

中台山

釋惟覺 題

無住生心

「本期主題」

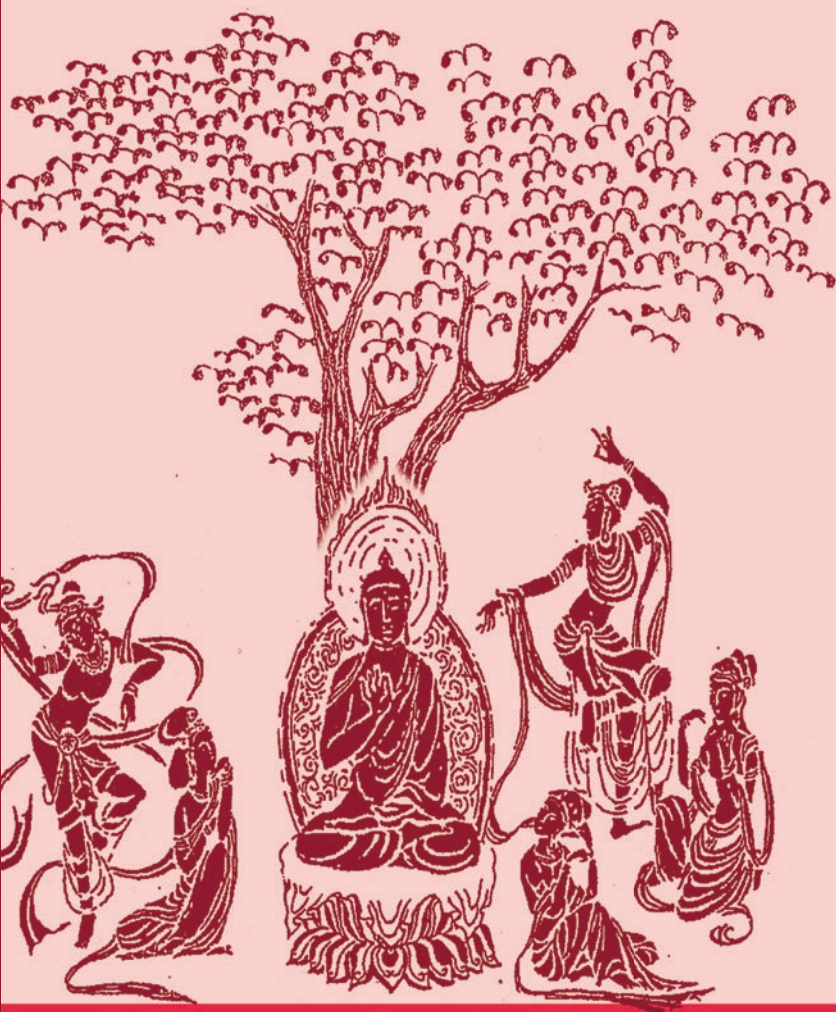
「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度夏季學界精進禪七

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度夏安居報恩藥師圓滿法會

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度護法總會暨各精舍護法會頒證大典

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度孟蘭盆供佛齋僧法會

「正法眼藏」 導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度夏季學界精進禪七開示



萬法歸宗

隋唐長安佛教宗派興盛紀實特展

ALL DHARMA TEACHINGS LEAD TO THE ONE TRUTH

Special Exhibit on Flourishing of Buddhist Sects in
Sui and Tang Dynasties: Focus on Capital Chang'an



主辦單位：中台山博物館、中台禪寺

協辦單位：財團法人中台山佛教基金會、財團法人中台文化藝術基金會

開展日期：2013年11月2日（六）

開放時間：每日09:30~17:30（每月第2、第4個週一休館）

展覽地點：中台山博物館 南投縣埔里鎮中台路6號

TEL: (049)2932-000 FAX: (049)2933-137 <http://www.ctmuseum.org>

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
夏季學界精進禪七

編輯部



11

【中台廣傳】

中台禪寺一百零二年度
護法總會暨各精舍護法會頒證大典

編輯部



17

【正法眼藏】

導師^上惟^下覺大和尚於一百零二年度
夏季學界精進禪七開示

編輯部整理

- | | | | |
|----|--------|---------------------------|------------------------------------|
| 07 | 【中台廣傳】 | 解七茶會學員心得 | 編輯部整理 |
| 09 | 【中台廣傳】 | 中台禪寺一百零二年度
夏安居報恩藥師圓滿法會 | 編輯部 |
| 14 | 【中台廣傳】 | 中台禪寺一百零二年度
盂蘭盆供佛齋僧法會 | 編輯部 |
| 16 | 【中台廣傳】 | 中台禪寺一百零二年度僧眾解夏自恣法會 | 編輯部 |
| 29 | 【本期主題】 | 無住生心 | 編輯部 |
| 30 | 【本期主題】 | 一塵不染證禪心 | ^上 惟 ^下 覺大和尚開示 |
| 32 | 【本期主題】 | 無住清淨心 | 見建法師 |

34	【本期主題】	找回本來的面目	見樟法師
36	【本期主題】	任心自在	傳組
38	【佛教藝術】	石雕造像的時代風格	見迅法師
42	【普台教育】	普台國小暑期營隊報導	編輯部
45	【紅塵清泉】	精舍暑期禪修營報導	各精舍提供
50	【紅塵清泉】	海外精舍學員中台心旅	編輯部
52	【菩提心旅】	回家	傳學
53	【菩提心旅】	護星・富心	傳御
54	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

一百零二年度夏季學界精進禪七，於七月二十八日至八月四日舉行，來自美國、奧地利、泰國、菲律賓、香港、台灣等海內外精舍學員前來參加，以一日一夜受持八關齋戒的清淨勝因，開啓禪定解脫之門。八天當中，一千多名學員依著大善知識的引導，以數息觀降伏妄想，沉澱身心；進一步安住於中道實相觀，藉此勝緣聞道、悟道、養道，成就無上菩提。

經云：「菩薩摩訶薩知恩者，當發阿耨多羅三藐三菩提心；報恩者，亦當教一切眾生，令發阿耨多羅三藐三菩提心。」佛弟子廣受父母、眾生、國家、三寶四重深恩，應落實解行為報恩行。本寺於結夏安居期間，聯合海內外精舍分院啓建「報恩藥師法會」，特於八月十七日圓滿日舉行「夏安居報恩藥師圓滿法會」、八月十八日舉行「盂蘭盆供佛齋僧法會」，上萬名善信雲集，以精進辦道、法施普供之功德，上報四恩，下濟三有。

「一百零二年度護法總會暨各精舍護法會頒證大典」更展現了在家居士精進護教的報恩行，八月十七日，海內外一百零八家精舍護法會代表齊聚一堂，受頒功德證書、至誠宣誓。在導師^{上惟下}覺大和尚的勗勉下，以「因護法故三寶不斷」，作為生生世世護法護教的願行資糧！



中台禪寺一百零二年度

夏季學界精進禪七

文／編輯部

《圓覺經》云：「無礙清淨慧，皆依禪定生。」「禪」就是心法，依此心法淨化及提升自己，就能達到佛的圓滿境界；《禪門經》亦云：「於外相求，雖經劫數，終不能成；於內覺觀，如一念頃，即證菩提。」本寺每年皆定期舉辦禪七活動，透過七日的精進專修，於心地上用功，以此反觀自省，徹見本來面目。今年夏季學界精進禪七，於七月二十八日至八月四日舉行，有一千多位來自美國、奧地利、泰國、菲律賓、香港和台灣等海內外精舍學員，把握難得因緣，回山用功。

住在佛家 以戒為本

二十八日下午三時三十分，住持見燈和尚於五樓大禪堂主持灑淨與起七儀式，宣說起七法語，場面莊嚴隆重。在起七茶會上，以「喝茶的人是誰？」提醒學員：修行就是要跳脫物質層面、精神層次，了解什麼才是真實的自己。禪七的目的就是「明心見性，見性成佛」，若能悟到這念清淨心，喝的就是趙州茶，就能成為天地的主宰。禪七是眾緣和合所成就，大眾應當萬緣放下，「聽招呼、守規矩」，懷著知恩、感恩、報恩之心，在良善的法界中，作最大的努力，必能達到最好的成果。



導師 上惟下覺大和尚開示大眾，修行就是要保持「知」的存在，經由聞道、悟道、養道，以破除執著，證得無上佛果。

晚間八時，正式起香。首先，住持和尚藉由止觀法門——數息觀，教導學員調身、調息、調心的靜坐要領，透過清楚明白的數息、觀息，以降伏妄想、昏沉、無聊、無記之四大心病，安住於清淨不動的這念心；行香時，則提醒大眾「人在哪裡，心在哪裡」，如此靜中養成，動中磨鍊，處處作主，時時皆是悟道的契機。

翌日上午八時三十分，住持和尚為大眾正授八關齋戒，期以一日一夜、七戒一齋之受持功德，遠離惡因，開啓出世解脫之門。

解行並重 目足相資

住持和尚於開示中明示大眾，修行最重要的就是確立正知見。所謂「禪者，佛之心」，「禪」即是覺悟的心，這念心為

萬事、萬物、萬法的存在依據，含藏種種功德妙用，亦即我們的「真生命」。若能順此心性之理，作為安身立命之處，就能隨心滿願，這也是禪修的最大功德所在。

《圓覺經》云：「云何無明？善男子！一切眾生從無始來種種顛倒，猶如迷人四方易處，妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相。」世間萬物皆是仗因託緣所生，唯有認清無常的真相，面對生老病死、成住壞空、生住異滅，才有正確的認知；也唯有了解這念心不生不滅、本自具足的特質，修行才能直截了當。一切法門皆是契悟本心本性的助緣，一旦化除煩惱，就要放下所修的法門。修行就是要吃苦了苦，在因地上用功，大眾藉由止觀法門沉澱自心後，就要依著心地法門——中道實相觀來用功，如此堅住正念，隨順覺性，必能



明心見性，究竟成佛。

禪七中，導師^{上惟下}覺大和尚慈悲開示大眾：「道」就是大眾聽法的這一念心，為妄想、執著所障蔽。「修道」就是要破除我執、法執，藉由慚愧、懺悔淨化身心，並由聞道、悟道、養道等階段，斷除三惑，轉識成智，最後成就無上佛果。修行要保持「知」的存在，佛來佛斬，魔來魔斬，見所有相皆是虛妄。古德云：「風流得意之事，一過輒生悲涼；寂寞清真之境，愈久轉增意味。」要能夠「忍」，耐得住寂寞，一念不生。現代人只重養身，不知養心，殊不知身心不能分開。心淨、心安、心明，身體自然健康，亦是真正地莊嚴自己。人除了物質生活，還有心靈世界，「禪」就是心法，要在這念心上用功，拔除心中的無明草，生命就無有窮盡。

解七茶會中，住持和尚再次勉勵大眾，在禪堂中要懂得放下，一念不生；出

了禪堂，回到家庭、學校及工作崗位，就要提起，善盡本分，時時堅住正念，隨順覺性，以中道實相之理來安身立命，在因上修福德、修智慧，廣積福慧資糧，身口意三業清淨，自然能顯現本具性德，最終契悟菩提、涅槃。

古德云：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。」經過七日的禪修淬鍊，大眾心懷感恩與法喜地踏出禪堂，尋得真正回家之路；透過對心性之理的進一層體悟，必能將佛法落實於日常生活中，時時刻刻覺察、覺照，愈走愈光明，愈走愈自在。





解七茶會學員心得

編輯部整理

台灣師範大學化學系教授、
普照精舍護法會副會長／傳座

感恩中台禪寺每年固定舉辦學界禪七，讓學術界同仁有修養身心的地方；能夠參加禪七，實在是過去生修來的福報。雖然七天當中，要比平常起得更早，但生活規律，經過七天的調整後，不僅對身心有很大的助益，對家庭、學校、工作也有很大的幫助。要想找到生命的意義，唯有在禪堂裡親身體會。面對不如意時，只要稍微轉個彎，隨順覺性、堅住正念，很多問題都能迎刃而解。修行是生生世世的事，已經知道目標所在，剩下的就是要靠自己努力，最後一定可以達到目標。

普眼精舍護法會副會長／傳辛

古德云：「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」以前聽到這句話並沒有特別的感受，今天才真正了解，每個人都有本具的清淨心，

自己就是這顆明珠的主人。所謂「悟後起修，方是真修」，往後的修行之路還很長遠，只要持續精進用功，有一天一定可以塵盡光生！一顆寶珠的亮度有限，希望大家一起努力，讓千千萬萬顆明珠，照破萬朵山河，成就自己，也成就別人。

普民精舍護法會副會長／傳親

在禪七中，我找到了自己生命的泉源，藉由數息法門，收攝身心，亦透過中道實相觀，知道不增不減的這念心，猶如找到回家之路，非常法喜。誠如住持和尚所說：「若能直下承擔，所有問題都不再是問題。」

秀傳紀念醫院財務長、

普民精舍日間中級禪修班督導／傳歡

懷著不安的心情上山打七，剛開始幾天都未能坐到一支好香，也對什麼是好香感到疑惑。直到解七時，聽到住持和尚說出「解」字時，才發現：「時間怎麼過得



1. 團參中，住持和尚針對學員們的禪修體會與疑惑，提出正確的觀念。
- 2-3. 過堂、靜坐，大眾皆如法行持，時時返照能聽、能覺的這一念心。
4. 解七茶會時，住持和尚勉勵大眾，出了禪堂就要提起、直下承擔，時時堅住正念、隨順覺性。

這麼快？」原來自己也有一支好香，從起七到解七，時間一下子就過了，這七天就是我的一支好香。

前大同大學大智佛學社社長／傳函

來此打七的同時，有很多大學生仍沉迷於玩樂的感官刺激中，殊不知玩樂結束後會更空虛與寂寞。參加禪七是一個難得的因緣，從中知道什麼是「真生命」？也讓我們在相對的世界中，找到人生真正可以依靠的地方，真的非常感恩。

美國紐約大學舞台設計系／傳益

以前每次來打七，都只知道爲了修福報，這次終於契悟到禪七才是最高的快樂、最高的自在。身爲藝術家，我一直在尋找最漂亮的東西，後來才發現覺性、能知能聽的心，才是最莊嚴的，不需要將它畫出來，因爲它本來就存在，這個一念不生的心才是真正的美。很多人對於我畫的佛像很有興趣，現在我才了解，因爲人人都有佛性，所以看到佛像就會生起清淨心。以

後我要繼續畫佛像，以藝術來弘揚佛法。

美國哥倫比亞大學研究所／傳翎

在這七天中，發現自己有很多妄想，但從中體會到一切都是虛妄不實。記得有一次，腿痛得難以忍受，一想到住持和尚所開示，安住在「知」的人不會痛，便忍下來，心也慢慢安住，佛法果然真實不虛！人生的路上，老病死苦都要自己獨自承擔，因此要好好修行用功，依教奉行，人生才能愈走愈光明。

普台高中應屆畢業生、 國立清華大學／傳悟

七天的禪修中，遇到很多境界，也不斷思惟著：「這念心到底在哪裡？」後來想到佛陀於菩提樹下靜坐四十九天，最後夜睹明星，成道證果，便提起正念，繼續用功，才發現原來腿痛也是自己的心理障礙，所有的境界都是妄想、我執，只要願意放下，堅住正念，隨順覺性，自然會發現那顆清淨心、菩提心。



中台禪寺一百零二年度

夏安居報恩藥師圓滿法會

文／編輯部

《大寶積經》云：「知恩報恩是菩薩行，不斷佛種故。」為感念導師上惟下覺大和尚創建道場、安僧度眾、慧命再造之恩，本寺自五月十八日至八月十七日結夏安居期間，聯合海內外精舍分院啓建「夏安居報恩藥師法會」，四眾弟子連續三月精進辦道，同步恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，並於八月十七日圓滿日舉行「夏安居報恩藥師圓滿法會」，以此清淨功德上報四恩，下濟三有，並回向世界和平，國泰民安，法界有情同霑法益，同增吉祥。

