

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

皈依的功德與意義

「中台廣傳」中台禪寺一百零三年度秋季僧眾精進禪修

「正法眼藏」《佛說四十二章經》(五)——第一章 出家證果(一)

「佛教藝術」唐朝時代的金銅佛像

「植物采風集」糖棕、扇椰子 and 貝多羅樹

「普台教育」BRAVO! 與西班牙語文共舞



見性成佛

新年大吉

乙未釋惟覺題賀



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】

中台禪寺一百零三年度
秋季僧眾精進禪修

編輯部



05

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》（五）
——第一章 出家證果（一）

上惟下覺大和尚開示



54

【普台教育】

BRAVO! 與西班牙語文共舞

編輯部

19	【本期主題】	皈依的功德與意義	編輯部
20	【本期主題】	皈依三寶	上惟下覺大和尚開示
22	【本期主題】	還至本處	見恆法師
24	【本期主題】	回頭	見轍法師
26	【本期主題】	長夜中的明燈	傳悅
28	【本期主題】	覺返迷津	傳福
30	【本期主題】	紅塵中的清涼	傳素
32	【植物采風集】	糖棕、扇椰子和貝多羅樹	張惠珠
36	【佛教藝術】	唐朝時代的金銅佛像	見迅法師
40	【禪林衲子心】	佛法無多子	見工法師
42	【佛典故事】	佛說往昔母迦旦遮羅緣	編輯部

- | | | | |
|----|--------|--------------------------------|--------|
| 45 | 【健康素食】 | 四喜白菜 | 編輯部 |
| 46 | 【紅塵清泉】 | 普印精舍啓建梁皇寶懺消災超薦大法會 | 普印精舍提供 |
| 48 | 【紅塵清泉】 | 普蓮寺二十週年慶暨梁皇寶懺消災超薦大法會 | 傳琛 |
| 50 | 【紅塵清泉】 | 美國佛心寺協辦奧克拉荷馬城市大學
服務學習計畫活動報導 | 佛心寺提供 |
| 52 | 【菩提心旅】 | 職場中的發心 | 傳胤 |

編輯手札

本寺一百零三年度秋季僧眾精進禪修，由十月二十八日至十一月二十二日，分三個梯次舉行。僧眾們平日在各單位修福修慧、弘揚佛法、廣度有情，每年亦把握春、秋二季專修因緣，於禪堂內息心澄慮、攝用歸體；出了禪堂以後，從體起用、直下承擔，精進落實導師^上惟^下覺大和尚所指導的修行方針：「安住大乘心，善開方便門。」動靜之間體用一如，直趣菩提、涅槃之寶所。

暑假之始，普台數十位國、高中同學，在師長的帶領下，於六月二十七日啓程前往位於歐洲西南部伊比利亞半島的西班牙。除了充實語言學習經驗、建立跨國友誼之外，異國的文化洗禮，更開拓了學子的國際視野。十月十二日，中美洲巴拿馬共和國第一夫人羅蕾娜女士蒞校參訪。普台學子流利的西班牙語，除了展現外語教育的實力，學生們大方有禮的舉止，更令第一夫人極為讚譽，認為是巴國教育的嘉範。普台的教育成果，也成功地為國民外交加分！

本期月刊主題，闡析「皈依的功德與意義」，令大眾建立正信正見。論云：「歸依以何為義？救濟為義。由彼為依，能永解脫一切苦故。」天人皈依，不墮癩豬；獼猴皈依，後生兜率……《佛說希有校量功德經》云，二萬歲中四事供養三千大千世界諸佛如來，猶不及三皈功德。人身難得，如盲龜值大海浮木；三寶難遇，如迷舟見暗夜燈塔。皈依三寶，登佛法堂、入如來室，不僅成為正式佛弟子，更是趨涅槃樂、離三塗苦的開始。



中台禪寺一百零三年度

秋季僧眾精進禪修

文／編輯部

論云：「禪是般若波羅蜜依止處，依是禪，般若波羅蜜自然而生。」祖師亦云：「行人雖學般若波羅蜜，若無禪定，猶如盲者，雖遇日光，無所能為。」導師上惟下覺大和尚秉承如來遺教，傳續佛法慧命，為令僧眾確立知見、落實修行，指導弟子以「教理、福德、禪定」三事策勵道業，在三環一體的教育架構中，平日薰修教理、累積福德資糧，每年春、秋二季定期舉行的僧眾精進禪修，即是修習禪定、究明心地的最佳助緣。

今年度秋季僧眾精進禪修，於十月二十八日至十一月二十二日，分三梯次舉辦。本山及海內外各精舍法師皆把握難得專修因緣，回山精進用功，期以澄心靜慮，徹見本心。

導師常言：「禪堂是避風港。」大眾法師於日常中，無論是承擔執事、弘法度眾，抑或出坡作務、護持常住，二六時

中，多在動中磨礪身心。而精進禪修期間，每日十一支香，大眾於禪堂內一方面聽招呼、守規矩，二方面量飲食、調睡眠，身心善調，放捨諸緣，休息萬事。祖師云：「探珠宜靜浪，動水取應難，定水澄清，心珠自見。」在禪堂此一避風港中，六根門頭收攝返照，專注一念，不雜用心，但使向上一路，究明本來面目。

論云：「禪智心淨，無所染著，得涅槃道；布施之福，是涅槃道之資糧也。」近一個月的僧眾禪修，除在禪堂內精進用功的法師，亦有來自全省各精舍學員在禪堂外出坡作務，發心護持修道行人，共同成就此一殊勝法筵。中台四眾弟子追隨導師普利群生的菩薩行履，修善度眾，廣行福慧，期將佛法知見普為弘揚，使大眾皆能契入真理，開啓自性中的慈悲與智慧，與一切有情同登自在解脫之門。🙏

《佛說四十二章經》【五】 ——第一章出家證果（一）

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理





佛言：辭親出家，識心達本，解無爲法，名曰沙門。常行二百五十戒，進止清淨，爲四真道行，成阿羅漢。阿羅漢者，能飛行變化，曠劫壽命，住動天地。次爲阿那含，阿那含者，壽終靈神上十九天，證阿羅漢。次爲斯陀含，斯陀含者，一上一還，即得阿羅漢。次爲須陀洹，須陀洹者，七死七生，便證阿羅漢。愛欲斷者，如四肢斷，不復用之。

「佛」是指釋迦牟尼佛，「言」是講，佛是四聖當中最，有別於聲聞、

緣覺、菩薩。「佛言」是指這部經是三惑漏盡，自利利他、覺行圓滿的佛所講的。

「佛」也是如來十號之一，如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。這裡的佛是指釋迦牟尼佛，佛所說的是最真實的道理。

第一章告訴大眾，出家、證果，這兩個道理。不但要出家而且要證果。要證果，要如何去證？果位又分爲幾層？初果、二果、三果、四果。在證初果



之前有加行，在加行位用功趣向初果，就稱為初果向，進一步是初果，二果向、二果，三果向、三果，四果向、四果，這是小乘聲聞四果的修證過程。

出家盡孝慈 深解無為法

「辭親出家，識心達本，解無為法，名曰沙門。常行二百五十戒，進止清淨，為四真道行，成阿羅漢。」這一段是告訴我們怎麼樣證果，用什麼方法來證果。

「孝」可分為孝順、孝敬、孝養、孝道，而辭親出家是盡大孝。例如，儒家也講「忠孝不能兩全」，既然忠孝不能兩全，那就移孝做忠，這樣把盡孝移到盡忠，就融合成一體，這當中有忠也有孝，岳飛「精忠報國」，這樣子的孝就是大孝。在佛法中出家修行是大孝中的大孝，因為出家修行成道，能度脫父母解脫生死離苦得樂，這是真正盡了孝道。

養父母是不是盡孝？子曰：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養。不敬，何以別乎？」所以養父母還不算

是盡孝，想一想，如果「養」算是盡孝，家裡面也有養寵物啊！所以能養不算是盡孝，現代有些人養小狗，狗吃也吃得好，住也住得好，還為牠噴香水、洗澡，抱一抱。但，對自己的母親有沒有像對這小狗這樣慇懃呢？所以，如果只是養，不算是盡孝。

所以孔子講，一個是敬，一個是養，才算是盡孝。盡孝，一個是能順父母的心，一個恭敬父母的心，這樣最低限度可以稱得上孝；可是並不能使父母出離生死苦海，所以更進一步要道業成就方可盡孝。我們並不是只有這一生的父母，還有過去生的父母，所以要道業有所成就，把修行的功德回向生生世世父母、師長，這才真正盡了孝。

為什麼要想成道就要出家？這是真實的道理，萬法都是因緣所生。「因」就是我們自己的努力；「緣」就是幫助我們成道的因緣。想要成道，沒有助緣便很難成就。第一，要有住的地方，也就是清淨的道場。「清淨」一種是理上的清淨，一種是事上的清淨，這兩者都很重要。事上的清淨，住在道場裡面，要清潔、整齊、莊嚴，要有樹木、花草。大陸的叢林多是坐北朝南，就是取其冬暖夏涼適合人居。修行在還沒有得到正定三昧以前，必須要靠外面的助緣來調和四大及身心，所以事相上的清淨很重要。看到外面，有樹木、有青山、有綠水，這個道場就是一個清淨的助緣。進一步，不但道場清淨，心也要清淨；人、

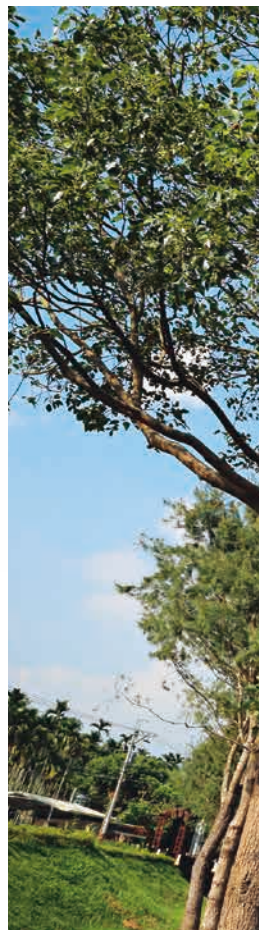
事要清淨、安定；身口意三業要清淨，彼此沒有是非、沒有煩惱，這就是理上的清淨。

道場有了，第二，還要有食衣住行的緣，這稱為外護。除了外護還要有內護，有師長指導佛法，所謂「上乞佛法，以資慧命」。所以，修行要依靠師父的指導，沒有正確的指導，不但會走遠路，而且還會走錯路。出家了，內護及外護的因緣便容易具足，在家從早上一開門，柴、米、油、鹽、醬、醋、茶、名利財色、夫妻子女、親戚朋友，這些都不是助道因緣。出家就沒有這些障礙，從早上到晚上，誦經、持咒、打坐、念佛、聽法、修善斷惡、建設道場、普度眾生，這些因緣都是善法、出世法。要想證果，首先要出家，出家就有這些助道因緣，使我們修行能如法，所以要辭親出家。過去佛、現在佛、未來佛皆示現出家成道，想要成佛，就要像釋迦牟尼佛一樣出家修行，在菩提樹下入金剛定，成無上正等正覺。

出家分為幾種：第一種，出世間的紅塵家、世俗家。出了世俗的家，透過修行有所悟入，依小乘來講就是悟到空性，安住在這個真空、涅槃就是家，理上是如此。第二種，是出五蘊家。我們身體色、受、想、行、識五蘊，照見五蘊皆空，在這裡繼續用功，到最後觀空不住空，最終破無始無明，便證到清淨法身。第三種，出煩惱家。我們心當中有煩惱，貪、瞋、癡、慢、疑、邪見

種種煩惱，人我是非、名利財色、欲愛色愛這些煩惱，假使這個煩惱家不出，雖然表面出家，還是屬於在家，心中沒有光明。想要出煩惱家，必須入智慧家，要有智慧、返照檢討、轉識成智。第四種，出無明家。出三界的生死，最後破無始無明，成就佛道。所以出家有事有理，把「出家」的事理都了解了，我們修行就找到一條光明的路了！

蓮池大師在《竹窗三筆·出家四料簡》提到：「有在家出家者，有出家在家者，有在家在家者，有出家出家者。」「在家在家」，在家的居士就屬於「在家」，家庭有夫妻的關係、有兒女的關係、有父母的關係、有親眷的關係、還有事業的因緣；除了事相上是在家，家庭裡面還有種種是非、煩惱，所謂「家家有本難念的經」，所以說是「在家在家」，這是指一般的世間人來講。可是，也有很多人雖沒有出家，但是修行學佛非常精進用功，這個就是「在家出家」，身雖沒有出



家，但心裡時時都在思惟佛法，遠離貪瞋癡的煩惱、弘揚佛法、普度眾生、護持三寶。這些人雖然身在家，心也是與出家的法相應，這樣子就是「在家出家」。所以在家有兩種，一種是沒有修行學佛的人，稱為「在家在家」；一種是聽聞佛法以後，修行精進勇猛的居士稱為「在家出家」。

有些人聽聞了佛法，知道出家對道業有增上緣因而發心出家，剃度、受戒、穿了出家的僧服。雖然表面上是出家了，可是心中還有種種煩惱、無明，時時想

到家裡父母、妻子、兒女、情愛、名利這些事情，表面上好像是出家了，卻是「出家的在家」，甚而出家人做在家的事，始終為了名利在忙忙碌碌，名也看不破、利也看不破……離不開種種分別計算，雖然是出了家，卻是「出家的在家」。如果我們出家了，發了菩提心修菩薩行，把外面所有一切財色、名利、夫妻、兒女之情看破，就真正是「出家出家」——不但是形式上出家，而且心也出家，一切言行符合出家眾的作為。所以辭親出家，第一個要先從事相上來



