

中台山

釋惟覺 題

四無量心

「本期主題」

「中台廣傳」 中台禪寺慶祝三〇四一年佛誕浴佛法會

「中台廣傳」 中台禪寺一百零三年度夏安居報恩藥師法會

「正法眼藏」 《般若波羅蜜多心經》（七）

「佛教藝術」 唐造像中的彌勒圖像

「植物采風集」 無憂花開迎佛誕

「普台教育」 普台小菩薩說三寶故事





中台禪寺慶祝

三〇四一年佛誕浴佛法會

導師 上惟下覺大和尚法語

三〇四一慶佛誕
佛子共乘大法船
福慧雙修菩薩道
自始至終在心源



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】

中台禪寺慶祝
三〇四一年佛誕浴佛法會

編輯部



08

【中台廣傳】

中台禪寺一百零三年度
夏安居報恩藥師法會

編輯部



45

【普台教育】

普台小菩薩說三寶故事

編輯部

10	【正法眼藏】	《般若波羅蜜多心經》（七）	上惟下覺大和尚開示
21	【本期主題】	四無量心	編輯部
22	【本期主題】	慈悲喜捨	上惟下覺大和尚開示
25	【本期主題】	慈悲是對離苦得樂的堅持	見壩法師
26	【本期主題】	覺性常住，仁心常存	見箭法師
29	【本期主題】	轉變人際關係	傳皓
30	【本期主題】	引領入慈悲行門的老師	傳細
32	【本期主題】	推動覺性教育	傳筵
34	【健康素食】	橙汁醬佐馬鈴薯	普嘉精舍提供
35	【佛教藝術】	唐造像中的彌勒圖像	見迅法師

- | | | | |
|----|----------|---------------------------------|--------|
| 39 | 【佛典故事】 | 寶天比丘 | 編輯部 |
| 41 | 【植物采風集】 | 無憂花開迎佛誕 | 張惠珠 |
| 48 | 【紅塵清泉】 | 普安精舍梁皇寶懺消災超薦大法會 | 普安精舍提供 |
| 50 | 【紅塵清泉】 | 普照精舍二十週年慶
暨梁皇寶懺消災超薦祈福法會 | 普照精舍提供 |
| 52 | 【紅塵清泉】 | 天祥寶塔禪寺一百零三年度
清明梁皇寶懺超薦消災祈福大法會 | 編輯部 |
| 54 | 【精舍活動預告】 | 精舍課程及活動快訊 | 編輯部 |

編輯手札

爲慶祝三〇四一年佛誕，本寺於五月四日上午舉辦「佛誕浴佛法會暨夏安居報恩藥師法會」，恭請導師 上惟下覺大和尚慈悲主法，南投縣陳代理縣長、馬立委、中台禪寺護法總會李總會長等社會賢達蒞臨盛會。會中並舉行捐贈儀式，由陳代理縣長代表接受本寺所捐贈之巡邏摩托車十五輛，一萬五千多名來山信眾共襄盛舉，齊心同賀。

同日，一百零三年度夏安居報恩藥師法會，亦在四眾弟子九旬安居、精進行道的願行下展開。經云：「若有善男子、善女人知恩報恩，當行四事：一者，親近善友；二者，至心聽法；三者，思惟其義；四者，如說修行。」又云：「諸供養中，法供養最。」結夏期間，本山暨所屬海內外分院同步恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，在三寶的慈光加被下、大善知識的法乳滋養下，以聞思修的清淨功德，落實解行，祈願四恩總報，三有齊資，法界眾生，同圓種智。

凡夫皆欲趨樂避苦，卻避不了自心的怨惱瞋恨等苦因，亦無法趨向慈悲喜捨等樂因。經云：「一切法是大良藥，慈心爲首……一切法住慈悲喜捨行。」凡夫眾生煩惱無量，乃因一切所作皆爲己私；諸佛菩薩慈心無量，凡有所作皆爲利他。無論是家庭、學校、職場……人我當中的得失不平，都能在四無量心的修習下，消弭於無形。本期主題「四無量心」，與大眾共享慈、悲、喜、捨的法益與法喜。



中台禪寺慶祝

三〇四一年佛誕浴佛法會

文／編輯部

三千多年前，佛陀為開啓眾生的法身慧命，降生世間，示現八相成道，以法水普濟群生，令一切眾生遠離塵垢、熱惱，回復清淨本然。經云：「浴佛形像，如佛在時，得福無量，不可稱數。」如來功行圓滿，淨智莊嚴，若以香華幡蓋供養，復以香水灌沐如來，發殊勝願，回向無上一切智海，所得功德無量無邊。而學習世尊，保持清淨的身心，外離身垢，內除心染，實為浴佛的真義。

沐佛形象 緬懷佛德

本寺為慶祝本師釋迦牟尼佛三〇四一年聖誕，特於五月四日舉行浴佛大典，會中恭請導師^上惟^下覺大和尚慈悲開示法要、正授三皈，以清淨廣大的行願供養，灌沐如來清淨法身。

清晨五時三十分，住持見燈和尚帶領僧眾們於大雄寶殿進行浴佛。「九龍吐水，沐浴金身，天上天下獨為尊。七步寶蓮生，威德光明，法界永沾恩……」梵音繚繞，香煙裊裊，在和合清雅的〈沐佛讚〉中揭



1～2. 住持見燈和尚帶領全山僧眾至誠浴佛，禮讚佛恩。
3. 南投縣陳代理縣長（中）及馬立法委員（右）、中台禪寺護法總會李總會長（左）亦蒞臨參加浴佛法會，為全國人民祈福，祈願國泰民安、風調雨順。

開浴佛法會序幕。數百位僧眾齊聲唱誦《心經》及讚佛偈，並隨著住持和尚的引領，依序以香湯沐佛，儀式清淨莊嚴。

上午十時三十分，導師^{上惟下}覺大和尚親臨大雄寶殿主持浴佛大典。一萬五千多名來自全省各精舍的護法善信及社會賢達共赴法筵，雲集於大雄寶殿、四天王殿、大禪堂、大莊嚴殿、菩提講堂、般若講堂、五觀堂等壇場；南投縣陳代理縣長及馬立法委員、中台禪寺護法總會李總會長亦前來浴佛祈福。法會中，恭請導師於佛前拈香祝禱，並帶領大眾浴佛。

「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德聚，五濁眾生令離垢，同證如來淨法身。」在〈浴佛偈〉的清淨梵音中，大眾以歡喜心、恭敬心，香湯沐浴太子佛像金身，祈願以佛陀的智慧法水，外滌塵染，內除心垢，回向一切眾生除熱惱、得清涼，永出苦輪，發無上菩提心，同證如來淨法身。

各壇區及外圍的禪悅苑、菩提苑、圓明殿、華林園共五十餘座浴佛亭前，信眾與來山遊客亦同步浴佛，同霑佛陀的慈悲與光明。

積極入世 效佛所行

於佛誕盛會的殊勝因緣中，同時舉行車輛捐贈儀式，為因應愛蘭派出所維護治安所需，本寺曾於一百零一年捐贈一部偵防車，今日再度捐贈十五部巡邏摩托車，南投縣陳代理縣長代表接受並致贈感謝狀，表達對中台禪寺關懷社會治安、充實警用裝備的感謝之意。

導師首先以「三〇四一慶佛誕，佛子共乘大法船；福慧雙修菩薩道，自始至終在心



源」一偈為大眾祝願，並且開示慶祝佛誕的意義：

全世界的佛教徒，對浴佛節都很重視，藉由慶祝佛教教主本師釋迦牟尼佛的誕辰，表達傳承佛教文化、如來家業的願心。浴佛的意義是「外淨其境、內淨其心」，在外以香華燈幡莊嚴壇場，而我們的內心也要清淨莊嚴，以佛的言行為自己言行的依循。佛的心就是大慈悲心，「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，佛的言行是「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」，所以慶祝佛誕，更進一步還要將佛的身、口、意實踐到我們的生活中——只起善念，不起惡念；只講好話，不講壞話；只做善事，不做惡事。透過清淨身、口、意三業，讓整個世界成為人間淨土。

「人身難得今已得，佛法難聞今已

聞；此身不向今生度，更待何生度此身。」導師進一步開示，佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本，做人是不容易的，把三皈五戒做好，人格就圓滿了，再一步步向上提升。佛法不是消極、悲觀，而是要積極努力，以大慈悲心廣修六波羅蜜，廣集福慧資糧。同時要化掉心當中的煩惱——見思惑、塵沙惑、無明惑，煩惱漏盡，就和諸佛菩薩一樣，心當中具足無量的智慧、功德與禪定。無住心、菩提心、廣大心、慈悲心、真空心、妙有心……在每個人的心當中，本自具足。俗話說：「天下沒有白吃的午餐」，佛法也講：「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，佛法是人生的真理，只要我們今生去努力，做一分得一分、做十分得十分。

大眾以知恩、感恩、報恩的心前來參加法會，成就了六根清淨的功德、慈悲的



- 1 ~ 4. 法會當日，一萬五千多人齊聚中台，以恭敬之心沐佛金身，歡慶佛誕。
5. 佛誕佳節，導師代表本寺捐贈巡邏摩托車十五部予南投縣警察局埔里分局愛蘭派出所，由南投縣陳代理縣長代表接受。
6. 導師開示慶祝佛誕的意義，並勉勵大眾向佛學習，以清淨的身口意三業，共創人間淨土。
7. 逾二千名信眾於佛誕良辰求受三皈，於導師座下正式成為三寶弟子。

喜悅。希望繼續將今日的發心、喜悅帶到家庭、社會，讓每個人也都充滿喜悅、清淨和希望。最後，導師祝福大眾，發菩提心，吉祥平安，福慧增長。

秉持菩薩慈悲濟世之精神，本寺除了於全球各地天災發生之際，給予及時的援助，並以關心地方、回饋鄉里的心意，歷年來捐贈埔里地區中小學營養午餐費、南投縣警察局警用無線電電池、消防局山難救災裝備等。陳代理縣長致辭時對於中台禪寺長期以來捐贈救護車、贊助南投燈會到今日捐贈十五部巡邏摩托車等善舉，表達感謝之意，並提到導師開示做人處事要「和」，因此南投縣政府「以和建縣」，秉持「和氣、合作」的精神，作為推動縣政的指標，感恩導師推動佛法、淨化人心所作的努力。

下午一時十分舉行皈依大典，逾二千

人皈依導師座下，共發菩提心，清淨懺悔、至誠皈依、發四弘誓願，正式成為三寶弟子，為生命開展光明嶄新的方向。

《佛說灌洗佛形像經》云：「浴佛形像，福報所生，常得清淨，從是因緣，得成佛道。」《六祖壇經》亦云：「於一切時，念念自淨其心，自修其行，見自己法身，見自心佛。」浴佛的殊勝功德，源自一念清淨心，所謂「浴佛浴自心」，以清淨心灌沐外在的佛像，藉此返照本具佛性；進一步發願向佛學習，以佛心為己心、以佛言為己言、以佛行為己行，將佛的言教與身教實踐於日常生活中，以清明的智慧自利利他，慈悲喜捨、廣度有情，共證如來清淨法身。





中台禪寺一百零三年度

夏安居報恩藥師法會

文／編輯部

經云：「以真實法施一有情，令發無上大菩提心，是人當得證菩提時，廣度眾生無有窮盡，紹三寶種使不斷絕，以是因緣名為報恩。」從靈泉至中台，導師上惟下覺大和尚以無盡悲心願力弘揚佛法，創建道場，成就菩薩僧團，化導眾生進趣無上菩提。為上報三寶及導師法乳深恩，自九十四年起，四眾弟子秉持知恩、感恩、報恩之心，於每年夏安居期間，殷勤祈建「報恩藥師法會」。安居九旬，本山及海內外各分院同步共修，每日恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，伏祈三

寶慈光加被，並以此清淨功德，回向國泰民安，世界和平，一切有情同霑法益，共證菩提。

如說修行法供養

五月四日法會開壇當日，適逢三〇四一年佛誕浴佛法會，一萬五千多名來自全省各精舍的居士大德及社會賢達雲集中台，同赴法筵。大雄寶殿、四天王殿、般若講堂、菩提講堂、五觀堂及五樓大禪堂等法會壇區，謹遵《藥師經》經文所載，如法布置供養，燃四十九燈，供諸香華，



全省各精舍一萬五千多名居士大德及社會賢達雲集中台，同赴法筵，精進報恩。



燒眾名香，五色綵幡、眾勝妙具嚴飾壇場，處處清淨、莊嚴。

上午八時四十五分，法會於鐘鼓齊鳴聲中正式展開，大眾至誠恭迎總主法見燈和尚及各壇主法法師入壇主法。悠揚梵音中，主法和尚於佛前拈香祈福，並帶領各精舍護法會代表捧持明燈、香花，獻供十方諸佛。與會大眾一心虔誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，音聲齊整迴盪壇場，四眾弟子歸命禮讚，期以清淨的身口意三業，作為對諸佛菩薩及導師的至誠供養。

十二大願利有情

《藥師經》云：「彼佛世尊藥師琉璃光如來，本行菩薩道時，發十二大願，令諸有情，所求皆得。」藥師如來於因地修行時，發願誓解眾生危難，令離怖畏，消災延壽；是故得聞、持誦藥師如來名號，

乃至恭敬禮拜聖像，得福無量，甚為難得。大眾藉由參與藥師法會精進共修的因緣，無論是一念隨喜讚歎，或進而習學諸佛菩薩自利利他、饒益一切眾生的廣大行願，皆具有最大的福報與功德。

經云：「菩薩有三種最上供養承事，如來以其最上承事供養故，獲福無量。何等為三？一者發起阿耨多羅三藐三菩提心，二者住持諸佛正法，三者隨所聞法如實修行。」導師數十年來弘宗演教，住持正法，難行能行，廣傳有情，直示大眾明悟本具心性，期使社會祥和安定，法界有情利樂安穩，同發菩提心。四眾弟子得聞正法，更將遵循大善知識的教導，如實修行、如實踐履，以此清淨功德上報四恩，下濟三有，此即對三寶及導師的最上供養、真實報恩。



《般若波羅蜜多心經》(七)

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理



龍樹菩薩所作的《中論》提到：「大聖說空法，爲離諸見故；若復見有空，諸佛所不化。」「大聖」，就是指釋迦牟尼佛。佛是聖中之聖，所以稱之爲「大聖」。「大聖說空法，爲離諸見故」，佛所說的八萬四千法門，都是用來破執著的。「諸見」，指一切與佛智不相應的知見，如不正見、邪知邪見，乃至於外道見、空見、有見、七十二見……爲了破種種諸見，所以說空以破執。執著破了，若還執著一個空，就成了法執，爲什麼呢？空上加空，重床疊架，不見本空。

「若復見有空，諸佛所不化」，假使執著空理，入到空中，十方諸佛都沒有辦法度化，因爲這一念心已經入到空空洞洞這一念空性裡面去了，沒有契悟到能入這個心是真空、是覺性、是佛性。所以，古德云：「寧可執有如須彌，不可執空如芥子。」這是什麼原因呢？假使著有，還可以在「有」中精進修行，最後「有」亦不執著，這樣還是能夠契悟菩提心，成就無上正等正覺。假使著了空，入到空裡面不出，對空產生執著，認爲這個空就是涅槃、就是菩提、就是佛性。一切無所見，只見到一個「空」，見不到「覺」，這樣佛也沒有辦法度化你。

由於眾生執著的見解很多，所以把它空掉，破掉對見解的執著；但空掉了種種見之後，空也不能執著，如《金剛經》所云：「法尚應捨，何況非法？」

無論是誦經、持咒等善法，乃至於能觀之智、所觀之理，最後都要放下，因爲過河就不需船了。既然這些善法都要放下，何況世間上與佛法不相應的種種名利、財色、情愛，貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等非法、惡法，更要放下。

行解並重 依教觀心

《金剛經》云：「須菩提言，如我解佛所說義，無有定法，名阿耨多羅三藐三菩提，亦無有定法，如來可說。何以故？如來所說法，皆不可取，不可說。」爲什麼呢？如來所說的法，都是爲了破除我們的執著，八萬四千法門都是方便，假使執著了，就成了法執。佛所說的法是用來破執顯真——破除執著，顯出我們的真性；去除了無明，顯出我們的清淨心。