消災法藥 自利利人

上午九時，社會賢達與來自海內外各精舍之護法善信，上萬人齊聚中台，共赴

藥師法筵。五樓大禪堂、般若講堂、五觀堂等壇場，以十事供養藥師七佛如來，懸五色幢幡、燃七層明燈，如法供養，清淨莊嚴。和合攝受的「燈晃耀」舉讚偈聲中，總主法見燈和尚及各壇主法法師，帶領與會嘉賓以盞盞明燈獻供諸佛，為一切有情祈增福慧。大眾一心專注恭誦藥師經咒，虔誠皈依藥師琉璃光如來，同發十二大願，希冀祛除眾生的病苦厄難，令得身心安樂，共證菩提。

住持和尚於法會中開示知恩、感恩、報恩的意義。「恩」是恩德、恩惠、利益、功德、福報之意，恩德從何而來？是仗因託緣、眾緣和合所生，是佛法因緣果報之理。報恩法會，就是告訴我們不要忘失根本；不忘本，就要覺悟中道。對中道實相



上萬名來自海內外的護法信眾及社會賢達齊聚各壇場，以虔敬之心參與「夏安居報恩藥師圓滿法會」。

有正知正見，對於生命有正確、完整的認知和態度，找到了真正安身立命之處，才是真正的「知恩」。掌握了根本，由理到事，在生活上依之而行，就能獲得佛法的利益與真實的功德。

古德云：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」不起心、不動念時，安住在本心本性上，覺性要存在；起心動念就是做人做事，秉持著「敬慈和真」的原則來落實，也不離覺性。所有的善法都要努力去做，所有的努力都有善的結果，就是「萬善圓彰」。做了以後萬緣放下，萬緣放下後心要安住在哪裡？安住在「一念不生」，這就是修行的進退之道。

每個人都希望吉祥平安、圓滿如意、解脫自在、離苦得樂、超凡入聖，最後成就佛道。報恩法會是一個修行的法門，透過報恩法會的精進努力，就能契悟真理，得到佛法的真實利益，乃至於進一步與大眾分享，就是知恩、感恩、報恩之具體實踐，真正報答三寶恩、父母師長恩、國家

恩、眾生恩。

效佛願行 莊嚴菩提

住持和尚肯定大眾從過去到現在的努力，跟隨導師的腳步，在因地上覺察覺照、斷惡修善、廣積福慧資糧、護法護教，修自利利他的菩薩行，一路走來，始終如一。如是依教奉行，成就了中台禪寺如今的規模，以及對於國家、社會、世界的正面影響。期許大眾秉持著過去的精進發心，做一分得一分、做十分得十分，共同繼續在菩提大道上用功、努力。

三千多年前，釋迦牟尼佛在廣嚴城樂音樹下，為曼殊室利童子宣說藥師如來十二大願的殊勝功德。今日，大眾齊聚中台法船，和合持誦藥師如來聖號、讀誦經典、尊重供養，虔誠一心，同受諸佛菩薩的慈光護佑、護法神將神力護衛，祈願在修行路上，學習藥師佛的廣大願心，精勤不退，以清淨明徹的琉璃光輝，朗耀自他，莊嚴無上菩提。





中台禪寺一百零二年度

護法總會暨 各精舍護法會頒證大典

文／編輯部

經云：「有四種法為菩薩行，何者為四？所謂破煩惱魔、壞諸外道、成熟有情、護持正法。善男子，如是四種是菩薩行，而此四種以一行收，云何為一？所謂護持正法。」本寺一百零二年度護法總會暨各精舍護法會頒證大典，於八月十七日下午二時隆重登場，海內外一百零八家精舍上萬名護法會代表齊聚，迎接這場授證薪傳、法喜感恩的法筵！

助佛轉輪善付囑

在北區大專青年禪學會所組成的摩訶啦啦隊，一百二十位青年學子充滿熱情、活力的加油喝采聲中，本寺護法總會李總

會長、各界賢達等顧問群及各精舍會長們，一一從導師上惟下覺大和尚手中接下功德證書，並至誠宣誓：「力行中台四箴行，廣集福慧資糧，護法護教，盡形壽發菩提心，永不退轉！」

一年一度的護法會頒證大典，也是海內外護法居士團聚中台法王之家的日子，李總會長致辭時形容，就像過年闔家團圓歡聚，也藉此機會互相學習、共勉，珍惜大善知識住世的因緣，悟入佛之知見，跟隨導師的腳步，將禪宗心法普傳至全世界。

李總會長以高中時所學的一副對聯說明，所謂「無情歲月增中減」，「年年難



1. 導師 上惟下覺大和尚頒證予護法總會李總會長。
2. 護法總會李總會長、顧問群暨各精舍會長代表宣誓，護法護教永不退轉！
3. 北區大專青年禪學會組成摩訶啦啦隊，充滿熱忱與活力。
4. 頒證時，各精舍護法會代表展現最佳團隊精神，同聲喝采。
5. 大眾聆聽 導師開示，於深化修行、推廣佛法，更上層樓。

過年年過，處處無家處處家」，從修行來說，沒有悟到這念心，住在妄想心當中虛度歲月，是一件很可惜的事！祈願 導師慈悲長久住世，令學人皆能領受拈花微笑的意旨；隨後以《法華經》：「是真精進，是名真法供養如來」一偈，與所有護法學員互勉，在這念心上真精進，永不退轉！

護法總會游顧問也上台表達對 導師的至誠感恩。從過去充滿煩惱、不知所措，到如今對「自淨其意」有所體悟，一路學習發菩提心、廣植福田，與諸善上人同在般若船上相互提攜、共證菩提，未來仍需更加努力。

法律顧問李律師則分享，皈依十多年來，將佛法運用到生活和工作中，於安住身心裨益良多。漫漫修行路上，「信為道源功德母」，走上成佛之路永不退轉，才能報答師恩。

以行滿願勝功德

會中， 導師開示大眾，所有護法弟子充滿了喜悅，也充滿了期待，這是一個最好的開始，一定有最好的收穫。依據佛經記載，由四眾弟子組成的僧團，最莊嚴、最健全、最和合、最具智慧，並具足「慈、悲、喜、捨」四無量心，共同實踐人生的大道。此一大道，即是菩提大道！

修行學佛能拓展視野和心量，明白每個人除了物質生活、精神生活、功德生活，最重要的，還有心靈的世界。所謂「心淨佛土淨」，現在心清淨、有功德，就有淨土；心當中藏垢納污，就是黑暗，就是穢土。所有一切銷歸自心，命運就能操之在己，只要朝正確的方向，腳踏實地去努力，就有美好的未來。

中台禪寺秉持諸佛菩薩「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的慈心悲願，多元化的弘法行履，把佛法帶到社會、學校、





藝術、教育等層面，乃至於推廣到海外。四眾弟子出錢出力、聚沙成塔、集腋成裘，是真正的菩薩行。

八月一日中台世界博物館正式動工，又是一個新的開始。典藏文物能啟發人人心當中的慈悲、佛性種子，知恩、感恩、報恩，向諸佛菩薩、古聖先賢學習，所以文物的傳承非常重要。

導師期許四眾弟子深化修行，從聞思修三慧，落實戒定慧三學，淨化貪瞋癡三毒；經由空、假、中三觀，成就三德——法身德、般若德、解脫德，圓滿法、報、化三身。經云：「大眾熏修悉勝進，十地頓超無難事」，明白這條菩提大道，人活在世上就很有價值、很有意義，把這些道理推廣到各地，才能真正救人救世。

人間淨土、世界和平，要先從個人做起，而人以心為根本，心以覺悟為根本，古德云：「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭戰一場；不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」心清淨了，有福報、有功德，十方

世界來來去去、無障無礙，就是觀自在，自然「日日是好日，時時是好時」。

導師殷切叮囑，所謂「願如海，行如山」，以山填海，以行滿願；願要廣大，行要方正。腳踏實地、一步一腳印去做，行與願配合起來，就能成就世間、出世間功德。

護持正法永不退

法會當中，近二千位發心義工配合坡務，實踐福慧雙修、自利利他之菩薩行。所謂「眾生歡喜，諸佛歡喜」，有眾生才有菩薩，在大善知識無有疲厭的身教、言教下，四眾弟子深刻體認「精進心易發，長遠心難持。一時精進還不夠，要永遠精進！」

經云：「因護法故三寶不斷，未來之世當得無量福德果報。」這念護持正法的因，生生世世，支持行者精進不懈；生生世世，得遇大善知識，與諸菩薩法侶為友。由是功德不可思議，菩薩行中最為第一！



中台禪寺一百零二年度

盂蘭盆供佛齋僧法會

文／編輯部

《佛說盂蘭盆經》云：「是佛弟子修孝順者，應念念中常憶父母，供養乃至七世父母，年年七月十五日，常以孝順慈憶所生父母，乃至七世父母，爲作盂蘭盆，施佛及僧，以報父母長養、慈愛之恩。」爲弘揚佛法敬慈和真、感恩教孝之精神，本寺每年夏安居圓滿之際，皆舉行「盂蘭盆供佛齋僧法會」，藉由誦經、消災、超薦、供佛齋僧、大蒙山施食等如法佛事，祈三寶慈力加被，薦拔七世父母超生善道，現生父母增福延壽，以成就敬孝報恩功德。

盂蘭盆供酬親恩

八月十八日上午九時，近萬名來自海內外的護法信眾及社會賢達雲集中台，參與一年一度的盂蘭盆盛會。總主法見燈和

尚及各壇主法法師領眾恭誦《佛說盂蘭盆經》，大眾一心虔誠，仗佛力、法力、僧力及自性功德力，回向一切有情同霑法益。

會中，住持和尚藉著目連尊者救度母親的公案，開示盂蘭盆法會的緣起與意義。盂蘭盆法會是佛法闡揚孝道的方式，更是布施的法門。布施有兩重意義，一是捨，一是分享。捨除見思、塵沙、無明三惑，捨除不清淨的身口意三業；進一步，在物質、精神、心靈三個層面上行財布施、法布施、無畏施，最後三輪體空、銷歸自性，回歸本具的清淨心，一念不生。事上做到恭敬師長、孝養父母、知恩感恩報恩；在根本之理上，知道人人本具的清淨心，透過去除心中的妄想執著、回復清淨，契悟本心本性，然後依教奉行、隨順覺性，



1

1. 二千五百多位信眾齊聚壇場，恭請導師 上惟下覺大和尚慈悲傳授三皈五戒。
2. 護法善信頂禮十方常住佛、法、僧三寶，供佛齋僧增慧植福。
3. 大蒙山施食恭請中台禪寺住持見燈和尚主法，冥陽兩利。



2



3

此即盂蘭盆法會布施法門的終極目標、真實功德。住持和尚的甘露法語，令與會大眾深入了解盂蘭盆法會的意義，皆生信受奉行之淨信。

盂蘭盆供中，住持和尚、各壇主法法師至誠以香、花、燈、果，獻供佛法僧三寶。隨後，大眾依序進入五觀堂拜齋，頂禮十方常住佛、法、僧三寶，更以虔敬之心供佛齋僧，將供僧功德回向過去父母福樂無極，現在二親永無煩惱，自他饒益、存歿霑恩，永離惡道、究竟常樂。

悲敬孝心普饒益

「大蒙山施食法會」於十七日下午四時三十分舉行，恭請住持見燈和尚擔任總主法，在「楊枝淨水讚」和大悲咒的莊嚴梵唄聲中遍灑甘露、淨滌壇場。大眾至心持誦《佛說阿彌陀經》等經咒，總主法和尚亦於六番開示中直示唯心法門，引領幽冥眾生皈依三寶、懺悔、發四弘誓願，使其能聞法受食，植菩提因，解脫苦難；與

會大眾亦藉此因緣精進用功，植福增慧，實為冥陽兩利。

《華嚴經》偈言：「戒是無上菩提本，應當具足持淨戒，若能具足持淨戒，一切如來所讚歎。」十八日下午二時，恭請導師 上惟下覺大和尚慈悲傳授三皈五戒，計有近兩千人皈依導師座下，一千三百多人求受五戒。導師於會中提示大眾，戒為生善滅惡之根基、入聖超凡之種子，當依戒而行，息滅貪瞋癡、勤修戒定慧。戒子們在導師「發菩提心，得清淨戒；發廣大菩提心，得上品戒；發無上菩提心，得上上品戒」的祝願中，以堅定不移的信心，發起上求下化的廣大願心，誓以清淨戒行莊嚴菩提。

殊勝法筵中，大眾誦經聞法、布施供養，因地上修福修慧，深植淨因；同時在三寶的慈悲潤澤下，不但廣利冥陽，更實踐自利利他的大孝精神。與會者齊發離苦得樂、圓成佛道之大願；一年一度的盂蘭盆盛會，在感恩與法喜中圓滿落幕。





中台禪寺一百零二年度

僧眾解夏自恣法會

文／編輯部

《百丈清規》云：「禁足安居，乃如來之儀軌。」中台禪寺謹遵佛制，依律結夏，千餘位僧眾自五月二十四日（農曆四月十五日）起，經三月九旬收攝身心，清淨共修，於八月二十一日（農曆七月十五日）功德圓滿。當日上午八時，於菩提講堂舉行解夏自恣法會，恭請住持見燈和尚慈悲主法。

為落實法界安居之真諦，大眾無不把握此殊勝因緣，除了日常精進共修、在道業上自我提升外，亦以平等利他之心，將佛法的慈悲與智慧廣傳於有緣大眾。結夏期間，舉辦了報恩藥師法會、供佛齋僧法會、精舍結業朝山、星燈營、小星辰兒童禪修營、學界精進禪七及盂蘭盆法會等一連串法會與活動，藉由種種事相上的磨鍊

來返照自心，勤策三業；並在自利利他中，廣修六度，積極落實菩薩行履，莊嚴福慧。

法會中，住持見燈和尚帶領所有僧眾至誠頂禮諸佛菩薩，以感恩三寶慈光加被及韋馱菩薩護持，於結夏期間精進辦道，無諸障礙。接著，為大眾宣說自恣的制意與緣起。「自」者，各自也；「恣」者，任意也。「自恣」，即任意隨人舉過；結夏期間，大眾精鍊身心，然人多迷己，不自見過，故解夏時藉此儀式，虛心領受善知識的提醒，以此互相勉勵，反省、檢討、改過。