做，事相上做到了，然後自己慢慢地轉化、斷除煩惱，最後真正能夠達到「出家出家」。

進一步要了解辭親出家的目的，就是要「識心達本，解無為法」，出了家以後第一要「識心」、第二要「達本」、第三要「解無為法」。

「識」就是認識我們自己的心。心可分為幾種：第一，是妄想心。第二，是肉團心。第三，是真實心。

「肉團心」就是心臟。過去一般都認為，心臟就是自己的心；由於醫學發達，證明心臟並不是我們所說的心。現在有心臟移植手術，甲的心

臟可以換給乙，乙可以換給丙，丙可以換給丁……如果心臟是我們的心，那麼甲的心臟換給乙，甲所認識、知道的事情，乙也應該知道，但事實並非如此，這就證明心臟是肉體的、物質的，不是我們真正的心。

有的人認為，既然心臟不是佛法上



所講的菩提心，那麼腦神經細胞是菩提心嗎？現在醫學上認定腦死，人就沒生命了，由腦來決定存活或死亡。根據醫學上的研究，每個人七年之中，身體上的細胞整體新陳代謝一次，如果腦神經細胞是自己的心，經過新陳代謝的作用，我們所記憶的東西，也跟著新陳代

謝掉了，怎麼還能記得呢？唐朝詩人白居易一出生就知道「之」、「無」二字，又怎麼解釋呢？可見，腦神經細胞也不是我們的心，也是屬於物質的肉體。

那麼，起心動念是不是我們的心呢？如果起心動念是我們的心，從早上開始觀察，起床是一個念頭，穿衣服是第二個念頭；穿衣服這個念頭生起，起床這個念頭就滅了。穿好衣服、穿鞋子；穿鞋子這個念頭一起，穿衣服的念頭就滅了；漱口、洗臉時，穿鞋的念頭又滅了……依此類推，一天當中不斷地念起念滅、念念遷流，這些念頭的活動，都不是我們的菩提心。佛法告訴我們，每個人從早到晚有八億四千萬個念頭，如果這些念頭都是自己的心，一天八億四千萬個念頭，究竟哪個念頭才是自己的心呢？心如果散亂、顛倒，每一個念頭就像波浪一樣，一波接一波，前念才起、後念又生，後念一生、前念即滅，始終在生生滅滅當中，這些都是妄想心。所以，肉團心和妄想心，都不是真實心。

「識心」就是要識菩提心，契悟菩提心就開悟了。開悟，就是了達這念心性本空、寂靜無為；寂靜無為就是涅槃、就是不動，這念心不但不動，而且還要清楚明白、了了分明。《金剛經》提到「無住生心」，「無住心」是指我們這念心不想過去、現在、未來。因為我們的心想到過去，回憶過去做什麼事，就是念頭的生滅、活動，念念生滅遷流。

再仔細觀察，即便是現在此時，不斷生滅相續的心念還在活動。這些心念都不是我們自己，所以現在心也不可得。想到未來，未來的計畫、明天的事、明年的事，這些都還是念頭在不斷生滅活動，所謂「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，菩提心本不生滅，所以，一個又一個生滅的念頭，當然不是菩提心。

更進一步微細觀察，一個粗的念頭當中又有生住異滅的變化。譬如說，現在口渴了要喝茶，想喝茶的這念心就是一個念頭，然後手把茶杯拿到嘴上來，這個心還繼續在這地方執著、延續、變化。我要喝茶是個念頭，然後去拿茶杯，拿了茶杯，把茶送到嘴邊來，這一喝，茶的味道很好，很清涼、很可口，其實喝茶這個心不斷在變化，我們可能還沒有覺察到。第一個是生，第二個是住，喝茶的這念心在住著、持續，這茶喝到嘴裡很清涼可口，這就是住。慢慢第一口、第二口，喝到第三口，對茶的感受在變化、變異，這就是異。喝茶中心念在轉變，到最後不想喝了，喝茶的心念滅掉了。一個粗的念頭有生住異滅的變化，到底哪一個念頭才是自己？如同分析喝茶的過程，心念有種種的變化，所以喝茶這個心也不是自己。以佛法來講，這些生滅的念頭就是妄想心，從早到晚都是不斷生滅的念頭在活動。

一般人不了解、迷惑，所以就稱為在迷的眾生。所以辭親出家，最重要的

就是要識心達本。如果不識心達本，雖然是出了家，可是不明白出家的意義，在形象上好像是出家眾，穿了僧服，頭髮也剃了，過著出家眾的生活，如果我們並沒有認識自心，並沒有達本，還不能算是真正了達出家的意義。

所以禪宗祖師說「明心見性」，就是要明白這一念心，而見性就是達本。本就是本具，我們這念心性是本具的，師父說法、諸位聽法的這念心是本自具足，不是父母給我們的，也不是閻王、佛菩薩給我們的，這念心「法爾如是」。這個根本，無所從來，無所從去，沒有去、沒有來，畢竟空寂。體達畢竟空寂又不執著畢竟空寂，這就是達本、就是見性。佛就是悟了這念心，所以稱為法王，法王是諸法之王。這個世界無論過去、現在、未來、有情世間、無情世間、淨土、穢土、三塗六道、四生九有，都是我們這念心所生，所以要認識這個根本。所謂「三界唯心，萬法唯識」，這念心沒有形相、沒有去來、沒有作為、沒有名稱、沒有相貌、無住無為，不住過去、現在、未來，諸法畢竟空寂而又不住空寂，能了達此根本，就是解無為法。

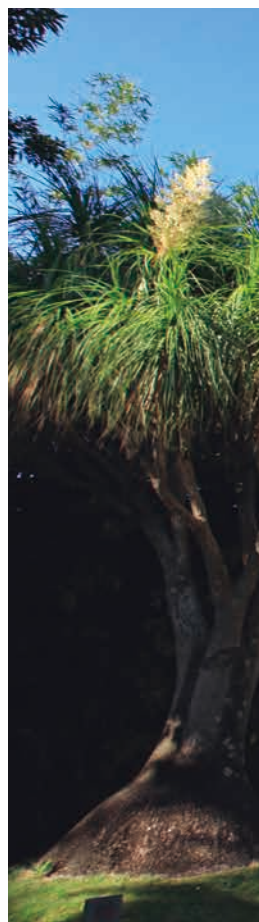
無為法是佛法中最究竟的境界，《金剛經》言：「一切賢聖皆以無為法而有差別。」若不解無為法，不能稱為賢聖。換句話說，要想證入賢位、聖位的果，就必須契入無為。道家也講無為，《老子》：「道常無為而無不為」，

道是什麼呢？道就是指我們這念心，所以「無名，天地之始；有名，萬物之母」。儒家也講無為法，《中庸》裡面也講：「喜怒哀樂之未發，謂之中。」所以，對於我們這念心的掌握，無論是佛法、儒家、道家，都講無為，只是對無為的體會了解有深淺之別。

契入無為是修行的根本，了解以後，一切都要歸於無為。佛言：

「吾法念無念念，行無行行，言無言言，修無修修。」言而無言，念而無念，行而無行，這個就是無為。要達到

這個心境，先要落實修行。不要錯解認為一切都是無為法，那就坐在這裡不動就好了。如如不動，是指這念心不打妄想、清楚明白。而凡夫多是喜怒哀樂之情，這就是眾生境界；若沒有喜怒哀樂，又容易陷入昏沉、瞌睡、妄想。如果沒有經過修行磨鍊，這念心就安住不下來，坐在這裡要不想過去、不想現在、不想未來，馬上就打瞌睡了；如果不打瞌睡，就感到無聊；如果不感到無聊，馬上就打妄想。所以要由生滅的妄想心契入無為，就必須有方便，戒定慧三學





就是方便，落實修行的方便法門才能契入無爲。

戒爲清涼池 澡浴諸煩惱

「解無爲法，名曰沙門」，出家必須持修二百五十條戒，這屬於比丘的戒，比丘尼則有三百四十八條戒。佛又開演種種方便加行，依著加行修證四向四果，最後證到阿羅漢果，真正契入無爲。無爲當中不妨礙有爲，無爲是體、有爲是用。所以要知道出家的目的，就是要「識心達本，解無爲法」。「解」

是了解。我們先了解道理，然後再修行契悟，真正達到無爲法，就是真正的沙門。「沙門」是出家修行者的稱呼，有很多祖師大德，著作、釋經，落款不寫比丘而寫沙門，因為比丘要持二百五十條戒、比丘尼三百四十八條戒，要把這些戒持清淨了，才稱得上是真正的比丘、比丘尼。出家眾因自謙故，落款只寫沙門，因為沙門是修道、修行人的通稱。

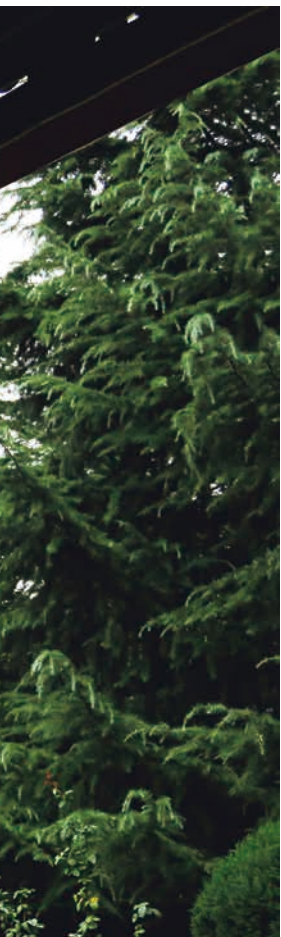
「沙門」的解釋有很多種，沙門是音譯，又稱爲室羅磨拏。所謂沙門，義



譯為「勤息」——勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。當時印度有四種姓，四條大河，所謂「四河入海，同一鹹性；四姓出家，同一釋姓。」出了家，不論是什麼種姓，統統以釋迦牟尼佛為姓。以釋子及沙門來看，這當中又有四種分別。

第一，「釋子非沙門」。是指釋迦牟尼佛這一族的王儲子弟，雖是釋子，可是貪愛世間的福報，並沒有出家修行為沙門。第二，「沙門非釋子」雖然是修行人、是沙門，但他並不是釋子。在印度有九十六種外道、九十六種宗教也

都出家修行，他們是沙門卻不是釋子。舉個例來講，婆羅門也有沙門、回教也有沙門、耶穌教也有沙門、道士也有沙門……雖然是出家修行但非釋子，不是釋迦牟尼佛座下的弟子，所以「沙門非釋子」是指外道，出家修行者，心外求法，並不是在佛法中出家的修行人。第三，「非沙門非釋子」也不是沙門，也不是釋子。是指世上一般的世間人，士、農、工、商、學、兵，不知道修行，是在迷的眾生。第四，「是沙門是釋子」比丘、比丘尼，在佛法中出家，依著



釋迦牟尼佛的教法修行，既是沙門、又是釋子。所以沙門又可分成這四種。

《瑜伽師地論》也把沙門歸成四類。第一，「勝道沙門」解行俱勝、道高德重的修行人，不但是與道相應，而且是與聖道相應，悟到聖道第一義諦，第一義諦就是無為法，契入了無為，又受持二百五十戒，就稱為勝道沙門。契悟這念心，了了分明，寂照一如。契悟了，並落實在日常生活上與戒行相應，這樣子就屬於勝道沙

門。第二，「說道沙門」，是指還沒有契悟聖道、契悟這念心，但專門研究經教來弘揚佛法，在印度來講就稱為論師。在現代，一般而言就稱為法師，知道要弘揚佛法，普度眾生。就像一位醫生，學了很多藥方子，眾生患了什麼病，就開什麼藥方給對方。佛法就是應機施教，依著眾生的根機上根、中根、下根，開示種種行門，俗諦、真諦、中道第一義諦，都能開演。漸修、頓悟，或顯、或密，都能說出一番道理，大眾聽了，能夠轉化、淨化煩惱，又能契入佛法。能夠通

達經教、度一切生、建設道場、弘揚佛法，就稱為說道沙門。第三，「活道沙門」，就是依道生活、精進用功，雖然還沒有悟到無為法，但勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，依道而活。誦經、持咒，打坐、念佛、參禪，始終不離佛法，念佛、念法、念僧，這樣子在道業上精進努力，就稱之為活道沙門。第四，「污道沙門」，污道就是與佛法的正道不相應的出家眾，所謂販賣如來；獅子身中蟲，自食獅子肉。在佛法中出家修行卻所行非法，如同販賣如來，做獅子身中蟲，自己毀滅、敗壞了佛法。有些出家眾遇到有人來問佛法、想要修行學佛，便勸人不要來出家、不要建設道場，老老實實做人就好了。這樣的觀念，佛法如何能興盛弘揚？有些是沒有持清淨戒、甚而破壞和合僧，這些都與道不相應。在家的居士如果藉著佛法到處湊熱鬧，看似來學佛修行，實際別有用心，藉著學佛來推銷產品，甚而取得不當的利益，這也是污道。所以不論在家、出家，在佛法中修行卻所行非法，就是污道。

《大智度論》裡面也提到四種沙門。第一，「有羞僧」即有羞沙門。經常檢討反省、慚愧懺悔，自己和佛菩薩比起來，實在相差很遠。發慚愧心，精進修行，斷惡修善，常持淨戒、勤修戒定慧、息滅貪瞋癡，這是有羞僧，有慚有愧的沙門。第二，「無羞僧」即無羞沙門。是指犯了過失還不知道羞愧，大言不慚，對於自己的非法作為不知反省檢討，身