「阿耨多羅三藐三菩提」不是求來的，而是求無所求。有求，只是一個目標；無所求，是修了善法之後，無能、無所，時時刻刻安住正念、安住正定，這樣就是真正的般若。所以，「阿耨多羅三藐三菩提」是從凡位到聖位最高的一個心境。《金剛經》又云：「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。」所有一切法都不要執著。

現在有些人誦了《金剛經》，就把這些道理拿來當成口頭禪，所謂「說到做不到，是名不到道」，這就又偏到一邊了，反而成了知解宗徒。所以我們不

但要知道，還要做到，解行並重，言行一如，知行合一，這才是真正的般若。

所以，要從文字般若起觀照般若，假使沒有真正去回光返照，沒有照見五蘊皆空、沒有修這一個法門、沒有作這一個功夫，始終佛是佛、眾生還是眾生，涅槃還是涅槃、生死還是生死，菩提還是菩提、煩惱還是煩惱，淨土還是淨土、天堂還是天堂……實在是如此的，自己始終得不到真實的受用。

所謂「知」，就是一定要知道這條路，不能不知道。要想知道這條路，就要研究經教，否則就是南轅北轍。有些人把這些道理弄錯了，認為研究經教如「入海算沙」，就因噎廢食，不去研究經教了。假使只說不做、只研讀而不落實，就是「入海算沙」；假使研究了以後，再依教觀心，那就是真正的菩薩行。現在很多人修行不到幾天，就想去住茅棚了，你問他為什麼要住茅棚，他又答不出個所以然，這就是對教理不了解。

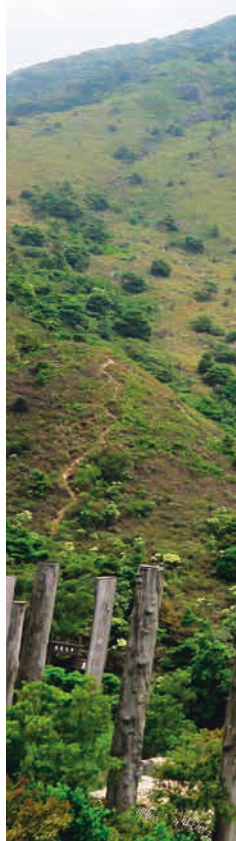
教理，是一條路、是一個指路碑。就如同把地圖找到了，才能按圖索驥，找到這一座寶山。找到寶山以後，怎麼樣開採寶山……經教就是告訴我們這些道理。假使你專門講這些道理，自己卻不去開採，就不可能得到寶。所以，我們按圖索驥，又去實踐，解行並重，就是真正的菩薩行。

了解了觀照般若，就要在日常生活上去安住這一念心，起了煩惱，要趕快

對治。時時刻刻檢討自己有沒有進步？看看自己有沒有欲愛、色愛？心清淨到一個程度了，產生了一點感應，知道自己所走的這條路不會錯了，但也不執著這種感應。若執著了感應，就是在半路上錯認了消息。

古德云：「依文解義，三世佛冤；離經一字，即同魔說。」假使始終是在外面的文字相去鑽牛角尖，而沒有在心地功夫上來落實，依文也不對、離經也不對。如果我們知道佛法的道理，又在日常生活中，行住坐臥、動靜閒忙來落實，始終不離當念；當念，也有深淺，隨著觀照般若，這念心站得住、站得長，功夫由淺至深，這就是實相般若。

修行不論怎麼修，就是一個能觀之智、所觀之境，也就是《心經》所說的「照」。能觀之智，就是「照」；境，就是空性。天台宗說，佛智照空、佛智照假、佛智照中。「佛」是什麼？就是能觀之智。佛智照假，一假一切假，十方世界都是假相，如夢如幻、如泡如影。既然是假相，還有什麼好貪愛的？當然就不貪愛了！這是一個對治法門。





雖然是對治，但已經知道運用我們這個心了。佛智照空，不但一切是假有，而且還是真空。

「照」，一種是把它照破，一種是思惟。「照」，如探照燈一樣，把我們這個心安住在一個定點，一照：「凡所有相，當體即空。」起一個念頭，十方三世所有一切立刻都是空了，這就是「照」。把我們這個心安住在一個定點上面，然後配合我們的智慧，觀照一切有為法的境界，悉皆空寂。另一種方法是用思惟，安禪靜慮，修析空觀，觀內

四大、外四大皆空，安住空理，破除執著，就是般若。

修行不外乎是一個心、一個境，一個能、一個所，一個賓、一個主。什麼是賓主？賓，指外面的境界；主，指能觀之智，也就是我們的主人。明白這些道理，修行就找到一條路了。如果還不知道心、境，不知道能觀之智、所觀之境，還不知道賓、主，還不知道客、塵，就只是前方便。

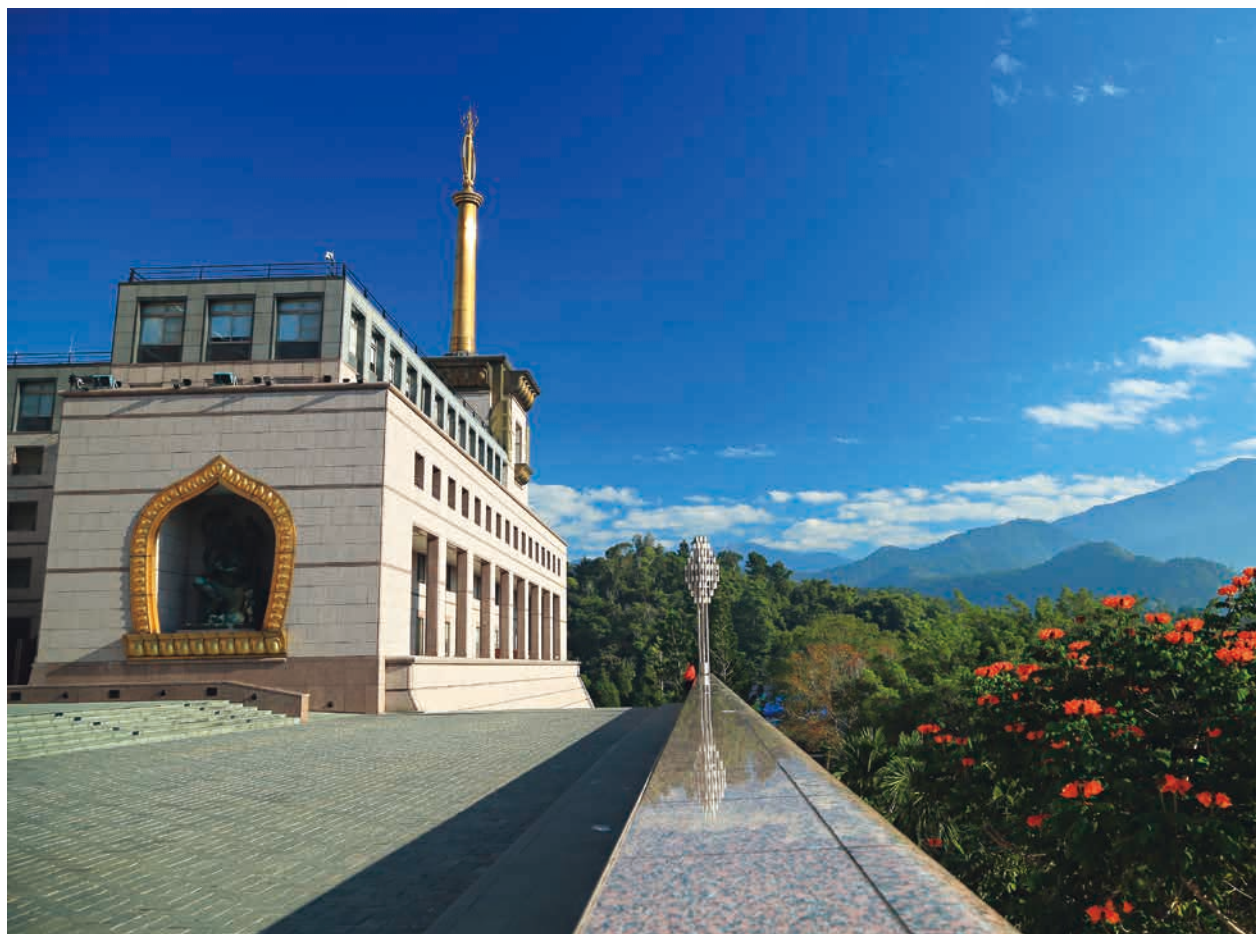
怎麼樣才能把這個心與外面的境拿捏得很穩？禪宗祖師說：「奪人不奪境、

奪境不奪人、人境俱奪、人境俱不奪」，這些道理歸納起來，就是一個心、一個境。「心」，就是能觀之智；「境」，就是外面的境界，如色、聲、香、味、觸、法，這些境是假有亦是空性。現在不住假有、又不住真空，就是中道的境，佛智照中，「凡所有相，皆是虛妄」，把外面所有一切境界掃得乾乾淨淨，只有這一念心存在，這就是「泯境存心」。哪一念心？大眾聽法這一念心。

「泯境存心」，外面什麼境界都沒

有，只有這一念空的智慧心存在，獨一無二。看看自己有沒有這一個功夫？無論行住坐臥，只要提這一念，外面所有境界都沒有了，只有當下這一念清清楚楚、了了分明。打禪七時，就是告訴大眾要認識這個主人，這就是境界不存、只存這念心，要來就來、要去就去，處處作主，這就是如來。一切法畢竟空寂，但這念心還要存在。

第二個，「泯心存境」。例如，希望將來生東方淨土、西方淨土、南方淨土、北方淨土，這就是「泯心存境」，



有一個淨土的境界存在。檢討自己現在是不是在「泯心存境」的境界？這個境是假有，也是真空。即使入到真空裡面了，也是一個境。

「泯心存境」也是一種功夫，凡夫眾生這個心時時刻刻都在打妄想，怎麼泯得下來？它要打瞌睡，你拿它沒辦法；它要想東想西、患得患失，你也沒有辦法。所以，用智慧心來滅掉這些妄想，將心依靠在一個境界上，這就是「泯心存境」。

第三個層次是「心境俱存」，心不礙境、境不礙心，如同虛空一樣，不礙萬象發揮，但萬象也不離虛空，大小無礙、遠近無礙、事事無礙、明暗無礙、香臭無礙、穢淨無礙、凡聖無礙、男女無礙、美醜無礙、高低無礙……有心、有境，來來去去，「百花叢裡過，片葉不沾身」。心、境沒有障礙，看看自己做不做到？這就是第三個境界，心也存在、境也存在，有也無所礙、空也無所礙。

第四個層次是「心境俱泯」，心也不可得、境也不可得，非有、非空，不著有相、也不著空相，內外一如。明白這一個道

理了，心就得自在，就契入了如來阿耨多羅三藐三菩提。

修行不是言教，但是也不離開言教。假使離開了言教，就容易走錯路、容易錯認消息。修行過程中心裡起了煩惱，藉由研讀經典或聽聞佛法，端正知見，心安住下來，煩惱馬上就轉過來了，佛經講：「一乘任運，萬德莊嚴是諸佛。」就是這個道理。

什麼是「一乘任運」？始終不離開當下這一念心性，也就是師父說法這一個心、大眾聽法這一個心，清楚、明白、作主，只有這一念長存。一念長存只是「體」，還要「任運」。任運，就是用，把我們這一個心運用到假有，修一切善、斷一切惡；運用到修一切善、斷一切惡，又不著善惡之想，這念心又安住下來了。運用到真空，了達一切法都是空性，又入空定了。入到空定，又把這念心收回來，又是中道實相。清清楚楚、了了分明，又是菩提心。最後不著空、不著有，不著空想、不著有想，「有佛處不得住，無佛處急走過」，不去不來、不生不滅、不出不入，常寂常照，又入到清淨法身佛、又入到常寂光淨土，就是大圓滿、大威德。

所以，先要悟這一念心；悟了以後，才修這一念心；修了這一念心，契悟了實相，還要運用這一念心。運用這一念心，不外乎假有、不外乎真空、不外乎中道實相，這樣子有所體悟、有所返照、有所修證，那就是阿耨多羅三藐三菩提。



過去佛、現在佛、未來佛，皆是依據般若波羅蜜多，得阿耨多羅三藐三菩提。

依照「五不翻」的道理來講，「阿耨多羅三藐三菩提」就是翻音不翻義。其次，「阿耨多羅三藐三菩提」裡面有很多意義，所以也不翻，所謂「尊重不翻」，現在還是稱作「阿耨多羅三藐三菩提」。

明白這一些道理了，修一切法門，最後都應成就「阿耨多羅三藐三菩提」。無論是眾生、無論是二乘、無論是菩薩，最後成就阿耨多羅三藐三菩提，才是最究竟的、才是最圓滿的。「一法具足一切法，一切法不離一法」，內外是一如的。

法界一心 諸佛密印

「故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰，揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」

綜合起來，我們才了解「般若波羅蜜多」有這麼大的功德！一切統統都在這一念心。什麼心？阿耨多羅三藐三菩提心。要證到阿耨多羅三藐三菩提心，就必須要有般若的智慧。所以，這一段就是一個總結。前面是顯，後面屬於密。

般若波羅蜜「是大明咒」，智光無有障礙，蓋天蓋地，照古照今，照過去、照現在、照未來，這一念心性盡虛空、

遍法界，所以是「明」；能夠出三界、了生死，二死永亡、三惑圓斷，證三般若，所以是「明」。

「是無上咒」，因為這一念心是無上法，隨便起一個心、動一個念，這一念心成就無量無邊的功德。所以，這一念心能生萬法。證到了阿耨多羅三藐三菩提，成千百億化身，所有一切諸法無不從此流，所以是「無上咒」、是「無等等咒」，沒有一法能夠超過這一念心。所以，這個咒也是諸佛的密印，「能除一切苦，真實不虛」，一點也不差。

《心經》是顯密合一、能所一如。證到了實相，就是最高的密。以前密宗裡面有一個羅剎活佛，在四川弘揚密教。他的修行很好，弟子有好幾千人，大家都對他很尊敬。有一次，在成都辦了一個法會，弟子們恭請羅剎活佛開示成佛的法門。羅剎活佛應弟子們的請求，上台去了，拍一拍撫尺就下台了，無言無說。這就是指佛的作用，佛就是指這一念心。禪宗祖師指頭一豎、拂塵一舉，這就是道、這就是密。就如同釋迦拈花一樣，這一撫尺與拈花有什麼差別？沒有差別！

台下的弟子們看到，「奇怪！活佛上台拍一下撫尺就下去了，這是什麼意思呢？是不是我們的業障太重，所以活佛看一看就走了。」過了一段時間，弟子又請求活佛說法：「請活佛慈悲，為業障深重的弟子們開示成佛的法要。」

羅剎活佛知道弟子們還不了解、還

悟不到這個道理，於是上台就講：「我就是佛。」就如同傅大士所云：「夜夜抱佛眠，朝朝還共起。起坐鎮相隨，語默同居止。欲識佛去處，祇這語聲是。」佛在哪裡？佛就是我們的覺性，每天晚上跟著我們睡覺、跟著我們起床……是

誰在說法？「我就是佛。」這一聲就是！

弟子們還是聽不懂。等於禪宗祖師所說：「喝茶的人是誰？」「念佛的人是誰？」「說法的人是誰？」「聽經的人是誰？」……是一樣的道理，都是指這一念心性，這是最高的密。弟子們還是聽不懂，又請活佛大慈大悲，開方便門。

於是，羅刺活佛說：「好！我現在傳你們一個法門——百字明。口念密咒，意作密觀，手持密印，三密相應，求什麼都能得到，求財得財，求子得子，求升官的得升官，求長壽的得長壽，求無上菩提則得無上菩提。」大家一聽，「這個法實在太好了！」我們想一想，是不是佛法？

這一念心才是無上咒，有求都是方便。所以，「阿耨多羅三藐三菩提」在哪裡？大眾聽法這念心如如不動、了了常知，站得住、站得長，這是最高的密，這個就是無上咒、這個就是大明咒、這個就是無等等咒，再也沒有什麼超得過了。

