

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

在反省中成長

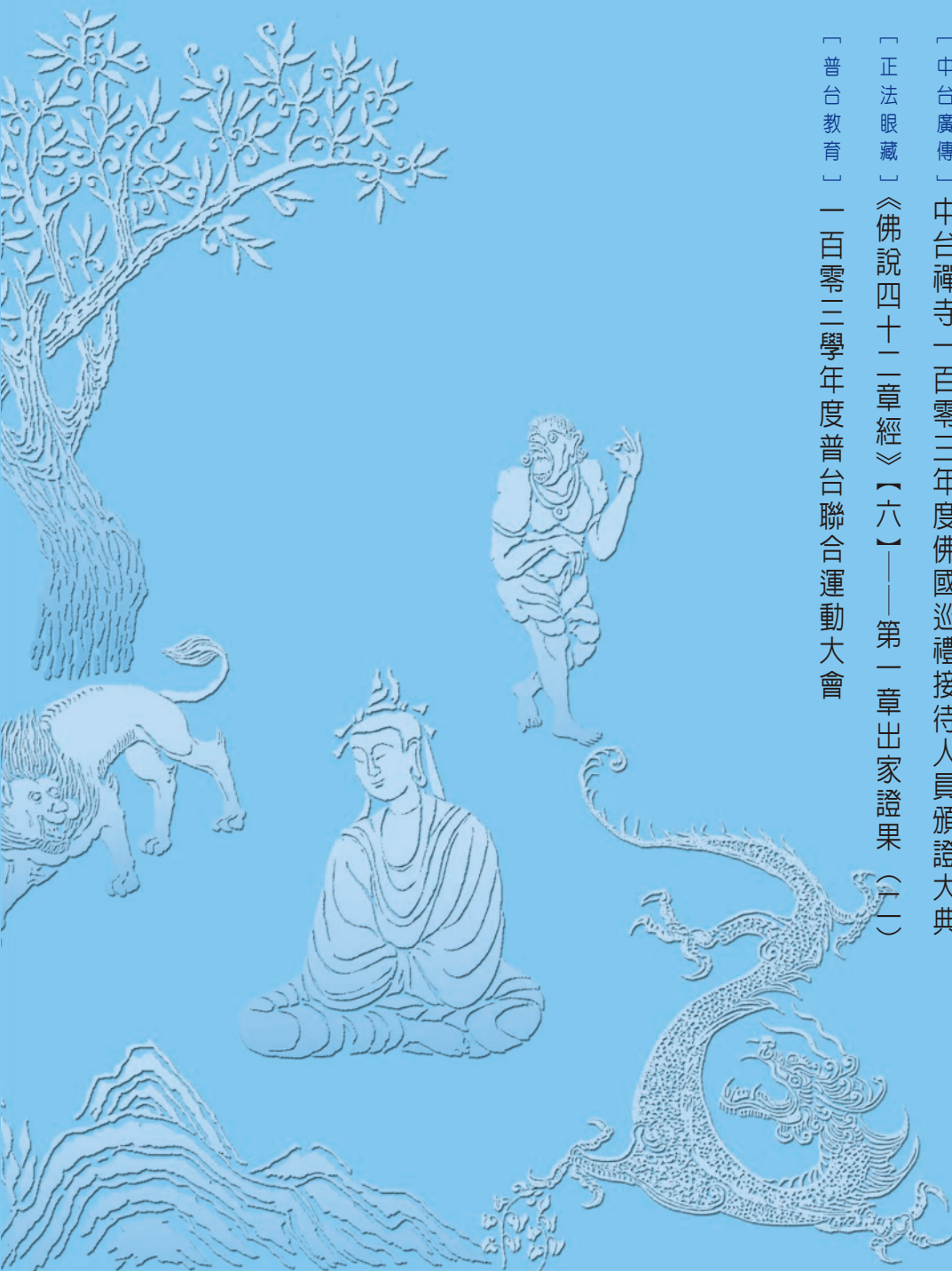
「中台廣傳」中台禪寺一百零三年度精舍住持精進禪修

「中台廣傳」中台禪寺一百零四年度傳授八關齋戒暨三皈五戒法會

「中台廣傳」中台禪寺一百零三年度佛國巡禮接待人員頒證大典

「正法眼藏」《佛說四十二章經》【六】——第一章出家證果（二）

「普台教育」一百零二學年度普台聯合運動大會



新年大吉

見性成佛

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
精舍住持精進禪修

編輯部



06

【中台廣傳】

中台禪寺一百零四年度
傳授八關齋戒暨三皈五戒法會

編輯部



11

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》【六】
——第一章出家證果（二）

上惟下覺大和尚開示

- | | | | |
|----|---------|----------------------------|-----------|
| 09 | 【中台廣傳】 | 中台禪寺一百零三年度
佛國巡禮接待人員頒證大典 | 編輯部 |
| 24 | 【生活啓示錄】 | 過貓 | 見鈴法師 |
| 25 | 【本期主題】 | 在反省中成長 | 編輯部 |
| 26 | 【本期主題】 | 反省與修行 | 上惟下覺大和尚開示 |
| 29 | 【本期主題】 | 覺察——自利利他的動力 | 見愍法師 |
| 30 | 【本期主題】 | 虛妄中的覺醒 | 見瞞法師 |
| 32 | 【本期主題】 | 勇於面對 | 見模法師 |
| 34 | 【本期主題】 | 恭可釋怒 讓可息爭 | 傳瑤 |
| 36 | 【本期主題】 | 轉念 | 傳躍 |
| 38 | 【本期主題】 | 法王之子 | 傳皓 |