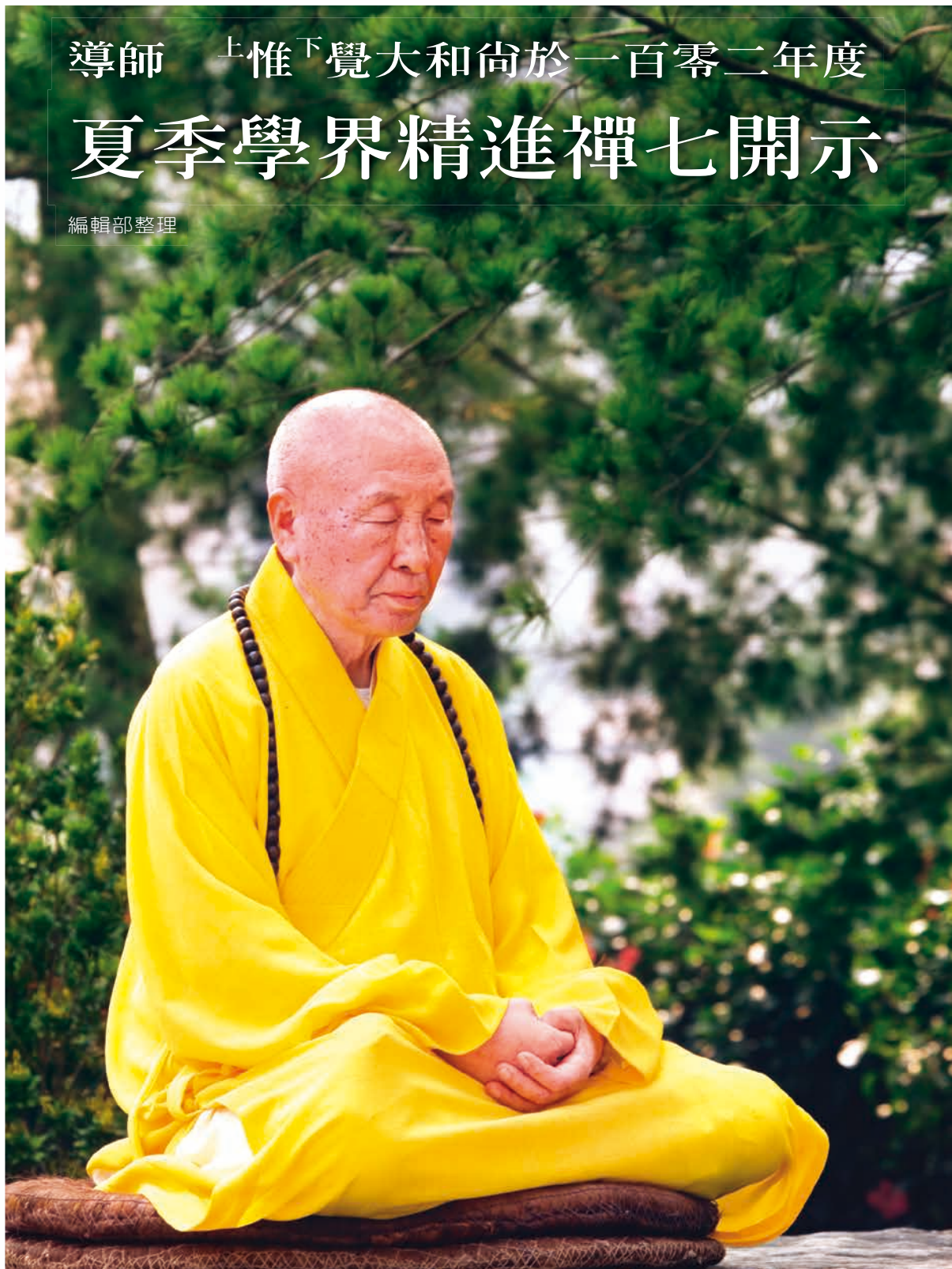
在如法如律的儀式中，大眾以清淨之心進行自恣、解界，並領受功德衣，最後並將結夏清淨功德，回向法界一切有情，希冀脫離生死苦輪，同登解脫彼岸。



導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度

夏季學界精進禪七開示

編輯部整理



所謂「禪者，佛之心；教者，佛之口；律者，佛之身」，佛經提到，這念心就是道。在禪堂裡靜坐，就是要悟到諸位聽法的這念心。禪七，就是傳佛的心法。打禪七的目的，就是明心見性、見性成佛，要達到這個境界和目的，這條路不能有絲毫的錯誤，差之毫釐，失之千里。

「道」，裡面是個「首」字，外面是個「辶」字。「首」代表思想。一般人的思想很多，太複雜。「辶」代表行，要去實行，做一分得一分，做十分得十分。換句話說，言行要合一。佛法裡面講，身、口、意三業要清淨、要相應，這就是言行合一。

轉識成智 破惑證真

人有上根、中根、下根。古人說：「上士聞道，勤而行之。」上根的人聽了這個道，感覺實在是很微妙、很真實，是我們生命的目標，一定要去做。每個人都想要悟道、明道、成道，這不是簡單的事情。暑假是最寶貴的時間，大家都沒有去度假、遊山玩水，而是把握這七天，在這個地方靜坐，聽聞佛法的道理，這不是簡單的，證明大家都是上士。

「中士聞道，若存若亡」，中根之人對於什麼是道，感到無所謂，聽也可以，不聽也可以；雖然如此，聽了道，還是覺得有一點意思。「下士聞道，大笑之」，下根的人聽聞這個道，哈哈大笑，要先顧肚子，然後再顧佛祖，這是很現實的。

釋迦牟尼佛上半夜悟到四諦——苦

諦、集諦、滅諦、道諦，知苦斷集，慕滅修道，這是聲聞道，證到羅漢果；中半夜悟到十二因緣，證到緣覺果；後半夜夜睹明星，大徹大悟，證無上菩提果。釋迦牟尼佛大徹大悟後說：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具如來智慧德相，但以妄想執著而不證得。」「一切眾生」，除了人，還有動物——空中、水中、陸上的動物，每一個眾生都有佛性。

「但以妄想執著而不證得」，一個是妄想，一個是執著，「執」有我執、法執。我執，就是執著身體假相為實有。破除我執，就證到我空。世界上沒有一個真實的東西、沒有一個獨立的存在，一切法都是因緣和合。修行就是破妄想、破執著。

一切法都是仗因託緣所生，不管是世間法、出世法，都是因緣。不管是善因善緣、惡因惡緣、淨因淨緣，都是因緣。以舉辦禪七為例，要有禪堂、監香，要準備禪七的活動、開示、食衣住行，還要有人報名……這些都是因緣。因緣和合、具足了，禪七就辦得很好。論云：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是



中道義。」這就是悟到諸法緣起、緣起性空，這是第一步。

《西遊記》裡的唐僧、孫悟空、豬八戒、沙悟淨，分別代表不同的意義。孫悟空就是悟到空，豬八戒就是要持戒，唐僧就是悟到這個本心。孫悟空，代表我們的第六意識，悟到空，第一步是我空；進一步，還有法執，法也是虛妄的，要看破，就證到法空。悟到法空以後，最後虛空粉碎，因為空也是一個境界，所以最後跳脫虛空，見到本心，悟到實相。

佛經裡面講，悟到我空，斷見思惑，證阿羅漢果；悟到法空，斷塵沙惑，證菩薩果；悟到三輪體空，最後虛空粉碎，悟到中道實相，成就無上菩提，三惑永斷、二死永亡，這是最高的層次。禪宗祖師說：

「有佛處不得住，無佛處急走過。」不著空、有兩邊，入金剛定，破無始無明。

每個人心中都有三堆垃圾，一是見思惑，一是塵沙惑，一是無明惑。無明惑，無始無明是本具的，一生下來就有。例如現代醫學所說的基因，基因是遺傳的，沒有辦法改變。基督教稱為原罪，認為人一生下來就有罪，怎麼樣消滅這個罪？要向上帝贖罪。佛法不講贖罪，只講懺悔。懺悔可以消除業障，知過、改過就能消除業障。貪、瞋、癡、慢、疑，這些是很粗的煩惱；至於細微的過失，看都看不到，稱為種子，存在於八識田中。

無始以來善善惡惡的種子，統統在八識田中。要轉識成智，就要打坐，要達到最高的境界，才能把八識田中的種子破



掉。「轉識成智」，轉前五識——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識——為成所作智，轉第六識為妙觀察智，轉第七識為平等性智，轉八識田中的種子為大圓鏡智，無始以來的業才能完全清淨。

人成佛成 是名現實

道，包括得非常廣泛。言行合一，就與清淨心、智慧心、善心、淨心相應，這個就是道。十法界當中一個「心」字，每個人心中具足十法界，就是有十個道——地獄道、餓鬼道、畜生道、人道、修羅道、天道、聲聞道、緣覺道、菩薩道、佛道。其中，佛道最高，必須要每個人自己去證悟！

所謂「禪者，佛之心」，怎麼樣才能悟到佛心？造五逆十惡，將來就墮三塗惡道——地獄道、畜生道、餓鬼道，也是道，但這些道路是黑暗的。此外，還有三善道——人道、修羅道、天道，這是修十善感得的。三善道與三惡道，這六道都是在生、老、病、死，惑、業、苦當中輪迴。聲聞道得解脫，證到無漏果；緣覺道得解脫，證到緣覺果；菩薩道證到菩薩的果位；最高的佛道，是無上菩提道。

什麼是「無上菩提」？佛法講「修行不發菩提心，譬如耕田不下種」，假使修行只修些善法，沒有發菩提心，所得到的都是人天果報，雖然有大福報，福報享盡了，將來還是要受輪迴。有了菩提心、清淨心，就能夠跳出輪迴、就能夠成道證果，所以，道非常重要。

《大學》云：「大學之道，在明明德。」什麼叫「大學」？「大學者，大人之學」，不是小人之學。「明明德」，就是明白心當中的性德。《中庸》云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」

「天」就是本具的，師父說法、諸位聽法的這念心，天然本具，每個人都有，所以



說「天命之謂性」。佛法則說：「一切眾生皆具如來智慧德相」、「一切眾生皆當成佛」、「凡有心者，皆當作佛」。

因此，儒家云：「天命之謂性」，與佛法所說的，根本上是相通的。每個人都有這念本具的本性，眼睛能看、耳朵能聽、手能動……一生下來就知道苦、樂，這是性的作用。假使福報大，六根就很健康、很健全；如果過去缺乏福報，六根就有障礙。雖然有障礙，仍然有覺性的作用，例如殘障人士，眼根壞掉了、耳根壞掉了，但能知眼根、耳根作用的心還在。這是什麼道理？因為覺性還在、佛性還在。

「人身難得，佛法難聞」，今生能生而為人、六根健全、聽經聞法，是很大的福報。每個人都有這念心，但沒有覺悟，這個本心、覺性無法產生智慧，甚至造惡業，和禽獸一樣。《孟子》說：「人之異於禽獸者幾希。」人也是動物，禽獸也是動物；人有情感，動物也有情感，這是相同的。但是，動物迷惑很深、障礙很重。人與禽獸的差別，就在覺悟的層次。人知道慚愧、改過、向善，知道回光返照，動物並沒有。

佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。每個人都有心，但是覺悟的程度千差萬別。佛經說「惑、業、苦」三煩惱，起惑、造業，最後就受苦。造善業，受善報；造惡業，就受惡報。過去因感現在果，現在因感未來果，所以要回光返照，掃除心當中的煩惱；要想獲得解脫，要自己用功，「解鈴還須繫鈴人」，這個

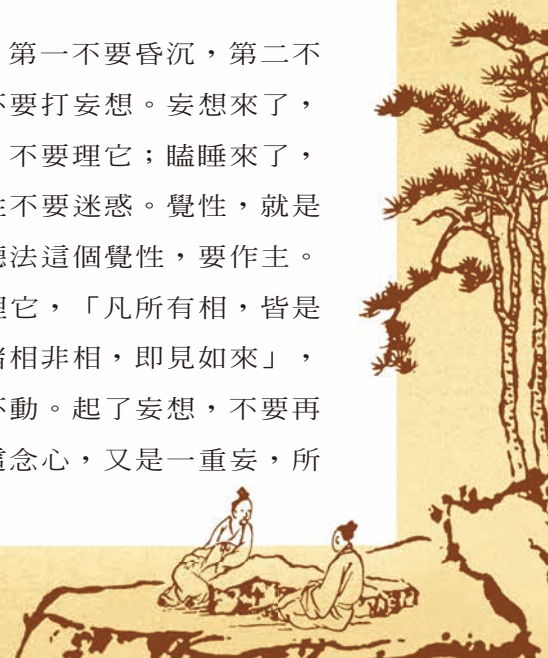
心路歷程，誰也幫不上忙。

所謂「聞道有先後」，大眾在精舍聽經聞法，要尊重先來的師兄。聞道，必須要有福報；假使沒有福報，就容易走錯方向，本來想成佛，卻變成了魔。現在社會上很多人說自己證了羅漢果，是什麼菩薩轉世、濟公轉世，這是大妄語，走入邪道、黑道，將來就會墮到地獄。有些人練氣功，有些人修氣脈、修明點，這些都不是正道，南轅北轍，路走錯了，不可能成道！

儒家講「道」，一個是《大學》的「大學之道」，一個是《中庸》的「中庸之道」。《中庸》第一章就提到：「天命之謂性」，每個人都有，所以不要放棄自己，不要對不起自己。要保持這個覺性，就必須修道，所以說「率性之謂道」。什麼是「率性」？

「率」，就是率領；以佛法來說，就是堅住正念，隨順覺性，要時時刻刻覺察、覺照、覺悟。如何覺照？心跑掉了，趕快收回來。起了種種妄想，造了種種過失，要剎車，知慚知愧，如儒家所說：「罔念作狂，克念作聖」，這念心念念分明，處處作主。

打坐的時候，第一不要昏沉，第二不要打瞌睡，第三不要打妄想。妄想來了，讓它來、讓它去，不要理它；瞌睡來了，馬上動一動，覺性不要迷惑。覺性，就是師父說法、諸位聽法這個覺性，要作主。看到什麼都不要理它，「凡所有相，皆是虛妄」，「若見諸相非相，即見如來」，只有這念心如如不動。起了妄想，不要再去追；因為追的這念心，又是一重妄，所





以說「起心即妄，動念乖真」。在禪堂裡要一念不生，達到正念、無念。無念，不是像木頭、石頭一樣，而是無雜念、無妄念，這念覺性要存在，這就是「率性之謂道」。

「修道之謂教」，怎麼樣修？所謂「萬丈高樓平地起，英雄不論出身低」，要先打好基礎。第一步，要知道三皈五戒的道理。五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，這是做人的根本。在儒家來說，則是「五常——仁、義、禮、智、信」。

五戒當中，有「不邪淫」戒，是指不能跟夫妻以外的人發生關係，這是倫理。倫理，有家庭倫理、學校倫理、社會倫理、政治倫理。家庭倫理，要父慈子孝——身為父親者，要關心子女的身體健康，關心孩子的教育、成長，使之學業成就。父母有生育之恩、養育之恩、教育之恩，所以孩子要孝順父母。學校有學校倫理，要尊師重道。社會倫理，就是敬老尊賢，老者、賢者對於社會、國家有所貢獻，所以要加以尊重。政治倫理，一個是忠，一個是義。在下者，忠於事、忠於國、忠於君；在上



位者，要義，要慈悲關心下位者的身體、事業。這是相對的、互惠的。這就是「修道之謂教」。這些道理雖然簡單，但不容易做到；做到以後，人格才會完整。人格完成了，然後一層一層往上提升，由凡位到賢位，由賢位到聖位。

《大學》所說的「三綱領、八條目」，就是儒家「內聖外王」的思想。「內聖」，心要光明，內有聖人之德；「外王」，要有慈悲心、智慧心、責任心，要有遠見，回饋大眾，外具王者之風，也就是「立德、立功、立言」三不朽。

知見無見 斯即涅槃

今天更進一步講心法。心在哪裡？這念心怎麼樣淨化、安住？這不是簡單的事情。悟道，就是悟師父說法、諸位聽法這念心，覺悟的禪心，就是最高的境界。在禪堂裡，要坐到一支好香；即使沒有坐到好香，坐在這裡，身口意三業是清淨的，至少得到清淨的功德。

諸佛、菩薩有兩種法身，一種是功德法身，「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」，做了種種善事、種種功德，這是功德法身。第二種是清淨法身，悟到這念心，保任這念心，把見思惑、塵沙惑、無明惑三堆垃圾統統化掉，轉識成智。六根清淨，則六塵清淨；六塵清淨，則六識清淨；六識清

淨，則十二入、十八界清淨；十八界清淨，整個世界就變成淨土，就成道了。這念心是我們的法身慧命，要在這念心性上用功。把這念心淨化了，就不隨業流轉，生命就是無窮盡的，這就是清淨法身佛。

清淨法身，是指每個人的性德，無始無終、無去無來、真空無為，也就是無住心、菩提心、謙卑心、廣大心、不動心、平等心、恭敬心、寂滅心。必須經由返照，漏盡煩惱。佛不是在外面，外在的佛像只是藉相表性，藉由外面的相來表現性德，是表法之用。外在的佛像，一是啟發我們的恭敬心，向佛菩薩學習，而不是求佛；第二、有了過失，自己知過、改過，或是在佛前懺悔。

在佛寺中有釋迦牟尼佛像，左右兩邊分別是迦葉尊者和阿難尊者。阿難尊者多聞第一，代表「知」；迦葉尊者苦行第一，代表「行」。知道了道理，還要去實行，最後煩惱漏盡，功德圓滿，就能成佛。

「道」，就是大眾聽法這念心，這個心有體、有相、有用。體，就是一念不生。打坐時，要保任這個體，把六根收回來，忍心不動，使這念心達到絕對無為。打坐是先苦後甜，要調身、調心、調飲食、調睡眠，有空就練習，練習到腿不痠、不麻、不痛了，坐在這個地方很自在了，第一步就成功了。