明白了這個道理以後，依體起用，運用我們這一個心；用了以後，又要歸於體。所以，用不離體、體不礙用，



假使執著我這一個心就是無言無說，看什麼人都不順眼，看什麼事都看不慣，例如有些人認為：「我們是禪宗道場，怎麼還要作早晚課？怎麼還要誦經？怎麼還要作法會？怎麼還要去超薦？這不是一個真正的禪宗道場，我要去住茅棚了！」這就是心有障礙。你去住茅棚，還是住不下去，因為你不知道心一個是體、一個是用。

所以，我們這一個心無言無說，也不妨礙有言有說。如果完全是無言無說，那麼釋迦牟尼佛為什麼要說法四十九年？難道釋迦牟尼佛錯了嗎？所以說而無說、念而無念、修而無修，不執著一切法，就能得大自在。

舉例來說，同樣是念經，看看這個心用在什麼地方？念也是不生不滅，不念也是不生不滅！要作得了主。假使作得了主，念也是佛，不念也是佛；否則，以為念屬於生滅，不念才是不生不滅，就不自在了。所以，要了解佛法是圓融無礙的。

淨土宗說：「一念相應一念佛，念念相應念念佛。」什麼是「相應」？與清楚明白、作主的這念心相應。這念心相應了，說也是佛、不說也是佛。假使與這一念心不相應，即使無言無說，只在這裡昏沉、迷糊，這不是佛；即使念佛、誦經、持咒，前念、後念……念念生滅，也不是佛。

假使念第一遍屬於生滅，念第二遍時，這個心清清楚楚、了了分明，這就

是不生不滅，這只有自己才能體會。所以，說也是佛、不說也是佛；念也是不生不滅，不念時，沒有昏沉、沒有妄想，了了分明，還是不生不滅，還是阿耨多羅三藐三菩提。所以，大眾的知見要圓融，不要自以為是。

每個人都要契悟到「一乘任運，萬德莊嚴是諸佛」的道理，否則你講不生不滅，聽的人根本不了解是什麼意思。所謂「如人飲水，冷暖自知」，師父說法、諸位聽法這個心，只有自己才知道，誰也不知道。假使真正達到一念不生，即使如來佛也不知道。

《心經》這個地方說：

「是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」佛是真語者、實語者、如語者、不異語者、不妄語者，一點也沒有錯誤。現在的人不了解，認為密法有神通、有感應，所以也去學神通、學感應，這就顛倒了！假使契悟了實相、契悟了阿耨多羅三藐三菩提心，起心動念、運水搬柴、行住坐臥、舉手投足，都是神通妙用，要在這個地方去深入，否則學什麼都不是的。

所以，顯密是一個。密，也是要悟到我們這一念心，與實相心相應，故「念而無

念」。假使還沒達到這一個境界，就要息滅貪瞋癡——持咒，也是咒貪瞋癡，使貪瞋癡不起。所以持咒的人，要誦滿八十萬遍、一百二十萬遍……才能降伏自己的妄想，達到一念不生，定境現前，目的是在這裡。

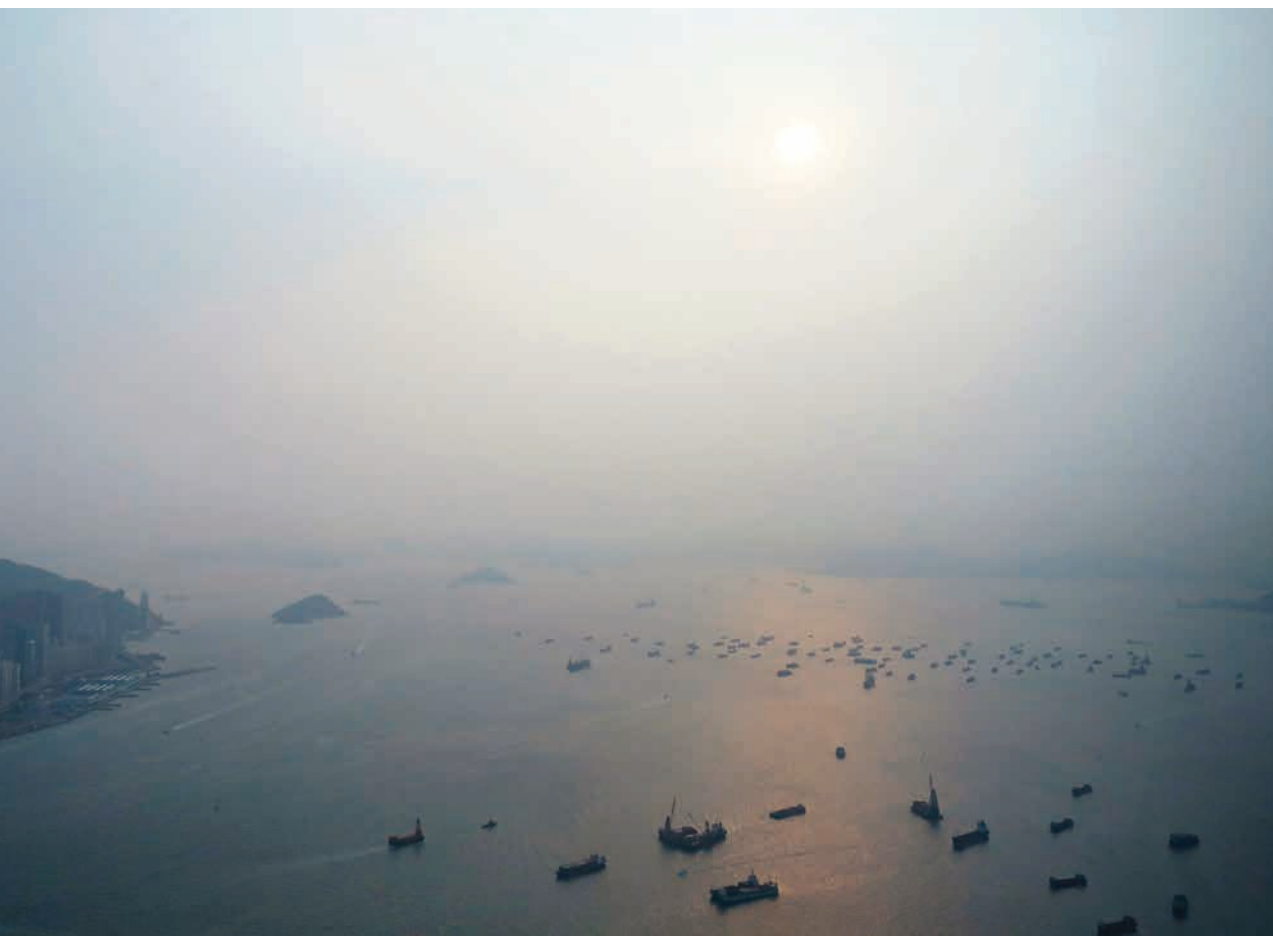
打坐坐在這裡，不想過去、不想現在、不想未來，清清楚楚、了了分明，一念相應，馬上就能契入中道實相。聽經聞法、禪修打坐……都是方便，最終要歸於究竟。但是，要契悟究竟，也必須要有方便，不能說連方便都不要。不

執著方便，就是究竟，「當下即是，動念乖真」。

佛教當中，有藏、通、別、圓四個教法。什麼是「圓」？大圓滿，圓融無礙，坐也是佛、不坐也是佛，言也是佛、不言也是佛……沒有妨礙，始終是不離當念，不離開當下這一念心性。

無上涅槃 圓明寂照

「故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰，揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」這個咒不可思議。現在一



般人都要求知解，要去翻譯這個咒的意思。其實這個咒翻成中文：「到彼岸，到彼岸，快到彼岸去，究竟到彼岸。」就是一般的文字。但是若不翻譯它的意思，直接稱念「揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」佛之祕密語，微妙深隱，就好像有無量的禪機一樣，真正是不可思、不可議。

所以我們要了解，法門是相通的，顯和密是相通的，都不離這一念心性。這一部經很有意義，裡面有聲聞法、有四諦法，還有十二因緣法、菩薩法、如來法，裡面還有大般若，所以《心經》看起來字數很少，假使要把每一個段落講清楚，不是幾天可以講得完的，僅是四諦之理就可以講很久。

我們講《心經》主要是講般若，了知顯和密是一個，顯當中有密、密當中有顯。念出來就是顯；研究這個密咒，身口意三密相應，這就是密。所以，學密的人要先通達經教，為什麼？假使不了解經教道理，就容易執著修法，成了法執，迷失了本心，乃至如《楞嚴經》演若達多一般「迷頭認影」，得不到好處！

教理，不外乎是修戒、修定、修慧，不外乎是以般若的智慧照見五蘊皆空，最後空也不執著，契入佛的智慧——阿耨多羅三藐三菩提，不可思、不可議，這就是真正的密。這是什麼道理呢？我這一念心真實存在，但誰也看不見，這不是密是什麼？只有自己才能安住，是

自受用，其他任何人都得不到受用，這就是密。

禪宗祖師說：「汝若返照，密在汝邊。」是在你那裡，不是在我這裡。諸位聽法這一個心，一念不生，這是最高的密，這個密就是大圓滿、大威德，這是體。然後在體當中起用，做什麼都有成就、都有感應。雖然有感應，也不要執著。

按照唯識來講，轉第八識成大圓鏡智，轉第七識成平等性智，轉第六識為妙觀察智，轉前五識為成所作智。四智成就三身，三身不離一念，還是這一念心。哪一念心？清清楚楚，了了分明，如如不動，寂照一如，這是我們自己的本分，時時刻刻安住在本心本性，這個地方是無所得，是不可思、不可議。入甚深阿耨多羅三藐三菩提，即是《六祖壇經》所說：「無上大涅槃，圓明常寂照。」這是自己受用的大光明藏。

由文字般若起觀照，最後證到實相。實相，就是阿耨多羅三藐三菩提。假使執著阿耨多羅三藐三菩提，有能、有所，又落入名字相了。所以釋迦牟尼佛說法四十九年，沒有說一句佛法；度了無量無邊的眾生，說沒有度一個眾生，始終是歸於當下不生不滅這一念心性。這一個心性經常存在，就是自受用，就是「揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」，一切究竟圓滿。

（完）

四無量心

《六祖壇經》云：「慈悲即是觀音，喜捨名為勢至。」

慈能予樂、悲能拔苦、喜能除嫉、捨則無執，
修習四無量心，

我們就能轉化在我人當中種種負面情緒及煩惱，
以如水柔軟、如地寬大的心，含納一切，
為自己與他人，帶來和平與淨化的力量。



慈悲喜捨

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

修四無量心是一個方便，
能夠破除我們對親冤、憎愛的執著，啟發我們的大慈悲心。
假使能夠把冤親化成平等，心就沒有掛礙，心量就廣大。

凡夫眾生都有親、有冤、有愛、有憎、有取、有捨，因而產生種種喜怒哀樂，這些都屬於眾生心。修四無量心是一個方便，能夠破除我們對冤親、憎愛的執著，啟發我們的大慈悲心。

依根解結 冤親一相

經云：「諸佛如來以大悲心而為體故。因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。」假使能夠把冤親化成平等，心就沒有掛礙，心量就廣大。要

想達到這個境界，就要修慈悲觀，包含七周緣慈及四無量心兩種法門，目的就是在解脫我們過去和現在心當中執著的觀念。過去認為親就是親、冤就是冤，始終是根深柢固，不能釋懷，現在用慈悲心把它化掉，化成無緣大慈、同體大悲，冤親平等，最後歸到無憎無愛。

小乘和大乘都修慈悲心，小乘修慈悲心是在增長福德，因為慈悲心是最大的福報，運用這個福報，希望能夠契入涅槃，目的是在自利；大乘修慈悲心，並不積極



地要出三界、了生死，因為離開了三界，就不能建功立德，也沒有辦法度眾生。因此，大乘修慈悲心，除了增進自己的福德以外，目的是在普度眾生，既能開拓心量，使這念心沒有障礙，冤親平等，攝受一切眾生；又能用這種方法來淨化自己這一念心，破除自己的我執。所以，又能自利、又能利他。

「慈、悲、喜、捨」四無量心是依根解結的方法，依著六根來解除我們的六結。過去是情愛，六根對六塵產生六識、十二入、十八界這一些結，現在還是依六

根、六塵、十二入、十八界來修，把我們這一個心放到十八界中，這個心就平等了，看到每個人都希望他很歡喜、很快樂、很平靜，禪悅為食、法喜充滿，這就是一種慈心觀。

四無量心有兩種修法，一種是概念來修，例如緣親人修觀時，不特地去分別是什麼人、什麼相貌。第二種是取相，想到父母兄弟或平時最掛礙的親人時，取其相貌，把對象想到面前來修四無量心；但是要知道這是一種假想觀，假使修不好，把

它當作實實在在的，心生掛礙，甚至傷心掉淚，過去這種情愛的種子又現前了，反而使心得不到平靜，那就糟糕了！所以，要了解這些都是假想觀，是假想出來的境界，不是真實的境界。

一般人平常一動念頭就是冤親的事情、煩惱的事情、男女情愛的事情、仇恨的事情、嫉妒的事情……這些都不是清淨的念頭。假使修觀行時起了這些念頭，馬上就要改正；如果不知道改正，一念、二念、三念、四念……愈想就愈糊塗、愈煩惱，到最後心生無明，就成了病態；運用得不好，可能也會產生感應、神通，但就是成魔了。所以，心要保持清淨，沒有貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心，具足慈悲心、恭敬心，知恩、感恩、報恩心……。心念清淨，就能產生清淨的智慧。

以楔除楔 歸於究竟

雖然人人都有慈心，但假使沒有去養成，就很難現前。修慈心，能除掉瞋心，所以「慈能予樂」。「慈」名「愛念眾生，常求樂事以饒益之」，修慈心，為除眾生心中「瞋覺」故。時時刻刻護念眾生，應用種種方便，以最快樂的事情，安慰眾生、布施眾生，使其常得快樂。

「悲」，愍念眾生受五道中種種身苦、心苦，為除「惱覺」故。五道眾生都是我過去的冤親，在六道輪迴當中受種種苦，而我不知不見，長夜懈怠，不生救拔之心，自己覺得很慚愧，欲修悲心以拔其苦。悲心修好了，不但能拔眾生苦，也能夠對治

自己心當中的煩惱。

「喜」名「欲令眾生，從樂得歡喜」，為除眾生中「不悅樂」故。一般人不快樂的時候，始終是愁眉苦臉的，悶悶不樂，這就是不悅樂的心。修喜心，就能夠對治這個煩惱，讓眾生心也歡喜、身也歡喜。

「捨」在佛法上是最重要的，有大捨、中捨、小捨。什麼是大捨？把整個身心、整個世界捨得乾乾淨淨，一切畢竟空寂，就稱為大捨。中捨，是一方面修布施，一方面修智慧，福慧雙修。小捨，是有條件的，供養三寶、布施大眾，目的是希望得到智慧、得到平安，希望增福增壽、消災免難。一般人燒香許願就是如此的，祈求佛菩薩、神明保佑自己家庭和諧、身體健康、事業順利，這樣就為佛菩薩、神像裝個金身……這種捨法，好像跟佛菩薩、神明作生意一樣，你不保佑我，我就不供養你，所以是缺乏智慧。

前面修三種法門，是因為我們有瞋心、惱心、不快樂的心，所以修慈無量、悲無量、喜無量。因為一般人心量窄小，看見眾生就會討厭，甚至於自我封閉，不想見到眾生……這種心念都不正，很難成就正覺。為了要普度眾生，心量要廣大，就必須除去這些毛病，所以修慈無量、悲無量、喜無量三種法門。

如果毛病除去了，就要進一步修捨無量心，如《金剛經》所云：「汝等比丘，知我說法，如筏喻者。法尚應捨，何況非法？」前面是方便，現在要把三個方便法門放下。因為放下才能提升自己，才能歸

於中道、歸於究竟。如佛經云，先以善攝惡，後以捨攝善。前面是善法，善法成就了，不要執著，歸於清淨法身。法身也是沒有邊際、也是無量，盡虛空、遍法界，都在我這念心當中，所以稱之為無量。因此，修捨心的目的，就是希望見到本心本性，契悟中道實相。