39	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
40	【佛教藝術】	五代時期的木雕佛像	見迅法師
44	【佛典故事】	舍利弗及目犍連尊者隨佛出家	編輯部
47	【健康素食】	墨西哥捲餅	編輯部
48	【紅塵清泉】	普圓精舍小智苗兒童成長營	普圓精舍提供
50	【紅塵清泉】	普民精舍菩薩學習營	普民精舍提供
52	【普台教育】	一百零三學年度普台聯合運動大會	編輯部
55	【菩提心旅】	折伏慢幢悟自性	傳竺
56	【菩提心旅】	心靈的樂曲——中台朝聖之旅	傳護
58	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

「各處一方，續佛慧命，斯曰住持。」十二月八日至十五日，本寺海內外各精舍分院的住持法師，回山精進禪修。平日稟如來之教，承 導師慈願，於各方住持佛法，度化眾生、廣修福慧；此際萬緣放下銷歸自性，令道業更臻圓滿，作為引領眾生建設人間淨土，令正法久住、利樂有情之資糧。

跨年之際，來自義大利、澳洲、日本、香港、泰國及台灣等海內外三千多位精舍學員齊聚中台，以一日一夜受持八關齋法的清淨戒德，迎向光明的新歲。十二月三十一日上午十時三十分，本寺住持見燈和尚為戒子正授八關齋戒；並於戒期中安排講戒、開示法要，使大眾明悟別別解脫之妙義，落實持戒行門。元旦上午，傳戒功德圓滿，計有二千多位學人求受三皈、一千七百多人求受五戒，發四弘願，以精進心、長遠心，開啓生生世世的法身慧命！

古德云：「澡雪而精神！」反求諸己，是轉凡成聖的關鍵。二〇一五年曙始，本期主題引領大眾「從反省中成長」，為人生藍圖安置踏實的光明指南。 導師常云：「不怕念起，只怕覺遲。」經由覺察、覺照、覺悟，遠離迷惑顛倒，徹見本地風光，一切清淨功德不離自性，如 導師新春法語期許：「見性成佛」，不迷即是悟，一切現成！



中台禪寺一百零三年度

精舍住持精進禪修

文／編輯部

初祖泛海東來，遠紹拈花意旨，直指本心，唯傳見性；西天東土，祖祖相傳，不離此心。導師^{上惟下}覺大和尚承繼諸祖宏願，傳佛心燈，普利有情。駐錫於全球各精舍分院的住持法師，以師志為己志，引領精舍學員勤修福慧，淨化自心，同入佛智。

本寺一百零三年度各精舍住持精進禪修，於十二月八日至十五日舉行。八日上午八時起香，展開八日七夜的精進禪修行程，住持和尚並於禪修期間為大眾開示法要，期勉學人以正知見，返觀覺照，明悟清淨自性。

禪修返照 開心地道

祖師云：「各處一方，續佛慧命，斯曰住持。」住持和尚開示大眾：住持，即是住持正法、住持佛法、住持道場。住持法師皆是發了大慈悲心、廣大願心，弘揚佛法，普度眾生。透過修習菩薩六度萬行，

一方面，增長福德智慧、斷惡修善、廣積福慧資糧；二方面，在利他當中完成自利，在發心利益大眾的過程中，成就道業。所以，這是菩薩的法門、大乘的法門。禪七，是中台禪寺的制度，是導師的用心，也是大眾平常精進努力所獲得的福報，要善自珍惜。

菩薩修行的法門無量無邊，無論大乘、小乘、方便、究竟，最終目的在契悟菩提涅槃，成就佛道。大眾平時精進發心，在善法中提升、淨化，現在進到禪堂，就是要更上一層樓，要「明心見性，見性成佛」。

明心見性，不僅是一個道理，也是一個法門，是心地法門、圓頓止觀。我們現在能聽的這念心清楚明白，不打妄想，安住在本心本性上面，這樣子來保持，就稱為明心見性，又稱為隨順覺性。如此保持覺性始終存在，在理上，能夠究竟覺悟；在事上，最終則同如來三德圓滿，成就佛道。一個是理，一個是事，事和理，都不



1. 住持和尚於禪修期間為大眾開示，期勉學人以正知見，返觀覺照，明悟清淨自性。
2. 3. 「比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。」八日七夜的精進禪修，是一年一度殊勝的專修因緣。

離開當前這一念覺性存在，所以能「見性成佛」。因上這樣努力，最終成就佛道也是這樣努力。

古德云：「悟後起修，方是真修」。現在悟到心性本具，本自具足、本自清淨，如此，努力的方向就更具體、更明確，更知道修行真正的目的在何處？所以，「未悟之前猶自可，悟了以後事更多」，悟了以後才知道，要努力的空間還很大。

在禪堂萬緣放下、一念不生，出禪堂就要提起。提起、放下，是兩邊的說法。一個是體，一個是用，不管是體、是用，都離不開覺性。如果執著體、執著用，就落於兩邊。真正光明大道在哪裡？覺性始終存在，要在這個地方來努力，這才是真正的保任。

福慧為資 圓明佛道

佛法最珍貴的地方，第一，佛法是真理；第二，這些真理是可以落實、實踐的；

第三，這些真理是經過具體驗證的。佛法是真實的，不是空泛的道理，如果只將佛法用在研究，或是學術探討，就辜負了「人人本具的清淨心」。所以聽聞佛法，要進一步具體落實佛法的真理，一則讓自己提升，二則幫助利益大眾，如此，就能發揮佛法最高的價值。

論云：「欲成佛道，凡有二門：一者福德，二者智慧。行施、戒、忍是為福德門；知一切諸法實相，摩訶般若波羅蜜，是為智慧門。」住持和尚於解七前勉勵大眾：福慧雙修，是根本，也是最真實，引領我們通向菩提大道、成就佛道唯一的路。大眾要具足信心，「堅住正念、隨順覺性」，持續努力，深信不移。最終，信滿成佛，就能真正達到究竟圓滿，成就佛道。八日的精進禪修，住持法師們保任這念清淨覺性，在長遠的弘法行履中，長養定慧，廣修六度，如實承擔，圓滿自他兩利的菩提願行。