第二步，要淨化、沉澱這念心。八萬四千法門，都是幫助我們淨化身心的方便，讓我們契入一念不生的無為境界。「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何



用一切法？」所有的法門都是對治法門，煩惱都對治完了，執著都破掉了，法門也不要了。

例如，念佛是一個方便，念佛就是藉由一句佛號，把妄想、煩惱破掉，最後念而無念，能所俱空，銷歸自性，自性就是佛。所謂「誦經有一卷無字經」，無論誦什麼經，都是幫助我們對治煩惱、昏沉，化除業障。業障消了，昏沉沒有了，心中的「無字經」就現前了，目的是在這裡。

打坐時要覺悟，平時做人、做事、作學問，也要覺悟，人在哪裡，心就在哪裡，心不要跑掉了。該動就動，該靜就靜，該取就取，該捨就捨……都要作主。佛法就是把定慧運用在日常生活上。有了福德，做什麼都方便；雖然方便，還要有智慧。該進的就進，這是名符其實、實至名歸，

不要當面錯過、坐失良機；該退的不退，就自取其辱，所以，這念心要作主。經云：「佛法在世間，不離世間覺」，佛法就在日常生活上，面對任何境界都要作主。在社會上做人做事，要有正知正見，不能有邪知邪見，要念念分明。

古德說：「風流得意之事，一過輒生悲涼」，男女風流之事，一下就過去了；過去了以後，淒淒涼涼的，什麼都得不到。

「寂寞清真之境，愈久轉增意味」，坐在這裡，眼不能見、耳不能聽，很「寂寞」，什麼都沒有。要耐得住寂寞，守住不動這個心。「愈久轉增意味」，這個心愈沉澱，就愈定、愈淨、愈明，到最後「禪悅為食，法喜充滿」，真正達到一念不生了，是真正的快樂，一個鐘頭一剎那就過去了，超越時間、空間。



一般人動得靜不得，所以現在就要養成「一念不生」這個境界。這念心要安住，不想過去、不想現在、不想未來，無想、無念，「知」要存在。「知」，就是覺性。

《楞嚴經》云：「知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃。」這是人生的真理，這就是道。

不住空有 唯一真實

十方諸佛以一大事因緣出現於世，就是為了使眾生契入本具的覺性。《楞嚴經》說「知見無見」，「知」就是我們的覺性，覺性要存在，不要落入昏沉、妄想，不要感覺無聊，要保持這念覺性的存在。腿痛、腿痠，不要管它；看到什麼境界，也不要管它，這念心不要跑掉了。看到佛來了，不要理它，為什麼？理它，就是一個心、一個妄想，心就跑掉了。看到恐怖的境界來了，也不要害怕，「凡所有相，皆是虛妄」，這就是禪宗祖師所說：「佛來佛斬，魔來魔斬。」

有些人不了解，認為：「我們天天都在拜佛、禮佛，你們卻要『佛來佛斬，魔來魔斬』，禪宗不是佛法！」拜佛，是懺悔、是以佛為榜樣，而不是求佛，要了解「能禮所禮性空寂」的道理。禮佛，一個是恭敬禮，一個是平等禮。什麼是恭敬禮？對佛要有恭敬心，拜佛時，知慚知愧，這就是恭敬禮。能所俱空——外面的佛是空性，能禮的這個心也是空性，能所俱空，這就是平等禮。

這念心才是真佛，《楞嚴經》云：「觀

相元妄，無可指陳」，所有相都是仗因託緣、因緣和合所生，都是虛妄不實的。禪宗祖師說：「金佛不度爐，木佛不度火，泥佛不度水，真佛屋裡坐。」金製、木製的佛像遇到火，燒得乾乾淨淨；泥製的佛像，一遇到水就化掉了。什麼才是佛？「真佛屋裡坐」，不去亦不來，不生亦不滅，就是諸位聽法這個覺性，這就是真佛。

悟到這念心之後，要保任；保任成功了，才是佛；保任不成功，就還不是佛。這念心起了邪見，佛就變成了魔；把邪見改正，魔又變成佛了。所以《六祖壇經》云：「邪迷之時魔在舍，正見之時佛在堂」，都在我們這一念心。開悟，就是悟這個道理，外面什麼都沒有，什麼都求不到。現在科技發達，人造衛星發射到太空，外面根本就沒有東西。假使這念心往內照，就有無量無邊的世界。

經云：「迷即眾生，覺即菩提。」前念迷了，打了妄想，心跑掉了，這是眾生；後念覺了，趕快收回來，就是菩提。菩提，就是清淨心、無住心。這念心念念迷，念念眾生；念念覺，念念菩提。修道就是如此，要在這念心上來修，不是悟了道以後就能馬上成道。

一個是聞道，一個是悟道。悟道，就是悟到了這念心。雖然悟到這念心，仍有差別，有大悟、小悟，所謂「大悟幾十次，小悟幾百次」，有悟事、有悟理。悟了這念心以後，還要保養聖胎。有些人以為「保養聖胎」就是要觀一個相出來，認為這個相就是「聖胎」。《楞嚴經》云：「想相





為塵」，想出來的佛像、菩薩像……都是塵勞境界，不是道，「凡所有相，皆是虛妄」，本具的這念覺性才是道。

打坐、誦經，產生了種種感應，不管看到什麼，都不要理它，這些都是心意識所現出來的。清淨心現前，就有好的境界；恐怖的境界，也是心意識所造的。「佛來佛斬，魔來魔斬」，「佛」代表好的境界，「魔」代表壞的境界，一切都是光影鏡頭，不要理它；不理它，就是「斬」。境界過去了，就什麼都沒有了，這念心能夠作主，才是自己的東西。

人生有順境，也有逆境。「佛」代表順境，「魔」代表逆境。在順境當中，不要歡喜，這是自己的福報；假使心生歡喜，就會樂極生悲，所以，要用平常心來承擔這件好事。逆境現前了，也不要煩惱，要堅住正念，隨順覺性，逆來順受，了解這個逆境是自己過去和現在所造的煩惱，過去就好了。

悟了道以後，在心上來用功，就是保養聖胎。保養成功了，才有成道的希望。無論如何，就是繼續在這念心上安住不動，化除心中的煩惱，這個心愈來愈清淨、愈來愈光明、愈來愈細，這就是自受用。坐在這裡，無為心、清淨心現前了，一個鐘頭一剎那就過去了，如古人所說：「偶來松樹下，高枕石頭眠；山中無曆日，寒盡不知年。」打坐時，統統放下，一念不生，超越時間、超越空間，這個心到達一個絕對的境界，壽命無量，就是真生命。

一個是聞道，一個是悟道，一個是養

道，一個是成道，有四個過程。悟了道，只是找到了這條路，不會走錯路了。接下來，還要一步一腳印，走一步就有一步的光明。

以法潤心 莊嚴菩提

一般人平時動的時間太多，都在用這個心，而沒有保養它、淨化它，所以「心勞日拙」，「心勞」，就是這個心用得太多了，心勞累了，等於油盡燈竭，油都燒光了，這個燈燃不起來了。所以，要保養這個心。

現在一般人不知道養心，只知道保養、美化這個身體，這個是養身，要適可而止，否則會弄巧成拙。舉例來說，每個人都會化妝，都會莊嚴自己、打扮自己，但是化粧品裡面有毒素，化粧化多了，就會樂極生悲。所以，除了養身，還要養心。所謂「心廣體胖」，心淨、心安、心明，身體自然會健康，自然就會美化。經常檢討、反省、改過，要有慈悲心、恭敬心、忍辱心、和合心，凡事退後一步，海闊天空，這就是真正地莊嚴自己，日日是好日、時時是好時，東西南北，無往不利。

心的淨化、心的莊嚴，是最重要的。「心淨佛土淨，心安世界安，心平天下平」，佛法是以心為根本，要知慚、知愧、改過，這就是根本。如果做不到，人就很俗氣，只有物質生活，沒有心靈世界。沒有心靈的世界，人生就很煩惱、很空虛。儒家說「立德、立功、立言」三不朽，一個人除了物質生活，還要有心靈世界，這



是最重要的。

要「修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷」，「勿以惡小而爲之，勿以善小而不爲」，點點滴滴都要去做，由小善變成大善。修善積福，不是馬上就能大富大貴。因地上修善，或是今生、或是來世，善業成熟了，就受善報；惡業成熟，就要受惡報。世間法也告訴我們，「不做虧心事，不怕鬼敲門」，心要正、心要定、心要明，還要有善法，這就是一個心的方向，

一個心路歷程。現在開始，一步一步地走，走多少就算多少，做一分就得一分，做十分就得十分。心正、心淨，就是佛；心邪，就是魔。這一條心路歷程，過去不知道，現在還來得及，「過去種種譬如昨日死，從今種種譬如今日生」。找到了這條路，不要走歪；走歪了，就爲自己帶來痛苦、帶來黑暗、帶來煩惱。

道，是我們的精神生活、心靈世界。假使不知道這個道理，受了外面的一點點刺激、受了一點點打擊、遭遇一些障礙，就活不下去了，不知道「退一步，海闊天空」。做什麼事情都要退後一步想，禪詩云：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，六根清淨方爲道，原來退步是向前。」手把青秧插滿田，「田」就是指我們的心田。如果我們心當中有煩惱，就像雜草、石頭一般，會影響耕作；「青秧」代表清淨心、菩提心，因此要把青秧插到田當中。插秧的人是一邊退步一邊插秧，退步就是向前，所以這首詩很有意義。

「陶淵明有一首詩：「種豆南山下，草盛豆苗稀；晨興理荒穢，帶月荷鋤歸；道狹草木長，夕露沾我衣；衣沾不足惜，但使願無違。」陶淵明是東晉慧遠大師的弟子，作了很多禪詩，都很有道理。

「南山」，就是諸位聽法這念心，這就是靈山。「豆」就是菩提心，沒有形相，不是外在的豆子，是覺察、覺照、反省、知慚知愧的這念覺心。「種豆南山下，草盛豆苗稀」，剛剛發了菩提心，要修善、要成道、要聽經聞法，過了兩天，這個心



就沒有了，習氣統統現前了，名利財色、是非人我又來了，所以說「草盛豆苗稀」，煩惱一來了，菩提心就被無明草蓋掉了，覺性、清淨心和善法，就沒有了。現在忽然又覺察，要趕快拔除心當中的雜草。古德云：「心田不長無明草，性地常開智慧花。」要檢討反省，精進用功，把心當中的雜草、無明統統拔掉。

「晨興理荒穢，帶月荷鋤歸」，從早上一直到晚上，都在檢討反省，精進無爲。「道狹草木長，夕露沾我衣」，回去的路上草木長，這條心路很狹小，「草木長」，清淨心很少，煩惱心很多。「夕露沾我衣」，晚上露水出來了，把衣服都打濕了，表示精進用功，汗流浹背。「衣沾不足惜，但使願無違」，檢討反省，不要違背明心見性這條菩提大道。

禪，就是心法，要知道返照，在這一念心上來用功。怎麼用功？就是繼續不斷

地拔除心當中的無明草，把見思惑、塵沙惑、無明惑這三堆草拔得光光的，我們的生命就無窮無盡、蓋天蓋地。

禪七明天就圓滿了，假使沒有坐到一支好香，也不要灰心，就是一個「歇」字，不動、放下，狂心頓歇，歇即菩提。「歇」，就是放下，所謂「萬緣放下觀自在，一念不生見如來」。放下以後，還要提得起，出了禪堂之後，要面對現實，什麼都要提得起。提得起、放得下，放得下、提得起，就能得自在。做事情要看得開、看得破，就能得自在。

要在日常生活中用佛法沉澱自己、滋潤自己。《大學》云：「富潤屋，德潤身」，「富」就是錢財、財富，有了錢財，可以買很多豪宅、土地。「富潤屋」還不夠，還要修德，「德潤身」，仁、義、禮、智、信，家庭倫理、學校倫理、宗教倫理、社會倫理，就是「德」。

除此之外，還要加上「法潤心」，「潤」，就是滋潤。佛法，能滋養我們的心靈。沒有坐到一支好香也不要煩惱，「狂心頓歇，歇即菩提」，唸三遍，心就不要動了。經云：「念無念念，行無行行，言無言言，修無修修」，統統銷歸自性，就是本具的覺性。狂心頓歇，歇即菩提。





本期主題

無住生心

生活中的煩惱，總是剪不斷、理還亂？壓力總是無法紓解？
佛法提供了一帖清涼藥方——無住生心！

無住生心，就能身處紅塵而心不染塵，出入紅塵而自利利人。
心無所住，心無所縛。

體會「百花叢裡過，片葉不沾身」的自在。

一塵不染證禪心

導師 上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

看到外面好的境界，不生貪愛；看到壞的境界，不起煩惱。這念心始終了了分明、清清楚楚，這就是《金剛經》所說的「無住心」，做到了，成道就有希望！

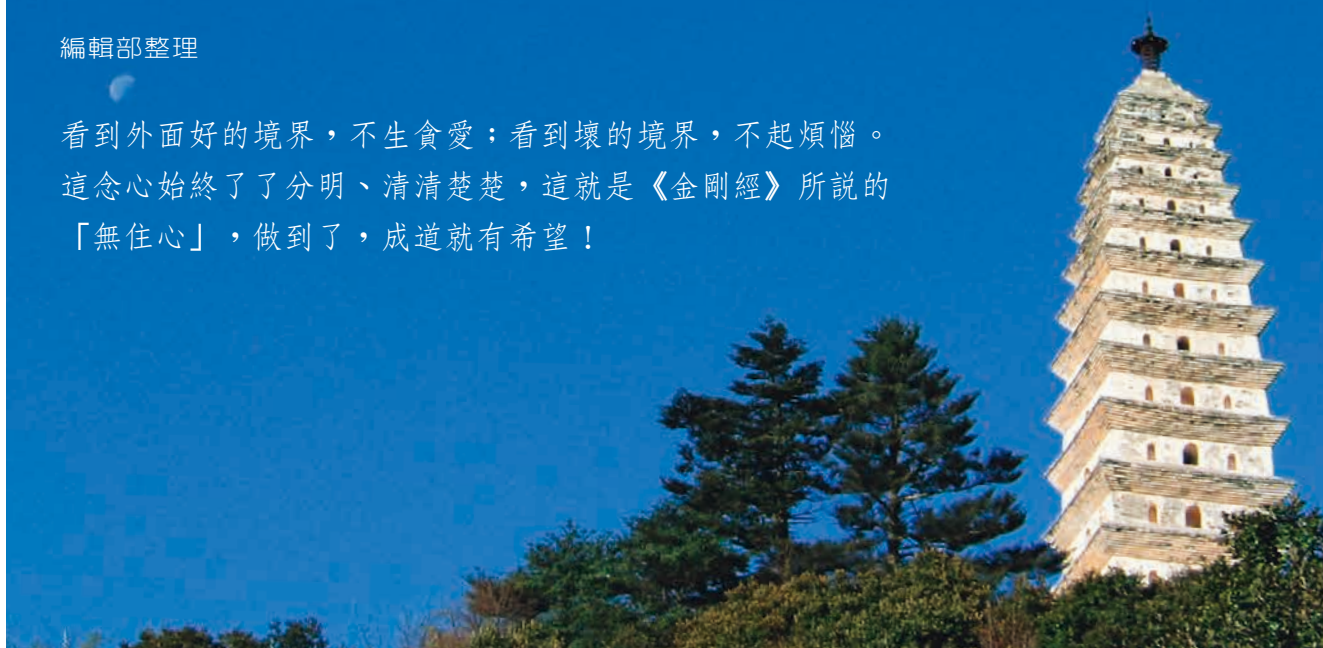
古德云：「塵勞迴脫事非常」，什麼是「塵勞」？眼、耳、鼻、舌、身、意六根，攀緣色、聲、香、味、觸、法六塵而成「勞」。眼睛不管看什麼，看好的也好、看壞的也好，看久了以後就會疲勞，為什麼？外面的色塵刺激我們的眼睛，就昏沉、疲勞，就麻木了、中毒了，這就是「勞」。耳朵聽外面的聲塵，不管聽什麼聲音，好的、壞的，聽久了，耳根也會勞頓。色、聲、香、味、觸、法，都是塵勞，所以《老子》說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽。馳騁畋獵，令