口意三業不淨的出家眾，稱為無羞沙門。第三，「啞羊僧」即啞羊沙門，是指出家眾雖然出家了，不知修行、弘揚佛法、做出家眾的事，智慧闇鈍，不能解誦，始終沒有發大願，沒有發悲心，看到大眾在弘法度眾，自己不知道要跟著努力，始終想要去住茅棚，住茅棚又用不上功，這個地方住一住，那個地方住一住，這一生始終顛顛倒倒，不能自利利他，又不能弘揚佛法，就稱為啞羊沙門、啞羊僧。第四，「真實僧」即真實沙門，就是勝道沙門。依著四諦的道理來觀察、思惟、落實，悟到中道、實相、真空、中諦，三諦圓融，這樣就是真實沙門。這一段是解釋「解無為法，名為沙門」，希望我們每一個人都能成為勝道沙門，或者是說道沙門、活道沙門，這是我們的根本，依道生活，千萬不要成為污道的沙門。

動止明性源 語默體安然

「常行二百五十戒，進止清淨，為四真道行，成阿羅漢。」前面是要持戒，持戒以後要進止清淨。「進」，就是我們的動作；「止」就是我們不動的時候。在日常生活上，我們的身口意歸納起來，不外乎是靜、是動、是進、是止。修行一個是動，一個是靜。靜則一念不生，身也不動，口也不動，心中完全達到寂靜無為的境界，真正契入了無為法。所謂無為不礙有為之用，有為之用就是要動，「動如獅子吼，靜如涅槃

城」我們靜下來，一念不生，什麼人都找不到；動如獅子吼，「獅子一吼，百獸皆驚」獅子為百獸之王，所有一切獸類聽到獅子一吼，都驚懼伏首，動也不動。佛法一弘揚，能破邪魔外道，就像獅子一吼，所有的野獸都不敢動；所以在動的時候就要弘揚佛法，讓邪魔外道統統都皈依三寶。

「進止清淨」如同高峰妙祖師言：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」我們在動的時候，身口意三業都是清淨的，所作所為都是善法；在靜的時候，更是寂靜，心中一念不生，清楚明白，不打妄想，如此進止清淨，就是真正的沙門、真正的比丘。如同佛法所言：「舉佛音聲慢水流，諷經行道雁行遊；瞻前顧後輕移步，左右迴旋半展眸。叉手當胸如捧水，立身頂上似安油；威儀動靜常如此，不枉人間作比丘。」

所以我們動要有動的形象，靜的時候，完全達到身口意清淨，就是「四真道行，成阿羅漢」。「四真道行」就是苦諦、集諦、滅諦、道諦四種真理，我們依



據這四種真理去用功，就可以證得阿羅漢果。《佛垂般涅槃略說教誡經》言：

「日可令冷，月可令熱，佛說四諦，不可令異。」即使用廣大的神通力把太陽變冷，把月亮變熱，也無法讓「苦、集、滅、道」這四種真理變異！真理是任何人都沒有辦法變動的。例如，無常是真理，觀察我們這個世間無常的現象，人會生老病死，因為有生老病死，所以有種種的苦，這些都是四真諦所講述的道理，這是最真實的道理。

現在種因，未來得果，因緣果報也是最實在的真理。現在所處的報身、器世間、享用的一切是「果」，而現在的果報是過去種的「因」，自作自受，這是誰也沒有辦法改變，所以因果是一種定律。「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」這就是人生最實在的道理，悟到這個道理，就契入了道。在真理中思惟、落實，放下妄想煩惱，歇下狂心，就能了達如如不動的涅槃心，這個地方是最實在、最寂靜，



涅槃當中有常樂我淨四德。即便這個世界壞掉了，這念心也不會毀壞！所以依四真諦修行破除煩惱，這個道修成就了，斷盡三界中見惑和思惑，就證到無為法，證明六神通，證得阿羅漢果，即自宣言：「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」初果須陀洹果、二果斯陀含果、三果阿那含果、四果阿羅漢果，證阿羅漢果是四果當中最高的一種果位，前面三果是屬於有學位、修道位，四果是屬於無學位。證到無為法，就證到阿羅漢果。

所以為什麼要出家？就是要修行悟

道，「識心達本，解無為法，名曰沙門，常行二百五十戒，進止清淨，為四真道行，成阿羅漢。」想證阿羅漢果，就要辭親出家，出家以後，必須識心達本，解無為法。想要識心達本，解無為法，第一個方便，要以戒為根本，戒定慧三無漏學，要先持戒，出家要受三壇大戒，沙彌、沙彌尼、比丘、比丘尼，最後要受菩薩戒，所以稱為增上戒學、增上定學，落實修行才能契入無為法，由有為契入無為，稱為「解無為法」，這樣子就能證到阿羅漢果。（待續）





本期主題

皈依的功德與意義

經云：「諸有歸依佛，不墮三惡趣，盡漏處人天，便當至涅槃。」

所謂「萬里途程，不離初步」，

皈依，是學佛的第一步，也是背塵合覺的開始。

依佛為師、憑法為藥、以僧為友，

在三寶的慈光之中，安渡苦海，趣向究竟安隱的菩提覺岸。



皈依三寶

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

藉由外面的佛、法、僧三寶，
可以啓發我們的自性三寶。
修行就是要使自己本具的三寶現前，
契悟自性三寶，道業才能有所成就。

要了解皈依三寶的意義，必須先了解什麼是皈依？什麼是三寶？

皈依三寶 發行助道

皈，是皈向；依，是依靠。皈依，就是皈向、依靠三寶。三寶，指佛、法、僧。小乘以釋迦牟尼佛爲佛寶，四諦十二因緣爲法寶，五比丘爲僧寶，這是化相三寶。大乘是以佛的三身——法身、報身、化身爲佛寶，六波羅蜜爲法寶，三賢十聖爲僧寶。

有些人認爲，既然「心即是佛」，就不用皈依了。但是自己的心散亂、顛倒，沒有清淨心、恭敬心，沒有正確的歸向做爲依靠，作不了主，這樣就會糊塗、造業、

墮落。所以，藉由外面的皈依，養成我們的恭敬心，清淨身口意三業。再藉由外在的境界來磨鍊、啓發、提升自己，堅住正念，隨順覺性。做到了以後，這念心就能真正安住，由外相的皈依，進而皈依內在的自性佛。

有一個譬喻解釋三皈，就像兔子聽到獵人打獵的槍聲，嚇得不得了，要趕快逃命，馬上就跳一步，脫離了獵人的槍口，把命保住了，這是第一皈，譬喻我們暫時脫離了無常生死的逼迫。兔子恐怕獵人再來追逐，再跳一步，就是第二皈。雖然如此，兔子還是心驚膽跳，身心不安，所以再一跳，就找到了自己安身立命的地方，這是三皈依的意義。

佛經上記載一則公案，空中有一隻被老鷹追趕的鴿子，牠一看到佛的身影，立刻飛到佛的影子裡，便感到非常安全。這是為什麼呢？因為佛福慧圓滿，具足一切功德，大慈大悲。眾生聽聞佛所說的道理，就能夠轉化煩惱、心開意解，乃至契入究竟第一義諦。所以，佛是一種寶。世間人認為的寶，不外乎金銀財寶，這些財寶是可用盡的；佛法所說的寶，比世間的財寶更加寶貴，是無漏之財，取之不盡，用之不竭，是真正的至寶。

宋朝蘇東坡曾說：「滔滔苦海內，三寶為舟航；炎炎火宅內，三寶為雨澤；冥冥大夜中，三寶為燈塔。」佛所說的法，就像是雨澤、甘露，因為每個人的心當中，都有煩惱之火，使我們的身心不得安寧；聽聞出家僧眾宣說佛法，去除心中的煩惱，使身心得到清涼，不是如飲甘露嗎？佛法提供我們為人處世的方針，告訴我們世間一切都有因有果，假使能深信三世因果的道理，在因上去努力，斷惡修善，這個世界就能清涼、就能夠太平。

不離自性 即佛法界

許多人受了三皈，但並不了解三皈依的意義，認為學佛只要皈依就好了。其實，皈依只是一個開始，就等於學生去學校註冊一樣。辦理註冊只是取得學生的身分，可以到學校裡讀書了，享用學校裡的種種設施、資源，但是還沒有畢業，還需要不斷的學習及老師的指導。所以，皈依具有

正名定分的作用。如果沒有皈依，當然也可以修行、也可以學佛，但是就得不到這些好處了。皈依了以後，有三十六位善神護佑，來世得生人天，未來彌勒佛成道的時候，第二個法會所度的就是曾經受持三皈的眾生，這些都是受持三皈依的功德與利益。

皈依有三種，第一種是翻邪三皈，第二種是正信三皈，第三種是結緣三皈。過去病急亂投醫，相信了邪教，聽聞佛法之後，感覺這才是人生的真理，就把邪見轉過來了，這就是翻邪三皈。什麼是正信三皈？感覺到人生是苦，知道向佛菩薩學習，讓我們能夠離苦得樂，乃至於斷煩惱、證菩提，基於這樣的發心來修行，就是正信三皈。第三種是結緣三皈，人最重要的是要結善緣，佛經上也講「未成佛道，先結人緣」。若是過去已經受過三皈，現在又遇到大善知識，再次求受三皈，廣結佛緣、廣結法緣、廣結僧緣，稱為結緣三皈或增益三皈。

藉由外面的佛、法、僧三寶，可以啟發我們的自性三寶。什麼是自性三寶？自性，就是靈知靈覺這念心，師父說法、諸位聽法的這念心，就是自己本具的心性。這念智慧心能起觀照，即是「自性佛寶」；心當中具足一切功德、智慧，是「自性法寶」；這念清淨心沒有是非、得失，二六時中寂照一如、定慧等持，就是「自性僧寶」。本具心性中具足佛、法、僧三寶，所以自性三寶又稱為一體三寶。修行就是要使自己本具的三寶現前，契悟自性三寶，道業才能有所成就。



還至本處

文／見恆法師

皈依三寶，是一個改變的開始。
學佛皈依後，讓我們找到正確的修行方向，
透過覺察、覺照，當下轉念，即是在扭轉習氣、
即是在改變命運，不再隨業流轉。



學佛前，遇境界總執為實有，不斷地在順境、逆境、善緣、惡緣中憂悲苦惱。

《六祖壇經·定慧品第四》云：「若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。」我們的念頭，後念頂著前念，念念相續，像滾雪球般。心理學家馬斯洛說：「如果你的手中一直拿著鐵鎚，那麼凡是看在你眼裡的事事物物，都會開始像釘子。」我們太習慣念念相續或是拿著鐵鎚不放，積習難改。

乘三寶舟 離生死苦海

皈依三寶，是一個改變的開始。學佛皈依後，讓我們找到正確的修行方向，透過覺察、覺照，體悟到念頭的剎那生滅，便能運用「四正勤」法門中——「已生惡念令滅除，未生善念令速生」來跳脫負向情緒的迴路。當下轉念，即是在扭轉習氣、即是在改變命運，不再隨業流轉。

美國知名主持人歐普拉曾應邀至哈佛大學為畢業生演講，她引述一位詩人的



偈子：「有所學，則傳授；有所獲，則給予。」這是普世所認定正面的人生目的和意義——當功成名就後，能進一步成為慈善家，去協助需要幫助的人。然而，從更高的角度來看，當蓋棺論定，除了作為一個大善人外，我們的人生應該還有其他的意義！

還歸本處 見自性三寶

《金剛經》中，須菩提尊者千古一問：

「云何應住？云何降伏其心？」世尊即為我們開演成佛的藍圖、解脫之道。除了要廣修一切善法外，重點是「不住」——不住色、聲、香、味、觸、法，廣修六度；離人、我、眾生、壽者四相，修一切善法。不住於不該住之處，即是降伏，進一步契悟「若見諸相非相，即見如來」的道理。使眾生由不同的面向觀察世間萬事萬物，從中體悟空性之理。由有念歸於無念、從有相歸於無相。

三十二分的經文中，世尊「隨言隨掃，即立即破」。能所俱空後，馬上「即空即覺，即覺既立」。有此體會後，繼續用功，如《楞嚴經》云：「覺所覺空，空覺極圓。空所空滅，生滅既滅，寂滅現前。」修觀行，需要不斷地重慮緣真，直至站得住、站得長，桶底脫落。

皈依三寶，如實地用功，讓我們成為佛門中最富貴之人。如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。佛法是世間最好的藥，如《永嘉證道歌》云：「粉骨碎身未足酬，一句了然超百億。」昔雪山童子求羅刹為說：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂」一偈，以身餵羅刹作為回報，為法忘軀；反觀我們現已坐擁寶山，更要體悟本自如如、不生不滅的本性，隨時銷歸，還至本處，不愧、不忤。🙏

回頭

文／見轍法師

所謂「苦海無邊，回頭是岸」，
假使願意「回頭」，當下就能離苦得樂。
今生若欲出離苦輪，就必須求受三皈。
現在就問問自己，肯不肯回頭？

古德云：「問大士為何倒坐？恨眾生不肯回頭！」；「若不回頭，誰替你救苦救難？如能轉念，何需我大慈大悲？」當代禪宗巨擘虛雲老和尚亦曾嘆道：「這個癡漢有甚來由，末法無端為何出頭？嗟茲聖脈一髮危秋，拋卻己事專為人憂。……噫問渠為何不放下，蒼生苦盡哪時休？」

歸投三寶離魔怖

在精舍弘法利生的過程中，每每聽聞到眾生的苦，不自覺地摸著自己的頭，想想自己今生能出家為僧是多大的福報！這是多少人的因緣成就？若不是導師^上惟^下覺大和尚的悲心願力，不忍眾生於三界中輪迴不休，縱使簞路藍縷、披荊斬棘，