中台禪寺一百零四年度傳授

八關齋戒暨三皈五戒法會

文／編輯部

經云：「八關齋者，諸佛父母。」又云：「若人持八戒，隨律順毘尼，如諸佛正法，受持不毀犯，當知身與意，俱時得解脫，此名涅槃路，諸佛之所行。」

為弘揚世尊度生制戒教化之本願，應諸方善信檀越殷切祈請，本寺自九十四年以來，每年跨年皆舉辦八關齋戒暨三皈五戒法會。今年度法會於一百零三年十二月三十一日至一百零四年元月一日舉辦，恭請住持見燈和尚為得戒和尚，共有來自澳洲、日本、香港、泰國、義大利及台灣等海內外居士三千餘人求受淨戒，護戒居士亦達八百人。大眾把握歲末除舊布新的因緣，以受戒、護戒之功德迎接新年，莊嚴

無上菩提。

八支齋法 菩提正因

十二月三十一日上午十時三十分，大眾雲集戒壇，恭迎得戒和尚正授八關齋戒。「八支齋法，性海生光，頭頭無礙是心王。三寶出含藏，一炷心香，歸戒露堂堂。」在莊嚴攝受的舉讚聲中，展開正授儀式。

大眾齊心祈請佛法僧三寶證盟受戒、護法龍天監壇護戒，得戒和尚並為戒子開導八關齋戒、真實懺悔及皈依三寶的意義。大眾至誠懺悔、虔受三皈，更發斷惡修善、利他之大願，領納清淨戒體。接著，



諦聽得戒和尚宣說八戒戒相，認識戒相方能淨心持守，以護戒體。最後，得戒和尚教囑戒子，自新道業，永捨攀緣，勿得怠惰，恣縱身心，當謹慎依戒而行，方不辜負來此受戒一事。當以此受戒功德，上報四恩，下濟三有，更祝願戒子：「發無上菩提心，得上上品戒。」

戒期中一律禁語，戒子們在佛前大供、過堂、懺摩、靜坐、聽戒、早課等佛事中，勤修戒定慧、息滅貪瞋癡，於事理中迴互用功，成就出世解脫之正因。

以戒為師 勤修定慧

元月一日上午九時三十分，得戒和尚慈悲為大眾圓滿開示。八關齋戒有事有理，事上一日一夜在道場學習出家的生活，身口意三業清淨，修戒、修定、修慧，在因地上尋求解脫、覺悟之道，為成就佛道而努力，將來自來水到渠成，圓滿無上

1. 住持見燈和尚慈悲為大眾正授八關齋戒，並領眾齊心祈請三寶證盟受戒。
2. 戒子們於般若講堂主壇、五觀堂正壇等清淨戒壇中，聽聞得戒和尚圓滿開示，以正知見為本，依戒而行。
3. 懺摩，為受持淨戒之增上緣，戒子們於佛前至誠懺悔，滅罪增福。

菩提。

修行學佛對佛陀的教法、大善知識的教導要「依教奉行」，由兩方面來努力，一方面在理上要建立正知正見。理，就是心性之理、真理，也就是人人本具的清淨心，諸位現在能聽、能知的這個，不打妄想就是，要在這個地方來契悟。二方面要在事上清淨三業，反省、檢討、改正。端正知見就是修智慧；清淨三業就是修福德，所以修行學佛就是要福慧雙修。修，是修除妄想執著，使身口意三業、知見與心性之理相一致，就能真正解脫、離苦得樂。

「禪者，佛之心；教者，佛之口；律



1～3. 住持見燈和尚代導師^{上惟下}覺大和尚傳授三皈五戒，數千人共赴法筵，以受戒之清淨功德，開啓嶄新光明的一年。

者，佛之身。」佛者覺也，自覺、覺他、覺行圓滿稱為佛。要學習解脫、離苦得樂，成就圓滿如意的人，在行為上學佛所行，就是戒律；在思想上學佛所說，就是教理；在知見上學佛所覺，覺悟本具的清淨心，就是禪心。

修行希望得到真正的利益，就要發長遠心。古德云：「生處轉熟，熟處轉生。」要福慧雙修、具足正知見，就要聽經聞法、持戒清淨，初初開始覺得很困難、障礙重重，感到要學習跟適應很辛苦，但吃苦了苦，所謂「生處轉熟」，不熟悉的善法、戒法、心性之理，要努力去了解、深化、熟悉，成為我們生命的全部。所謂「熟處轉生」，習以為常的壞習慣、讓我們無法解脫的粗重煩惱，慢慢要化除、遠離，這些都是離苦得樂、圓滿如意的關鍵所在，不斷反覆努力，最後一定能夠有所成就。

八戒是為人處事正確的態度和做法。得戒和尚勉勵戒子們，不僅一日一夜受持八關齋戒，出了戒場，在生活中也要奉行

此八條目，作為做人做事、應對進退的準則，如此受戒的功德就能夠無限延伸。

得戒和尚讚歎大眾的發心，以及一日一夜的精進戒行，同時勸發大眾繼續用功，在菩提大道上修自利利他的菩薩行，一方面自己淨化提升，一方面帶動更多人來聽經聞法、學佛覺悟。最後，得戒和尚祝福大眾，吉祥平安、心想事成、萬事如意，發菩提心，永不退轉！

上午十一時，住持見燈和尚代導師^{上惟下}覺大和尚傳授三皈五戒，共有二千餘人皈依三寶、一千七百餘人求受五戒。見燈和尚開示大眾，受持五戒後更當進一步持守淨戒，修自利利他的菩薩行。大眾齊答：「依教奉行」，並將功德回向一切眾生共成佛道。