人心發狂。」跟佛法是一樣的道理。

截流溯源 直指一心

希望六根不染六塵，如禪宗祖師所說的「無住生心」、「百花叢裡過，片葉不沾身」，淨土宗所說的「蓮出淤泥而不染」，都是一樣的道理。這個心跟蓮花一樣，臭水也不著，香水也不著，一塵不染。

淨土宗是用蓮花來比喻，禪宗則是直截了當，「百花叢裡過，片葉不沾身」，如《金剛經》所說：「應無所住而生其心」，六根對六塵時，無住、不染著，「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」，見到外面的境界，無論是順境、逆境，不管是美、是醜，一個是靜境、一個是動境，不管什麼境界，不貪、不愛，不取、不捨，就像一面鏡子一樣，「漢來漢現，胡來胡現」，鏡子中什麼來就現什麼，照了以後，什麼都沒有；我們這個心不能有一點東西存在，這就是不染塵。

「理」，就是菩提之理，這念心了了分明，如如不動，只有這一念菩提心、無住心，就是把它延長，看到什麼、聽到什麼，都不要理它，就是堅住正念，隨順覺性，這就是理。

「不於理中生分別，是故其中最吉祥」，這個地方是最安全、最吉祥、最光明、最自在的。

要想保護自己，就必須保護這念心。一般人不了解這個道理，到處去求神、求平安，真的有神可以保護你嗎？沒辦法。只有自己保護自己這念心，才是最平安的。俗話說：「但求心中無愧，何需門上有神？」只要心當中無愧，不貪、不瞋、不癡，具足慈悲喜捨，走到哪裡都是淨土，心淨則佛土淨。

動中不動 片葉不沾

修行必須要先明白這個道理，假使不

明白這個道理，不論修什麼宗派，絕對修不成功。所謂「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭戰一場」，「繩頭」，就是念頭。念頭跑了，就把它拉回來；昏沉了，就動一動，當下這個覺心要作主。「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」，假使不在這裡用一番功，生死沒有辦法了，道不能現前。明白了道才能修，怎麼修？就是「狂心頓歇，歇即菩提」。

維摩詰居士看到舍利弗尊者在打坐，問：「舍利弗，你在這裡做什麼？」舍利弗尊者說：「我在這裡打坐。」維摩詰是金粟如來轉世，幫助釋迦牟尼佛弘揚佛法，普度眾生。維摩詰居士告訴舍利弗尊者：「於三界不動身口意，是名宴坐。」現在社會上有所謂大乘禪功，還有修感應，打通任督二脈，修氣功，這些與道毫無關係。

所以，佛法告訴我們要回光返照，兩眼往內看、兩耳往內聽，看到外面的境界時，要觸物起照，「凡所有相，皆是虛妄」，把它照破，保持這個覺性。念佛的目的也是一樣，就是把眼、耳、鼻、舌、身、意收回來。持咒、誦經也是如此，任運保持這個覺性，不貪、不瞋，不取、不捨。

禪宗祖師說：「百花叢裡過，片葉不沾身」，我們這個世界就是「百花叢」，五光十色，什麼都有。看到外面好的境界，不生貪愛；看到壞的境界，不起煩惱。這念心始終了了分明、清清楚楚，這就是《金剛經》所說的「無住心」，做到了，成道就有希望！



無住清淨心

文／見建法師

世間一切真假虛實、擾攘紛紜，不過是一場又一場熱熱鬧鬧的夢，知是夢中事，便不會分別計較、患得患失。徹悟了「無住心」是吾人安身立命之處，方能真正地從煩惱、執著中，永遠解脫。

昨夜夢中，任是富貴榮華、悲欣憂苦；
清晨醒來，如幻如化，南柯一夢。

知是夢幻空花，若還欲折枝惜春，即
同癡人。

人生在世，亦是如夢。

無四相 定慧等持

佛經上說，人一天當中有八億四千萬個念頭，也就有了八億四千萬個生滅。人的一生，就是眾多的念頭生滅所積累而成，所以稱為「眾生」。一切的念頭、事相，如浪花般，起了又滅、滅了又起，看不見、摸不著，如同夢境一般，所以古人說「人生如夢」。

將夢當真，便產生了執著；鏡花水月，

都變得真切。終此一生，做著成名的夢、發財的夢，吃喝玩樂、功名利祿，將自己的念頭當真，於是喜怒哀樂、愛恨瞋恚、愁憂苦惱，身心不得自在。當一口氣不來，全又化為灰燼，塵歸塵、土歸土。

知此真相亦不須消極悲觀，了悟此生滅身中，有一不生滅心，在來去塵境中，有一湛然不動之性，此即人人本具之菩提心，不假外求，亦即《金剛經》所云：「應無所住而生其心。」這個「無住心」，就是菩提心。

無住，並不是什麼都不要。「住」是指攀緣、想念、執著。想到過去，這念心就住於過去；想到未來，這念心就住於未來。於六塵境界中，住塵而生心，於人我

是非中，分別而計度，稱為妄心。有所住著，就有生滅，生滅即是夢幻泡影。而無住心，就是心無所住，這念心不攀緣、不執著，如如不動，此即是定。所謂「青山本不動，白雲任去來」，任是萬境生生滅滅、紛紛擾擾，任是念頭來來去去、起起落落，始終保持能知的這一念心，不起分別，不隨境轉，清楚明白，這便是慧。定慧不二這念心，即是「無住生心」。

《楞嚴經》云：「淨極光通達，寂照含虛空，卻來觀世間，猶如夢中事。」無住即是智慧，般若性空；生心即是慈悲，廣作佛事。菩薩悲智雙運，不住空有，依之起修，無住而生心。釋迦牟尼佛過去曾為忍辱仙人，被歌利王支解身體，仍未動一念瞋恨，甚而發願成道之後，第一個度他。這是因為心無所住，沒有「我相、人相、眾生相、壽者相」——無我相，所以沒有受害的人；無人相，所以沒有害我的人；無眾生相，所以沒有種種差別之相；無壽者相，所以沒有執著不捨之相。怨親平等，無所住著。

知幻事 常行中道

吾輩雖未徹悟，亦不妨礙依著此理，在生活中起觀照，如《六祖壇經》云：「於一切法不取不捨，即是見性成佛道。」這便是無所住心。又云：「世人若修道，一切盡不妨，常自見己過，與道即相當。」能不取不捨，則不被外境所羈絆，無所妨礙。

凡夫無始劫來習氣使然，妄執身心二

相為實有，產生我、法二執，造諸過愆，遇緣則發，故入手處即是覺察、覺照、反省檢討，「常自見己過」——所有的因果宛轉歸咎於自己。《大乘理趣六波羅蜜多經》裡說得更清楚：「於得失無著，憂喜不能動」、「恭敬不生喜，輕慢無瞋恚」、「不說他人過，亦不稱己德」、「成就諸功德，虛己常謙下」、「不念他人惡，常思其善事」……簡而言之，在每個當下能夠「內心謙下，外行於禮」，就是「無住生心」。面對一切人、事、物，都能「無所住」——不生分別、不起執著，也就沒有喜歡、討厭、想要、排斥……，而「生其心」——自然而然地能以清明無染的智慧心，為所當為、言所當言。正如《中庸》所言：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」常行中道，即是無住生心。

《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」世間一切真假虛實、擾攘紛紜，不過是一場又一場熱熱鬧鬧的夢，知是夢中事，便不會分別計較、患得患失，即所謂「知幻即離，離幻即覺」。

徹悟了「無住心」是吾人安身立命之處，方能真正地從煩惱、執著中，永遠解脫。乃至在每個當下，以無住之清淨心，清明地應對進退，在自利利他當中，心始終寂然不動，「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，如此智慧自然通達無礙，心量廣大慈悲，能夠創造緣起、運用緣起、不住緣起，真正做一個「不作夢的人」。



找回本來的面目

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見樟法師 攝影／傅揚

在覺察、覺照，以及檢討反省當中，回歸本具的覺性，才能「自心無所攀緣，不思善、不思惡，自在無礙」，達到真正的自在。

《六祖壇經》云：「善知識！我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者，於相而離相。無念者，於念而無念。無住者，人之本性。於世間善惡好醜，乃至冤之與親，言語觸刺欺爭之時，並將為空，不思酬害，念念之中，不思前境。若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。於諸法上，念念不住，即無縛也。此是以『無住』為本。」

分別不生自寂靜

無住心，就是本來面目。心當中不打妄想，看到好的境界，不起貪心；看到不好的境界，也不起瞋心。不為任何境界所纏縛，時時刻刻清楚明白，了了分明，不回望過去，也不寄望未來，把握當下的因緣，隨緣盡分。假使持之有恆，以無住為本，便能自然生心——清淨心、平等心、慈悲心、不動心、同理心，真正與道相應。



《維摩詰所說經》中記載，天女聽聞諸佛菩薩說法之時，歡喜散花，當觸及諸佛菩薩之身，即掉落於地；而灑落至羅漢尊者身上時，卻黏於身而不掉落，甚至以神通亦無法拂去。當時，天女問舍利弗尊者：「何故去華？」舍利弗說：「此華不如法，是以去之。」天女說：「勿謂此華為不如法。所以者何？是華無所分別，仁者自生分別想耳！」

諸佛已斷除我法二執，生死、涅槃無所障礙；羅漢雖斷生死，仍有法

執，故有障礙。古人說：「無心隔花花自落，有心隔花花不離。」時時刻刻不起分別，隨順因緣，沾身之花自然會落下。只要在境界當中，不起執著，化掉心中的無明、煩惱、習氣、執著，這念無住心自能現前。

任運騰騰自合道

圓悟克勤禪師說：「雖終日說而不曾

動著舌頭，終日行而不曾移著一步，終日喫飯不曾嚼一粒米，終日著衣不曾掛一縷絲。」人生本來可以有如此單純的自在，但凡夫無明頓起，便會把簡單、輕安的生活複雜化，因而產生種種煩惱、痛苦。

因此，自己要化被動為主動。過去，心中只有客人，沒有主人，心念不停地往外跑，以曲折之心作比較，在人事物當中處處分別。現在，當下便要作主，心不隨境轉；凡事盡力而行，事過境遷就讓它過去。當自己又忽略現在而回憶過去、寄望未來，就要收回念頭，把握當下，把每一句話講好，把每一件事情做好。「念無念念，行無行行，言無言言，修無修修」，就如同走路時，雖總是踏地而行，腳底卻永遠不會黏著在大地上。時時如如不動，不生執著，提得起又放得下，「雖修眾善，心不執著」。逆境現前時，當作是磨鍊習氣的增上因緣，常持定慧，便能如經中所說：「即觀諸善惡境相，自心不亂。」在覺察、覺照，以及檢討反省當中，回歸本具的覺性，才能「自心無所攀緣，不思善、不思惡，自在無礙」，達到真正的自在。

古德云：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？」人生的一切作為，並不單只是為了求取名利、衣食，更進一步要在這念心用功，跟隨佛陀的教導，離開分別，智慧明達，便能任運自然，達到「無念念即正，有念念成邪，有無俱不計，長御白牛車」！



任心自在

文／普圓精舍護法會課程組組長 傳組 攝影／傳忠

我的人生因佛法而漸入佳境，我的心因佛法而有了歸依的方向。希望大家都能和我一樣，從佛法中了解人生的真實快樂！



學佛前，我認為人的價值是透過別人的肯定，才能發光發熱，自己認定怎能算一回事呢？

隨境遷流 作諸縛著

由於希望獲得肯定與自身個性使然，做事一定認真、確實，不許馬虎，若因而獲得長官或同仁認同，就非常開心，做起事來更有勁；反之，則心情低落、沮喪不已。當時掛意的總是：「這樣處理，別人是否接受？或是不予認同？」非常在意別

人的看法與眼光，心情也隨之起伏。加上共事的人多，需要上下聯繫、協調的事自然不少，在人際關係處理上，也就更加繁雜。

對工作能力很有信心的我，凡事都有自己的準則，期待別人都能配合與接受，若有不如己意就會耿耿於懷。與人相處若面臨不當情事，也常因擔心別人可能不悅，該講或該做的反而猶豫、苟且了。當時，我的心情與健康，都在這人我是非、成敗得失中輪轉。



在一個機緣下，我進入了精舍學習佛法。上禪修課時，法師說，做任何事都應秉持中道，「過」與「不及」都不是方法。做事如此、待人亦如此。做了任何有益他人的事，不要一直放在心上。試著捫心自問，是否曾經幫助別人且希望對方知道？是否替人解決難題，期待對方道謝呢？抑或別人說了什麼話，讓我們不舒服，連續好幾天都不高興？……當時的我，聽了真的很慚愧！因為我的心就是一直住在人相、我相、眾生相，而毫不自覺；雖然知

道受制於此造成種種不快樂，卻始終不清楚如何才能得到真正的自在！

隨緣放下 自在安樂

乍聽似悟，遇境還迷。爲了破除煩惱，希望常能熏修佛法，具足正知正見，因此決心禪修課絕不輕易請假。慢慢地，在處事上能夠不執著於過去的工作經驗，開始試著聽取他人的建議，竟然激盪出不同的創意與想法，產生良好結果；在家裡與親人相處，不再執著於自己眼睛看到的、耳朵聽到的……，因為佛法告訴我們，六根乃因心住於不同的境緣，有所執著，產生種種分別，而不自在。

透過佛法的熏修，從學佛前的易於激動、瞋怒，以及種種不成熟的行爲，漸漸地能夠面對不如意，且甘心甘受；碰到順境，則能真誠感恩所有助緣，他人的讚許，亦能以平常心看待。久之，心情不再大起大落，身心遠比以往輕鬆！

檢視自己的過去和現在，發現：只要敞開心胸，不求回報地付出，時時幫助別人，就是最大的快樂，也是一個很好的修行方式。未來，期許自己在面對境界時，能依導師^上惟^下覺大和尚所說的：「隨緣不變，不變隨緣；緣去緣來，緣生緣滅……得之勿喜，失之勿憂；堅住正念，任心自在。」我的人生因佛法而漸入佳境，我的心因佛法而有了歸依的方向。希望大家都能和我一樣，從佛法中了解人生的真實快樂！

石雕造像的時代風格

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



館藏石造彌勒菩薩坐像
(正面圖)
犍陀羅 (4~5 世紀)
片岩
H56.9×W35.3cm

佛教造像的石雕藝術，有無法移動的石窟造像和可移動的單體石像。單體石像依其形式與內容，又可分為圓雕像、背屏像、造像碑、造像塔與造像幢等。石雕造像通常體量較大，易於表現雕刻藝術的特色，各個朝代文化不同，佛教石雕造像亦隨之千姿百態。作為佛教精神的一種重要載體，堅毅千年的石雕造像遺存，是歷經戰火摧殘、流離失所的珍貴佛教歷史文物。本文將從印度、北朝時期、隋唐時期、明清時期，引介石雕造像的時代風格。

以中台山博物館館藏彌勒菩薩造像為例，印度的彌勒造像，是古印度婆羅門貴族裝扮的菩薩造型，如館藏犍陀羅「石造彌勒菩薩坐像」。中國的彌勒造像有三種樣式：北朝，是端莊秀美的彌勒上生兜率天、交腳菩薩造型，如館藏東魏「石造交腳菩薩五尊像」；隋唐，是莊嚴靜穆的彌勒下生成佛、善跏趺倚坐造型，如館藏唐「孫統禎造彌勒佛坐像」；宋後，是袒胸大肚、面帶笑容，化身為遊戲人間的布袋和尚造型，如館藏明代「石造彌勒佛坐像」即是。