仍不畏艱難地在末法邪說熾盛的時代中，於全球廣設精舍，令有情眾生早日出離苦輪。

所謂「苦海無邊，回頭是岸」，假使願意「回頭」，當下就能離苦得樂。如何回頭？最好的方式，就是皈依。皈依有「迴轉」之義，過去犯了種種過失，背覺合塵，現在一念迴光，將背離三寶、蒙蔽自性的煩惱習氣轉化、去除，蠲除邪見，背塵合覺，就能度脫生死。

究竟要皈依什麼？就是要皈依三寶，《阿毘達磨大毗婆沙論·卷三十四》載：「眾人怖所逼，多歸依諸山、園苑及叢林、孤樹制多等。此歸依非勝，此歸依非尊，不因此歸依，能解脫眾苦。諸有歸依佛，



及歸依法僧，於四聖諦中，恆以慧觀察，知苦知苦集，知永超眾苦，知八支聖道，趣安隱涅槃。此歸依最勝，此歸依最尊，必因此歸依，能解脫眾苦。」

或問：眾生何故受三歸依？《涅槃經》云：「一切眾生怖畏生死諸煩惱故，故受三歸。譬如群鹿怖畏獵師，既得免離，若得一跳，則喻一歸；如是三跳，則喻三歸。以三跳故，得受安樂。眾生亦爾，怖畏四魔惡獵師故，受三歸依。三歸依故，則得安樂。」導師曾開示：「『皈』是歸向，『依』是依靠。修行學佛，必須歸

向三寶，以三寶為導師，才能找到正確的修行方向。」依靠三寶，心繫正法，信心堅定，則有力量破滅眾魔，才能成就道業。

趣向涅槃勝功德

想想自己，當初不也是因為皈依了三寶，才得以出家修行？導師說：「修行學佛以皈依三寶為入門之基，且皈依三寶之佛弟子，在未來彌勒佛說法的龍華三會上，聞佛法義，即可得證解脫。」佛陀也曾對大眾提示道：「由此三寶常住於世，不為世法之所陵慢，故稱『寶』也。如世珍寶，為生所重。今此三寶，為諸群生三乘七眾之所歸仰。」

皈依究竟有何功德？佛對四眾弟子的

諸多開示中，曾不斷告訴弟子們，若有眾生一心虔誠求受三皈，功德不可思議。如《優婆塞戒經》中提到：「若人能受三歸依者，是人乃能真見四諦。是三皈依，乃是一切無量善法，乃至阿耨多羅三藐三菩提之根本也。」

過去阿難曾問佛，善男子及善女人若能受持三皈，得多少功德？佛為阿難開示：「若有人能歸依佛竟、歸依法竟、歸依僧竟，乃至一彈指頃能受十善，受已修行，以是因緣，得無量無邊功德。」阿難聞佛所說，知三歸依能有如此殊勝功德，歎未曾有。又《優婆塞戒經》有云：若人能受三歸依者，當知是人所得福報不可窮盡。如四大寶藏，舉國人民七年之中運出不盡。受三歸者其福過彼，不可稱計。

佛陀進一步以譬喻開示，三寶為所歸，所歸，以救護為義，就如同有一個人自己的國家受難，想要逃到其他國家以求救護，他國國王得知此事，即慰喻：「你想要求得無畏，所以要歸靠我，既然要歸靠我，就要聽從我的教導，才能得到救護。」眾生亦是如此，無始劫來繫屬於魔，有生死過患，如今若能歸向三寶，就能遠離魔的怖畏。過去，有一隻鴿子為老鷹所追，極盡恐怖，全身顫慄，唯有飛到佛陀的影子之中，才會感到泰然安樂。

盡形壽，皈依佛；盡形壽，皈依法；盡形壽，皈依僧。《增一阿含經》云：「諸有歸依佛，不墮三惡趣，盡漏處人天，便當至涅槃。」三皈依能獲如此功德，今生若欲出離苦輪，就必須求受三皈。現在就問問自己，肯不肯回頭？

長夜中的明燈

文／美國太谷精舍護法會執行秘書 傳悅

人生道路上有三寶為依靠，如長夜中遇大明燈，
每遇困境，總會適時出現一些菩薩施以援手，
安然度過，更證實了皈依的利益。

誠如《佛說四十二章經》中所言：「豪貴學道難」，還沒有學佛以前，雖稱不上「豪貴」，但生活安定、衣食無缺，認為只要心行良善，勤勞持家，布施助人，就會「好心得好報」，「理所當然」地認定這輩子平安順遂！直到有一天，無常石破天驚而來，一直以來認為「理所當然」的平靜生活，掀起了濤天大浪……。

皈命禮敬 法身父母

無常來臨之際，驚惶無助，猶如沉浮在漆黑苦海中尋一浮木而不得。絕望生死

之際，心中竟然浮現出一句「阿彌陀佛」，當下我就這麼一字一字清楚堅定地念著：「阿…彌…陀…佛」，頓時淚如雨下，原來菩薩慈悲，如父母倚閭盼望，正等著我這個迷失的孩子回家啊！從此常持佛號，作為自己定心的方法，同時也希盼有學佛的機緣。

俗話說：「有願必成。」感恩導師上惟下覺大和尚的慈心悲願，在海外成立精舍。二〇〇四年，在善知識的引導下，至精舍上課，又欣逢導師來美弘法，如願皈依三寶，進入佛門，法名「傳悅」。「悅」



者，喜也，鼓勵我以歡喜心成為真正的佛弟子。皈依三寶，歸向依靠佛、法、僧，自此人生道路上有三寶為依靠，如長夜中遇大明燈，心中溫暖無懼，更遑論皈依三寶有三十六位善神護佑，得以消災免難。這些年來，每遇困境，總會適時出現一些菩薩施以援手，安然度過，更證實了皈依的利益。

深入堂奧 得法自在

法師在課堂中告訴我們：「佛如寶藏，法如藏寶圖，僧如領路人。」佛典浩瀚而

艱深，初初學佛，懵懂無知，不得其門而入，感恩精舍有系統的課程安排，十年來得以拾階而上，一窺佛法堂奧。先有初級班的啟蒙，第一堂課法師就開宗明義地說：「禪修的目的地在於離苦得樂，簡單地說，就是幸福美滿。」言簡意賅，加深了學佛的信心和動機。人人本具佛性，只因執迷於顛倒妄想，所以，佛是覺悟的眾生，眾生是在迷的佛。

又如三世因緣果報，「欲知過去因，今生受者是；欲知未來果，今生作者是」，告訴我們不但要懺悔以往的過錯，更要積極地把握當下，創造善緣。這些年來，在精舍法師的引領下，按圖索驥，深得許多殊勝的佛法寶藏，也漸漸學會落實在日常生活當中。

今年正逢太谷精舍十週年慶，很榮幸可以和一些師兄們受表揚為「十年義工」和「十年學員」。十年的禪修學習，受益良多；覺性日增，無明日減，智慧開啓，朝向人生的光明大道勇敢前行。而十年的義工，更是禪修的落實，讓自己學會更感恩、更謙卑待人，學會珍惜每一個因緣，創造善緣，了解和合的重要性。這一路走來，要感恩三寶、感謝周遭所有的人事物，讓自己能有機會皈依，學習佛法；願將學佛的法喜禪悅化為行動，與大眾分享。盡未來際，生生世世，護持佛法，永不退轉！



覺返迷津

文／普天精舍護法會文宣組組長 傳福

回首過去，實實在在感受到「三寶為舟航、三寶為雨澤、三寶為燈塔」。
在八苦交煎時，三寶潤澤我；三寶如明燈，照我千年暗室。

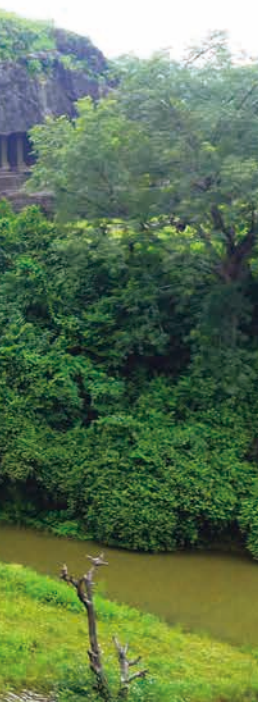
皈依三寶前，我是無神論、是鐵齒一族、是人定勝天的信徒。何謂宗教？我懵懂無知，也從未進入寺廟。一九八九年，母親猛暴性肝炎轉為肝硬化，腹脹如鼓，臉色由臘黃轉青灰，醫生叮囑準備後事，可謂大難臨頭、無路可走！此時友人帶我前往萬里靈泉寺，敬謁導師^{上惟下覺}大和尚，恭聆開示。次日，即通知兄弟姐妹改為吃素，自己並每週朝山三次、助印經書、供養三寶，功德全部回向母親。不到半年，母親痊癒了，醫生認為是奇蹟，我也驚訝

於佛法的不可思議！從此，與佛法結緣。

迷途知返登覺岸

猶記母親生病期間，導師在靈泉寺特別為全家三人傳授三皈，深刻見證導師「不捨一眾生」的慈心。後來，舍弟從德國回台，導師在中台小禪堂特為皈依，再次親身感受師父「不捨一眾生」的悲願。

皈依三寶後，如「三皈依」所示：「當願眾生，體解大道，發無上心；當願眾生，



深入經藏，智慧如海」，自己是真正的佛弟子了，當依教、依法奉行，就從三皈依偈頌做起吧！發願誦《地藏菩薩本願經》百部，回向過去、現在父母，家親眷屬早成佛道。經中所闡述的因果等道理，讓我深深感動，感受到諸佛菩薩唯恐眾生不信，屢屢隨緣化現，演繹示現，讓大眾記取教訓。

繼而，開始閱讀《圓覺修多羅了義經》、《楞嚴經》、《六祖壇經》、祖師語錄、祖師年譜……偶然看到經上一段話，剎時如雷轟頂：真如不守自性，故識心狂亂，「知見妄發，發

妄不息」，以致塵勞上心，狂花亂飛，再由執取而迷惑顛倒，毫不自知——這不就是自己的寫照！感慨這一生與佛法相見恨晚，必須趕緊填滿前半生的空白與空轉！因此，更加發皆可用功。

三寶慈蔭得清涼

回首過去，實實在在感受到「三寶為舟航、三寶為雨澤、三寶為燈塔」。數年前，同修過世，諸苦煎熬，我反覆思惟、觀照《金剛經》所云：「一切有為法，如

夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」三個月內走出喪親陰霾，法寶助我離苦！親身感受到三寶乘載我走向解脫道——在八苦交煎時，三寶潤澤我；三寶如明燈，照我千年暗室。對於三寶，我深信不疑，感恩三寶！

佛法如大海，唯信能入，唯智能度。佛說：「我已百阿僧祇劫修行心地，以之為因，初捨凡夫，成等正覺，號為盧舍那。」又告訴我們：「眾生終必成佛。」佛法給我信心、耐力，我禮敬三寶。如今，我亦向自性明珠禮讚，雖然還是隔著厚厚的塵垢，但相信終能塵盡光生。由三寶的領航，我不畏百阿僧祇劫，繼續不斷地努力，永不休止，直至成佛！



紅塵中的清涼

文／普上精舍護法會副會長 傳素

皈依三寶就如同在學校讀書，須先註冊。學佛也是如此，須先皈依三寶，方能具足正信而不退轉。



孩提時期，當同年齡的同伴在院子裡高興地玩遊戲時，我卻坐在角落望著天空發呆，常想：「人活著的目的是什麼？我為何而活？」雖然求學的過程順利，卻從來沒有真正快樂過。

如闇遇明 如貧得寶

直到高中上歷史課時，老師唱作俱佳，講到六祖惠能大師的偈語：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃？」不禁由衷讚歎，快樂異常。當時只覺得「快樂」，不知那就是所謂的「法

喜」。

因為這一份「法喜」，上大學後，我堅持參加了四年的佛學社團。工作後陸陸續續接觸一些道場，卻始終無法尋回當初的那份「法喜」，心無法安頓下來，就像失根的蘭花，在紅塵中到處飄蕩。

在偶然的機會下，參加了中鋼禪坐社的三天道場參訪之旅，最後一站是台北萬里靈泉寺，到寺時已經下午一點多。用餐前，法師帶我們唱「供養偈」，當下封塵已久的那份「法喜」現前了，眼淚不自禁地掉了下來，我知道靈泉寺就是我尋覓



已久的道場。當天導師^{上惟下}覺大和尚特別從外地趕回山為我們開示，令我們感動不已。回到高雄後不久，導師就在高雄成立精舍，因緣成熟，我參加了初級禪修班的課程，從此再也沒有離開過中台道場。

初級禪修班結業的同時，我也皈依了三寶，正式成為三寶弟子。導師常說，皈依三寶就如同在學校讀書，須先註冊；註冊後，方是學校的在校生，享有種種的助緣，幫助自己完成學業。學佛也是如此，須先皈依三寶，方能具足正信而不退轉。

具足正信 入佛法海

皈依後，我對經藏產生了特別的興趣，一句法語，就可讓自己反覆思惟，雖然有時也會有想不通之處，然而就在誦經的當下，或在教授法師的開示中，就能豁然開朗，了解其中的道理。也許這就是皈依三寶的福報，讓自己能在滾滾紅塵中得到些許的清涼。

在道場久了，認識的人也多了。領執事的當下，人與人的習氣互相摩擦，難免會有些境界。當遇到境界時，我告訴自己

放鬆、再放鬆。先離開現場，舒緩一下心情，轉個念頭，思惟或許對方並非有意，然後再去找出問題，互相溝通。許多難題就在這樣的過程中化解掉了，畢竟彼此都是宿世重逢的因緣，要把握再結善緣的機會。