法法都要歸於這念心。我們在禪七當中經常告訴大眾，這念心要站得住、站得長，但是，因為心當中還有煩惱，不容易站得住、站得長，就必須依照這些順序來修。修了方便法門，心安住了，最後還是要站得住、站得長，歸於菩提妙明真心、歸於定慧等持這念心。上上根的人，一下就契悟了這念心，又站得住、站得長，其心安隱，平等不二，就稱之為捨相應。與什麼相應？與實相相應、與菩提心相應，這才是我們修行的最終目的。



慈悲是對離苦得樂的堅持

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 見壩法師

每個人都有離苦得樂的追求，而佛法正是教人如何離苦得樂。慈悲，就是知道眾生都有同樣的需求，因而堅定地、持久地去幫助眾生離苦得樂。

仔細地思惟佛陀的一生，便能體悟什麼是慈悲？什麼是對離苦得樂的堅持？悉達多太子離開富貴榮華的皇宮，捨離父母、妻子，選擇清貧修道的生活；徹悟實相之後，施設種種法門，開演佛法，廣度有緣，至今未止。無論是建立知見、習練觀行、持咒、繞塔、禮佛……乃至於三寶中施一小善，都能使眾生得到福德。又如觀世音菩薩「三十二應遍塵刹，百千萬劫化閻浮。瓶中甘露常遍灑，手內楊柳不計秋；千處祈求千處應，苦海常作度人舟」，處處聞聲救苦，又何嘗不是菩薩為度眾生離苦得樂的堅持？

《攝大乘論釋》中，無著菩薩云：

「菩薩不見生死涅槃異，由般若不住生死，由慈悲不住涅槃。」佛菩薩不住生死，令眾生了解由根本上離苦得樂的可能與可行性，給予眾生最大的希望；佛菩薩不住涅槃，願意一再地出入生死，以啟發每個人的潛能，讓眾生在堪忍中，了知如何一步一步印地永離煩惱及輪迴之苦。

為了達到這個目標，佛法指點我們，用智慧去止息自己的狂心、煩惱；放下憎愛、違順、是非、得失，了無恐懼與掛礙，心如虛空般無限地寬廣，這時，便能見到虛空中雖有眾生相，但自己與他人並無差別。能生起如此的智慧，心行平等，身心自在，是對自己的慈悲；能慈悲自己的人，便了解如何對他人慈悲。無論是與自己有善緣、惡緣、乃至無緣的眾生，都和我們一樣，需要找到生命避風港、需要如此地安身立命。

有如是認知，更容易體會到他人的一絲善心善意，乃至更多的付出；我們會更深刻了解，佛法絕對不是教我們如何作個自了漢，而是引導我們回小向大，在平息自己煩惱的同時，還要作主，學習佛菩薩無緣同體的大慈大悲。能夠如此在離苦得樂的堅持中安身立命，我們便與佛菩薩的堅持相應，而能體達真正的慈悲。





覺性常住，仁心常存

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見箭法師 攝影／傳相

若能安住在清淨理體上，
一切慈悲、智慧本自具足，何勞外修？覺性常住，仁心必然常存其中。

《孟子》曰：「君子所以異於人者，以其存心也。君子以仁存心，以禮存心。」儒家以仁存心，來推行君子的忠恕之道。

在佛法中，仁心即是慈悲心，推眾生心為己心。《華嚴經·入不思議解脫境界普賢行願品》云：「諸佛如來以大悲心而為體故。因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。」諸佛如來修行成就之源，皆始於因慈悲而發起的菩提心。「若諸菩薩以大悲水饒益眾生，則

能成就阿耨多羅三藐三菩提故。是故菩提屬於眾生，若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。」如果於諸眾生無有慈悲，修行猶如失根浮萍，欲上求下化，就像緣木求魚，無法落實。

緣起法中落實觀行

四弘誓願中「眾生無邊誓願度」，正因所度眾生無量，所應學習菩薩之願行法門亦無量，而慈悲觀便是其中之一。學佛



以來，爲了突破我執及心量狹小的障礙，一直將慈悲觀作爲觀行的定課。在緣起假有之修行過程中，思惟所面對的外境，不外乎是人和事，面對種種因緣，不僅要順理而行，還要做到人事真、俗二諦圓融，這是修行的一大功課。

每一次修習七周緣慈、四無量心，就是一次重新反省檢討的因緣，反省在緣起法中，自己身、口、意之不圓滿及可提升之處。細細觀照，才發現一切事之成與不成，著實皆繫乎於人，人與事是不能被分割的一體。

因此，在一切假有中，無論順境、逆境，必須隨緣起性空之法，依俗諦之理來觀照。這讓自己更明白，從緣起的角度來看，真正的慈悲絕非只是選擇對或錯、是或非、善或惡的其中一邊，而是從修觀中練習發願、懺悔，化小我爲慈悲無我；更學習在同理及利他護念中，串起每一段緣起。

進一步，明白在變動無常之人事中，「見一切人時，不見人之是非善惡過患，即是自性不動」，於自性不動中，才有真正的慈悲。如斯而行，才能真正圓滿人事，

超越愛恨分別取捨，觀眾生苦，發菩提心，於緣起中不住緣起，以落實修行。

信因果中斷惡修善

《孟子》又云：「仁者愛人，有禮者敬人。」儒家所示，非但是一種普世價值，更進一步可以從「仁心」出發，化作具體落實之行動力。「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」愛人、敬人之行爲，從未離於「仁心」。仁者因行仁愛，必受人所愛敬，這與佛法中因果之理不謀而合。但爲什麼在現實實踐中，當自己釋出善念，學習以慈敬心來對待他人，有時所得的回應並非總是如此呢？佛法有云：「欲知過去因，今生受者是；欲知未來果，今生作者是。」因果是世出世間不變之真理，自己眼前肉眼所見，只是這一生所言所行，卻觀不清過去自己與眾生之因緣。

從修七周緣慈、四無量心的觀行中，一次次深植慈悲善法之種子於自心中，當反薰之善法現行日漸增益，瞋惱之種子便勢力消滅不起。漸漸地，清淨自性現前，才真正地撥雲見日，而能明白達磨大師〈二入四行觀〉報冤行所云：「今雖無犯，是我宿殃惡業果熟，非天非人所能見與，甘心甘受都無冤訴。」對過去一切惡因惡緣於今世成熟，唯有識達因果，逢苦不憂，承擔懺悔，才能化解。就現在及未來，唯有從因上努力，以正念、慈悲心、清淨心、修善斷惡度眾之願心，才能遠離愛恨分別之桎梏。由修觀得以落實斷惡修善，深信因果，更在等視一切六道眾生的慈悲喜捨

中，植下自利利他之菩提種子。

仁心存中佛性常在

世尊成道時言：「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。」一切六道眾生，雖本具清淨佛性、覺性，但因妄想執著枉受沉淪。從透過超越愛憎、苦樂、善惡種種之觀行法門，觀眾生苦，發菩提心，而能方便破惑顯真，藉以令眾生離苦得樂，自己也將瞋惱之凡夫心，轉為大悲心。《楞嚴經》中提到，上與諸佛如來同一慈力，下與十方眾生同一悲仰。修觀來自於肯定一切眾生本具佛性，更肯定心、佛、眾生三無差別。返歸自性，了達自性本無生滅，覺悟這念心，就是菩提心、就是自性佛，本具大悲心。若於中迷失，心隨人事境轉而分別，就是迷倒眾生性，則仁心、大悲心便隱而不現。

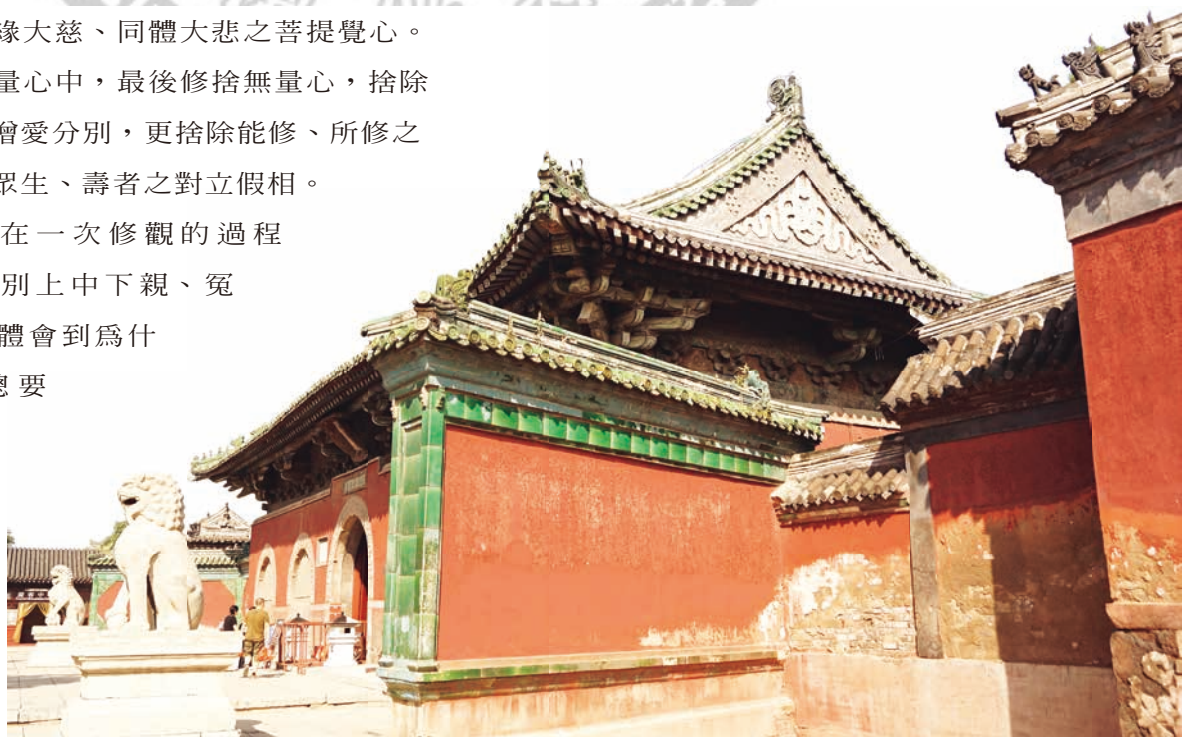
一切菩薩從眾生心中覺悟而得成就，慈悲觀不是要自己從心外去找慈悲，而是在調和自性眾生中，隨順覺性，達到無我、無人，無緣大慈、同體大悲之菩提覺心。在修四無量心中，最後修捨無量心，捨除對眾生之憎愛分別，更捨除能修、所修之我、人、眾生、壽者之對立假相。

曾經在一次修觀的過程
中，在分別上中下親、冤
時，突然體會到為什麼
自己總要把某些

人當作「冤」來修呢？自性本來清淨，沒有冤親相。其實自己有決定權，決定要把誰當作冤、把誰當作親，卻為何總是在第一念分別誰為冤、誰為親？何不捨除心中的怨懟，結善緣成法親。更進一步，明白冤親一線間，皆是自心所分別，哪有一個真正不變之冤親呢？返歸清淨覺性，慈悲自顯，冤親平等不二。

《華嚴經·普賢行願品》云：「以大悲心隨眾生故，則能成就供養如來。」沒有眾生，就沒有菩薩。修觀看似是自己在對外在眾生起慈悲心，其實是在點滴返照自心覺性，本際平等，供養自性如來。

六祖大師云：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足。」若能安住在清淨理體上，一切慈悲、智慧本自具足，何勞外修？覺性常住，仁心必然常存其中。



轉變人際關係

文／普泉精舍禪修班學員 傅皓

面對外在的境界，很難不起心動念，尤其是看到自己感到不順眼的言行舉止，常常會起瞋心，或當面指責，或眼露凶光，或在心中產生種種惡念，數落別人的不是。久而久之，朋友減少了，惡緣變多了，不知不覺中，自己的交友圈愈來愈小，小到令我無助、孤獨與害怕。

此時正值小學畢業，在休學等待降轉就讀普台國中的那一年中，母親帶著我去精舍上禪修班。法師在中級班講授慈悲觀，其中七周緣慈特別引起了我的注意，因為法師說修七周緣慈的功德之一是人際關係改善，當下聽了非常心動，卻沒有馬上落實。直到上了國中，類似的問題又逐漸產生，我才猛然想起法師的開示，急忙在返家時請示修習方法，回學校後開始練習。

「願將三禪的功德回向給上親……」，起初默想的時候，只知道照著念，也不知道要用什麼心念去觀想，就這樣一天、兩天……一遍、兩遍，心平靜了，原本看到我會感到排斥或害怕的同學，也漸漸對我露出笑臉了。剛開始，並不是很確定這是不是長久現象，懷疑只是湊巧，沒想到這種情況並沒有消失，反而愈來愈好，交到的朋友也愈來愈多，甚至遇到了

知心好友，我的生活開始充滿了驚喜和快樂。

雖然現在看到別人不好的地方，剎那間的反應也許還是生氣，但覺性現前，發現自己起了瞋心，便提醒自己要「嚴以律己，寬以待人」，別過於在乎他人的作為，便能先將第一反應穩下來，盡量理性地看待他人。慢慢地，就能發現每個人都有不同的優點值得我學習，每個人都是生活中在在處處的良師。

由於修七周緣慈，我的心變得柔軟，同學之間不再清楚分別敵我、親疏，大家都是一家人，人與人之間的比較減少，心中的掛礙也跟著減少，開開心心地看每一件事、充充實實地過每一天，過著正向的人生。這樣自在的生活，正是修七周緣慈的功德，不只在人際關係的改善，更在於心靈的提升與淨化。



引領入慈悲行門的老師

文／普中精舍禪修班學員 傳細 攝影／傳兆

念頭轉了、心轉了，境界也轉了。
透過佛法的正知見修慈悲行門，
發「慈、悲、喜、捨」四無量心，讓我離苦得樂。

人身難得，佛法難聞，透過佛法的正知見修慈悲行門，發「慈、悲、喜、捨」四無量心，讓我離苦得樂。

發善願 結善緣

回想十多年前，公司有一位同事個性活潑，人緣很好，而我的個性比較木訥，她的活潑讓我的日子過得非常愉快。但好景不常，不知從什麼時候開始，她的口氣突然變了，彼此的關係也愈來愈淡，因而

兩人漸行漸遠，從此變得生疏，也開始了不快樂的日子。

每當下班後，我就向同修訴苦，同修聽完之後，總是回答：「不要理會就好了！」相同的回答連續聽了一年，還是不開竅。朋友勸我去聽聞佛法，我便加入精舍禪修班聽經聞法。如今，在佛法的薰修下，終於懂了同修勸我的話——「觀受是苦」，因此，不要過於理會自己的感受。

法師在課堂中教導我們修習七周緣慈



法門，當時自認資質魯鈍，就老實用功六個月吧！時值炎熱的夏天，下班後做好家事，就開始修持七周緣慈，不僅坐得汗流浹背，心裡還有許多掙扎：「我現在這麼不歡喜她，還要把功德回向給她，實在不甘願！」但修習佛法就得依教奉行，認真用功六個月的過程中，每當境界現前，就思惟達磨大師〈二入四行觀〉「報冤行」的道理，一再地告訴自己：「對方是我的貴人，是引領我入慈悲行門的老師。」幫助自己去除瞋恨之心。

念頭轉了、心轉了，境界也轉了。最後，我甚至接引對方全家進入中台世界，兩人成了菩薩道上的

的同參道友，一起分享佛法的甘露！

化瞋心 解冤結

我來自傳統家庭，從小就是在打罵中成長，因此，自己也如是處理親子關係，造成兒子經常口氣粗暴。透過佛法的長期薰修，發現自己生氣的時間逐漸縮短，從生氣兩天，到一天、半天、兩小時、一小時、半小時……。有一次，又習慣性地用生氣回應兒子的粗暴言語，當下立刻覺

察，便停止了瞋心。對自己的進步感到十分高興，便趕緊跟同修分享，沒想到同修卻回答：「刀都已經刺到別人心裡了，有什麼好高興的？」從此以後，再也不敢起瞋心了。同修是我的貴人，是引領我入慈悲行門的老師。