館藏犍陀羅「石造彌勒菩薩坐像」

印度犍陀羅藝術，打破不以人像來表現佛陀的傳統慣例，開始製作佛像並創造了菩薩像，菩薩的出現代表了佛教從小乘向大乘的發展。彌勒菩薩（梵文 Maitreya），義譯為慈氏，在大乘經典中又常稱為阿逸多菩薩。《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》記載：「此阿逸多具凡夫身未斷諸漏，……必得往生兜率陀天上，……此人來

世不久當成阿耨多羅三藐三菩提。」彌勒菩薩是繼釋迦牟尼佛之後的下一尊佛。

館藏犍陀羅「石造彌勒菩薩坐像」，此圓雕像為青灰色片岩材質，印度犍陀羅晚期造像風格，圓形素面頭光，菩薩頭縮髮髻、戴敷巾冠飾，唇上蓄髭，佩戴耳璫、腕釧和代表古印度婆羅門貴族的多重項飾。上身袒露，身軀壯碩，肩披天衣，帔帛包裹左肩、垂下呈U形回繞懸垂於雙腿間、再披至右臂；下裙裳順著坐姿衣紋刻劃流利。雙手平伸，手心向上，右手在上，交互疊放於兩腿間，於腹前結禪定印，左手指間挾持一代表婆羅門修行者的淨水瓶。

館藏東魏「石造交腳菩薩五尊像」

彌勒造像在中國南北朝時期是上生兜率天的交腳菩薩像，秀骨清像造型具有中國的審美意趣，如館藏東魏「石造交腳菩薩五尊像」，主尊交腳彌勒菩薩及二脇侍弟子、二脇侍菩薩共五尊像。此背屏像為黃玉石材質，像後有火焰紋舟形背光，線條刻劃細緻流暢。主尊交腳菩薩，頭戴寶冠，繒帶飄墜，肩披帔帛，帛帶於腹前交叉穿壁，裙裳下緣層層翻摺，為南北朝盛行的樣式。右手施無畏印，左手與願印，交腳坐於須彌台座，天衣帛帶垂座，座下一力士雙手舉蓮承托彌勒雙足。主尊背後飾花蔓紋圓形頭光，圓光及底座以蓮花纏繞，雕飾精美，極具裝飾意味。

左、右二脇侍弟子及二菩薩皆立於覆蓮座上，皆手持蓮苞及桃形物。二脇侍弟子，右年輕、左年長，皆有圓形頭光，表情和雅生動；二菩薩皆有桃形頭光，造型恬淡細膩，端直婉麗。橫長方形底座，正面雕忍冬花紋，側面刻供養人像。背屏後面線刻佛傳故事——白馬辭別太子的畫面。此背屏像雕工精緻，通體敷彩貼金，實為南北朝石雕造像藝術的代表佳作。

《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》記載：「若有比丘及一切大眾，不厭生死樂生天者，愛敬無上菩提心者，欲為彌勒作弟子者，當作是



館藏石造交腳菩薩五尊像
(半側圖)
東魏 (534~550)
黃玉石
H54.5×W29.9cm



館藏孫統禎造彌勒佛坐像
(正面圖)
唐開元二十二年(734)
石灰岩
H182.5×W71.5cm

觀。作是觀者，應持五戒、八齋、具足戒、身心精進、不求斷結、修十善法，一一思惟兜率陀天上妙快樂，作是觀者名為正觀。」魏晉南北朝（220～589）是中國歷史上政權更迭最頻繁的時期，連綿不斷的戰爭，兜率淨土思想無異是一帖撫慰人心的精神法藥。

館藏唐「孫統禎造彌勒佛坐像」

唐代（618～907）是中國古代社會發展的一個鼎盛期，唐代佛教的一大轉變，是由出世轉向入世，彌勒造型是下生成佛的彌勒佛倚坐像，如館藏唐「孫統禎造彌勒佛坐像」。「善跏趺」雙腳垂坐之倚坐像，是盛唐以後刻造彌勒佛的一個標準姿勢，此像底座銘文載「彌勒下生，大覺流行」，象徵著入世修行的覺者。

此背屏像為石灰岩材質，鏤空火燄紋舟形背屏，彌勒佛倚坐於束腰須彌座，足踏並蒂蓮，右手施無畏印，左手撫膝，身著垂領廣袖袈裟，內著僧祇支，腰繫帶作結，衣褶紋路刻劃疏密有度、清晰有力，兩袖及下襬垂裳覆座，具有唐朝石刻佛像的典型特徵，展現唐代大時代的雍容氣象。

底座正面銘文記載：「啓請供□孫統禎……訪良工，剝貞石，刊彌勒尊□，雕磨是狀，錯銘成容……」，造像主是「孫統禎」，建造時間是「唐開元廿有二載冬□□建」。唐代以前的石刻銘文大都是用正楷書寫，此篇銘文是用行書鐫刻，文章優雅，展現了唐代石刻

銘文的另一番風貌。底座左右兩側銘文，是用隸書雕刻諸供養人邑子的題名，其中亦見「邑子比丘僧淳仁」僧眾之題名，顯示此像為當時邑義團體所發心共同建造。

《佛說彌勒下生經》載：「將來久遠，於此國界，當有城郭，名曰翅頭。……爾時法王出現，名曰蟻佉。……爾時彌勒菩薩，於兜率天，觀察父母，不老不少，便降神下，應從右脅生，……名曰彌勒。彌勒菩薩有三十二相，八十種好，莊嚴其身，身黃金色。……爾時彌勒，在家未經幾時，便當出家學道，爾時去翅頭城不遠，有

道樹名曰龍花，高一由旬，廣五百步，時彌勒菩薩，坐彼樹下，成無上道果。」彌勒佛是繼釋迦牟尼佛之後，將在未來娑婆世界成佛，常被尊稱為當來下生彌勒尊佛。

館藏明代「石造彌勒佛坐像」

宋代（960～1279）以後佛像走入世俗化，給人一種親切的感覺，如館藏明代「石造彌勒佛坐像」。此圓雕像為石灰岩材質，大肚彌勒佛形象，嘴微開，露齒而笑，神情和藹可親，面容圓潤歡喜，袒胸露肚，著敞領寬袖袈裟，袒腹而坐，左手握布袋的束口置放在左膝上，右手持念珠置於右膝上，豎右腿屈左腿，垂裳半掩蓮座。底座兩側均刻有眾多供養人題名，左側銘文刻諸供養人如「張自安、張儀全、道州石匠閭名、王子實、張侯貴、李在王氏、本村李金供石氏……」，其中以斗大的字刻著「萬曆七年三月初七日立」。右側銘文可見僧眾供養題名「真定府元氏縣□□閣住持、□僧人周祥／佛信、化道槁城縣丘頭等、社內祖村等眾善人等……」，足見此像為僧俗二眾所發心建造。

據《景德傳燈錄·卷二十七》載：「明州奉化縣布袋和尚者，未詳氏族，自稱名契此……常以杖荷一布囊，凡供身之具盡貯囊中，入廬肆聚落見物則乞。」五代後梁（907～923）明州，即今浙江省寧波市奉化縣，有一契此和尚常背負一只布袋，人稱「布袋和尚」，於示寂前留一偈語：

「彌勒真彌勒，分身千百億；時時示時人，時人自不識。」偈畢安然而化，傳為彌勒之應化身。

大肚彌勒佛的安然自在、笑容可掬造型，已完全擺脫佛像的傳統造像規範，標誌著佛教造像藝術已深深地融入世俗生活，取得了嶄新的藝術感染力，更成為寺院安置於入口處的定制。袒胸大肚和坦蕩笑容，告訴世人「大肚能容了卻人間多少事，滿腔歡喜笑開天下古今愁」。

佛教造像從印度時期的造像起點，進入華夏民族的文化脈動裡，從梵式到漢式、從民族化到民俗化的演變過程，展現了佛教造像的時代風格、形式演變與美感特質，伴隨著華夏民族的代代更迭，見證了華夏文化的博大精深。



館藏石造彌勒佛坐像
（半側圖）
明萬曆七年（1579）
石灰岩
H180×W120cm



普台國小暑期營隊報導

文／編輯部

暑假裡，普台國小舉辦了多彩多姿的營隊活動，第一梯次從七月八日至十九日，包括自然科學營、英語自我挑戰營、日法西自我挑戰營、英語單字王營隊；第二梯次從七月二十二日至八月二日，有綜合育樂營、英語加深加廣營等。

田園自然創作樂

學子們優遊於知性之旅，創造力與邏輯思考力得到快樂成長的空間——科學遊戲創作了各式飛行器、降落傘，幾何積木合力打造了機械戰警。此外，還有探索數學步道、玩 Nonogram 邏輯繪圖等遊戲，天文觀測、智高綠能環保創意及科學實驗等。

田園區裡，小小農夫學習施

肥、除草，改良土質，下田插秧，還去拜訪附近的農家，享受採果之樂。

自然物創作時，老師介紹埔里特產檳榔，清脆爽口的檳榔心是高級食材——半天筍，而果實（菁仔）能提神、給人冬暖夏涼的口感，然而，也造成了每年約五千人罹患口腔癌的傷痛。看過相關紀錄片，加深了大家的省思。在鄉村隨手可拾的檳榔子，其豐富的纖維及造型，其實充滿了童玩樂趣。

第一階段課程，老師利用路邊撿回的檳榔果實，教同學們用鯉魚鉗等工具，把乾粗的纖維剝開，取出種子，保留一些纖維作造型，畫上眼睛、嘴巴，再以鐵絲作雙手，取得平衡，就成了放在手指上快樂搖擺的公仔。



第二階段植物染創作，又有一大發現：「原來，令人怵目驚心的檳榔汁，可以變成績紛的染料呢！」檳榔子經過搗碎、熬煮，萃取出紅褐色染劑；再將胚布藉由綁、夾作造型，進行煮染及媒染，展開一看，橙紅斑紋躍然成形，好一幅美麗又天然的畫布！

手工皂野炊共飄香

此次，生活技能方面也獲益良多，不僅學會了點心、環保香皂的作法，還學到野地求生的技巧，如搭帳篷、升火野炊等；體能上也得到充分鍛鍊，每天下午，射箭、游泳、單車、直排輪及各種球類活動輪流上場，過完暑期，不但不會變胖、近視加深，反而因為作息正常、身心充電，益發頭好壯壯！

其中香草手工皂 DIY，更蘊含了化學的原理。同學戴上實驗手套，仔細聆聽、觀察老師的示範後，興致盎然地分組進行。先備製鹼水，「哇，氫氧化鈉加水，會發熱冒煙，還臭臭的呢！」了解這些化

學變化後，同學們態度更加謹慎。接著，在長時間小火加熱、攪拌皂液等過程，觀測溫度及濃度，並學習分工合作的重要。當皂液一一注入紙杯時，同學們也滿心期待著，將這份芬芳的成果，作為送給爸媽的一大驚喜。

這個有滋有味的暑假，營隊夥伴們一起素烤、搓愛玉、做披薩，尤其是酥皮熱狗配剉冰的製作，連小小學童都頗有心得。二年級同學第一次學升火素烤，津津有味吃著剛出爐的玉米和豆干時，讚不絕口：「還是自己烤的最好吃！」輪流手搖剉冰時，有志一同地說：「手工比電動的口感更好！」

製作披薩時，各組分工合作，每個步驟都有模有樣。熱騰騰的披薩出爐後，同學們開心地分送師長品嚐，感謝假期中陪伴的辛勞。有甄同學說：「一口咬下去的感覺真是幸福呀！色、香、味俱全，好有成就感！」

- 1.3. 小農夫認真施肥、插秧，體驗「一分耕耘，一分收穫」。
2. 多元的體育課學直排輪、射箭等。
4. 分工合作做出營養美味的披薩。
5. 野外訓練搭帳篷、升火等。





1. 外師教打保齡球及活用英語。
2. 玩積木學空間幾何，成果亮麗！
3. 用鄉間的檳榔子創作童玩。
4. 英語營學作繪本小書。

球場變身外語教室

多元的外語營以繪本閱讀為主軸，例如：“If you give a pig a pancake”繪本，結合造句和美勞創作，用回收紙盤拼畫出造句的主角——可愛貓咪或酷酷的海賊王，接著老師還帶大家動手做煎餅，加深學習印象。

來自加拿大的 Teacher Ryne，則以英語指導各種球類運動。師生們用裝了水的寶特瓶當球瓶，練習打保齡球，也利用完善的戶外球場，盡情打棒球、踢足球、玩躲避球等，在輕鬆的互動中，學子愈來愈勇於表達，口語表達也日益流暢，達到學以致用的效果。

在結業式上，二年級烘霓分享：「這次參加英語挑戰營，課堂中老師教我們自然發音及單字句型，此外還有體育課、音樂課及美術課，以及我們最期待的戶外教學。戶外教學隔天，老師請我們發表心得，並列出所學到的英文單字，最後讓我們把印象最深刻的部分畫下來。參加完這次營隊，我的英文進步不少，也更有興趣了，

希望下次有機會還能再來參加。」

寓教於樂的學習活動，不僅帶來創意思考的啟發，以及運動與生活技能的養成，最重要的，在普台老師們細心、用心的灌溉下，校訓「敬、慈、和、真」的種籽，更深刻地在仲夏裡發芽、茁壯！

榮譽榜

★普台高中一百零二年大學指考表現優異

華靖	國立臺灣師範大學工業教育學系能源應用組
宗臻	國立中興大學植物病理學系
育騏	國立中興大學中國文學系
侑松	國立聯合大學化學工程學系
弘偉	中原大學化學系材料化學組
維真	中原大學企業管理學系
奕辰	中原大學會計學系
智灝	輔仁大學新聞傳播學系
保廷	東海大學應用物理學系材料及奈米科技組
承瑀	東海大學歷史學系
庭璋	淡江大學法國語文學系
琹絮	淡江大學中國文學學系
映慈	淡江大學財務金融學系

計有 47 位同學考上理想學系



精舍暑期禪修營報導

文／各精舍提供

普濟精舍 大專心靈成長營

新北市三重區普濟精舍，於七月二十日及二十七日兩天，舉辦「大專青年心靈成長營」，輔仁大學、淡江大學、台灣科技大學、政治大學、龍華科技學院、能仁家商、台北體育大學等近四十所大專院校，共一百二十餘名大專青年參與。

營隊在佛法開示與禪修的課程中，結合「六道輪迴大逃脫」的活動，藉此體會佛法精神。活動分成主軸與闖關，必須團隊合作，修善斷惡，廣修福慧，才能脫離三惡道、獲得人身。

主軸解謎遊戲，透過佛學名詞提示，開啓學子學習佛法的善根；闖關遊戲以六

波羅蜜為設計理念，從中學習禮佛、供養羅漢、認識佛像、繞塔、護生、三皈五戒，以及懺

悔的重要性。從禪宗公案「拖死屍的是誰？」到法語開示，提醒學子時時保持覺性，保持對生命的信心與希望。住持法師開示，透過營隊的課程，讓我們用佛法認識自己，找到生命的源頭，不再盲、忙、茫，學會作自己生命的主人；把挫折當成人生的養分，透過覺察、覺照和覺悟，關心周遭的人、事、物，培養幸福人生的關鍵能力。

心得分享

學員／宇芳 從法師的開示中獲得不同的感觸，還要學習掌握這一念心。假使人生的每個階段都能定心，就能找回自己！

總召集人／傳旭 發願護持大專生加入精舍護法的陣容，注入更多新血，傳承佛弟子護法護教的精神。此次學會溝通及管理，並懂得分配時間和人力，是一種突破自我設限的挑戰。

遊戲設計組／傳尼、傳泊、傳爾、志樵 法師交代的任務，往往富含禪學教化深意，必須不斷地突破過去的思維習慣，也是在突破自我的習氣，徹見諸法無我的本質。儘管過程很辛苦，但獲益良多。





紅塵清泉

普剛精舍 小禪星兒童讀經營

七月二十五日至二十七日，座落於高雄市岡山區的普剛精舍，舉辦為期三天的「小禪星兒童讀經營」，共有一百零三位小禪星及三十多位隊輔師參加，更有眾多義工發心護持。

營隊以「禪詩朗誦」為主軸，藉由讀誦古文禪詩，領略古聖先賢的德行，學習「敬、慈、和、真、感恩」五大精神。第一天的「學佛行儀」，從問訊、禮佛中，長養恭敬心；接著學習靜坐，在定心之後找回自己的心，喚醒清明的覺性。