論云：「道品樓觀，以戒為柱；禪定心城，以戒為廓；度生死河，以戒為橋樑。」一日一夜的殊勝法筵功德圓滿，大眾發願以戒為師，淨心、定心、明心，並以「明心見性、見性成佛」為修行目標，效法如來、大善知識起慈悲心、發菩薩心，共同為創造自他兩利、共榮共存的人間淨土而努力。





中台禪寺一百零三年度

佛國巡禮接待人員頒證大典

文／編輯部

二〇一四年適逢佛國巡禮接待人員團隊成立六週年，為讚歎大眾發心護法護教與增進團隊的向心力，特於十二月十三日舉行頒證大典暨功德宴。藉由「佛巡考功大競賽」來驗收「2014 禪定精進年」的學習達成率，同時也期許明年的佛巡更提升，在利他當中，積極落實菩薩願行。

護法深心 常願常行

寒冽冷鋒過境，絲毫未減佛巡義工的熱情，當日上午佛巡團隊的成員，早已陸續在東明台熱鬧彩排。下午四時，考功大競賽於菩提講堂正式開鑼，九大組近三百位成員，無不卯足了勁闖關！從「菩薩競走」同心協力到彼岸，暖身培養團隊默契；到「深入經藏」限時背誦每月觀照卡的經

文偈語，考驗當下的專注與禪定。根據各種主題課程 Q&A 問答的「智慧如海」，測試平日的薰修是否到位；為訓練善解智慧，更有「拈花微笑」在無聲中以相表法、以心印心的活動。法師與義工們精心籌備規劃的活動，讓老、中、青三代的學員都能發揮所長，同時也陶冶出充滿服務熱忱及專業效率的優質接待員，誓願向菩薩五明處學習。

年度的頒證與功德宴，不僅凝聚新舊學員的發心，也讓彼此切磋學習。值得一提的是，新年度招聘的三百四十一位義工，其中就有十五對是夫妻連袂護持，同修福慧令人讚歎！晚間六時舉行頒證大典暨功德宴，恭請常務副住持見尊法師蒞臨與大眾共同用齋並慈悲祝願。副住持開



1. 「佛巡考功大競賽」——深入經藏，限時背誦經文才能過關。
2. 傳燈發願落實四箴行，點亮心燈遍照一切有情。
3. 4. 各組熱情展現充滿願心的精神隊呼。



示勉勵大眾，每年從世界各地，有超過三百四十萬人來山參訪，但大眾不可得少為足，要發更大的願心，接引更多人透過巡禮親近佛法，種下清淨的因。世間人不斷勤苦努力向外追求，因為沒有佛法，走的還是輪迴生死的路。大眾在此精進，藉由發心的因緣去除煩惱、提升修行，就是在往成佛之路前行。我們有幸跟隨導師「上惟下覺大和尚」學習，更要發心實踐佛法，帶動周遭的人一起學佛，發願令正法久住。社會不安、災難不斷，我們的發心，菩薩行履更要永不停息。

自利利他 廣度有情

「佛巡心，菩薩行」的回顧影片，在溫馨的晚宴中揭開序曲，「諸佛菩薩以願力持身」影片中，初階解說員傅足分享三個願望：第一、要為常住盡一份力；第二、要提升修行；第三、希望每位聽聞解說的遊客，將來都親近精舍，一起護法護教。進階解說員傅琴分享：每月固定發心，

愈覺得佛巡這角色能學到的真是浩瀚，要花更多時間來體會，隨著了解愈深而愈欣喜，更能感受導師的智慧。初階解說員傅妙表示，把回山發心當成定課，透過晨會，法師導讀《六祖壇經》偈語，更清楚了解經文，並將此份領悟落實在佛巡接待事宜，十分受用。佛國巡禮照客傳誦分享：不論在哪裡發心，不要執著太多，自然沒有煩惱。影片後，大眾將感動化為行動，在大合唱中，每位佛巡義工的心也隨著歌聲發起度眾的大願。

接著，恭請見尊法師慈悲為大眾頒發功德證書及各類獎項。本年度發心時數拔得頭籌的傅榕居士，累積一千二百二十二個小時，一年當中約有一百三十五天上山發心，著實令人讚歎！晚上九時，大眾在菩提講堂傳燈、發願，以感恩之心，祈願落實「敬慈和真」四箴行，點亮心燈遍照一切有情。一年一度的功德法筵，在每位佛國巡禮接待人員心光相映中圓滿落幕。