接著，我深深地領悟到：真誠的懺悔，才能得到對方的原諒。為他人做的任何一件事情，都要心甘甘願。甘願，就沒有衝突、對立、矛盾。因此，我開始打從心底真誠地懺悔過去對兒子的所作所為，讓彼此的業力打折扣。不論兒子如何用不好的口氣對我說話，我都心平氣和，如如不動，事後再找適當的機會教導他。從此以後，境界轉了，兒子的口氣與態度也變好了！多年前，兒子曾問我：「人生的目的是什麼？」如今的我才確定答案是：「保持清楚明白的心，去除難捨不捨的習氣。」兒子也是我的貴人，是引領我入慈悲行門的老師。

感恩三寶，感恩導師^上惟^下覺大和尚的慈心悲願，創建了中台世界，感恩精舍法師的諄諄教誨，感恩給我境界的老師們，幫助我照見三毒，轉化習氣。願生生世世跟隨大善知識，修菩薩道，發菩提心，永不退轉！

推動覺性教育

文／普中精舍禪修班學員 傳筵 攝影／傳漢

對我來說，推廣禪修班，也是落實四無量心的方式之一。
予樂拔苦，就從推動覺性的教育開始。

在學佛的這十幾年中，常常是在處理自己的問題，包括正確知見的建立、煩惱的轉化、懺悔過去的罪業、調整個人的行為、戒法的修持等；稍微擴大一點範圍，就是照顧好自己家庭的成員、公司的同仁，鮮少花時間關照其他師兄的修行及生活情況。自從去年，在精舍住持法師的護念下，承擔了初級禪修班學員長一職，開始慢慢地改變自己的觀念及行為。

自利利他 菩薩心量

以往在精舍的時候，會以觀照自己的念頭為主，平時話不多，與師兄間的互動很少，偶爾碰面點頭、微笑，但較少主動關心。這個狀況在擔任學員長後有了轉變，每每到了禪修班的小組時間，擔任學員長的我就必須主動關心學員的上課狀況，並代為轉達學員學習上的問題給法師。尤其在初初開始上課的前幾堂課，學員們彼此之間並不熟識，如果在小組時間



沒有運用一些善巧方便，引導學員主動分享心得，那麼小組時間就會變得很沉悶。

身為學員長的我，希望組員在精舍上課能夠歡歡喜喜，並且納受佛法的精要，進而轉化自己的煩惱，得到真正的受用。因此不得不改變過去的行爲模式，把自己當成精舍的主人來接待上課的學員，對學員們噓寒問暖、關心學習狀況，並且協助法師佈達、推動精舍的法務活動。就這樣，擔任學員長的這段期間，變得比較主動關心師兄們，見面時也會多談幾句，關心師兄們的狀況。

禪修班結業那天，法師安排學員們分享心得。

在聽完許多學員上課期間的心境轉變，以及學佛對其生活的助益後，深深感到擔任學員長是多麼地殊勝啊！這一學期的付出，實在是很有意義！

推動禪修 廣結善緣

住持法師也很慈悲，在接下來的禪修班招生推動上花了很多心思，希望廣為推動禪修課程。法師讓我設計三齣推動禪修班的短劇，在設計短劇的過程中，必須設

想藉由何種情境、對話，能夠帶領大眾發心一起來推動招生。當短劇演出後，卻發現自己並沒真正地踏出去，發心的對象仍僅限於精舍學員，而沒有將禪修的好處介紹給自己的親朋好友。

就在一次關心公司同事健康情況的因緣下，我順利介紹了同事來精舍報名禪修班。雖然只是跨出了一小步，但對我而言卻是一大步，也改變了人際關係的互動模式。

在這個過程中，法師護念大眾，希望我們在推廣禪修班的期間，能夠配合修持四無量心或七周緣慈法門。這讓我更加了解到，中台禪寺實實在在是一個菩薩道場，總是開種種方便法門，藉由各種不同的因緣，讓大眾在利他當中完成自利。

禪修的教育，是終身學習的必修課程。在精舍的十多年當中，藉由佛法的道理，化解了許多煩惱，對於佛法感到十分受用，因此，理應把這麼好的道理分享給其他人。

對我來說，推廣禪修班，也是落實四無量心的方式之一。予樂拔苦，就從推動覺性的教育開始。如果精舍的每一位學員都能發心推廣禪修，努力不懈地持續發心，就如同以一燈燃百千燈，燈燈相傳，光光相照！



【材料】(三~四人份)

馬鈴薯.....	三顆
腰果.....	十五顆
甜橙.....	五顆
油條.....	一條
白芝麻.....	少許

【調味料】

冰糖.....	酌量
---------	----

【步驟】

- 1.馬鈴薯洗淨去皮，切成厚條狀，再將馬鈴薯條及腰果，分別入鍋油炸後起鍋備用。
- 2.油條切段，放入預熱150度烤箱，烤酥即可。
- 3.甜橙，榨汁備用。
- 4.鍋中加入少許油加熱後，倒入橙汁及少許冰糖，炒至冰糖融化。
- 5.將炸好的馬鈴薯條、腰果，放入炒融的橙汁冰糖中，快炒後拌入油條，撒上少許白芝麻即可起鍋。

橙汁醬佐馬鈴薯

普嘉精舍提供



唐造像中的彌勒圖像

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

唐代的彌勒信仰，由於高僧大德廣為弘傳，加上自稱彌勒下生的武則天大力推動，初唐彌勒像風行，至武周時期崇信最盛。《大慈恩寺三藏法師傳·卷第三》記載，玄奘法師在天竺境內，自阿踰陀國禮聖跡，順殑伽河與八十餘人同船東下，欲向阿耶穆佉國，遇到船賊，法師顏無有懼，「乃專心觀史多宮（編按：兜率天宮）念慈氏菩薩，願得生彼恭敬供養，受《瑜伽師地論》，聽聞妙法，成就通慧，還來下生，教化此人令修勝行，捨諸惡業，及廣宣諸法，利安一切。於是禮十方佛，正念而坐，注心慈氏，無復異緣。」降伏了賊徒之神奇事蹟。

「彌勒」（梵語 Maitreya），譯曰「慈氏」，大乘經典中常稱為「阿逸多菩薩」。彌勒菩薩被唯識學派奉為鼻祖，深受唐代玄奘大師的推崇，是紹繼釋迦佛於娑婆世界成就正覺的未來佛，現以一生補處菩薩的身分居兜率天宮為眾說法，故在佛教藝術中有未來佛與菩薩二種造像表現。中土彌勒造像的主要特徵在其坐姿變化，北朝以交腳菩薩為主，隋唐則以倚坐佛為定式。

鳩摩羅什所譯之《佛說彌勒下生成佛經》記載彌勒下生時的形象：「身紫金色，三十二相，眾生視之，無有厭足，身力無量，不可思議，光明照曜，無所障礙，日月火珠，都不復現，身長千尺，胸廣三十丈，面長十二丈四尺，身體具足，端正無比。」

彌勒造像的石雕藝術

彌勒造像是「未來佛」概念的形象化，「善跏趺坐」是唐代彌勒佛造像的最顯著特點，即雙足未盤起、採自然垂放之坐姿，又稱「倚坐」，雙足踏雙莖蓮臺，身著佛裝的彌勒倚坐式，是唐代彌勒佛造像的典型樣式，以中台山博物館的館藏作說明。



一、館藏「彌勒佛坐像」（圖一）

此尊彌勒造像，螺紋髮髻，眉彎目長，以陰刻線刻劃眼部，慈悲下視，嘴角上揚含笑，頸部三道紋，內著僧祇支，腰繫帶作結，身著褒衣博帶式袈裟，衣質厚實柔軟，衣褶刻劃簡潔，線條清晰銳利，衣擺寬大貼體，平敷懸垂覆座。右手施無畏，左手撫膝，面相方圓，大耳，一派大唐雍容氣度，慈祥寧靜。倚坐於須彌座上，跣足踏雙莖仰蓮臺，蓮瓣厚實有力，莖末造形似神獸托足。底座素樸，背面刻有題記：「大唐上元二年七月五日佛弟子焦仁爲父供佛一區」。

二、館藏「石造彌勒佛坐像」（圖二）

彌勒佛垂足倚坐於束腰須彌座上，足踏並蒂蓮。漩渦狀螺髮，面相飽滿，彎眉垂目，下頰豐厚，頸部三道紋，神情端嚴。身披垂領廣袖式大衣，內著僧祇支，腰間結帶，垂裳覆座，下衣貼體，袈裟如水波盪漾，U形稜線凸起，線條刻劃清晰。左手撫膝，屈右臂，掌心向外，右手無名指、小指彎曲，餘三指豎立；食指與中指伸直併攏，姆指張開，手印表現極爲特殊。



圖一：
館藏彌勒佛坐像
唐上元二年（675）
漢白玉
H67×W30cm



圖二：
館藏石造彌勒佛坐像
唐（618-907）
石灰岩
H62.2×W34cm

三、館藏「石造彌勒三尊像碑」（圖三）

此造像碑之龕楣刻髮褶式帳幕圖案，龕內三尊皆帶蓮瓣形頭光，主尊彌勒佛倚坐，渦卷髮紋肉髻，面部豐圓，內著僧祇支，外披寬袍袈裟，右手施無畏，左手垂放撫膝，足踏雙蓮臺。

二脅侍菩薩，束髮髻，相對立姿，赤足侍立於主像兩側之仰蓮臺座上。右脅菩薩，右手提淨瓶，左手持蓮葉；左脅菩薩，右手持蓮葉，左手握巾帶。輕扭腰身，腹部微凸，三屈式姿態，具S形動態。皆袒上身，斜披絡腋，下著羊腸裙，腹部繫帶，垂掛帔帛飄落體側。二脅侍菩薩造型，表現出唐代宮廷貴族的時尚樣貌。此造像形式似光宅寺七寶臺造像中之高浮雕龕像風格，具初唐武周長安年間「一佛二菩薩龕像」之造像樣式。



圖三：
館藏石造彌勒三尊像碑
唐（618-907）
石灰岩
H68 × W43.5cm

唐碑像中的唯識精神

唐代佛教造像氣象萬千、法度恢宏，把佛雕的藝術精神與表現形式完美地統合起來，表現生命活力與佛法心要，如館藏「王仁表造心經碑」。

一、館藏「王仁表造心經碑」（圖四）

此件碑像，碑首雙螭龍蟠繞，龍爪托寶珠。上龕佛像結跏趺坐，主龕鱗式帷幕雕飾蓮苞卷紋及葉狀圖樣，大蓮瓣形龕楣內一佛二菩薩，主尊佛像背光素淨，面貌圓潤飽滿，右手施無畏，左手撫膝，著雙領垂肩袈裟，跏趺坐雙腳不露，為初唐風格，底座為懸裳式雙壺門金剛座。二脅侍菩薩束髮高冠，上身袒露，手持蓮苞，身姿婀娜，唐風十足。

碑陽底座正面刻有造像銘文：「大唐垂拱元年十月一日，清信士王仁表為亡女重子敬造，以此功德資益亡者，上為七世父母、普及六道眾生，同結樂因、俱捐苦果。」在碑右及碑陰刻有當時玄奘法師所譯之《般若波羅蜜多心經》。此《心經》碑，承載著一位父親的慈心悲願，體悟佛法心要、染淨因果，故以「同結樂因、俱捐苦果」為願，以造像功德資益過往親人。



圖四：
館藏王仁表造心經碑
唐垂拱元年（685）
石灰岩
H43.2 × W20.2cm



二、般若心經的佛法心要

《心經》是世尊在靈鷲山中入定，觀世音菩薩承佛的威力，因舍利弗尊者緣起所說的法門。經文出於玄奘法師所譯之六百卷《大般若波羅蜜多經》，以及後秦龜茲國三藏鳩摩羅什所譯之《摩訶般若波羅蜜經》，共二十七卷。

《般若心經彙纂》言：「心經辭寡而道大，言微而旨深，實眾生長夜之明燈，諸佛之慧命也。……究其關鍵，在『照見五蘊皆空』一句，為全經之扼要。」《心經》雖然只有二百六十個字，卻是《大般若經》的濃縮和精華要義，闡述大乘佛教般若空性的重要經典；要行者透過文字般若，起觀照般若，契入實相般若。

《般若波羅蜜多心經幽贊·卷上》言：「般若慧義，古釋有三：一實相謂真理，二觀照謂真慧，三文字謂真教」、「波羅者彼岸義」，此《心經幽贊》乃窺基大師針對心經所作之重要註疏，係依法相唯識之義旨隨文而釋。

「般若波羅蜜」，譯為「智慧度」，為度愚癡。般若，不是世間的聰明，而是佛法的智慧，藉由觀照的方法，檢討反省，斷除煩惱，照破無明的真正智慧。《般若心經彙纂》言：「實相，即諸法空相也；觀照，即照見五蘊皆空也；度苦，即度一切苦厄也；大乘，即菩薩所行深般若也。」六波羅蜜是大乘菩薩所修的法門，前五度如足、般若如眼。般若為「眾德之首，萬行之導」，也就是體達諸法皆空的智慧。

結語

一切外境皆由心識所變現，法相宗闡明「三界唯心，萬法唯識」之旨，依《解深密經·卷第二·一切法相品第四》闡明萬法性相，故名「法相宗」。強調宇宙萬法皆唯識所現，因究明世間森羅萬象皆為心識所現，故又稱「唯識宗」。法相宗在印度稱為「瑜伽宗」，係奉持《瑜伽師地論》之學派，提倡觀萬法唯識之理，以悟入真如之性。

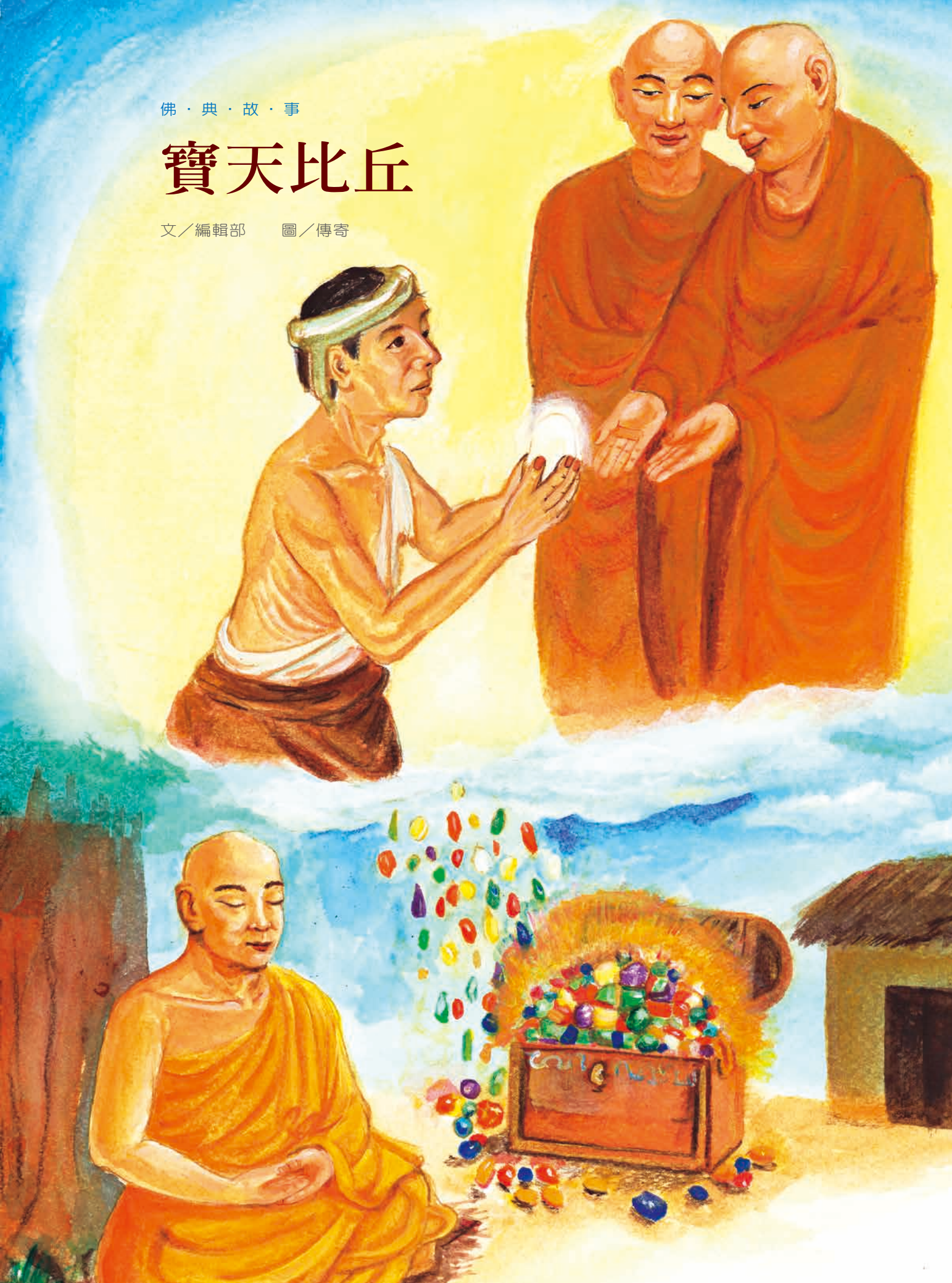
翻經三藏沙門義淨大師撰《南海寄歸內法傳·卷一》載：「所云大乘，無過二種，一則中觀，二乃瑜伽。中觀則俗有真空，體虛如幻；瑜伽則外無內有，事皆唯識。」中觀從破妄顯真講「般若空性」，唯識從分析萬法的角度，闡明一切外境、相狀皆由識心所現，似夢幻泡影了不可得，行者了達此理，於如幻緣起不生憎愛取捨，即能轉識成智，果證菩提。