在「古文禪詩」課程中，學習慈悲、感恩、惜福，並了解日常生活中待人接物的道理。圓滿日當天，恭誦《佛說父母恩重難報經》；「反哺跪拜大典」中，小禪星們恭敬頂禮父母，並獻上黏土創作，現場氣氛溫馨感人。「禪星之夜」晚會中，小禪星們上台表演在營隊所學習的禪詩及古文，或是結合戲劇、或搭配敲打竹板，各隊表演創意十足。



營隊落幕了，小禪星們收穫盈囊，而隊輔師及義工們，在實踐自利利他的菩薩行當中，落實佛法，增福增慧。

心得分享

學童／傳臻 這兩天不僅學到靜坐、定心，也懂得惜物、不浪費，以及感恩的道理。

隊輔師／明葵 原本自己的心很容易煩躁，藉由靜坐及法師的教誨，讓身心安定下來，使自己定心、專心，心無掛礙。在學習過堂行儀之後，赫然意識到自己平時的隨便及毛躁，因而更懂得感恩身邊的人、飲水思源，改變了自己「人在福中不知福」的弊病。

總部／傳穎 參加營隊的目的，是想藉由此次機會，看看過去當小禪星的自己，和現在比起來成長多少。在幕後負責音控，更體會到籌辦一個活動，需要大眾同心協力完成。

義工媽媽／傳桂 經法師慈悲地仔細說明每個坡務細節後，使我在發心過程中更清楚、更明白，不論是挑菜、洗菜、排餐盤、洗架房，皆法喜充滿。每一位義工媽媽，就像千手千眼觀世音的化身。

普嘉精舍 小太陽兒童禪修營

七月二十八日，二百多位小朋友猶如一道道和煦的陽光，為嘉義市普嘉精舍小太陽禪修營帶來了溫暖、歡喜的氣氛。

此次營隊以「尋找快樂魔法石」為主題，設計精彩、豐富的課程與活動。上午的「如是我聞」，小太陽們飲下智慧的法水；「紅塵禪心」課程，則是透過靜坐指導，讓小太陽們服下一顆定心丸；「悅閱禪心」的經典閱讀，讓小太陽們披上精進的鎧甲。下午則以恭敬心、慈悲心、和睦心、真誠心，通過驕慢、瞋恚、粗暴、虛偽四個煩惱魔獸關卡，以菩提心鑰，打開靈山上的神祕寶盒，找到塵封已久的快樂魔法石——摩尼寶珠。

營隊活動在聲聲「再見！再來！」的歡送聲中圓滿落幕，期待所有找回快樂魔法石的小太陽們，能將今日的清淨、光明，帶到世界每一個角落，繼續發光、發熱。

心得分享

學童／安捷 我學到了要幫助別人。要懂得感恩，每一個人、動物都有價值。



學童／享翰 我學會靜坐、學會團結、學會用慈悲的心來幫助別人，讓這個世界更美好。

學童／呈瑜 我了解真正的智慧到底是什麼，了解「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」的真正涵義。知道和人相處要互相尊重，知道人與人要團結才能做好一件事。今天的課程很好玩，寓教於樂！尤其是靜坐，讓心中的雜念都沒有了。

隊輔師／祐全 從這次的活動中，了解到兒童禪修教育的重要，也讓我體會到不管大朋友或小朋友，假使以「敬慈和真」為基礎，建立完整的人格，往後在各方面的表現必受到大眾的肯定。

家長／傳禪 孩子的成長需要陪伴，陪伴的過程需要適性的引導和啟發，才能相得益彰。感恩精舍法師、隊輔師及所有義工菩薩的護持，讓孩子能在安全又舒適的環境中，進行這趟有深度又具啟發意義

的心靈之旅，為今年暑假留下難忘的回憶。





普竺精舍 小太陽兒童禪修夏令營

南投縣竹山鎮普竺精舍於八月七日至九日，舉辦為期三天的小太陽兒童禪修夏令營。營隊以「當小太陽遇見佛陀」為主題，展開「向佛學習」之八相成道之旅。延平國小鄒校長、集集國小施主任、自強國小朱主任等嘉賓亦蒞會共襄盛舉。

始業式以戲劇「當小太陽遇見佛陀——心中有別人」作為開場，教導小太陽們尊重他人。第一堂課，學習行住坐臥四威儀。「普竺一支香」培養「八風吹不動，端坐紫金蓮」的功夫。「如是我聞」，營主任講述佛陀八相成道的故事。「塑我心中的佛陀」，藉由捏陶，看見自心中的佛。

「感恩獻卡」時，親製卡片，並恭誦《佛說父母恩重難報經》，向父母反哺跪拜。

「剪貼世界」發揮創意。「真人蠟像館」分站教育導覽解說，猶如親臨三千年前佛陀住世的現場。

結業式中，營主任勉勵大眾：「向佛學習，在佛法當中找尋人生的答案。」與

會大眾法喜充滿，營隊功德圓滿。

心得分享

學童／傳提 感謝法師，讓我們體會到佛陀的慈悲。

隊輔師和總部義

工的活力與用心，讓我感受到他們的真誠付出。希望小太陽們都能增長福慧，成就佛道。我長大後，也要來精舍發心！

值星官／傳法 「因為感恩，所以奉獻」，是長大後發心時始終抱持的心態，如今，我發現自己愈是付出，竟愈是感恩。今天我們的發心，成就的絕對不只是一個活動、一梯營隊，而是正改變著某些人的一生，乃至生生世世，讓他們在崎嶇的道路上走得更穩、更遠，更快到達解脫彼岸。

行堂大寮組／傳中 大家目標清楚、動作一致，不計得失，這在職場真是不易見到。平時上禪修課熏修佛法，境界現前就是上實習課，檢討自己的心是否提得起、放得下？檢視自己的心在哪裡。

家長／燕鈴 孩子不但改變了飲食習慣，也掃除一直以來悶悶不樂的心情，信心大增！短短三天的佛法熏修，竟出現如此不可思議的轉變！



普彰精舍 向日葵兒童禪修營

彰化市普彰精舍向日葵兒童禪修營，繼今年寒假「印度朝聖之旅——與佛陀有約」後，於八月八日至十一日，跟隨玄奘大師的腳步，展開為期四天的「印度取經遊學之路」。

「發願之路——啓程」，始業式「印度取經遊學之路」戲劇，學習「十大精神」。「學習之路——做中學」，每日的課程以「普彰一支香」拉開序幕。「如是我聞」，將玄奘大師化解危機的智慧與定力深植心中。「慧心巧手」，用紙黏土捏出心目中的大師形象。手作課程，製作風車及擦手巾。「英文 ABC」，學習玄奘大師精通多國語言。每天以「返本還源」反省檢討，畫下句點。

「考驗之路——並肩同行」，闖關遊戲考驗團隊合作與專注力。「英文律動時間」挑戰各國問候語。「感恩之路——勇往向前，無有退卻」，恭誦《佛說父母恩



重難報經》，並於晚會中獻上手作卡片給親愛的家人。結業式中，四中隊聯袂演出玄奘大師的一生，將四天學習的法喜，供養三寶與父母。

取經歸來不是結束，而是開始。將玄奘大師追求理想的願行深植心田，不論任何逆境與考驗現前，始終勇往向前，無有退卻！



心得分享

學童／培華 我學到了要安靜，來精舍學習要乖巧，不要讓關心我們的人失望。

學童／冠君 我學到了如何善待別人、欣賞別人和寬恕別人。

總值星官／傳界 四天的營隊，讓自己的心更清楚明白，當「人在哪裡，心在哪裡」，清楚明白地面對境界，反觀自照，就能夠安然自在。

總指揮／傳依 在付出中學習與各組聯繫、溝通，發現問題，處理解決，然後放下。解決一個點，而線與面皆能圓融，是我最大的收穫。

照客組／傳頓 「入人群，就是入經藏」，這幾天的磨鍊即是經典的實踐，也讓自己在「動靜之間、忙閒之間、來去之間、得失之間」找到一個平衡點。「耐煩、耐苦、耐勞、耐磨」是此次營隊最大的收穫與改變。

家長／寶慧 孩子從情緒躁動無法融入營隊生活，一直到歡喜面對，都是因為佛法的熏修與營隊的輔導。





文／編輯部

「中台廣傳，落地生根」，由於導師上惟下覺大和尚的慈心悲願，二〇〇〇年，海外第一家精舍於美國舊金山灣區成立，十多年來，中台心法遠颺四大洲，而學員們於每年結夏安居圓滿之際相約歸來，參與一連串殊勝難得的法筵暨朝聖之旅。

遊法王之城 沐甘露法雨

此次海會雲集的時節，共有十五家海外精舍、近六百位學員代表，自美國、奧地利、義大利、澳洲、日本、泰國、菲律賓及香港等地相繼歸來，人數再創新高。

八月十四日至十九日期間，各精舍法師陪同進行中台殿堂、博物館、武術館及普台校園巡禮，從中了解這個千僧和合的

菩薩僧團，如何開展佛法現代化的多元面向——學術化、教育化、藝術化、科學化、生活化。其精神內涵及豐碩的成果，都是在導師的高瞻遠矚下擘畫而成，令學員們由衷讚歎。

八月十六日下午一時，導師於般若講堂與所有海外學員進行茶敘，並開示：佛教發源於印度，生根於中國，弘揚於世界，興盛於現代，佛法是我們精神的糧食、心靈的資源。每個人都有佛性，若沒有覺性，佛性產生不出作用，還會墮落，變成獸性。有了覺性，每個人都能從黑暗走向光明，成為菩薩、成就無上菩提。經云：「凡有心者，皆當作佛」，中台禪寺的分院、精舍遍布海內外，目的就是把佛法的

慈悲、智慧、真理，傳播給大眾。

今生能夠成為三寶弟子，聽經聞法，是過去生中的善根現前。等於修學分一樣，前世還沒有修好，今生來補修；今生再修不好，來世再補修。所謂「其人為善，福雖未至，禍已遠離；其人為惡，禍雖未至，福已遠離」，三世因果絲毫不假。希望諸位每天都要發「四弘誓願」，早晚誦經、作定課。

大眾回到中台這幾天，身口意三業是清淨的，眼睛所看到的是莊嚴的道場、清淨的僧眾、莊嚴的佛像，而且看到來自各方的師兄弟都非常發心，心當中充滿了法喜。佛法說：「未成佛道，先結人緣」，結佛緣、結法緣、結歡喜緣，有了這些緣，做人做事才會左右逢源。

佛法無國界 真如應十方

懷著感恩、報恩之心，學員們於破曉中朝山、夜幕下拜鐘，體驗「中台一支香」及隨眾出坡作務，清淨莊嚴的境教無言說法，中台四眾弟子的熱忱及慈悲，打造了無有國界的祥和淨土，讓海外遊子體會回到心靈故鄉的感動！

佛心寺傳欽（Cathy）分享，朝山讓自己體會到這念心很清淨，全心全意照顧好這念菩提心，流汗或辛苦都不在乎了。在山上出坡，比去遊山玩水還愉快。

佛寶寺傳建（Zachary）說，因為法師們的齊心努力，中台禪寺實現了人間淨土。佛法予我們無盡的珍寶，能夠積極地改變這個世界，改變自己的知見和行為，

非常感恩。

西雅圖大學數學系教授傅立（Allison）表示，能聽聞大和尚和住持和尚的開示，非常可貴。中台每一份子的慷慨付出，使自己發願作一個更慈悲的人，落實「對上以敬、對下以慈」的願行。

法寶寺傳祥（Kris）認為，此行更加了解「如何在心上用功」此一覺悟之道，「我已經開始計畫下次再回山了！」

誠如佛寶寺副會長傳崇（Ted）所說：“Chung Tai holds a special place in my heart.” 位於台灣的這座法王之城，終能成為千萬人心皈依之所，印證了「佛法無國界，真如應十方」，條條道路通中台、通往最究竟安穩的自性之家！

- 1-2. 晨曦中朝山至萬佛殿，至誠繞塔回向。
3. 近六百位海外學員於實相台拜鐘發願。



回家

文／普台高級中學一年級 傳學

最初，是懷著一種戰戰兢兢的心情，來到小星辰兒童禪修營機動組發心，因為同寮的師兄說：「『機動組』顧名思義就是『什麼都做，無所不包』。」讓我有悔不當初的感覺。可是當真正出坡時，我卻覺得其實「什麼都做」也蠻不錯的，因為可以從中學會更多的東西。例如：如何拆解、組裝洗碗機？如何在最短的時間內，完成最多的事？如何當好一位小組長？如何與許多素昧平生的師兄，或在學校只有一面之緣的同學，攜手圓滿每一個坡務等，這些都是在家裡或在普台都沒辦法得到的經驗。所以，與其說是出坡，不如說是享受和法師、師兄們一起出坡的每分每秒！

營隊期間，機動組的坡務是十分繁雜緊湊的，儘管如此，我還是和學妹固定每天早上五點在園林碰面。大家都說我們的體力簡直用之不竭，但我卻覺得，比起法師，我們休息得夠久了；當大家都在喊累時，法師們卻不曾叫苦，每天朝起早、夜眠遲，為的就是希望小星們能在這裡過得更開心。

小時候，我也參加過一次小星辰，但當時根本沒有想過，在我們背後有那麼多的人在護持、關心。如今，長大的我來此護星，才發現原來我一直是那麼地幸福。

第二梯小星辰的「無盡燈之夜」中，我是機動組的傳燈代表之一，當我從營主任的手中接過那盞燈時，心中頓時有一種千言萬語也道不盡的感動。「祈願文」中有云：「願每個小星都是一盞無盡燈」，今日，我護持他們，就像以前也有無數人護持過我一樣；來日，他們也會護持別人。如果每個人都燃燒自己、照亮他人，光耀世界便不再是件困難的事了。

將近一個月的時間看似漫長，實則如白駒過隙，也不知道自己為什麼會流連忘返地想一直待下去？今年的暑假，比以往過得更有意義，也更充實。非常感謝中台，讓我有這個機會發心。學校的老師們常說，「普台」是我們的第二個家；現在，我想我有了第三個家，那就是「中台」！



護星・富心

文／普觀精舍 傳御 攝影／傳兆

中台山的小星辰兒童禪修營，一直是暑假期間的熱門檔次，因此當精舍一宣布接受報名的訊息，就立刻幫孩子報名參加營隊，自己則參與護星。感恩法師們的促成與護持，讓我四天三夜的「護星之行」，能化爲一趟「富心之旅」。

這是我第一次參與護星，也是第一次擔任巡察照客，期許自己能以恭敬心爲辛苦出坡的師兄們，提供一個安心舒適的養息環境。在法師的指導下，戮力完成每一項交付的任務，雖然汗是鹹的，心卻是甜的。

當看到同寮的師兄們，帶著一身淋漓汗水卻堆著滿臉笑容回寮時，心中更是感動萬分。我抓住機會，請他們分享充滿法喜的祕密，原來他們在法師的親身示範中，學到了打掃廁所的實用密技。在佛法的熏習下，凡事都變得比想像中更“smart”，果然是「有佛法就有辦法」。這一連串的驚歎與法喜，也爲我的生活重新灌滿了能量。

從小星結業準備騎牛歸家的那一刻，接連出現了更多的驚喜。先是孩子主動將

我手上的行李箱扛了過去，接著是一連串說不完的心得和趣事分享。孩子用餐的行儀變得既迅速又優雅、會洗戰鬥澡了、舉止更貼心穩重了……，我不得不訝異地重新打量這個脫胎換骨的小星。原來經過四天的淬鍊和熏習，在課程最後，孩子被《佛說父母恩重難報經》融化了頑心，長跪誦唸的全程，伴著熱淚盈眶的感動。