這是我在三寶門中學到的法寶，也是最大的改變——正面思考，面對問題。皈依三寶之前，自己的個性是得理不饒人，凡事一定要爭到贏才肯罷休。日前，在中台山博物館當義工時，有一位師兄問我：「如何能在精舍待這麼多年？」當下雖然淡淡一笑，現在想想，答案就在蘇東坡的詩句中：「滔滔苦海內，三寶為舟航；炎炎火宅內，三寶為雨澤；冥冥大夜中，三寶為燈塔。」

感恩導師^{上惟下}覺大和尚在全球各地廣設精舍，接引芸芸眾生入三寶門。三寶門中好修行，除了學到如何待人處事外，在精舍更能讓自己身、口、意三業清淨。所謂「師父引進門，修行在個人」，禪修班的「聞、思、修」是基礎，但還要提升、再提升，修福德、修禪定、修智慧，三環一體。期許自己能發長遠心、發菩提心，直至開悟成佛。雖然目標長遠，一時無法達成目標，但《詩經》云：「高山仰止，景行行止，雖不能至，心嚮往之。」只要心不退轉，生生世世跟隨導師用功修行，一定能圓成佛道。🙏

糖棕、扇椰子和貝多羅樹

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

在台灣，可可椰子、檳榔、蒲葵等，都是大家耳熟且常見的樹，它們都是椰子類的家族成員，植物學上將此類家族稱作「棕櫚科」（“Palmae”或“Arecaceae”）。“Palmae”，是因其葉為「掌狀」而命名，而“Areca”則是檳榔屬的印度方言，檳榔是具羽狀葉的。

無論是羽狀葉或掌狀葉，高高的椰子樹總是給人「熱帶風情」的印象。事實上，椰子類植物確實主要分布於熱帶和亞熱帶地區，並成為當地居民生活物資的重要來源。以上述三種植物為例，除了美化環境之外，可可椰子還提供了椰子水、椰蓉、椰肉，以及製作椰墊等材料；檳榔花、檳榔心，則可料理為美味的盤中餐，檳榔的葉鞘，可以製作便當盒；蒲葵的葉呈掌狀，也就是扇形，可拿來做扇子。其他如原產於非洲的油椰子，現為馬來西亞最重要的經濟作物，也是當今椰子油的主要來源。

各棕櫚科植物的用途不勝枚舉，特別值得一提的是——在紙張和印刷術普及之前，南亞地區的人們會將文字、圖像等記錄，刻劃在棕櫚科的葉片上，成為棕葉文稿，代代相傳。於是，棕葉便成為了文化的載體。佛陀的教法，也是藉著這種方式

輾轉流傳至今，即所謂的「貝葉經」。貝葉經，就是寫在棕葉上的佛經，究竟是寫在哪一種棕葉上呢？

與貝葉的邂逅

三十多年前，我服務於台北植物園。一年夏天，一株高大的扇椰子（顧名思義葉子為扇形，又名砂糖椰子）掉下一個黑皮黃肉的果實，大如雙拳合併。端詳了半天，心中納悶：「不會拿果實去做糖吧？因為果肉也是甜的！」

二〇一二年至吳哥窟旅遊時，處處可見扇椰子，小販在樹旁兜售棕糖，還在樹上掛著解說道具——「糖棕」的名牌和接糖水的竹筒。這時才發現：「喔！原來扇椰子真的是砂糖椰子，也就是糖棕！」

後來，偶然在中台山的鹿野園看到一株名為「貝多羅樹」的棕櫚科植物，真是喜出望外，原來扇椰子也是「貝葉」啊！「貝葉」，即貝多羅葉。「貝多羅」源自梵語“pattra”，為「葉」的音譯。

扇椰子（糖棕）的分布與形態

鹿野園的這棵「貝多羅樹」，學名 *Borassus flabellifer* L.，它的小名“flabellifer”，描述該種葉片為扇形，可做扇子，在台灣稱之為「扇椰子」，中國大陸則叫「糖棕」，也就是可以做糖的棕



1. 正在結果的雌株。
2. 扇形葉是由 50 ~ 60 小葉組成的大型掌狀裂葉。
3. 正在開花的雄株。
4. 葉柄粗大，兩側邊緣有齒狀刺。

欄植物。

扇椰子原產於印度次大陸及東南亞地區，包括印度、斯里蘭卡、柬埔寨、寮國、越南、緬甸、泰國、馬來西亞和印尼等地。由於各地引進栽種，目前全球熱帶及亞熱帶地區都可見其身影。

扇椰子是高大且長壽的常綠喬木，高可達 30 米，幹徑最粗處可達 1 米，可以活過百歲。樹冠由 40～70 個大型掌狀裂葉組成，葉面徑約 100 公分，葉柄粗大。每個扇形葉由 50～60 小葉組成，小葉寬 4.2～9.5 公分，先端尖，老葉深裂 30～100 公分。葉柄連鞘長 150～180 公分。花則雌雄異株，雌花序穗狀，雄花序為分叉狀的葇荑花序，外觀似皮鞭。果成熟時外表黑褐色，圓形，先端略扁平，萼宿存，外果皮革質，中果皮黃色多汁。

扇椰子的用途

在印度和柬埔寨，扇椰子可說是最重要的樹種之一，它是印度泰米爾省的省樹，也是柬埔寨的國樹。

曾有統計資料顯示，扇椰子大大小小的用途，可達八百種。粗略來說，它們扇形的大葉，可用來蓋屋頂、織蓆子、編籃子、做扇子和傘，還可以作為紙張的

代用品。它的葉柄堅硬，且邊緣有刺，很適合作圍籬。葉柄內的纖維像鐵絲一般，適合做繩索和刷子。樹幹材質堅硬、質重且耐久，是很好的建材，尤其耐海水浸泡，所以很適用於碼頭的打樁工程。

至於花序，無論是雌株或雄株，趁著幼嫩富含糖液時，經截取、熬煮，就成了「棕糖」，也是遊客拜訪吳哥窟時必帶的伴手禮。早上接的糖液，是清涼的甜飲；到了黃昏，經過發酵，就變成酒精飲料。

果實及種子更是寶——黃色的果肉可以生吃，也可製成多樣料理；種子成熟時，也有各種吃法；半熟時更具特色，種仁中心是甜汁，外圍胚乳是囊狀、半透明如荔枝般的「果肉」，是熱帶地區令人垂涎的美食；種子發芽時的娃娃棕苗，則是高纖、高營養、高價值的大型芽菜……。

貝葉文抄的製作

在紙張發明之前，東南亞人民就用貝葉來記錄民族的文化，如：印度泰米爾省所有的古老文獻、印尼的“lontar”就是刻寫在扇椰子上的貝葉文抄。各地製作貝葉的方法不盡相同，但整體而言大同小異，以“lontar”的製作過程為例，說明如下：

1. 選取成熟度適當，且大小、形狀、質地合宜的葉片。
2. 用加薑黃粉的鹽水煮過以防腐。
3. 晾乾後，用浮石磨光葉面，壓平。
4. 裁切成所需的大小，一個小葉可做成四頁（從中肋切開，一葉分為二張，每張



- 二面)。
5. 於頁面上燙孔(一個至三個)。
 6. 在燙好孔洞的貝葉上，用鐵筆刻寫文字。刻劃的方向是由左向右、由上而下，每刻完一面之後，上下翻面再刻，然後在第二面的一端邊上刻上頁碼。
 7. 用炭灰和天然油(如香茅油)塗抹於頁面上，一則使字更清晰明顯，二則防蟲、防腐。
 8. 貝葉上色、晾乾之後，便可裝訂成冊了。為了美觀和保護，貝葉文抄的封面和底

面，通常另用優質木料的護板，甚至彩繪塗漆和鑲貝殼片於其上。封面和底面中部，同樣也要打好洞，然後用一根細繩串穿在一起，便成了一部貝葉文抄。

貝葉文抄是天然植材，歷經三、五百年，一定會脆化、發霉、腐朽，這時，就必須以人工依著原來的貝葉文抄重刻。貝葉的尺寸，也有大、中、小之分，而同一部典籍的尺寸通常會是一致的。

貝多羅樹的種類

貝葉文抄對於東亞、南亞就如同中國的簡冊。南亞和東南亞盛產棕櫚科植物，也是貝葉文化的故鄉，但適合做貝葉的樹只有三種。依據唐朝段成式在《酉陽雜俎·卷十八·廣動植之三、木篇》的記載：「貝多，出摩伽陀國，長六七丈，經冬不凋。……西域經書用此三種皮葉，若能保護，亦得五六百年。」這段文字說明貝多羅樹有三種，是常綠高大的喬木。

根據印度文獻記載，貝多樹有以下三種：*Borassus flabellifer* L.、*Corypha umbraculifera* L.、*Corypha taliera* Roxb。它們共同的特徵是：都是常綠高大喬木、都具有扇形大葉；不同的地方是：第一種 *Borassus flabellifer* L.，也就是本文介紹的糖棕，台灣可見，其成樹年年開花，但第二及第三種一輩子只開一次花，開花、結果後，就枯萎往生了。如今，第三種 *Corypha taliera* Roxb 已被 IUCN (世界自然保護聯盟) 評定為瀕危物種。🌿



中台禪寺圖書館館藏的貝葉經。 ▮

唐朝時代的金銅佛像

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



從魏晉南北朝至隋唐時期，出現了一種小型插合式的金銅小像，體積小、雕製精、數量多、流傳廣，雖便於攜帶，也易於遺失。此種鑲金銅像從十六國時期所奠定的穩固根基，經南北朝時期的精華篇章，到隋代所造就的藝術結晶，開創了唐代佛雕圓熟璀璨的黃金時代。

隋唐佛教盛世，寺院如林，造像興盛。如唐段成式撰《酉陽雜俎·續集·卷五·寺塔記上》記載：「常樂坊趙景公寺，隋開皇三年置。……寺有小銀像六百餘軀，金佛一軀長數尺，大銀像高六尺餘，古樣精巧。」又載：「安邑坊玄法寺，初居人張頻宅也……因捨宅爲寺，鑄金銅像十萬軀金，石龕中皆滿，猶有數萬軀。」佛教造像大體上是伴隨著佛寺的興起而發展的，故當時的鑄佛盛況可見一斑。

唐朝國運昌隆，由於佛教盛行，佛寺發展鼎盛，大量製作佛像的盛況，雖經兵難及法難等浩劫，小型金銅佛像至今尚見遺存，以下以中台山博物館館藏的唐代小型鑲金銅佛像為例說明。

鑲金如來的金像丰采

一、館藏唐代「金銅佛坐像」（圖一）

單尊佛坐像。佛像、束腰臺座及下方有壺門的四足方臺，三個構件分鑄後，再插合爲一體，佛像背後尚留一樺頭，可見原有背光，今已佚失。佛高肉髻，素髮無紋，鑲金脫落，呈深黑色。額頭略窄，陰刻眉線，鼻翼寬大，雙頰飽滿，面龐豐潤，人中、下頷刻一道凹槽，下頷處亦刻一道陰刻紋，顯出雙層豐滿的下頷，頸部有二道銳利的陰線紋。身著漢式袈裟，衣褶繁複、襞褶勁利，內著僧祇支、邊緣飾波浪紋。右手施無畏印，左手撫膝，垂裳覆座、中呈「V」形紋垂下，跏趺坐於八角形束腰蓮臺高須彌座上，蓮座下爲四重層次的八角臺，

圖一：
館藏「金銅佛坐像」
唐（618-907）
鑲金銅
H18.8×W10.7cm



圖二：
館藏「金銅佛坐像」
唐（618-907）
鎏金銅
H13.9×W7.5cm



圖三：
館藏「金銅佛坐像」
唐（618-907）
鎏金銅
H8×W4.9cm

下方有較大的四足鏤空壺門方臺。

二、館藏唐代「金銅佛坐像」（圖二）

此像為佛像與背光分鑄後，再榫接成一體的組合形式。佛高肉髻，面相方圓，右手施無畏印，左手撫膝，身著袒右袈裟，衣紋簡練，雕法拙樸，衣裙下襬飄垂懸裳，包腳趺坐於蓮瓣高足須彌座上。身後透雕大蓮瓣形光燄陶煥背光，頭光內層中心蓮花狀，外重為透空圓形放射式法輪狀紋飾，軸承呈同心圓，條輻工整飾連珠紋，輪輞外緣火焰紋樣，富有動感，刀法勁銳。

三、館藏唐代「金銅佛坐像」（圖三）

此尊小金銅佛，僅八公分高，法相莊嚴，氣宇軒昂，像雖小、卻有大佛氣勢。肉髻低平，正面依稀可見螺紋顆粒。雙眉高朗，雙目微揚，鼻樑挺出，豐頰小嘴，頸有三道，面門圓滿，妙好端嚴。著右袒式袈裟，衣褶厚實立體，身軀雄健厚實，雙肩寬闊飽滿。右手舉起施無畏印，左手置左膝上作與願印，手指刻劃已有些模糊。雙足下垂，隱現腿形，懸裳衣紋呈水波狀，兩側衣紋自然垂覆，此形式通常為彌勒佛倚坐像。赤足，足尖向下垂放。此像後有兩榫，位