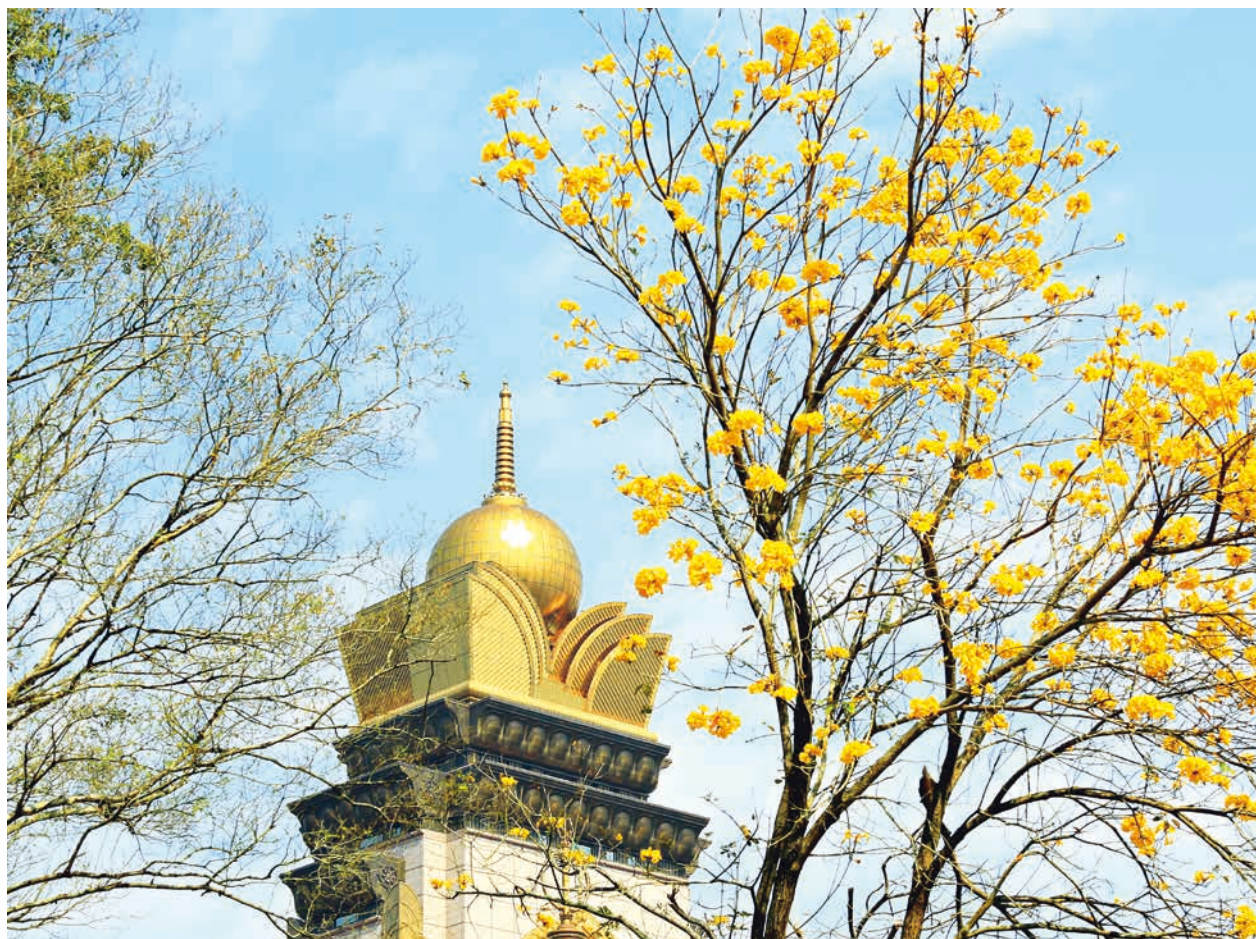


《佛說四十二章經》【六】 ——第一章出家證果（二）

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。」要想做一個真正的出家眾，就要「識心達本」，進一步還要「解無爲法」，又能識心達本，又能了解無爲法，這樣就可稱爲真正的沙門，沙門就是出家修道的人。「識心達本，解無爲法」這兩句話通大乘、小乘。無爲法就是菩提心、涅槃性，所以無爲就是要證到涅槃的境界。涅槃有四種：有餘涅槃、無餘涅槃、無住涅槃、自性清淨涅槃，這四種

都屬於無爲法，此章所講的無爲法，所證得的是有餘涅槃和無餘涅槃，因爲這裡所講的是四向四果，最高的境界是阿羅漢果，阿羅漢所證的涅槃就是有餘涅槃、無餘涅槃。「有餘涅槃」就是已經證到涅槃的境界了，可是這個報身還存在，到最後真正要進入涅槃，灰身滅智連報身都滅了，這樣子便到達無餘涅槃的境界。「解無爲法」，解是了解，要先「識心達本」才能契悟無爲法，證有餘涅槃和無餘涅槃。有餘涅槃是阿羅漢證到五分法身，可是色身還存在，衣食



住行和大眾一樣，還要吃飯、還要穿衣，有這種餘報之苦，若入到無餘涅槃，就連這個報身都滅了。

實解生滅理 證五分法身

以前阿難尊者證到涅槃，在佛滅度後傳承法脈弘揚佛法，繼續使佛法住世。有一天，經過一個地方，聽到一位沙門在念一偈語：「若人生百歲，不見水老鶴，不如生一日，而得睹見之。」水老鶴是一種鳥，在田裡專門吃魚的。此偈是說，人如果活到一百歲，卻沒有見過水老鶴，實在是虛度一生，不如只活一天卻能見到水老鶴，來得不虛此生。阿難尊者一聽，知道這觀念是錯誤的，看不看得到水老鶴，一點也不影響我們的人生。見到也是如此，沒見過還是如此；見到了，也不會增長一點智慧、消除一點業障，沒見到也還是這樣，所以這偈子錯了。阿難尊者便對他說：「這位大德你念錯了，應該是：『若人生百歲，不解生滅法；不如生一日，而得解了之。』這樣子才是正確的。」這是佛陀留下來的法，人生百歲死，不知生滅法。生滅法就是指世間成、住、壞、空，整個大的環境

都是生滅、無常，這些都會壞掉。乃至我們所處三千大千世界的依報，也是成、住、壞、空，在大千世界中的一切植物、動物，都逃不過這種無常的現象。大期的生滅就是世界的成住壞空，住在世界上的眾生有生老病死，這也是生滅。一個人不但有生老病死，更微細而言，心有生住異滅四相，我們這一念心，一個念頭起，一個念頭滅，時時也都在生滅，這個就是一個很短期的生滅。要契悟到這些真理，修行才能進步。