佛 · 典 · 故 · 事

寶天比丘

文／編輯部 圖／傳奇





「恭喜！恭喜！恭喜長者喜獲麟兒！」

「哇！真是太不可思議了，居然天降七寶之雨，整個家中都充滿了無盡的寶物！」

「是啊！是啊！長者您真有福氣，這必定是一個特別的孩子……」

在長者的家中，驚歎聲此起彼落，原來今天長者家生了兒子，而且出生的時候，空中寶花繽紛落下，散在家中各處，令人歡喜非常。

這一天，長者請相師為兒子占相，相師由衷讚歎：「您的兒子真是相貌非凡。」長者聽了非常高興，即請相師為兒子取名。相師問長者：「當孩子出生時有什麼瑞相嗎？」長者回答：「孩子出生的時候，天降七寶，遍布家中。」相師告訴長者：「這孩子有宿世的大福德，應取名為『寶天』。」

寶天漸漸長大成人，才華洋溢，精通各種技藝，他聽說佛是大聖人，德行高遠，便心生敬仰，希望能隨佛出家修行。於是，寶天辭別父母，來到佛的面前，懇求出家。佛一見寶天，便說：「善來比丘，鬚髮自落，法衣著身。」又說了殊勝妙法，寶天比丘當下就證得阿羅漢果。

阿難在旁，覺得非常不可思議，請示世尊：「這位寶天比丘過去修何福德，今世出生時感得天降七寶，一切衣食自然充足，從不缺乏？」

佛陀告訴阿難：「過去毗婆尸佛在世弘法時，許多善信居士以錢財寶物、衣食臥具等供養佛及眾僧，當時有一位貧人雖然一無所有，卻非常想要供養，於是以一把像珠寶般的白石頭，虔誠恭敬地供養僧眾，當下還發了大願。那位貧人就是今日的寶天比丘，因為當時恭敬供養白石，之後九十一劫當中，皆享無窮盡的福報，衣食、財寶自然具足，從無匱乏。而且因為當時的信敬之心，今生值遇如來在世弘化，並隨如來出家，證得阿羅漢果。」當佛說完寶天比丘的宿世因緣，在場大眾皆心生信敬，有證須陀洹、斯陀含、阿那含及阿羅漢者，亦有發無上菩提心者，對於佛陀所說的教法信受不渝，頂戴奉行。

（編按：典故摘自《賢愚經·卷二》）



一捧白石的恭敬供養，具足生生世世的殊勝福德；一念至誠的清淨信心，成就累劫累世的定慧莊嚴。每個人最珍貴的，即是本具的清淨性德，以此清淨心廣修眾善，即是培植自性福田的善法種子，再加以智慧之陽的照耀、精進之肥的養護、福德之水的滋潤，將有獲之不盡的菩提花果。





植 物 采 風 集

無憂花開 迎佛誕

文／普蓮寺護法會會長、

前東華大學生態與環境教育研究所教授 張惠珠

有三種樹堪稱為佛教的聖樹：一是無憂樹（*Saraca indica*），太子佛在該樹下誕生，所以無憂樹又稱為佛誕樹；二是菩提樹（*Ficus religiosa*），出家的悉達多太子在該樹下悟道成無上正等正覺，菩提樹（覺樹）也因此得名；三是娑羅樹（*Shorea robusta*），佛陀最後在拘尸那羅兩兩成雙的娑羅樹間入涅槃，所以娑羅樹是涅槃樹。

這三種聖樹，都是印度的原生樹種。在台灣，菩提樹這種桑科榕屬植物，大家都不陌生，因為早年即引進栽培、繁殖，

庭園、道路處處可見。娑羅樹，則是熱帶雨林中的龍腦香科植物，台灣不產，也未引進栽培。無憂樹是豆科植物，原產於印度，台北植物園早在日據時代 1903、1909 年即引進，目前生長良好，年年開花，只是其他地方並不多見。近年來台灣引進了另一種無憂樹——中國無憂樹，生長適應更好。究竟，無憂樹是怎樣的樹呢？

印度無憂樹的產地和用途

古時印度習俗，婦女懷孕臨盆之際須回娘家生產。三千年前，印度迦毘羅衛



印度拘尸那羅大涅槃寺門口種了兩株娑羅樹。



印度菩提伽耶的菩提樹。

國淨飯王之妻摩耶夫人懷孕將滿十月，正與宮女們返回天臂城的娘家待產。據《過去現在因果經》記載：「（摩耶）夫人與諸官屬并及姝女，前後導從，往藍毘尼園……夫人見彼園中，有一大樹，名曰無憂，花色香鮮，枝葉分布，極為茂盛；即舉右手，欲牽摘之；菩薩漸漸從右脅出。……當爾之時，所感瑞應，三十有四……」藍毘尼園位今尼泊爾境內，臨印度北方省的邊界；該無憂樹，就是印度無憂樹。

印度無憂樹是豆科 (Fabaceae 或 Leguminosae)，蘇木亞科 (Caesalpinioideae)；或說是豆目 (Fabales) 蘇木科 (Caesalpinaceae) 無憂樹屬 (Saraca)，學名 *Saraca asoca* (Roxb.) Wilde，其種名 "asoca" 即是「無憂」之意。

無憂樹屬主要生長在熱帶雨林中濕潤且排水良好的環境，共同的特徵是：常綠小喬木、偶數羽狀複葉。最特別的是，幼嫩的羽狀複葉彷彿摺疊有致的帶狀流蘇，從樹枝上懸垂而下，富於色彩又有絲樣光澤，即使不在花季，也總是吸睛，讓人驚豔！當年摩耶夫人所見低垂的柔軟枝桠，應該就是無憂樹的嫩葉。

無憂樹的花色，通常是亮麗的橘黃或橘紅，長在樹幹或枝條上，繖房狀的圓錐花序，就像一簇簇的花團。花朵沒有花瓣，我們見到的鮮豔「花朵」，其實是花萼片癒合而成的萼筒，萼筒先端 4 裂似花瓣，雄蕊 4～9 枚，花絲細長伸出筒外。果實是大而扁平的莢果。

中國無憂樹初展的嫩葉是紫色的。



印度無憂樹學名的異名為 *Saraca indica* Baker，譯為印度無憂樹，也是實至名歸。主要產地是印度、斯里蘭卡和馬來西亞，生長在海拔 700 米以下的森林裡。它是該屬中最負盛名的，也是最常被應用和研究者。

自古以來，印度無憂樹就與當地信仰和廟宇藝術密切關聯，也是民間常用藥物，廣泛地用於婦科的保健和疾病的治療。

在整個印度次大陸，尤其在印度和斯里蘭卡，印度無憂樹被視為聖樹。當地的佛教和印度教寺廟大門上，經常可以看到一個制式的雕像，似乎成為印度藝術的一個元素——一位女神左腳在無憂樹幹上，右手攀著無憂樹枝。有些學者認為樹下的少女就是掌管生育的女神，因此當地的已婚婦女為了懷孕生子，也會吃下無憂花；為了生下健康無憂的孩子，會去觸摸樹幹；心情不好的人到樹下走走，也可以變得開

心。

無憂樹除了花可食，根、莖、葉、種子都可入藥。樹皮用得最多，主要用於滋養子宮、治療經血過多、子宮肌瘤，甚至子宮癌等病症。乾根煎藥，用以治療器官麻痺、半身不遂，也用於治療皮膚外傷和骨折；用根製成的藥膏，還用來治療雀斑、皮膚感染等，對濕疹、牛皮癬也有療效。種子抽取物也被證實具抗黴菌功能。

2009 年印度的《化學與藥學研究期刊》報導，印度無憂樹含有苷類（glycoside）、類黃酮（flavonoid）、單寧（Tannin）、皂素（Saponin）等化合物，常用於促進子宮收縮、抗菌、抗著床、抗雌激素活性等用途，並有抗腫瘤的效果。

中國無憂樹的產地和用途

在中國雲南西雙版納的傣族，篤信南傳上座部佛教，每個村寨必有佛寺，而無憂樹則是寺中必種的聖樹，眾人也都認

中國無憂樹的花。



無憂樹的根、莖、葉、種子都可入藥，樹皮是最常被使用的。



它為佛誕樹，不過這裡的無憂樹並不是原產於印度，而是西雙版納道道地地原生的「雲南無憂樹」，也就是「中國無憂樹」。當地求子心切的婦女，也會在自家院中種植，藥用的方式也與印度無憂樹相同。

中國無憂樹學名 *Saraca dives* Pierre，異名為 *Saraca chinensis* Merrill & Chen，種名 "*chinensis*" 就表明產於中國，原產地在中國雲南、廣東、廣西，以及越南、寮國。多生長於海拔 200 ～ 1000 米處河谷地的溪邊，比印度無憂樹耐寒。花季時，火紅的花簇綻放在樹冠上，猶如火焰，因此在雲南地區又稱之為火焰花。

兩種無憂樹的比較

中國無憂樹與印度無憂樹比起來，個

	印度無憂樹	中國無憂樹
樹高	5 ～ 10 m	5 ～ 15 m
小葉片長	10 ～ 20 cm	15 ～ 35 cm
萼裂片	4 裂、卵形 長 0.6 ～ 0.9 cm	4 或 5 裂、橢圓形 長 1.0 ～ 1.2 cm
萼筒長	1.2 ～ 1.7 cm	1.5 ～ 3.0 cm
種子	4 ～ 8/ 莢果	12/ 莢果

兒較高，葉子較大，花也稍大。

時序漸進，驚蟄、春分、清明……，春來了，天暖了，日漸長了，氣清景明、萬物皆顯，中台禪寺庭園裡的中國無憂樹，也悄悄地、繼而熱鬧地開啓滿樹的無憂花了。紅紅的無憂花掛滿枝頭，彷彿正在迎接即將到來的佛誕日——浴佛節。

無憂樹除了花、葉皆美，堪供欣賞外，其樹皮、根、葉、花、種子，自古以來即是當地重要的民間用藥，不僅是婦科良藥，並有抗菌、抗癌之效，還可預防及治療憂鬱症。也許因為如此，野生的無憂樹如今已不多見，目前印度無憂樹已名列「國際自然保育聯盟瀕危物種紅色名錄」（IUCN Red Data List）內，被評定為易危（Vulnerable）物種，應予以保護。所幸在當年佛陀遊化的園林裡，從藍毘尼園、鹿野苑、竹林精舍、祇樹給孤獨園到大涅槃寺，都種了許多的印度無憂樹。尤其，藍毘尼園步道兩側，更種了成行的無憂樹。1997 年聯合國教科文組織（UNESCO）將藍毘尼園指定為世界文化遺產，可說是佛教之光！感恩佛陀為人類留下許多有形與無形的珍貴遺產，願人們在欣賞無憂樹與浴佛的同時，莫忘初心，一起珍惜難得的人身！



普台小菩薩說三寶故事

文／編輯部



春意悠悠，中台山博物館前蓮花池中，綻朵朵朵明淨香潔的蓓蕾，猶如魚貫參訪的莘莘學子，尋著佛法弘傳的史跡，青春的臉龐散發薰習的馨香。

三月中旬，普台高中暨國中部六個年段、近四十個班級相繼巡禮後，四月的週末午後，國小學子更以流利的「中、英、日、法、西」五語，充滿熱忱地為大眾導覽文物，令所有訪客對談吐大方的小菩薩讚不絕口！

國小五語為文物代言

「大家好！歡迎來到中台山博物館，我們是今天的小小導覽員！」四月十二日下午二時三十分，普台國小二十二位學生於九個定點就位，揭開「小菩薩說三寶故事」序幕。

位於人潮絡繹不絕的入口處，「彌勒菩薩」雙人組以日語、西班牙語及中文解

說，在一個半小時內，導覽了十九次。從底座銘文了解尊像雕刻年代、供養人等，乃至手上的布袋，象徵「放下布袋，何等自在」，提醒大家：「放下了煩惱，就能像佛菩薩一樣自在。」自小薰修佛教經典故事的普台學子，亦參與撰寫講稿，解說起來信心充滿，令人歡喜讚歎！

中庭四米高的隋代觀音菩薩像前，雅敏和琬華同學開心地介紹著：「觀世音菩薩發了大悲願心，聞聲救苦、度化眾生……看到慈悲的菩薩，總讓我想起媽媽，她總是犧牲自己來照顧我們，就像我們家的觀世音菩薩。」雅敏同學是巴西華僑，原本會說葡萄牙語，來到普台才接觸西語，接著又選修了第三外語「法語」，這些長才在此次導覽統統派上用場，而中文更是進步神速！

普台小菩薩在一樓展廳還介紹了「佛教傳播路線、蓮花臥佛、回首辟邪」，二樓的「迦葉和阿難尊者、善財童子、太子



佛」，以及三樓的學習互動區，生動的肢體語言配合溫馨的問答互動，個個談吐大方、省思勸修真誠而深刻，更令人感動的是，小菩薩們不但有求必應、充滿服務的熱忱，甚至主動提出希望能延長服務到六點！

這群小導覽員從寒假外語營隊甄選出線，歷經三個月、每天半小時的培訓，其中八位身兼「普台之音」校園新聞主播或特派員；有的初學法語半年，表現唱作俱佳；有人克服聽力障礙，證明了好環境加上肯努力，學習外語無有障礙；年紀最小的嘉伯同學目前就讀四年級，個子還不到蓮花臥佛的高度，可是人小志氣高，平日就是溫和有禮的模範生；姊姊嘉郁同學就讀五年級，已晉級劍橋英語檢定中級PET，當天心繫同組情誼、抱病上場，一向發音標準又語速超快的她，反而能夠放慢下來，良好的表現受到很多肯定。

外語中心林主任表示，在一次次面對訪客解說中，同學們逐漸能夠真正用自己內化的語言去表達，不但愈講愈流暢，還領會：「之前像背稿，現在才懂得放自然一點兒，原來就是這種感覺！」許多家長和來賓也發現：「普台學子很有團隊默契，偶有跳漏時，彼此能夠很自然地接腔、互補，不會僵在那兒、不知所措，反應很快！」學子從做中學，觀察、調整、成長的步伐如是深具潛力！

3



1

1. 小菩薩以「回首辟邪」說明反省檢討的重要。
2. 4. 從長安城寺院羅布和碑拓文物，探尋隋唐佛法的盛世。
3. 互動區八宗小沙彌動畫邀大家來參學。
5. 學子發現，每一尊造像都令人心生恭敬和歡喜。