圖四：
館藏「金銅佛立像」
唐（618-907）
銅鑲金
H28×W12cm

於頭後和背後腰際下，顯現原件應有背光及底座之配件，均已佚失。

四、館藏唐代「金銅佛立像」（圖四）

相較於上述高不盈尺的金銅小像，此鑲金銅像高二十八公分，飽滿富麗，製作精美，圓熟的寫實技法，形神兼備的完美表現，堪稱唐代珍品。容儀端麗，顏貌舒泰，面相雍容，含眉下視，靜穆自若，鼻寬而挺，長耳豐頤。身相嚴好，胸部圓實，寬肩細腰。身著雙領垂肩袈裟，內有僧祇支，袈裟裹身，衣紋流暢舒展，衣褶立體婉轉有力，下襪衣紋成「V」字紋，與內僧祇支成內外層次。左手上舉，作拈指狀，右手下伸，雙足端立蓮臺上。頭後留一孔洞，可見背光已失。鑲金澄黃亮麗，留有斑斕銅綠，通體比例勻稱。整體造型豐潤飽滿，洋溢著一種雍容華貴的盛唐氣象。

金身妙相的如來相好

三十二相、八十種好，是形容佛陀色身的莊嚴勝妙。鑲金是近似黃金的顏色，鑲金如來的金身妙相，可表佛的三十二相之「金色相」和「丈光相」。

《中阿含經·卷十一·中阿含王相應品三十二相經第二》云：「大人身黃金色，如紫磨金，是謂大人大人之相。」《大智度論·卷第八十八》云：「十四者、金色相，其色微妙勝閻浮檀金；十五者、身光面一丈。」《大智度論·卷第四》又云：「十五者、丈光相：四邊皆有一丈光，佛在是光中端嚴第一，如諸天諸王寶光明淨。」《大明三藏法數·卷第三十六·如來三十二相》云：「十四、身金色相，謂身皆金色，光明晃曜，如紫金聚，眾相莊嚴，微妙第一也。十五、身光面各一丈相，謂身放光明，四面各一丈也。」

《法華經·序品第一》云：「又見諸如來，自然成佛道。身色如金山，端嚴甚微妙。如淨琉璃中，內現真金像。世尊在大眾，敷演深法義。」《大智度論·卷第一》亦云：「佛身如金山，演出大光明，相好自莊嚴，猶如春華敷。」以「金山」喻佛的金身妙相，表達佛陀身相光明，隨處照耀，如日光普覆一切。

《法界次第初門·卷下之下·三十二相初門第五十七》云：「如來應化之體，現此三十二相，以表法身。眾德圓極，使見者愛敬，知有勝德。可崇人



天中尊，眾聖之王，故現三十二相也。」例如，十四、「金色光其相微妙」，十五、「身光面各一丈」。

《法界次第初門·卷下之下·八十種好初門第五十八》云：「相、好乃同，是色法，皆為莊嚴，顯發佛身。但相總，而好別；相若無好，則不圓滿。……以八十種好莊嚴身，故天人一切之所愛樂，故云好也。即是以慈修身故，有此清淨相好之身業也。」例如，六十五、「四邊光各一丈長」，六十六、「光照身而行」。

《大般若波羅蜜多經·卷第三百九十八·常啼菩薩品》記載佛於般若會上，對具壽善現——即「解空第一」的須菩提尊者，講了一個常啼菩薩為修學般若法門，不惜身命、不顧珍財、不徇名譽、不希恭敬，而求般若波羅蜜多的公案。常啼菩薩不惜賣血、髓、心，欲從法涌菩薩求受般若的勇敢求法精神，教誡初業菩薩，令信解諸法自性畢竟皆空之理。常啼菩薩入禪定中，現見十方諸佛如來，咸共讚慰、教誡、教授常啼菩薩言：「我等爾時以於諸法無所執故，即名般若波羅蜜多。我等住此無所執故，便能獲得真金色身常光一尋，具三十二大丈夫相，八十隨好圓滿莊嚴。又能證得不可思議無上佛智、無上佛戒、無上佛定、無上佛慧，一切功德波羅蜜多無不圓滿。」

《金剛經·如理實見分第五》佛告須菩提：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」佛說般若真空之妙理，要離相，才得以見如來法身。

《金剛經·如法受持分第十三》又云：「須菩提！於意云何？可以三十二相見如來不？不也。世尊！不可以三十二相得見如來。何以故？如來說三十二相，即是非相，是名三十二相。」

佛的三十二相是因緣生法，是為了度眾而示現的因緣假相。所謂「相以表法」，如金銅佛像透過鎔鑄與鍛鍊，「鑄寫真容」的金身妙相，彰顯福慧圓滿的佛智與清淨法身。

結語

初唐至盛唐，可謂中國佛教造像的黃金時代。唐朝造像繼承隋代遺緒，將寫實精神發揚光大，並從印度的笈多藝術中吸取養分，融會貫通。融合「天竺遺法」，加上唐代風行「豐腴飽滿」的時代精神，使佛教造像更為精妙成熟。唐代造像的恢宏大氣，反映在小型金銅佛像，仍展現著雍容大度、海納百川的輝煌氣象。唐代造像兼容並蓄、多元化的取材態度，融會貫通的創作精神，使唐代藝術大放異彩，中國的佛教造像就在這個時代發展到了極致。





佛法無多子

文／見工法師

生命有如一場又一場的大夢，我們必須自己願意醒來。
諸佛菩薩、諸大善知識告訴我們，
人生如夢幻泡影，但仍要自修醒悟，自性自度！

原來佛法無多子，修行在悟這念心。

三界虛偽 唯心所作

平日誦經、念佛、持咒、參禪，都能

幫助我們定心、淨心、明心、悟心；禪修、禪七，就是一個令行者悟到本具覺心的殊勝助緣。臨濟義玄禪師悟道時言：「元來黃檗佛法無多子。」凡事單純一心，不雜

用心，所謂「不起凡夫染污心；即是無上菩提道」。導師^{上惟下}覺大和尚亦慈悲揭示：「心性本具，人皆可頓；當下即是，個個成佛。」「人在哪裡，心就在哪裡。」人人都有這一念心性，只是多數人不明此理，錯用了心，迷失心之體，而流浪於心之用上。由於一念不覺，而起惑、造業、受報，枉受生死。若能當下返照這念心，用不離體、體不礙用，自在如如。

小時候常自問：「我到底是誰？我們生活在這個世界上究竟是怎麼一回事？」

原來，真正的自己就是當下無形無相、能知能覺的這念心，這個世界則是自心中堅固妄想分別的產物，如佛法中所提到的：「一念不覺生三細，境界為緣長六粗。」由於自己的別業，以及與眾生的共業，而一起流轉生死。

《楞嚴經》云：「迷妄有虛空，依空立世界，想澄成國土，知覺乃眾生。」一心生十法界，起什麼樣的心念，就落在什麼樣的法界！一念十二因緣，一個念頭就是一世的果報！善心之人，活在光明、幸福、歡喜之中；造惡之人，活在灰暗、擔心、恐懼之中。於是，心迷失在同分妄見、別業妄見中。然而，每一生、每一世，都是六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）、六塵（色、聲、香、味、觸、法）、六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）交織的假相，其實我們哪裡也沒有去，始終都是活在自心當中！六祖惠能大師云：「何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖！」假使認為我們在

這個世間有來、有去，又是一重相對的生滅妄想！正如古德所云：「三界無別法，唯是一心作」、「若人識得心，大地無寸土」。

但復本性 離幻即覺

不論出家、在家，無論士、農、工、商，人人都能安住於自己本具的清淨心，在日常生活中檢討、反省、改正自己的貪瞋癡、無明煩惱習氣，依「中台四箴行——對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」來待人接物，二六時中不雜用心，「人在哪裡，心就在哪裡」、「飢來喫飯睏來眠」，安住正念，當下如《心經》所云：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」無論何時何地，皆能自在無礙。佛在心中坐，莫向心外求，時時返照自心，「念念從心起、念念不離心，念念歸自心。」

生命有如一場又一場的大夢，我們必須自己願意醒來，否則又作六根、六塵、六識的新夢。諸佛菩薩、諸大善知識告訴我們，人生如夢幻泡影，但仍要自修醒悟，自性自度！《金剛經》云：「應無所住而生其心」、「信心清淨，即生實相」，藉由平日的靜坐淨心，領悟許多生命的真諦，原來，一切都在自心當中，人人皆有佛性，人人皆可成佛！

佛說往昔母迦旦遮羅緣

文／編輯部 圖／傳法





過去釋迦牟尼佛托鉢遊化，行經居荷羅國，與眾比丘在路旁樹下稍作休息，適巧有一位年老的婦人正在附近的井邊取水，這位婦人名叫迦旦遮羅，是某戶人家的奴婢。佛陀告訴阿難：「你去向這位老婦人化緣一些水來。」阿難遵承佛陀的指示，前去向迦旦遮羅化緣。

迦旦遮羅聽到阿難來化緣水，要給佛陀和眾比丘飲用，便親自拿著水瓶前來見佛。見到佛陀之後，迦旦遮羅立刻把水瓶放在地上，想要向前去擁抱佛陀。阿難急忙阻止她，但佛陀卻告訴阿難：「不要阻止她！這位老婦人在過去五百世中都是我的母親，對我有深厚的親情，所以她一見到我，就想要擁抱我。如果你阻止她，她的血就會猶如沸騰的水一般，從臉部的毛孔中流出，馬上就會喪失性命。」迦旦遮羅如願擁抱了佛陀後，便站在佛陀的身旁。

佛陀告訴阿難：「你去把這位老婦人的主人找來。」迦旦遮羅的主人來到佛陀面前，頂禮佛陀後，便恭敬地合掌站立在佛陀的面前。佛陀告訴迦旦遮羅的主人：「如果你能夠讓這位老婦人得到自由、出家修行，她一定能成就阿羅漢的果位。」迦旦遮羅的主人聽了佛陀的話，便解除與迦旦遮羅的契約，恢復她的自由。

佛陀又告訴阿難：「你將迦旦遮羅帶到比丘尼的僧團，讓波闍波提比丘尼為她剃度。」迦旦遮羅出家不久之後，便證得阿羅漢果，並且在眾比丘尼中，善解經義，最為第一。

諸比丘心中感到疑惑，便請示佛陀：「世尊！迦旦遮羅比丘尼，是因為什麼樣的因緣，出身卑賤作他人的奴婢？又是什麼樣的因緣，使其出家不久，便能證得阿羅漢的果位？」

佛陀向諸比丘開示：「過去迦葉佛時，迦旦遮羅比丘尼曾經出家修行，由於過去出家聞法的因緣，所以此生出家後，很快就證得阿羅漢的果位。然而，也因為過去生出家時是眾比丘尼的上首，時常辱罵證得聖果的比丘尼是卑賤的奴婢。由於毀辱賢聖的緣故，所以生生世世都受為人奴婢的果報。且迦旦遮羅比丘尼在過去五百世中都是我的母親，生性慳貪，易生嫉妒，時常阻止我行布施，因此，生生世世生於貧賤之家。由於此一因緣，我並不只在這一世除去迦旦遮羅比丘尼的貧賤苦果。」

諸比丘再請問佛陀：「請問佛陀，過去是如何拔除迦旦遮羅比丘尼貧賤的苦報呢？」

佛陀繼續開示：「過去某一世，在波羅捺國中，有一個貧窮的家庭，只有母子兩人相依為命，兒子時常為他人幫傭賺取錢財來養活母親。雖然兒子辛勤



地工作，但得到的錢財卻非常少，只夠維持母子兩人一日的的生活。

有一天，兒子向母親秉告，想要與商人的商隊一同遠行經商。母親答應了兒子的請求，兒子便隨著商人一同遠行。兒子離去不久，便有盜賊前來搶劫錢財，並將母親擄掠至他國賣作奴婢。

兒子遠行經商回來後，得知母親被盜賊擄走，便想盡方法找尋母親。好不容易得知母親的所在之後，便準備了許多珍寶錢財將母親贖回。贖回母親之後，母子兩人便在這個國家住下來，錢財日漸豐足，勝於往昔。這位被賣作奴婢的母親，就是現在的迦旦遮羅比丘尼，當時的兒子就是我。我在過去無數劫時，都在解救母親貧賤的苦報。」

（編按：典故摘自《雜寶藏經·卷一》）

省思



古人云：「百善孝為先。」「孝」，是一個人知恩、感恩的根本。因為，一切有情眾生，都是因父母才能擁有色身；父母用血汗來養育子女，子女才能得以成長。

佛經中記載，釋迦牟尼佛感念母親摩耶夫人的生育之恩，親至忉利天為母說法，以報母親的恩德。佛陀以身行告

訴我們「孝」的重要，而我們也應該效法佛陀，以孝順心、恭敬心、感恩心，來報答父母的恩德。所謂

「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，行孝當及時，把握現前的因緣，恭敬父母、讓父母物質生活不虞匱乏這是孝養、孝敬，更進一步要盡孝道，令父母親近三寶，種離苦得樂的善因，乃至超凡入聖，真正是最大的知恩、感恩、報恩。



四喜白菜

文／編輯部

健康素食



【材料】

包心白菜	5兩
竹筍	1兩
金針	1兩
素火腿	2兩
香菇（小朵）	8朵
薑片	少許

【調味料】

香菇醬油	酌量
------------	----

【步驟】

1. 大白菜切成長條絲狀。燒熱水，加入薑片汆燙後瀝乾。
2. 竹筍切絲，金針打結，下鍋汆燙後瀝乾。
3. 素火腿切絲，過油。
4. 香菇泡水，於表面劃十字刀後，過油。
5. 白菜墊底，竹筍、金針、素火腿、香菇分別擺在白菜上的四個方位，注入少許水，加上香菇醬油調味後，旺火蒸25分鐘取出即可。





普印精舍啓建

梁皇寶懺消災超薦大法會

文／普印精舍提供

普印精舍位於台北市北投區，自八十五年成立以來，四眾弟子一路跟隨導師「上惟下覺」大和尚的腳步，推廣禪修不遺餘力。欣逢精舍十八週年，特於十月十八日至二十五日啓建「梁皇寶懺消災超薦大法會」，圓滿日恭請中台禪寺住持見燈和尚蒞臨主法、開示法要，當日有近四百人參與盛會，共享法喜。