如果聽聞到這個道理，明白生滅法，生滅滅已，寂滅現前；真正契入無為法，就是識心達本了，如同孔子所講：「朝聞道，夕死可矣。」這樣的人生才有意義，否則人生而復死，和草木同朽，毫無意義。這位沙門聽了阿難尊者的提醒，回去問師父，他的師父說：「你不要聽阿難尊者的話，他年紀大了，糊塗了，我們才是正確的，不要管他。」於是這位沙門第二天仍繼續誦念先前的偈語，阿難尊者又從這地方路過，聽到這位沙門仍舊念錯，便上前問他：「昨天我告訴過你，正確的是：『若人生百歲，不解生滅法；不如生一日，而得解了之。』怎麼今天又念錯？」沙門就講：「尊者！我師父講，您年紀大了，已經老朽了，這偈子是您弄錯了，我念的才是對的。」阿難尊者聽到這位沙門這麼一講，心想：「我把解脫的正法告訴他，他都不能接受，偏偏要相信錯誤邪見。」便知道正法很難住世了。覺得這時聖人住世，不



但沒有益處，反而讓這些人因毀謗聖人而造業、墮落，遭罪過。阿難尊者想，現在應該是入涅槃的時候了，於是通知他的弟子，第二天他要在恆河入涅槃。

大家知道這個消息，各國的國王、百姓，都爭著要取得阿難尊者的舍利供養，到底要在恆河此岸？或恆河對岸？雙方起了爭執。爲了平息大眾的爭端，阿難尊者便決定在恆河上方入涅槃，讓雙方都能供養舍利。時間到了，各國的國王百姓，都在恆河兩邊悲傷遙望。阿難尊者已證阿羅漢果，能現六種神通，便以神足通飛到恆河中的上方，發出三

昧真火把色身燒掉，灰身滅智入無餘涅槃。阿羅漢入涅槃時，最後會顯現行、住、坐、臥四威儀神通，來度化眾生。空中行、空中坐、空中臥、身下出水、身上出火、火中有水、水中有火，然後由大變小，由小變大。阿難尊者在定當中用三昧真火把色身燒掉，舍利分布在恆河兩岸，讓大眾供養舍利，最後這一念心入到真空當中，入無餘涅槃。因爲這一念心入到真空當中，所以壽命就是無量。

有餘涅槃，是指證到阿羅漢果位的聖者，成就五分法身，戒、定、慧、解



脫、解脫知見身，尚留此業報之身；最後灰身泯智，滅此有漏色身，捨五分法身入無餘涅槃，這個就是真正到達無爲法了。所以佛法中，小乘所講的無爲法，一種是有餘涅槃，一種是無餘涅槃。而大乘的無爲法，是指我們當下這一念心，不想過去、不想現在、不想未來，了了分明、寂照一如。大乘、小乘都講這一念心，證到我空、法空都是無爲，最後空亦不執，契悟了中道實相，也是無爲。所以契入無爲有深、有淺。此章所講的「解無爲法」，是屬於小乘的境界，證到四果

阿羅漢。所以「識心達本」，識心，不是見到肉團心、生滅心，而是要見性，見到菩提心。本，就是空性。又能了達菩提心，又能了達空性，就是真正的識心達本，更進一步了解無爲法，這樣子就稱之爲沙門。

沙門的意義就是修行的人、修道的人。沙門有四種，依據佛經有四種說法：第一種是「形服沙門」，形象上雖受了比丘、比丘尼戒，穿著僧服具足出家眾的形象，可是心中還有很多煩惱，三業不淨，不守四威儀，這就是形服沙門。第二種是「威儀欺誑沙門」，行住坐臥，

雖具足出家眾的威儀，但於空、無爲等究竟法義，怖畏不修。第三種是「貪求名聞沙門」，就是有沙門之名，雖然出家但無真正出離心，不努力於修行，只貪圖名聞利養，就稱爲貪求名聞沙門。第四種是「實行沙門」，不但在形象上是沙門、是出家眾，又落實修行，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，修戒、修定、修慧、修菩薩道、修六波羅蜜，有慈悲、又有願行，無論在形象、實質上都具足沙門的意義。

持戒明心地 勤修四真道

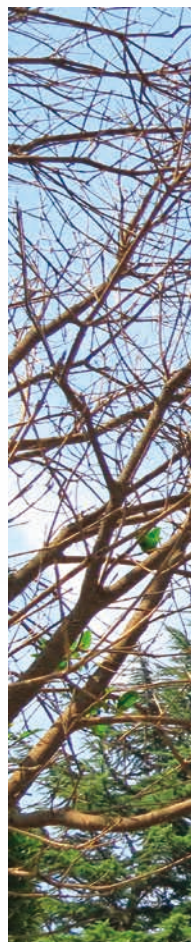
「常行二百五十戒，進止清淨，爲四真道行，成阿羅漢。」就禪宗而言，理上識心達本稱之爲開悟，悟後起修，又是一段工夫。悟後起修第一步，常行比丘二百五十戒，出家眾以戒爲根本，如禪宗祖師所說：「持戒第一，參禪爲先」。不明究理的人，誤以爲只打坐、明心見性就好了，至於持戒就不須注意，認爲禪宗的人不持戒，這是錯誤的觀念。識心達本就是真正的禪，修行的過程就如同造七層寶塔，識心達本就是最高的那一層，要想達到最高層，必須從最下面那一層做起，先把地基鞏固，地基就是戒行，要把二百五十條戒持清淨。戒就是別解脫，「別」就是個別，所謂「別解脫經難得聞」，別解脫就是個別解脫。我們持一條戒就解脫一個煩惱，持二條戒就解脫二個煩惱……，二百五十條戒持清淨了，就進止清淨。進止，一個是