感恩法師們的用心籌畫，帶領小星們沿著希望之路、挑戰之路、真理之路和奉獻之路，透過「敬慈和真」的熏修，讓孩子效法玄奘大師西行取經的精神。在一步一腳印的各項實作體驗中、在真誠的溫暖與感動中、在亦談亦諧的循循善誘中，最後如實地取回了最珍貴的摩尼寶經。原來這並不是夢，因為奇蹟真的在孩子身上出現了！

導師 上惟下覺大和尚常說：「修行要在靜中養成，在動中磨鍊」，此行不僅小星滿載而歸，收穫最豐富的人應該是我，因爲，我的摩尼寶心又被拭亮了一層！

【禪修班開課】

■美國佛門寺

10/7 英文研經班 A
10/8 英文初級禪修班
10/9 英文研經班 B
10/10 中文研經班 A
10/10 英文中級禪修班
10/12 中文初級禪修班
10/12 英文兒童 /
中文青少年禪修班
10/12 中文研經班 B

■美國中洲禪寺

9/15 日間兒童班

■美國法寶寺

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 中文研經班 1
9/19 英文初級禪修班
9/20 英文研經班 1

■菲律賓海天禪寺

9/15 華語班
9/21 兒童青少年禪修班

■香港普廣精舍

10/30 日、夜間初級禪修班

■泰國泰佛寺

9/27、10/25 合艾第 1 期
中級中泰文禪修班
9/28、10/26 合艾第 3 期
初級中泰文禪修班
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
10/1 第 09 期日間
中泰文中級禪修班
10/1 第 25 期夜間
中泰文中級禪修班
10/2 第 25 期夜間
中泰文高級禪修班
10/3 第 11 期夜間
中泰文研經禪修班
10/6 清邁第 2 期
初級中泰文禪修班

■普覺精舍

10/7 夜間中級禪修班
10/8 日間梵唄助念班
10/8 夜間高級禪修班
10/9 日、夜間研經班
10/10 日間高級禪修班
10/10 夜間梵唄助念班

■普觀精舍

10/1 日、夜間初級禪修班

■普圓精舍

10/29 日間初級禪修班
10/30 夜間初級禪修班

■普濟精舍

10/22 日間中級禪修班
10/22 夜間高級禪修班
10/23 日間高級禪修班
10/23 研經班
10/24 台語長青班
10/25 夜間中級禪修班

10/26 大專青年禪修班

10/26 親子禪修班

■普雨精舍

9/24 日間初級禪修班
9/25 夜間初級禪修班

■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
10/5 兒童禪修班

■普中精舍

9/27 兒童禪修班
10/17 日、夜間初級禪修班

■普耕精舍

9/25 日、夜間初級禪修班

■普親精舍

10/19 大專禪修班 (隔週)
10/21 夜間研經禪修班
10/22 日、夜間初級禪修班
10/22 日間初級禪修班
10/22 夜間高級禪修班
10/23 夜間初級禪修班
10/24 日間高級禪修班
10/24 夜間中級禪修班
10/25 日間研經禪修班

■普雲精舍

9/30 夜間初級禪修班
10/1 日間插花供佛班
10/1 夜間經典研究班
10/2 日、夜間高級禪修班
10/3 夜間中級禪修班
10/4 日間工筆畫班
10/5 日間書法定心班
10/5 夜間兒童讀經班

■普和精舍

10/17 夜間初級禪修班
10/23 夜間中級禪修班

■普真精舍

10/17 夜間初級禪修班
10/18 日間初級禪修班

■普民精舍

9/21、10/12、10/19
小太陽親子禪修班
9/22、10/6、10/27
菩提青少年禪修班

9/22、10/6、10/20 英文禪修班
9/26 日、夜間高級禪修班

9/27 日、夜間研經禪修班
9/30 日間台語禪修班
9/30 梵唄班

10/1 日、夜間中級禪修班
10/16 日、夜間初級禪修班

■普梵精舍

10/8 台語長青班
10/9 日、夜間初級禪修班
10/10 日、夜間中級禪修班
10/11 日、夜間中級禪修幹事班

■普方精舍

10/14 夜間高級禪修班
10/15 日間高級禪修班
10/15 夜間研經班
10/16 日、夜間中級禪修班

10/17 日、夜間初級禪修班

■普竺精舍

10/21 夜間初級禪修班

■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

■普南精舍

10/23 初級禪修班

■普同精舍

10/1 日、夜間初級禪修班

10/2 日、夜間中級禪修班

10/3 日、夜間高級禪修班

10/4 日、夜間研經禪修班

■普運寺

9/16 大專青年禪修班

10/2 日、夜間初級禪修班

10/8 夜間高級禪修班

10/9 養生素食班

10/11 日間高級禪修班

10/12 兒童禪修班

10/17 日、夜間中級禪修班

■普台精舍

9/24 初級禪修班

【法會活動】

■美國中洲禪寺

10/5、10/19 佛前大供

10/6、10/13 一支香

10/20 金剛經法會

10/27 半日禪

■美國中洲禪寺

9/29、10/6、10/20、10/27

半日禪

10/13 三昧水懺法會

■美國普德精舍

9/29 八十八佛名寶懺法會

10/6 半日禪

10/13、10/20 週日英文靜坐共修

■美國德州中台國際禪修中心

10/13 普德精舍及德州寶塔禪寺
護法會頒證大典暨素烤聚餐

■美國法寶寺

9/19 ~ 11/21 金剛經 /

普門品共修

10/13 半日禪 (限禪修班學員)

10/27 觀音祈福法會

■菲律賓海天禪寺

10/5、10/19 佛前大供

10/6 半日禪

10/20 英文金剛經法會

■泰國泰佛寺

8/12 ~ 12/31 恭誦金剛經

9/6 ~ 10/25 普門品懺懺共修

10/5 ~ 10/13 九皇齋素食節

10/19 佛前大供

10/20 精進一日禪修

■奧地利普法精舍

9/28 報恩藥師圓滿法會
護法會頒證

10/5、10/19 佛前大供

■義大利華義寺

10/5、10/19 佛前大供

10/20 ~ 10/23 啓建藥師寶懺法會

■基隆佛教蓮社

10/13 大悲懺消災祈福法會

10/19、10/20 半日精進禪修

■普光精舍

10/4、10/23 佛前大供

■普皇精舍

9/28 ~ 10/5 梁皇寶懺大法會

■普覺精舍

10/5 二十週年慶暨

啓建華嚴法會開壇灑淨

10/12 ~ 10/13、10/19 ~ 10/20、

10/26 ~ 10/27 華嚴法會

■普觀精舍

9/30 金剛寶懺啓建法會

10/1 初級禪修班招生說明茶會

10/7 ~ 10/28 起 每週一

金剛寶懺共修法會

■普圓精舍

10/13、10/16 禪心茶會

■普濟精舍

9/28、10/12、10/26

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

10/20 護法會頒證暨信眾聯誼餐會

■普正精舍

10/27 三昧水懺圓滿法會

■普新精舍

10/6 梁皇寶懺法會

■普善精舍

9/29 梁皇寶懺法會

■普中精舍

10/2 誦在家菩薩戒

10/13 慈悲三昧水懺大法會

■普平精舍

10/13 藥師寶懺法會

■普耕精舍

10/6 金剛般若寶懺

■普親精舍

9/29 ~ 10/5 梁皇寶懺法會

10/28 誦在家菩薩戒

■普慈精舍

10/5 禪修班招生茶話會

10/6 一日禪

10/19 ~ 10/20 楞嚴經法會

■普雲精舍

8/30 ~ 12/27

大願地藏消災超薦法會

10/5、10/19 佛前大供

10/13 金剛寶懺消災超薦法會

■普真精舍

10/6 半日禪

■普民精舍

9/28、10/26 慈悲三昧水懺法會

9/30、10/13、10/28

在家菩薩戒共修法會

■普梵精舍

9/29 禪修班招生說明會

10/6 萬佛名經暨護法會頒證

■普成精舍

10/6 ~ 10/13 梁皇寶懺消災祈福
超薦大法會

■普彰精舍

10/12 ~ 10/13 楞嚴法會

■普田精舍

10/5、10/19 觀音法會暨佛前大供

10/5 ~ 12/28 每週六

慈悲三昧水懺共修法會

■普佛精舍

9/25 一支香

10/5、10/19 佛前大供

10/13 慈悲三昧水懺法會

10/23 觀音法會

■普思精舍

9/29 護法會頒證暨

中秋月光圓滿餐會

10/13 半日禪

■普南精舍

9/29、10/5、10/12、10/19、10/26

十週年啓建梁皇寶懺消災超

薦法會

■普門精舍

10/27 慈悲三昧水懺

■普高精舍

9/27、10/4、10/11、10/18

金剛經共修

9/28 禪修班學員長及照客一日禪

10/5 南區大學佛學社聯合迎新

10/6 恭誦在家菩薩戒

10/12 各級禪修班學員一日禪

10/19 佛前大供

10/26 各級禪修班聯合結業典禮

■普同精舍

10/20 慈悲三昧水懺法會

■普化精舍

10/13 三昧水懺法會

■普信精舍

10/6 半日禪

10/20 八十八佛洪名寶懺法會

■普上精舍

9/28 護法會頒證、

禪修班結業暨美食展

10/13 一日禪

■普輝精舍

10/20 ~ 10/27 梁皇寶懺大法會

■普剛精舍

10/2 ~ 10/27

梁皇寶懺消災超薦大法會

■普宜精舍

10/6 佛像陸座暨開光灑淨大法會

10/19 ~ 10/27 梁皇寶懺法會

■普蓮寺

9/14 ~ 12/28 金剛經共修

9/25 佛法講座

9/29 禪修班招生說明會

10/7 在家菩薩戒

10/20 金剛寶懺法會

■普台精舍

10/5 吉祥法會



普台高級中學

附設國中

捐資興學・功德無量

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

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

普台高中校園 (佔地 22 公頃)

98-04-43-04	郵	政	劃	撥	儲	金	存	款	單	元
2	2	6	7	6	1	1				
收款帳號							金額 新台幣 (小寫)			
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										

財團法人南投縣私立普台高級中學

收款戶名		寄款人	
姓	名	姓	名
通 訊 處		通 訊 處	
電 話		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

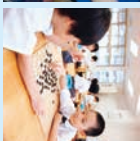


南投縣私立普台國民小學

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

「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1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 Thaveemit, Rama 9 Rd., Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2643-2386 FAX (66) 2643-2795
奧地利普法精舍	Hoerzingerstr. 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
普印精舍	11/9	親子兒童禪修班
普濟精舍	10/26	大專青年禪修班
		親子禪修班
普善精舍	10/5	兒童禪修班
普中精舍	9/27	兒童禪修班
普親精舍	10/19	大專禪修班(隔週)
	11/1	親子禪坐讀經班
	11/2	佛子園(親子禪修班)
普雲精舍	10/5	夜間兒童讀經班
普民精舍	9/21、10/12、10/19、11/2、11/23	小太陽親子禪修班
	9/22、10/6、10/27、11/3、11/17	菩提青少年禪修班
普佛精舍	9/28	親子禪修班
普高精舍	11/16	兒童禪修班
普蓮寺	9/16	大專青年禪修班
	10/12	兒童禪修班



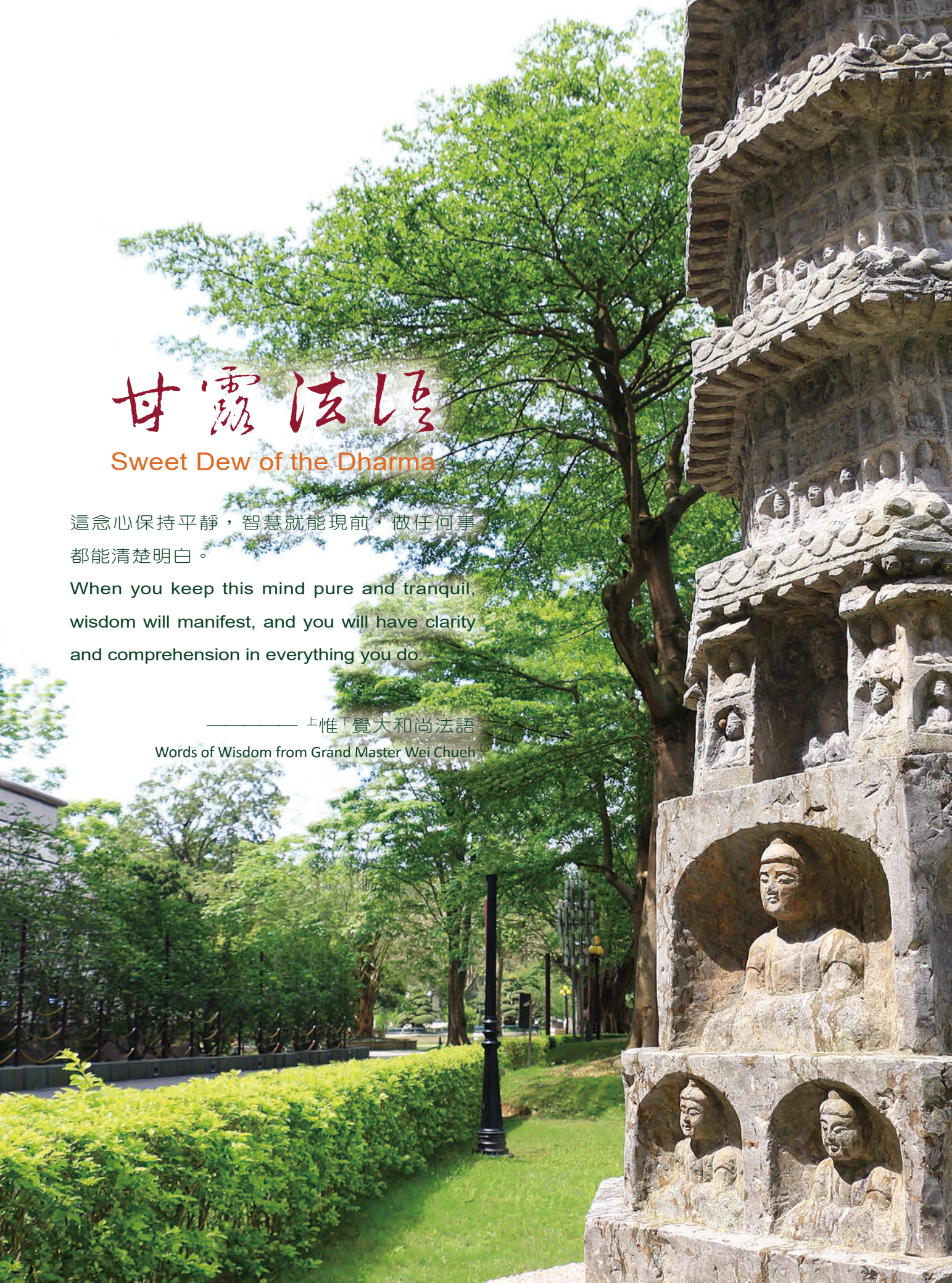
甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

這念心保持平靜，智慧就能現前，做任何事
都能清楚明白。

When you keep this mind pure and tranquil,
wisdom will manifest, and you will have clarity
and comprehension in everything you do.

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



葉脈縝密的九丁樹，
似行者防意如城，六根都攝以自嚴身，
行根深廣覆護一切。
大慈為幢，大悲為力，
恆常布施清涼，隨機普化眾生，
隱花而結果纍纍，黃、橙相間，德馨遠播。



【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

九丁樹



學名：*Ficus nervosa* Heyne

英文名稱：Mountain Fig

別稱：脈葉榕、大葉九重吹、九重榕

性狀：桑科，常綠大喬木

辨認特徵：

1. 樹皮灰褐色，皮層含有白色乳汁液。
2. 葉呈長橢圓形、長卵形或倒披針形，背脈顯明，全緣，兩面平滑。

3. 花單性，雌雄同株。

4. 球形隱花果，腋生，熟時黃或紅棕色。

原產地：台灣、中國廣東、福建、印度、馬來西亞

用途：庭園樹、小器物或箱板材，但易腐蛀。

位置：華林園

米徑：78.7cm

台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類