住持和尚於圓滿開示中提示大眾，應當深信三世因果，過去因、現在果，現在因、未來果，來到道場參加法會、聽經聞法，即是為未來累積良善的因。住持和尚進而期勉大眾，把握因緣廣植福田，並於生活中實踐佛法。提綱挈領的提示及幽默生動的譬喻，令學員們法喜、感恩。隨後，

舉辦十八週年慶圓滿功德午宴，享用香積菩薩的清淨供養。大眾以歡喜感恩的掌聲恭送住持和尚，期盼下一次的殊勝法筵再見再來！

為期八天的梁皇盛宴，每日有二百至三百名護法善信闔府蒞臨，精進禮懺誦經、聞法供僧，廣修福慧資糧，祈願累世親緣同登解脫。感恩三寶慈悲護佑，感恩導師慧命再造；展望未來，大眾自我期許護法護教、永不退轉！

法會心得

護法會會長／傳暉 法會籌備期間，突然很喜歡打坐，每晚在家中佛堂坐長香，身心忽空，禪悅法喜，非言語所能形容；而後再研讀《楞嚴經》，過去不

明了之處利時明白；回山坐一支香時，也是法喜充滿……這都是梁皇法會因緣殊勝之賜。人身難得，如大海中盲龜值浮木，要好好珍惜每一次法會的用功因緣。

法會總指揮／傳念 法會猶如一面鏡子，毫無掩飾地映照出自己於動靜之中的真實面貌。一切法皆是因緣和合，沒有誰最優秀，只有在動靜中覺察，放下我執、我慢，才是佛法中最大的獲益者。

書記組組長／傳醒 精舍十八年了，我也參與了一半！感恩法師把精舍第一次以電腦列印大牌位的任務交付給我，不僅提供指導，更慈悲信任弟子，印證：有願力，就沒有難成之事！一場法會需要動員很多的人、事、物，更要放下我執，協調互助，才能圓滿，因此領執事真正是在利他中完成自利！

金剛護法組組長／傳淵 金剛護法組充滿了挑戰性，所幸大眾都很用心，圓滿達成任務。此次全程參與禮懺，終能體會「梁皇十卷已全周，拜懺眾等增福壽」的殊勝，以及禮懺後的清涼法喜。

心燈組組長／傳容 從零到有、從籌備到圓滿，緊

湊的八天法會，學到「藉事練心」，練的是面對大小細節，仍能條理分明；面對與人溝通，仍能和合善解；面對體力透支，仍能安住正念……一點一滴，都是學習與成長。當圓滿的布幕落下，望著淨空的禪堂，緣起緣滅、恍如一夢，一切又回到原點！

法器組組長／傳詔 儘管法會的籌備工作是日以繼夜，但內心卻愈趨平靜，真正體會到在理上用功，這念心就能如活水源頭般成就種種功德，法喜充滿，無有疲厭。

行堂組組長／傳歡 法會期間行堂工作加倍，正在為法會事宜及清點物料而起煩惱，法師微笑著對我說：「法師們和發心菩薩們都會護持你。」果然一切運作順利，所有組員無不卯足全力，第一次支援行堂的師兄，也個個歡喜出坡。感恩法師成就法會因緣，讓我們了解及時把握因緣廣修福慧資糧的重要。

照客組組長／傳悟 回想法會八天，每天下班後一踏進精舍，導師的四箴行法語映入眼簾，頓時調伏自己的妄念。法會圓滿後，回到工作崗位，仍然法喜充滿，例行事務當下處理，不煩不厭，感覺人輕鬆了，時間也多了，收穫最多的是自己！

福田組副組長／傳梅 感恩福田組全體，讓我學會「對事以真」，不要有過多的念頭，即做即了。法會每天都很忙，但學習當下清楚明白。組長帶領著我們全力配合，學習接受無常的變化球，個個直下承擔，留下和合圓滿的功德。

美工布置組／傳盈 第一次參加梁皇法會的我，看到「中台四箴行」的精神內化在法師及師兄們的身上。住持和尚的開示，充滿智慧又不失幽默，讓有幸參加法會的我，感到自己很有福報！



1. 中台禪寺住持見燈和尚蒞臨主法，並頒發功德表彰。
2. 為期八天的梁皇盛宴，每日約三百名護法善信闔府蒞臨，精進禮懺。
3. 香積組菩薩以清淨香齋，歡喜供養大眾。





普蓮寺二十週年慶暨

梁皇寶懺消災超薦大法會

文／普蓮寺護法會會長 傳琛

民國八十三年中台山開山方丈上惟下覺大和尚弘法辦道護念有情，在花蓮縣吉安鄉成立東台灣第一家精舍——普蓮精舍，其後學佛、習禪者日眾，原精舍空間不敷使用，遂於九十六年九月一日喬遷至花蓮市現址，更名為普蓮寺。二十年來在歷任住持法師帶領下，四眾弟子齊心努力弘揚佛法，普蓮寺儼然成為花東地區重要的社區教育據點，透過佛法藝術化和生活化，導師的悲願，在此生根、茁壯……。

為慶祝二十週年，普蓮寺於五月三十日至六月一日舉辦「花東地區各精舍聯合傳授八關齋戒法會」，禮請中台禪寺住持見燈和尚為宜蘭花東地區學員傳授一日一

夜的淨戒。隨後於八月二十四日至十月二十六日，展開為期十週的「梁皇寶懺法會」。

法會期間，各禪修班學員群策群力完成七幅《梁皇寶懺》公案畫作，藉此深入經藏；法會執事更讓大眾藉事練心，落實佛法；每週的精進禮懺，時時反省檢討，發願讓花蓮成為蓮花寶地。

十月二十六日普蓮二十週年慶及梁皇寶懺圓滿法會，與會大眾莫不法喜充滿。會後並舉辦功德午宴，兒童禪修班表演太鼓、高級禪修班以絲竹雅樂及人聲齊頌「三寶歌」、東華大學中智社學生帶來歌曲演唱，最後還有手語及千手觀音的演出，贏得全場熱烈喝采。

人身難得、佛法難聞、大善知識難遇，何其有幸得聞佛法、得遇大善知識，大眾齊心發願，盡形壽護法護教！

法會心得

副會長／傳真 十九年過去了，我從生命垂危、只知賺錢的商人，變成滿面笑容、每天來精舍發心的護法居士，因為學佛的法喜比賺錢更加快樂。感恩法師讓我看清自己的貪瞋癡，並受持淨戒，除了感恩、還是感恩！

執行秘書／傳師 看到一樓大雄寶殿莊嚴的十事供養、六樓原本空蕩的展場也豐富起來，我開始相信「有佛法就有辦法」不是一句口號。圓滿法會前十天，我們的戰鬥力又一次被提升了，這是去除我執、依教奉行、放下妄想最好的磨鍊機會！

執行秘書／傳玄 法會期間非常忙碌，故對法師交辦的事項心生分別，眼見法師親自完成，驚覺護法護教的心怎能有大小之分！一切坡務都是藉事練心，依教奉行才是直下承擔。因此，自己更能隨順因緣，也因為隨順，心念少了，沒了「我」，在變動的因緣中更加自在。

執行秘書／傳正 法會中所出現的突發狀況，正好考驗自己的發心是否到位？知見是否到位？時間緊迫、行程變動，心是否能如如不動，直下承擔？法會後的撤場，提醒我們一切必須銷歸自性，唯有把握當下，精進用功。

東華大學中智社社長／昺辰 中智社也成立十一年了，感謝法師、老師、師兄們的慈悲指導、發心協助。法會中，大家一起在台上誠摯地演出，真的令人感動，不僅凝聚了向心力，更在殊勝的因緣中與大眾結善緣。

東華大學中智社副社長／馥瑄 以前許多師兄說我們很有福報，當時總不以為意，如今我深信不疑，能在中智社真的很幸運，只要願意學習，絕對能比預期獲得更多；只要願意付出，就會有許多支援和協助。當我遇到挫折的時候，身旁是鼓勵而不是謾罵；遇到困難的時候，是一起想辦法解決而不是互

相推卸責任。希望中智社能讓更多學子找到本心、了解佛法並實踐在生活中。

香積組秘書／傳知 在這次因緣中了解到，與眾人結緣是多麼歡喜的一件事！也了解到為眾生服務，要心生慈悲、要默念佛號，少說話、多做事，身心才能輕安。

司儀組組長／傳依 禪定才能生「智慧」，能夠在正法道場發心，並值遇二十週年的歷程，是難遭難遇的。所謂「靜中養成，動中磨鍊」，經由磨鍊，才能讓這念心更清楚、更明白，正是「譬如磨鏡，垢盡明現」，無明惑盡，自心朗現！



1. 與會居士，專注一心聆聽法要。
2. 東華大學中智佛學社社員的精彩演出，博得滿堂喝采。
3. 4. 各級禪修班學員和合一心，聯手創作《梁皇寶懺》公案畫作。





美國佛心寺協辦奧克拉荷馬城市大學

服務學習計畫活動報導

文／佛心寺提供

美國佛心寺自二〇〇六年起，協辦當地大學「服務學習計畫（Service Learning Program）」，參與者皆是奧克拉荷馬城市大學（Oklahoma City University, OCU）宗教課程的學生。學生們在宗教團體中從事一日的服務活動，除了回饋社區，也親身體驗不同的宗教文化，學習在日常事務中落實宗教理念。

十一月一日的活動，從早上九時至下午三時，行程緊湊而豐富。一踏入精舍，迎接師生的是法師及義工親切溫暖的笑容。在簡介道場禮儀後，住持法師為大眾介紹禪宗源流及禪修的益處，並帶領大眾靜坐、行香。大多數學生初次嘗試打坐，在禪堂靜穆的氛圍中體會到妄念沉寂的寧

靜而意猶未盡。

靜坐之後展開「工作禪修（working meditation）」，由禪修班學員擔任義工，分組帶領學生，將「人在哪裡、心在哪裡」的修行原則，體現在動態的坡事中。精舍並提供營養美味的素齋，一方面推廣素食文化，也教導學生惜福愛物、慈悲護生的觀念。

八年來，這項服務學習計畫每一學期從不間斷，參加人數達到八百人次。二〇一三年，「校園協議（Campus Compact）」組織頒發「傑出社區與校園合作獎（Outstanding Community and Campus



Collaboration)」，肯定佛心寺協辦活動的成效與貢獻。

「安住大乘心，善開方便門」，參與計畫的學生百分之七十五是基督教徒，這項活動為宗教文化提供了實際交流的平台，除了增進宗教及社會和諧，也發揮了佛法平等包容的精神，讓所有的師生認識佛教文化及思想，種下親近三寶的因緣。

活動心得

研經班學員／傅寂 For most of the students, this is their first experience visiting a Buddhist monastery. I have found them to be open to the experience, hardworking, willing to join in, and enthusiastic. I have had the pleasure of coordinating with the students. (大部分的學生都是第一次參訪佛寺，我發現他們都以開放的態度來看待這次學習經驗，主動參與，並且熱心、認真地工作。我很高興能有機會帶領學生們出坡。)

OCU 學生／David I loved this service learning class and would do it again. There is nothing better than hands on learning. I have a much better understanding of the Buddhist Religion than I ever could have gotten out of a book. I was only with the nuns for several hours, but will remember it for a lifetime. (我喜歡這堂服務學習的課，很想再參加一次，沒有什麼比親身參與的學習更棒的了。我對佛教有了更多的認識，比從任何書本中學到的還

多。我雖然只和法師相處幾個小時，這個經驗卻令我終生難忘。)

OCU 學生／Hannah I think everyone who wants to broaden his or her mind should get involved in a service-learning project. My experience at the monastery helped me gain a new perspective on religion, it helped me gain a new appreciation for nature, and it helped me better understand Buddhist traditions and values. (所有想讓心胸開闊的人，都應該來參加這個活動。寺院的學習經驗讓我對宗教有了全新的看法，我學到對大自然要有感恩之心，也認識了佛教的價值觀。)

OCU 學生／Julie Today's visit was very insightful and meditating was an amazing experience. Beforehand my mind was very scattered. It really helped to calm and focus. I really want to keep it up and attend classes. And I didn't really consider meditation while doing things. I love the charge in atmosphere. The sense of community was strong and seems to be lacking in my everyday life. (今日的活動非常具有啟發性，靜坐是一個美好的經驗，我原本心思散亂，靜坐後變得平靜而專注，我希望能上禪修班來持續這樣的體驗。我從未想過做事情也可以是禪修。我很喜歡這裡的氣氛，這種團隊的感受是我生活當中所欠缺的。)



1. 出坡前學習靜坐及行香，體會沉澱自心的寧靜。
2. 3. 學生們在坡務中學習合作與服務，也在動中禪修，攝心專注，對事以真。
4. 大眾於觀音殿前合影，歡喜相約日後再見再來。



職場中的發心

文／普真精舍護法會機動組副組長 傳胤

進入精舍已是第四年，生活感到愈來愈快樂，
這個快樂不是來自於榮華富貴，而是開始懂得如何去駕馭自己的人生。

孩童時期，常聽長輩們說：「一命，二運，三風水，四積陰德，五讀書。」意思是指人在一出生時，八字就決定了這輩子的造化。當時年紀尚小，不解箇中道理，直到服完兵役後，出於興趣，學了八字命理、紫微斗數及姓名學，頗有心得後便與他人論命理，也常因準確而沾沾自喜。