2

由於首次「普台小菩薩說三寶故事」大獲好評，因此四月二十六日再次登場，中台山博物館全面免費開放參觀，讓小菩薩們學以致用、廣結善緣，也成就一千多人與三寶結緣，讓佛法教育化、藝術化的成果廣傳。

八宗弘開照亮未來

時值中台山博物館推出南投縣各級學校免費參觀方案，館方悉心提供導覽服務，亦獲得普台高中和國中師生一致讚賞。帶著精心設計的學習手冊，各班學子於三月十一日至十七日，陸續巡禮此次特展三大主題：隋唐「八宗弘開」與「四眾奉行」盛況，以及「書體源流」藝術之美。

隋唐首都位於長安，展場中長安城的



模型十分吸睛。館方解說員能近取譬：「在台灣，一般馬路有八線道、二十四米，已經很大了，但當時長安城中央通往皇城的大道有二百二十米寬！」學子們想見，歐亞各國商旅、車隊熙來攘往的繁榮景象，不由得驚歎不已。

再細看，齊整格狀的「里坊」，展現先進的城市規畫！其中，「西市」可說是舶來品特區，傳統交易則集中於「東市」。一時北朝民歌〈木蘭詩〉響起：「東市買駿馬，西市買鞍韉，南市買轡頭，北市買長鞭」，耳熟能詳的文字，霎時歷歷在目。

城中羅布寺院和著名的大小雁塔，足見佛法興盛、八宗弘開的氣象。解說員進一步帶領學子巡禮相關碑拓及尊像。「為什麼出現八宗？其實法無高下，就像一題

數學可以有很多種解法，從代數、幾何都可以切入；佛陀非常有智慧、也非常慈悲，因應不同根機之弟子，施予不同的教法，讓每個人都能契悟佛法的智慧。」

學子們聽得興致盎然，亦體會良多。國二宛蓁同學從碑文中發現：很多人捨宅舍作寺院，讓更多人能夠聽經聞法，在饑荒之時也慷慨賑濟災民，這種造福大眾、雪中送炭的精神，非常值得我們學習。

鼎頤同學表示，從一道道刻痕中，深刻體認到佛法縱貫古今的偉大。在八宗的歷史軌跡中，因為有祖師大德弘法的願心、千萬眾生的護持，使佛法源遠流傳，「我也願為一盞明燈，為佛法照亮未來的大道！」

高二元莊同學表示，一尊佛像，一種使人平靜的安撫，是參觀後的深切感受；再加上了解當時的歷史背景，一尊像、一碑記都是一個個活生生的故事。根本、根源、起始，一切的開端，稱之為「宗」，而「宗教」兩字不就能解釋為「根本的教育」嗎？倘若想要提升自己、邁向更高層次，可以將此作為促使我們持續前進的強大力量。

從學子的心聲，映現佛教文物不僅是歷史、文化、藝術的載體，更是心靈安頓、淨化、提升的春風，薰萌「敬、慈、和、真」的良善種子。為此，師生們滿懷著感動與感恩，也更加期待下一階段——中台世界博物館早日落成！





普安精舍

梁皇寶懺消災超薦大法會

文／普安精舍提供

台中市南屯大墩地區普安精舍，秉持佛法慈悲濟世的精神，感念導師上惟下覺大和尚廣度有情的悲心願力，於三月二十二日至二十九日，啓建梁皇寶懺消災超薦大法會。

法會期間，大眾以至誠恭敬之心，懺悔罪障、禮讚三寶，願仗威光，洗多生之罪垢，願此禮懺嚴淨功德回向世界和平、國泰民安、風調雨順，護法檀越福慧增長，法界有情同證無上菩提。

在法師的指導下，精舍全體總動員，於大年初四即進入緊鑼密鼓的籌備階段，各組執事和合分工，日以繼夜，只為莊嚴道場、利樂有情。為了法會順利圓滿，大

眾更發願在二個月內誦持一萬七千多部《金剛經》，建造金剛塔。以八天的梁皇寶懺法會，圓滿十卷禮懺功德回向十方，利樂有情。

法會圓滿日，恭請中台禪寺常務副住持見尊法師親臨主法、開示法要。見尊法師於開示中期勉大眾護法護教，發長遠心永不退轉，並提示大眾正知見的重要性及心性、因果的道理，勉勵大眾落實修行。

從最初的籌備到落幕的撤場，法師及義工菩薩布施體力及時間全心投入，共同成就殊勝莊嚴、冥陽兩利的法會。大眾齊心齊力、和合無諍，將清淨的發心化為淨化人心、安定社會的最佳力量。

法會心得

護法會會長／傳平 精舍第六次舉辦梁皇寶懺法會，過去每次拜懺總感覺時間很長，一起心動念，心就散掉了。這次法會特別發願，將此禮懺功德回向法界一切衆生、累世父母，離苦得樂，共證菩提，不再感到拜懺的辛苦，此時深深地體會：當覺性存在時，煩惱就無從生起；若能時時保持覺性的存在，真正是成就了解脫的功德。

副會長／傳慕 在執法器的過程中，對於不熟的佛號板位，心生恐懼、壓力；經過法師的教導，才知道自己面對生滅之法起了分別，覺性不夠，才生妄想。於是告訴自己：佛性常在，一切皆是緣起緣滅，隨著梵唄唱誦，提起不分別的覺性，當下轉念，煩惱原是虛妄。

督導／傳尊 《梁皇寶懺》讓我們學習如何動中磨鍊、老實拜懺。拜懺當中隨文入觀，照見愆尤，至誠悔過，在每一拜當中，又能清楚明白、安住身心，是止觀雙運的一門功課。

諮詢委員／傳衍 拜懺過程中，雖然膝蓋很痛，但深知心不痛，依舊歡喜用功。果然經過八天的密集用功，收攝攀緣的六根，將煩惱化為菩提。堅持的心來自於思惟無常，唯有把握當下，方可任心自在，這是唯一解脫的機會。

法會司儀／傳藝 隨著法會日期接近，不由自主地著急起來，壓力也變大了，某日聽到法師開示：「隨緣不變，不變隨緣。」當下心開意解，煩躁的心也消失了，原來當心念轉變，一心想著利益他人，隨

緣盡分，把握當下，就從煩惱的繫縛中解脫了。因此，煩惱無明不在於外，而在於自己，當利益衆生的心放大，自我縮小，無明就消失了。

心燈組／傳恒 唯有以學習的心，不怕挫折，發心無畏，直下承擔，才能為法會盡最大力量。一場梁皇法會，讓自己更有深度、更有廣度地學習。八萬四千細行在在考驗著自己如何作主，磨鍊心性。

機動組／傳序 全組組員同心協力，無人我是非，共同完成了不可能的任務，也發現每一位師兄都是自己學習的典範。法師帶領著我們一步一腳印，使我們得以認識世間的真理，開闊自己的心胸，煩惱得以卻除，福慧得以滋長，梁皇法會真是很好的修行機會。



1. 法會圓滿日，中台禪寺副住持見尊法師蒞會主法，並期勉大眾發長遠心，護法護教。
2. 八天的法會，圓滿十卷禮懺，功德殊勝。
3. 壇場外，發心護持法會的義工菩薩們，歡喜供養與會大眾。





普照精舍二十週年慶暨

梁皇寶懺消災超薦祈福法會

文／普照精舍提供

台北市文山區普照精舍成立於民國八十三年，二十年來在導師「上惟下覺」和尚及精舍法師的帶領、護法幹部的護持下，見證了中台世界佛國淨土的成就。

感恩過去，展望未來，時值精舍二十週年的歡慶時刻，特別啓建《金剛寶懺》法會，全體學員齊心恭誦《金剛經》，於一月二十日以圓滿十一萬餘部的殊勝功德，揭開二十週年慶序幕。

三月二十三日啓建「梁皇寶懺消災超薦祈福法會」，法會期間同時舉辦「精舍二十週年回顧展」。三十日法會圓滿，特別舉行二十週年慶祝法會，恭請中台禪寺住持見燈和尚蒞臨主法、切糕祝願，並頒發功德證書。住持和尚於開示中勉勵大眾

把握因緣，珍惜發心成果，在因上努力，於利他當中完成自利，最後定能成就菩提涅槃。中午，各級禪修班以豐富而精彩的節目表演，慶讚精舍薪傳二十年。下午舉行各級禪修班結業頒證，學員們的學佛之路，更上層樓！

扎實地走過了二十個年頭，齊心合力留下了福慧莊嚴的軌跡。未來，祈願「普照薪傳二十，覺光普照大千」，一切有情共證菩提！

法會心得

護法會會長／傳照 從不知道什麼是皈依，一直到當了會長；從聽到「爐香讚」就落淚，一直到打了二十多次禪七；事業上從遇到瓶頸，一直到攀升高

峰，再從頂端跌至谷底……轉眼間已二十年！感恩一路上有導師的護念、提攜、教導，即使在事業谷底，仍不忘這淬礪心性最好的道場。學習菩薩的悲智願行，護持如來家業，雖歷經幾載風霜，傳煦仍堅忍不退！感恩諸佛菩薩、龍天護法與一切善知識，願佛日增輝、法輪常轉、正法久住！

副會長、法會總指揮／傳迺 梁皇寶懺法會結合二十週年慶及禪修班結業頒證，是一場三合一的大法會，與會總人數突破三千人次，圓滿日更有近六百人齊聚同賀。擔任第九次法會總指揮，雖無法參與拜懺，見到學員法喜充滿，感到自己的發心有所回饋。期許未來繼續跟隨導師的腳步，於菩提道上精進用功，令佛法永續弘傳。

副會長、法會視訊組組長／傳定 在法師的指導下，視訊組成員眾志成城，將二十年的資料化成六大項多媒體影音，完成一段又一段精彩的影片。影片的誕生，是無數時間的堆疊。憑著對佛法的信心，我們終於完成這不可能的任務！

副會長／傳座 法會的因緣，讓我們練習在動中觀照自己的起心動念，落實菩薩行。禪本平常，喫茶喫餅揚古道，修行就在日用之間。

副會長、法會藝文組組長／傳福 在回顧展中，體會到自己能夠在精舍如此便利地學佛，是導師帶領四眾弟子筆路藍縷的成果，真的是「前人種樹，後人乘涼」。在知恩、感恩的同時，應如何報恩？一方面，自己要更精進用功；另一方面，也要學習作菩薩，讓更多的人接觸佛法，普獲法益。

副會長、法會司儀組組長／傳彬 此次法會，感悟到「度眾生」的真義——事相上，是接引有緣人進入佛法大海，其實，真正度的是我們心中無始劫來的眾生（煩惱）。若能在每一次起心動念中觀照，謹守初心，就能以無比踏實的信心與感恩，一步步走向回家之路。

副會長、法會書記組組長／傳清 法水長流文山區，滴滴滋潤眾心田，佛光普照菩提路，小苗茁壯成大樹。願心長遠顯慈悲，個個齊心耕福田，二十年慶見歷程，見賢思齊共護持。明師法語甘露水，勤修道業報佛恩，禪悅為食歡喜心，眾生無邊誓願度。



1. 法會圓滿日，近六百名嘉賓齊聚一堂，聆聽住持和尚甘露法語。
2. 住持和尚在護法會會長及總監等人陪同下，參觀二十週年回顧展。
3. 淨心禮懺，法界嚴淨，功德殊勝。



天祥寶塔禪寺一百零三年度

清明梁皇寶懺 超薦消災祈福大法會

文／編輯部



一年一度清明時節，位於新北市萬里山區的天祥寶塔禪寺，秉持佛法慈悲濟世之精神，發揚忠孝倫理、慎終追遠、知恩報恩之美德，特別啓建梁皇寶懺法會，從三月三十日至四月六日一連八天，逾六萬善信檀越同霑法悅，仰仗佛力、法力、自性功德力，眾緣和合共修之殊勝功德，回向歷代宗親家靖民祥、世界和平，實踐自利利他、冥陽兩利之菩薩行。

解冤懺罪增福慧

三月三十日開壇灑淨之後，清淨僧寶

帶領大眾隨文誦誦入觀、禮佛懺悔，並舉行佛前大供、消災超薦、十事供養等法事。四月五日禮懺功圓，下午四時，特別恭請中台禪寺住持見燈和尚主持大蒙山施食法會，示導法界群靈懺悔、皈依、發大誓願，一念淨心回光返照，自然業消智朗、障盡福崇，超生善道。

圓滿日上午，恭誦《金剛經》、佛前大供暨消災儀式後，主法見燈和尚帶領與會代表佛前獻供，並慈悲開示清明法會的功德意涵，期許與會大眾於生活中福慧雙修，深化落實因果之理，得到真實法益。

見燈和尚揭示，清明祭祖蘊含慎終追遠、發揚孝道、提倡傳統文化的深刻意涵，亦提醒我們：「不要忘失根本」。有過去良善的養分、資源為基礎，才有今日的成長、茁壯，唯有掌握根本的優勢，作為安身立命的立足點，才能有光明、遠大、開放的作為。

世間法有所成就，皆是仗因託緣所生，所謂內因外緣、眾緣和合，外在珍貴的資源概括有四，故佛法提醒我們要上報「四重恩」，即三寶恩、父母師長恩、國家恩及眾生恩。過去和現世中，在人生道路上對我們有正向助益的珍貴資源，應該

知恩——了解其重要性、珍貴性，懂得珍惜把握、靈活運用，即是報恩。由此可見，看得愈清楚、了解得愈透徹、掌握得愈靈活，就能夠左右逢源，運用佛法所說「廣結善緣」，為命運開創有利的條件。



回向菩提利有情

見燈和尚進一步指出，世間的祖宗會往生、資源會改變，而人人本具的清淨心卻是不生不滅的，這才是珍貴資源的根本，所有的功德、果報，都從清淨心產生，這是我們真正的老祖宗，與日月同光，一直護佑著我們。因此，清明禮佛祭祖之後，心中結塵、結垢的老祖先也要清掃，才能得到真正的加持。



大眾能聽的這念心不打妄想，即是本具的清淨心，即是真佛住世；但因無始以來妄想、執著，所以「起惑、造業、受苦」，但清淨心並沒有改變；就好比過去認賊作父、數典忘祖，子孫雖不孝，但祖宗始終存在。若經由聽經聞法、修習止觀等，端正知見，就能回復清淨；具足正知正見、清淨的身口意三業，不但現世就能趨吉避凶、離苦得樂，推而廣之、與人分享，所到之處都能產生正向積極的影響力，善盡佛弟子的社會責任。

詩云：「乍疏雨，洗清明」，大眾經過連日來如法修持、善知識的法語甘露洗滌，塵勞轉為豁達，困頓綻放希望，「正是一年春好近清明」，懷抱著知恩惜福之心，從淨化自己做起，跟隨導師^上惟^下覺大和尚的腳步，法化無疆，使更多人親近佛法、學習佛法、實踐佛法，成就人間淨土的正因。



- 1～2. 禮懺功圓，中台禪寺住持見燈和尚主持大蒙山施食法會，冥陽兩利。
3. 中台禪寺各精舍護法會會長暨社會賢達代表至誠獻供。

6

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛心寺

5/24、6/7、6/21

Kid's Meditation Class

5/24、6/28

Vegetarian Cooking Class

■美國佛寶寺

5/18、6/1、5/15、6/29

Little Jewel

Children Meditation Class

■菲律賓海天禪寺

5/15 中文研經禪修班 A

5/16 心燈實務班

(限禪修班學員)

5/17 英文中級禪修班

5/17 英文初級禪修班

5/17 兒童青少年禪修班

5/18 英文高級禪修班

5/18 英文研經禪修班

5/18 華語班

(限禪修班學員)

5/19 中文研經禪修班 B

5/20 中文初級禪修班

5/21 中文研經禪修班 C

5/21 梵唄班

(限禪修班學員)