動、一個是靜。動時不論身口意都是清淨，心動，就是善念；口動，就是善言，講的是微妙、清淨法門；身動，就是善行。止的時候也是清淨，不論打坐、睡覺、動時、靜時皆清淨，修行不外乎一個動相、一個靜相，在動時應該怎麼去動，靜時應該怎麼去靜，自己要覺察、要知道。古德言：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」一般人不起念頭可能就打瞌睡、迷迷糊糊、感覺無聊，這樣的心境不是無為法。真正的一念不生是我們不起心、不動念的時候，這念心仍清楚明白，清淨心現前才是無為法。清淨心就是菩提心、涅槃性，涅槃就是空性，要把清清楚楚這念心安住在空性上，這樣才是真正的無為法。我們在動的時候也是如此，動時，一個是善念，一個是善行，口沒有四過，心中也是清淨、清楚，這是第一步。更進一步，我們修了善法，了達能所俱空；弘揚佛法，沒有能說之人，沒有所說之法，這就是真正達到「進止清淨」。

否則，做了一些善法、功德，起了我慢心，炫耀己能，雖然是做了善法，但身口意都不清淨。所以我們做善事，為常住發心，乃至於辦道場、弘揚佛法，都要「進止清淨」，修了善法不執著善法，能所俱空，這就是在動的時候也清淨；沒有我慢心，口業也清淨、意業也清淨、身業也清淨。我們在「止」的時候也要清淨；倘若坐在這地方，雖然身不動、口不動，但這念心卻迷迷糊

糊地，在這裡起執著、打妄想，感覺無聊，沒有安住在菩提心、涅槃性，都還是不清淨。「菩提覺法樂，涅槃寂靜樂」，菩提心就是覺，時時刻刻這個覺性要存在、作主。涅槃寂靜，就是安住在不動的這念心，不動就是空性，這樣子靜也是清淨，動也是清淨，真正是「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」萬善圓彰，修一切善不執著一切善，始終安住在了了分明、寂然不動的這念心上，這樣子真正是無為法不妨礙有為法，有為法也不離開無為法，進或止都達到清淨的境界了。

「為四真道行，成阿羅漢」，四真道行就是四諦法門。「真」，就是契入了真空，契入了無為，達到阿羅漢的果報。要想證阿羅漢果，便要以苦諦、集諦、滅諦、道諦這四種真理之道來修行，契入無為，證阿羅漢果。「苦諦」就是要了知人生種種苦，「集諦」要我們知道苦從何來？人生有種種苦，此苦是從因上來，「集」就是因。什麼都是有因有果，今生的樂也好、苦也好，它一定有個原因，不是外面有什麼人或境界給我們這個苦果，這都是我們過去的善與惡所招感的果報，做善事今生就得善果，



過去種了惡事的因，今生就受苦受難。無論是善業也好、惡業也好，這些業因稱之為集，今生因緣成熟就要受報。善雖然是好，善因受善報，但善報享盡了就沒有了，苦果就現前。所以從佛法來看，善也是不究竟，到最後還是要受輪迴的苦果。所以什麼才是最實在的？就是「滅」，滅就是涅槃，這才是最真實的！

涅槃屬於無為法，這才是我們所追求最高的真理。苦集滅道四諦法，之間的修證關係就是「知苦斷集，慕滅修

道」。「慕滅」是我們希望證到寂滅涅槃之境，寂滅涅槃與虛空同壽，我們的生命就無窮無盡、住動天地，要想證到寂滅涅槃的果報，就必須「修道」。道是什麼呢？就是三十七助道品。知道苦的道理，最後要達到寂滅涅槃的果報，就必須透過修道，斷除招感苦果的因。這是苦集滅道四真行的實踐，修這四種真理，才合乎菩提和涅槃之道。「為四真道行」用這四種真諦之道來修行，證到阿羅漢果就稱之為無生、無學。無論是禪、淨、密、律，修行最後都是要到



達無生的境界。例如修淨土就是要果證無生，一般人不了解，以為修淨土是來世生於淨土。來世是個理想，你看阿羅漢所證的果報就是淨土，這個果報是方便有餘土。

證到阿羅漢果位，得解脫智即說四句無生偈為證：「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有」。「我生已盡」就是說這一生就到這裡為止，已出三界，不會再來受三界生死輪迴。「梵行已立」這念心經常住在清淨無為當中，身口意三業已清淨圓滿，絕對不會做不清淨的事情、種不清淨的業。

「所作已辦」應斷的煩惱已經斷除、漏盡了，這就是「辦」。心當中的貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心、邪見六根本煩惱，已經轉化斷除。把煩惱轉過來就是辦，沒有轉過來，就要繼續修行轉化，這是最重要的。「不受後有」六根本煩惱已經漏盡、見思惑已斷除，不再造輪迴生死的業因，之後



不再有輪迴生死的業報，這個心始終不離開寂靜無為。所作已辦就是有餘涅槃，即證阿羅漢果。

所以要證阿羅漢有幾個層次。第一，要辭親出家。在家居士也可以證果，但只能證到三果，要證四果就要辭親出家，識心達本，解無為法，這

才是沙門。爲了要達到這個境界，就要從日常生活上，實實在在去用功，持守二百五十條戒，要進止清淨，動也是清淨，靜也是清淨。想達到這個境界，就必須了解四諦的法門，以持戒爲前方便，持了戒以後，然後再修四諦法門，這樣來落實修行。故經云：「爲四真道行，成阿羅漢」。佛法有大乘、小乘、漸修、頓悟、有顯、有密，一切行門，都是以四真道爲根本。

《佛垂般涅槃略說教誡經》云：「日可令冷，月可令熱，佛說四諦，不可令異。」日就是太陽，即使能把太陽的光與熱變冷，把月亮的清冷變熱，四諦是宇宙人生的真理，不可能變動。例如：四諦中的苦諦，提到生、老、病、死苦，這就是不變的真理。所以修行，第一要先了解苦諦、集諦、滅諦、道諦的道理及因果關係。