數年後，「算命算得準，又如何呢？命能改變嗎？許多事到底是福？還是禍？」這個問題始終縈繞於心。假使已知今生好命的人，認為：「既然命好，不愁吃也不愁穿，那就什麼事都不必做了。」反而加速耗盡今生之福報。相反地，已知今生歹命之人，通常便會自艾自憐：「既然再怎麼努力也是白費，那還需要作什麼努力呢？」反而更加消沉。從這個角度來說，算命可以說是弊多於利。

假使換個方向思考，以命相的理論逆向操作：「一讀書，二積德，三風水，四運，五命。」從因地上用正向的意念去努力，就像鐵杵磨針、滴水穿石，凡事沒有不成

功的道理。從此以後，不再論命理，而改論「改變命運，操之在己」。

因果相生 禍福唯自召

「讀書」，就是求知識、求學問、修正觀念、學習專業技能，打好基礎作為謀生的根本。所謂「積善之家，必有餘慶」，「積德」，就是要布施、行善，累積福德資糧。「風水」，是就自身的住居及工作環境而言，假使身體四大調和，並保持愉快的心情，從良善的心念和作為來努力，必得善友相助，如此自然運定命轉。領悟此理之後，我便捨棄命理之書，多方面學習及行善。

雖然致力朝此方向而為，但家庭及事業上的不順遂依然存在，這時不免感到困惑：「為何我努力了，結果卻不見好轉呢？」懷著這樣的疑惑，我開始涉獵宗教，接觸許多不同的道場、自修閱讀佛經、看電視弘法節目……直到某次偶遇貴人——在精舍擔任禪修班總召集人的師兄——從

此改變了我的人生。

一開始親近精舍，只是想以試探的心態一窺究竟，但隨著接觸的時間愈長，慢慢認同中台禪寺的宗旨、道風及導師上惟下覺大和尚的心法，從此便定下心來認真學習，從初級、中級、高級禪修班，受三皈五戒、出坡作務、領法會執事等，依教奉行，智慧逐漸增長，更了解到佛法就是一種人生智慧！

自利利他 職場即道場

禪修班的課程由淺入深，循序漸進，在法師的諄諄教誨下，明白了因緣果報與隨緣了業的道理，人生的順境和逆境，都是果報和業力的展現——今生所受，乃前世的因；現在所做，乃未來的果。明瞭此理，便能隨順因緣，甘心甘受，都無冤訴。

如今，進入精舍已是第四年，生活感到愈來愈快樂，這個快樂不是來自於榮華富貴，而是開始懂得如何去掌握自己的人生；就像是戰鬥機的飛行員在空中翱翔，從俯衝、急升，到最後平安降落，一切都是這念心的掌控。

導師開示中常提到「師父說法、大眾聽法這念心」，也讓我在工作時懂得反思自己的初發心。在職場上，單位主管曾多次提出希望我擔任店長一職的建議，但因為想要利

用時間至道場多發心而婉拒了。最後，由於公司經歷了一段艱難時期，同事們的心動盪不安，我想到法師曾開示要「直下承擔」，便毅然決然接下了這個職務，把職場當作道場來發心。

首先，安住同事們的心，給予教育訓練、設定目標及方向，以身作則、親身示範，用心地對待每一位同仁，並介紹學佛的好處、鼓勵他們報名精舍禪修班。在這樣的帶動下，許多菩提種子漸漸萌芽，除了接觸精舍，許多同仁也開始背誦《心經》並改吃素食，這樣的風氣不僅提升了全店的士氣，業績也漸漸轉虧為盈，創下公司成立至今的新高峰！但我並不因此感到自喜，因為進一步還要讓更多的人親近三寶，以「中台四箴行——對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」作為指標，以「德」和「善」作為永續經營的根本，因為身為領導者更應累積福德資糧，才能成就自己、成就員工、成就企業，進而推及員工的家庭及整個社會。相信「有志者，事竟成」，祈願自己的心路歷程能讓更多人受益，以報導師化度有緣的深恩！





與西班牙語文共舞

文／編輯部

十一月七日，普台高二年段的第二外語文化週，西語以「訪遍西班牙玩節慶」為題，邀請到國際知名雜誌《Compass》美食特派記者 Mr. Javier siles Rojas，介紹他的祖國西班牙，以及各地著名的慶典與緣起。接著，以三月中旬的法雅節（Las Fallas）進行手作體驗。

“Fallas”指上彩的木雕或紙雕作品。同學們分組進行模組及彩繪時，也以西語分享最喜歡的節慶，或談及暑假遊學的見聞。學子們對談如流，深受讚賞，而口說能力的大幅躍升，正來自暑假之初，普台師生首次飛越了半個地球，抵達歐洲文藝

之都——西班牙巴塞隆納，進行兩週的遊學之旅。

西班牙教育旅行

參與此次西班牙教育旅行的二十位國三、高一同學，皆已通過 A1、A2 及 B1 級檢定。經過一年的籌備，師生們於六月二十七日啟程，經杜拜轉機，飛抵馬德里，再轉境內航班至巴塞隆納，前後經過近十六個小時的飛行。

「初初踏上西班牙國土，機場的標示、廣播都是西文，就和聽力測驗一樣，書本上的內容遍布周遭，令我熱血沸騰。



1. 高第的建築設計崇尚自然、充滿想像的空間，米拉之家的煙囪狀似國王、王后和士兵。
2. 在巴塞隆納大學的“Enfo Camp”，國際學生搭起了友誼的橋樑。
3. 在長城上，普台學子用西語結交朋友。
4. 二外文化週手作體驗中，學子與西班牙講師愉快地互動。

當時已是半夜，但我貼著巴士的窗戶，捨不得闔上沉重的雙眼，不願錯過任何夜裡的光點。」心淳同學寫下最初的觸動。

翌日，當地導遊 Neida 帶著大家優遊古城區。一四九二年哥倫布發現新大陸，就是從巴塞隆納出發，再回到此地時，女王就在哥德區城堡接見他。放眼皆是保存完好的百年建築，彷彿走入了電影的場景，學子們也發現，西班牙人如此珍惜古老的遺跡，為自己的文化感到驕傲。

師生們鑽入一條巷子，竟是畢卡索美術館，走入其心靈與作品的對話中，也讀出了人生各個階段畫風的轉變。在此區一路尋找藝術家的足跡，像米羅之家、四隻貓……學子說：「每個景點都有一個故事，幸好行前已作好功課。」

晚上，師生們來到巴塞隆納大學的國際學生宿舍報到。翌日起，每天搭十分鐘的地鐵到達校區，參加二週“Enfo Camp”全西語課程。上午語文課程採分級分班，下午戶外教學，晚上有團康、派對、手工藝、電影欣賞等交流活動。

茵如同學分享：「A2 班上大多是義大利人，學西語也有四、五年。聽到我們會講英、日、法、西四語，都覺得很帥；再聽到我們吃素、表演太極扇，更是驚訝……上課規定只能用西語回答問題，原本口說最弱的自己，終於跨出了一大步。」

子芯同學說：「上課第一天，有個不停主動舉手發言的女生吸引了我的注意。她不怕說錯，等著老師指正她的錯誤。那樣的自信正是我所欠缺的。雖然多花了幾天，我也漸漸能在課堂上堅定地回答問題，笑容多了一點。上課，變成了好玩的遊戲。」

B1 班的心淳同學一有機會就介紹台灣，也主動了解同學



的志向、各國的教育制度和社會價值觀：

「年僅十三歲的希臘女生，每天都會花時間作金融相關研究報告，不是爲了交作業，而是自己的興趣，令我深感佩服。」

如同葳蕤同學所說：「每位國際學生都像一本書，在與他們交流的過程中，能學到各國的風俗文化，也發現了台灣學生的優勢和弱點。」文化的衝擊帶來深刻的省思，學子們更體會到：「唯有對自己的文化具有信心和認同，才能立足世界！」

自西班牙賦歸後，學子們更積極運用西語，搭起友誼的橋樑。八月初，普台二十一位國、高中學子飛往北京，參加蔚藍模擬聯合國會議（MUN），陪同的老師一路記錄且欣賞著他們的成長：「學生們看到外國人，總會豎起耳朵聽聽他們講哪一國語言……在長城上，發現一群講西班牙語的年輕人時，就很興奮地主動上前打招呼。MUN 會議期間，普台學子發現會議主席會講西語，也把握休息時間主動以西語交談；令對方好奇探詢：『他來自什麼學校？』」

巴拿馬第一夫人蒞校參訪

經過海外的文化洗禮，開學之後，十月十二日，中美洲巴拿馬共和國第一夫人羅蕾娜女士，在駐華大使馬締斯伉儷及外



1. 2. 巴拿馬第一夫人親切地與普台學子握手、合影留念。

交部柯次長夫人等陪同下蒞校參訪。普台高中、國小學生們以活潑的西語歌唱、巴拿馬民謠演奏迎賓，茶會時國中中部名彥、雅淇同學也以西語代表致歡迎詞。

巡禮校園時，途經的學子皆以西語熱情地問候，羅蕾娜夫人亦親切地與每位學生握手並合影。從國學及外語情境教室的布置、書法作品，到普台學子落落大方的言談舉止，夫人在接受「普台之音」小記者孟華同學的訪問時，由衷地讚歎：「台灣的教育如此注重品格、涵養，從固有文化的傳承到國際視野的培養，將是巴國教育興革的嘉範。」一系列照片也登上了巴國的官方新聞網。普台是羅蕾娜夫人此行唯一參訪的學校，學子漂亮的西語發音倍受讚賞，這份肯定來自優質的外語師資，以及平日充滿活力與創意的教學設計。

普台創校十年，四國外語教學亦十年有成，在創辦人^上惟^下覺大和尚親擬的校政旨綱：「長程教育，永續經營，教學成果，走向國際」領航下，勇敢、自信地跨出校園、邁向國際，更肩負起讓世界看見台灣的使命！憑藉雁行般比翼提升的助力，從多元並蓄的文化洗禮中，日益豐潤的羽翼也將飛得更高、更穩、更有信心！



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

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，引領民間發起正信，入佛法世界；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。

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



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
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
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
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
慈明寺	基隆市暖暖區過港路 10 巷 353 號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807
普光精舍	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
普榮精舍	台北市士林區德行東路 233 號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389
普印精舍	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476
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
普濟精舍	新北市三重區永福街 15 號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360
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
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531
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
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615
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

普耕精舍	桃園縣桃園市經國路 838 號 6 樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239
普親精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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
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
普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路 608 號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
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
普安精舍	台中市西區南屯路一段 216 號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
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
普豐精舍	台中市豐原區圓環東路 675 號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
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
普方精舍	南投縣南投市文昌街 50 號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
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
普天精舍	南投縣埔里鎮北環路 123 號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街 7 號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
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
普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路 108 號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
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
普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普嘉精舍	嘉義市中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
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
普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
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
普禮精舍	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., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺	5800 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
美國德州寶塔禪寺	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	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	91 Soi Praram 9 Hospital, Rama 9 Rd., Huai Khwang, Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2641-4119 FAX (66) 2641-4105
奧地利普法精舍	Hoerzingstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

天祥寶塔禪寺 新春金剛般若寶懺暨 合禮團拜大法會

天祥寶塔禪寺秉持佛法慈悲濟世之精神，謹訂於民國一百零四年二月二十一日（農曆大年初三）至二月二十三日（農曆大年初五）共三天，啓建「新春大乘金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會」，恭請中台禪寺住持見燈和尚慈悲主法，並於法會圓滿日主持新春獻供、開示法要，為大眾祝願祈福。敬邀善信闔府蒞臨，恭聆法語，同霑法悅。

法會行程表

二月二十一日（週六）

08:30 開壇灑淨暨恭誦《觀世音菩薩普門品》
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要／叩吉祥鐘
12:00 午齋
14:00 《金剛寶懺》
16:30 晚課
18:00 藥石

二月二十二日（週日）

08:30 《金剛寶懺》
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要／叩吉祥鐘
12:00 午齋
14:00 《金剛寶懺》
16:30 晚課
18:00 藥石

二月二十三日（週一）

08:30 《金剛寶懺》
10:30 恭請主法和尚新春獻供／合禮團拜／開示法要
12:00 午齋
14:00 功德圓滿

天祥寶塔禪寺

地址：新北市萬里區雙興里二坪6號之2

電話：(02) 2492-9114

備註：為成就大眾發心功德，法會期間，備有法會專車接送。

乘車地點：普得、普眼、普新精舍樓下。

乘車時間：每日上午7:00準時發車。

欲搭乘者，請與天祥寶塔禪寺知客室聯絡登記。

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

時時刻刻反省檢討，使我們的心地清淨，這個世界也就清淨了。

Constant inward reflection and examination make our mind pure, which then makes our world pure.

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





【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。

「 「

」 」

台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類

闊心形的綠葉，
傾聽微塵眾生祈求離苦的願樂；
馬蹄狀若壯色奔逸，
繽紛中交錯著無常之理。
一季的豔紫，寂靜地開謝，
靜觀客塵，輕浥心田；
無染、無求，無一粒種實，
留予有情諦觀諸法見實相。



中台植物

之

艷紫荊

學名：*Bauhinia* 'Blakeana'

英文名稱：Hong Kong orchid tree

別稱：香港蘭花樹、洋紫荊、
紅花羊蹄甲

性狀：蘇木科、常綠小喬木

辨認特徵：

1. 常綠喬木，枝條上昇，幼枝被細毛，株高可達10公尺。
2. 單葉互生，藍綠或綠色，革質光滑，先端深裂，呈闊心形，葉全緣。

3. 總狀花序，頂生或腋生；花瓣5片，
花色豔紅，貌似蘭花；雄蕊5枚。

4. 莢果通常不能完全成熟，不結種子。

原產地：中國廣州、香港

用途：庭園樹、行道樹

位置：普台公園

米徑：20.7cm