■泰國泰佛寺

5/23、6/20 合艾第1期

中級中泰文禪修班

5/24、6/21 合艾第4期

初級中泰文禪修班

清邁第1期

中級中泰文禪修班

6/7 清邁第3期

初級中泰文禪修班

6/9 日、夜間

中泰文初級禪修班

6/10 日、夜間

中泰文中級禪修班

6/11 夜間中泰文高級禪修班

6/12 夜間中泰文研經禪修班

6/15 夜間泰語基礎 A 班

6/16 日間初級中泰文禪修班

6/16 夜間初級中泰文禪修班

6/17 日間中級中泰文禪修班

6/17 夜間中級中泰文禪修班

6/18 夜間高級中泰文禪修班

6/19 夜間中泰文研經禪修班

■普覺精舍

6/16 夜間初級禪修班

6/19 日間中級禪修班

6/19 夜間初級禪修班

6/20 夜間中級禪修班

6/21 日間兒童禪修班

6/21 菩提子兒童禪修班

6/21 插花班

■普印精舍

6/15 青少年禪修班

■普燈精舍

5/26 夜間中級禪修班

5/27 日間國台語長青班

5/27 夜間高級禪修班

5/28 夜間研經班

5/29 夜間初級禪修班

5/31 夜間兒童禪修班

■普耕精舍

5/17、5/24、5/31、6/17、

6/21 兒童禪修班

6/17 夜間初級禪修班

6/18 日間初級禪修班

■普雲精舍

6/9 夜間初級禪修班

6/10 日間插花供佛班

6/10 夜間經典研究班

6/11 日、夜間高級禪修班

6/12 夜間中級禪修班

6/13 日間工筆佛畫班

6/14 日間書法定心班

6/14 夜間兒童讀經班

■普和精舍

5/19 兒童讀經禪修班

■普真精舍

6/12 夜間初級禪修班

6/13 日間初級禪修班

■普民精舍

5/17、5/31、6/7、6/28

小太陽親子禪修班

5/18、6/1、6/8、6/22

菩提青少年禪修班

■普安精舍

6/12 日、夜間初級禪修班

6/13 日、夜間中級禪修班

6/13 夜間兒童禪修班

6/13 夜間兒童讀經班

6/17 日間研經班

6/17 夜間高級班

6/19 日間兒童讀經班

■普成精舍

5/16 日間初級禪修班

■普彰精舍

5/30 日、夜間初級禪修班

5/30 兒童禪修班 (B 班)

6/17 台語長青班

6/18 兒童禪修班 (A 班)

■普林精舍

5/17 親子禪修班

5/19 夜間初級禪修班

5/19 夜間兒童禪修班

5/22 下午初級禪修班

■普佛精舍

6/9、6/15 梵唄班

(限初級班以上學員)

6/11 日間中級禪修班

6/11 夜間研經班

6/12 日間高級禪修班

6/12 夜間中級禪修班

6/13 日間研經班

6/13 夜間高級禪修班

6/14 兒童禪修班

6/17 日、夜間初級禪修班

■普同精舍

5/20 日、夜間高級禪修班

5/21 日、夜間初級禪修班

5/22 日、夜間中級禪修班

5/23 日、夜間研經禪修班

■普上精舍

5/27 日間初級禪修班

5/28 夜間初級禪修班

■普剛精舍

5/15 日間初級禪修班

■普蓮寺

6/25 日、夜間初級禪修班

【法會活動】

■美國佛門寺

5/25 無量壽禪修營

5/29、6/12 佛前大供

6/1 一支香

6/8 報恩藥師法會

6/15、6/22、6/29 半日禪

(限初級班以上)

■美國中洲禪寺

6/8 夏安居報恩藥師法會

■美國佛心寺

6/1 藥師祈福法會

6/15 半日禪

■美國普德精舍

6/1 藥師消災祈福法會

■美國佛寶寺

5/25 一日禪

6/8 藥師報恩法會

6/22 半日禪

■美國寶實寺

4/17 ~ 6/26 每週四

金剛經 / 普門品共修

6/8 半日禪

(限禪修班學員)

6/22 藥師法會

■日本普東禪寺

5/25 浴佛 / 藥師祈福法會

/ 皈依大典

6/15 精進半日禪

6/29 藥師法會

■菲律賓海天禪寺

5/29、6/12、6/27 佛前大供

6/8 英文藥師法會

6/22 半日禪

■泰國泰佛寺

5/5 ~ 8/2 恭誦藥師經

5/29、6/12、6/27 佛前大供

6/1 十週年暨新禪修中心

落成啓用誌慶

啓建梁皇寶懺法會

6/6 ~ 8/29 每週五

禮拜梁皇寶懺共修法會

6/15 精進一日禪修

■奧地利普法精舍

5/29、6/12、6/27 佛前大供

6/22 ~ 7/20 報恩藥師法會

■義大利華義寺

5/4 ~ 8/17 每週日

藥師經共修

5/29、6/27 佛前大供

■基隆佛教蓮社

5/14 ~ 7/23 每週一至週三

恭誦藥師經

6/8 慈悲藥師寶懺

■普光精舍

5/5 ~ 8/10 週一至週五

恭誦藥師經

5/5 ~ 8/10 每週六

藥師經共修

5/29、6/12、6/27 佛前大供

■普覺精舍

6/1 無盡燈各級禪修班

招生說明茶會

6/22 半日禪修

■普觀精舍

6/2、6/9、6/16、6/23、

6/30 藥師經共修法會

6/7 恭誦在家菩薩戒

6/8 禪修班學員半日禪

6/28 各級禪修班結業

■普圓精舍

6/8 半日禪

6/21 兒童班結業

- 普台學習之旅

■普印精舍

5/5 ~ 8/16 每週一至週五

報恩藥師法會共修

6/8 藥師普佛消災祈福法會

■普濟精舍

5/5 ~ 8/8 藥師經共修

5/31、6/7、6/14、

6/21、6/28 藥師經暨

藥師寶懺共修法會

■普新精舍

5/5 ~ 8/7 藥師經精進共修

6/1 慈悲藥師寶懺法會

6/8 一日禪

■普燈精舍

4/4 ~ 8/8 每週五

藥師寶懺共修

6/7、6/21 半日禪

■普學禪寺

5/25、6/29 半日禪

5/31、6/28 金剛經講座

■普頓精舍

5/13 ~ 8/24 週一至週六

藥師精進報恩月

■普中精舍

6/4 誦在家菩薩戒

6/15 藥師寶懺

消災超薦大法會

6/29 半日禪

■普耕精舍

6/8 招生說明會

■普慈精舍

5/5 ~ 8/29 每週一至週五

藥師經共修

6/8 青少年成長營 (III)

6/15 半日禪

■普雲精舍

5/4 ~ 8/17

夏安居報恩藥師法會

6/8 藥師普佛消災超薦法會

■普和精舍

5/5 ~ 8/10 藥師經早課共修

6/1 藥師普佛

消災祈福大法會

■普真精舍

5/12 ~ 8/4 每週一

夜間共修班

5/25、6/29 半日禪

(限中級班以上學員)

■普民精舍

5/25 慈悲藥師寶懺法會

■普安精舍

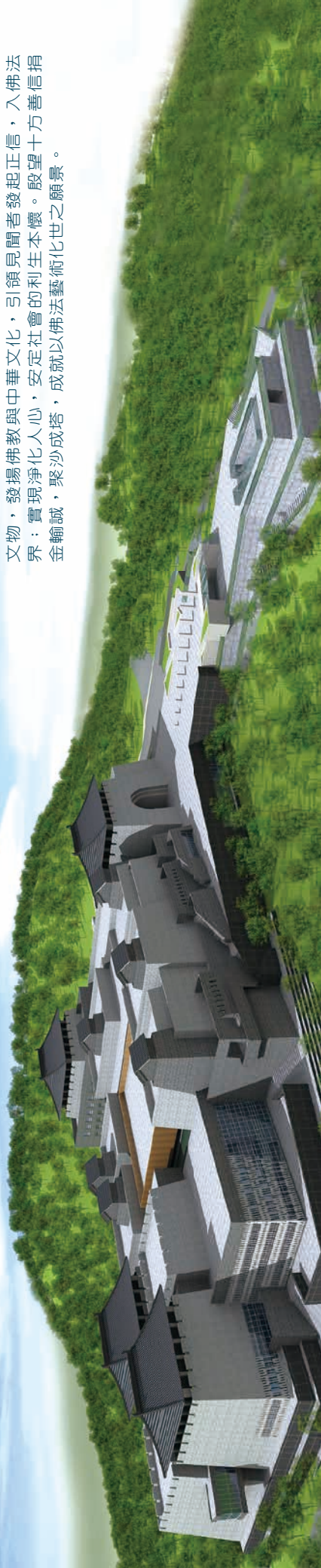
5/5 ~ 8/11 每週一

捐資興館・功德無量

中台世界博物館
戶名／財團法人中台山佛教基金會
郵政劃撥帳號／22122941

中台世界博物館

千古文物無言說法，啓迪人心，是佛法傳承的歷史見證，更是淨化心靈的妙方。中台禪寺致力於佛法藝術化的推動，積極籌建中台世界博物館，匯聚佛教造像與華夏碑拓等歷史文物，發揚佛教與中華文化，引領見聞者發起正信，入佛法界：實現淨化人心，安定社會的利生本懷。殷望十方善信捐金輸誠，聚沙成塔，成就以佛法藝術化世之願景。



98-04-43-04 郵政劃撥
收款帳號：22122941
通訊欄（限與本次存款有關事項）

☐ 建設中台世界博物館

財團法人中台山佛教基金會	
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	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎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



萬法歸宗

隋唐長安佛教宗派興盛紀實特展

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

開放時間：每日 09:30~17:30

(每月第 2、第 4 個週一休館，

若逢國定假日或連續假日則順延一天。)

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)2933137

<http://www.ctmuseum.org>

郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請寄款人注意

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

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表 1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路 2 號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普耕精舍	桃園縣桃園市經國路 838 號 6 樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239
萬里靈泉寺	新北市萬里區溪底里瑞泉路 2~6 號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	普親精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
天祥寶塔禪寺	新北市萬里區雙興里二坪 6~2 號	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
基隆佛教蓮社	基隆市信義區東信路 180 巷 63 號	TEL (02) 2466-2033 FAX (02) 2465-6106	普慈精舍	新竹縣湖口鄉達生路 15 號 3 樓	TEL (03) 699-2608 FAX (03) 599-2975
慈明寺	基隆市暖暖區過港路 10 巷 353 號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807	興山寺	苗栗縣後龍鎮大山里 5 鄰 73~2 號	TEL (037) 433-979 FAX (037) 431-066
普光精舍	台北市信義區莊敬路 325 巷 58 號 2 樓	TEL (02) 2758-1056 FAX (02) 2758-1478	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
普眼精舍	台北市萬華區中華路一段 74 號 2 樓	TEL (02) 2382-6622 FAX (02) 2371-0492	普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路 608 號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
普照精舍	台北市文山區興隆路一段 53 號 1 樓	TEL (02) 8663-7701 FAX (02) 2934-9541	普真精舍	台中市西屯區河南路一段 170 號 7 樓	TEL (04) 2312-4898 FAX (04) 2312-1492
普賢精舍	台北市松山區民生東路五段 165 號 2 樓之 3	TEL (02) 2760-8677 FAX (02) 2760-8879	普民精舍	台中市西屯區大容東一街 11 號	TEL (04) 2319-3219 FAX (04) 2319-2905
普覺精舍	台北市南港區南港路三段 270 號 5 樓 (南港成美橋旁)	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535	普安精舍	台中市西區南屯路一段 216 號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
普泉精舍	台北市大同區承德路三段 139 號	TEL (02) 2592-2908 FAX (02) 2592-2693	普梵精舍	台中市北屯區太原路三段 335 號	TEL (04) 2234-0025 FAX (04) 2234-3765
普觀精舍	台北市內湖區成功路二段 174 巷 43 號 1 樓	TEL (02) 2791-1951 FAX (02) 2791-9560	普成精舍	台中市大里區中興路二段 69 之 10 號 C 棟 4 樓	TEL (04) 2486-0835 FAX (04) 2486-0837
普圓精舍	台北市中山區民族西路 2~3 號	TEL (02) 2599-4966 FAX (02) 2599-4955	普豐精舍	台中市豐原區圓環東路 675 號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普得精舍	台北市大安區和平東路二段 139 號	TEL (02) 2325-6177 FAX (02) 2704-4062	普恩精舍	南投縣草屯鎮中正路 557 之 19~23 號	TEL (049) 2563-618 FAX (049) 2566-553
普榮精舍	台北市士林區德行東路 233 號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普方精舍	南投縣南投市文昌街 50 號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
普印精舍	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476	普竺精舍	南投縣竹山鎮集山路三段 207 巷 1 號	TEL (049) 2630-150 FAX (049) 2630-149
普明精舍	新北市板橋區文化路一段 299 號 5 樓	TEL (02) 2258-7357 FAX (02) 2254-3605	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路 123 號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
普因精舍	新北市板橋區南雅南路二段 11 之 29 號	TEL (02) 2962-5519 FAX (02) 2958-7054	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街 7 號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
普濟精舍	新北市三重區永福街 15 號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	地藏寶塔禪寺	南投縣埔里鎮溪南巷 10 號	TEL (049) 2990-080 FAX (049) 2990-079
普正精舍	新北市泰山區泰林路二段 448 號	TEL (02) 2900-1800 FAX (02) 2909-2727	普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路 108 號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普雨精舍	新北市中和區連城路 168 號 7 樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	普林精舍	彰化縣員林鎮和平東街一段 158 號	TEL (04) 836-1555 FAX (04) 836-1813
普皇精舍	新北市永和區成功路一段 82 號 1 樓	TEL (02) 2231-1169 FAX (02) 2231-6579	普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普新精舍	新北市新莊區中港路 310 號 4 樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454	普嘉精舍	嘉義市中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
印月禪寺	新北市新店區廣興里小坑一路 12 號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183	普恩精舍	台南市中西區府前路二段 237 巷 26 號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普燈精舍	新北市新店區安德街 115 巷 8 號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段 459 號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普頓精舍	新北市樹林區武林街 3~3 號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
普中精舍	桃園縣中壢市中央西路二段 30 號 6 樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035	普高精舍	高雄市鹽埕區大勇路 11 號 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
普檀精舍	高雄市鼓山區中華一路197號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄市岡山區竹圍東街119號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
志成佛寺	屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路31號	TEL (08) 781-1510 FAX (08) 781-0287
泰明寺	屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路745號	TEL (08) 866-8871 FAX (08) 866-6931
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段148號	TEL (03) 933-4423 FAX (03) 933-4150
普蓮寺	花蓮縣花蓮市明智街150號	TEL (03) 835-0886 FAX (03) 832-4986
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段149號	TEL (03) 887-6642 FAX (03) 887-5442
晉台精舍	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 Chang Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	P. O. Box 1247, 425 Blackberry Ln., Shepherd, TX 77371, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA	TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922
美國法寶寺 Dharma Jewel Monastery	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺 Bao Lin Chan Monastery	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 Pu Dong Chan Monastery	日本國大阪府門真市新橋町 22-2 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 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港灣仔謝斐道 Pu Guang Meditation Center	香港灣仔謝斐道 319-323 號帝城大廈地下 G/F., Kingstown Mansion, 319-323 Jaffe Rd., Wanchai, Hong Kong	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 Great Buddha Monastery	61/84-86 Mooban Thaveemit, Rama 9 Rd., Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2643-2386 FAX (66) 2643-2795
奧地利普法精舍 Chung Tai Zen Center of Linz	Hoerzingerstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺 Hua Yi Si (Temple Chinese-Italiano)	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

護 夏



中台禪寺暨所屬各精舍分院恪遵佛制，於五月十三日（農曆四月十五日）至八月十日（農曆七月十五日）依律結夏安居。

僧寶是住持佛法、續佛慧命之根本，為一世間布施供養的無上福田。僧眾於結夏期間精進辦道，功德殊勝難量，歡迎十方善信發心齋僧護夏，共植清淨福田。

欲發心齋僧、護夏之居士大德，可利用郵政劃撥方式隨喜發心。

戶名：財團法人中台山佛教基金會

帳號：22122941

或就近至本寺所屬各精舍分院洽詢。



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

念佛即是念自性，透過念佛號來啓發心當中的自性佛，就是念佛的真正意義。

To recite the Buddha's name is to invoke our original nature. By invoking the Buddha's name, we bring forth the Buddha of our original nature. That is the true meaning of reciting the Buddha's name.

—— 上惟下覺大和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh

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。

黃金扁柏



位 置：菩提公園

台北郵局許可證
台北字第 1480 號

內付已資郵國



類誌雜