知苦斷集因 正念離八苦

首先了解苦諦，古德云：「苦海無邊，回頭是岸。」苦海，是形容人生的苦，像海水那麼多，在苦海當中要如何離苦呢？就要回頭！「頭」，是指念頭，每個人起心動念，剛開始的那一念心就是頭。如果這一念心錯誤、迷惑、顛倒，這個念頭就是黑暗的，將來就要墮入苦海中；如果能把顛倒、迷糊的念頭轉過來，馬上就能脫離苦海。所以，在起心動念處用功是最重要的。例如，男眾看到莊嚴的女子，產生了欲愛、色愛，心

念剛剛一動就是頭。這念心一動，看看心念是正、是邪，是善、是惡？男孩看了女孩，起了欲愛、色愛，就是惡。假使繼續執著、攀緣、患得患失，「一念不覺生三細，境界爲緣長六粗」，一個念頭沒有覺悟，就生三個細的煩惱，再不覺悟就慢慢變成六個粗的煩惱，輾轉於六根、六塵、六識、十八界，就落入眾生境界，十八界現前，就要去受報。

所以，想脫離苦海，當這念心一動，馬上就要轉過來，因爲苦是從起心動念而來，心念一動，將來就會產生善惡業報。苦果現前是過去種的因。集就是因，集合過去的善、惡業因，招感今生的苦果。人生的苦歸納起來，一共有八種：「生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛苦。」假使不明白當中因果的道理，等苦果現前，再來怨天尤人，就爲時已晚。想離開這八種苦的果報，就要從因上努力，我們的心念，發之於口，行之於身，一般人心不覺，嘴巴就跟著造業，嘴巴一造業，身行也跟著造業，現在所造的業，又感未來的果報，如此輪迴不已，三世因果絲毫不爽。

修行對於「苦」必須要有真實的了知，才能由苦中解脫；假使不認識苦，就會以苦爲樂，落入眾生顛倒的境界。例如，抽菸是苦，習慣抽菸的人不認爲是苦，反而認爲抽菸很快樂；喝酒是苦，貪戀飲酒的人，卻認爲酒醉如神仙是最快樂的；吃檳榔是苦，吃了要受害，嗜

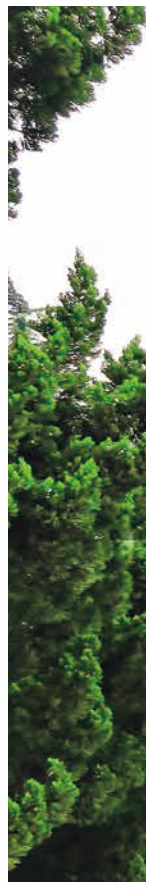
吃者卻認為吃檳榔是樂；嫖妓是苦，欲愛重的人認為是一種樂；賭也是苦，好賭的人卻認為是樂。為何會如此呢？因為眾生在迷，所以顛倒因果，以苦為樂。

學佛，無論在家、出家，如果對四諦沒有徹底的體悟或了解，對人生的認識就會產生偏頗、迷惑，修行就不容易落實。四諦法門是聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，三乘所共學。行菩薩道，若不修四諦，悲心願力則不易發起；修小乘，對四諦不了解，也無法成道證果。何謂「諦」？諦是不變的真理，假使真理可以變動，就不是絕對，而是相對的真理。例如，科學、哲學也都可以演繹出一番道理，然而從過去到現在，這些道理、原則，經過一段時間都會變化、修改，為什麼？因為它不是真理。真正的真理，不會隨時間、空間而改變。以「苦」來說，不論過去、現在、未來，眾生的苦不會因為時間或科學的進步就消失，可見四真諦是最真實的道理。

佛說人生有八苦：生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛苦。「生苦」，小孩一出胎就開始哭喊，因為胎兒在母親肚子裡的世界與外界不同，一出生，接觸的環境不一樣。嬰兒的皮膚很嫩，大人的手很粗，被碰觸到就很痛，風、空氣、冷熱、接觸，產生出種種痛苦，一生下來就是生苦，所以會哭喊。再者，生的時候萬一難產，生下來時母親也死了，這是不是苦上加苦？未生之前，在母親肚子裡，十

月懷胎就像胎獄，「獄」就是牢獄，在胎中像是坐了十個月的監牢。胎獄裡有什麼苦呢？例如，母親吃冰下去，胎兒感覺像冰天雪地般凍得好苦；喝熱水時，又像在滾燙的湯鍋裡面。這樣的苦，任何人都不可避免。如果懷胎的時候，父母親對醫學沒有常識、對佛法沒有認識，繼續不斷的發生性行為，父母如果有病，很快就傳染給嬰兒，導致嬰兒生病、畸形，這也是苦上加苦。如果懷孕的母親，喜歡吃刺激的食物，看刺激的境界，產生高度興奮或極度悲傷，也會刺激胎兒的心理與生理。所以說在母親的肚子裡像胎獄，這樣的生苦每個人都會經歷，但當自己離開了監牢，就忘記那種痛苦。

假使父母親經常保持愉快的心情，不吵架、鬥嘴，小孩生下來，身心就很健康。如果母親再受三皈依、修六波羅蜜、誦《心經》、《普門品》、念佛菩薩聖號，心中保持平靜愉快，生下來的小孩就會很聰明。明白這個道理後去落實，就能得到利益。佛住世時，有一位婦人，已經生了五、六個女兒，懷孕後去看相算命，又是個女孩，家裡很煩惱，於是請問佛，佛就教孕婦受三皈依，同時也為胎兒皈依，然後發心供僧、誦經，生下來的胎兒，即如願得男！佛法





是一種真理，如實了解實踐，會更深信佛法的可貴。

懷孕時，夫妻之間要和諧。如果懷胎的母親經常發脾氣、生無明，乃至於夫妻經常打架、鬥嘴，心裡產生怨恨、嫉妒、瞋恚，就會由心理影響生理，心情憂鬱，細胞慢慢就會中毒，久了以後，胎兒的身心發展就容易受影響。以前有位婦人，用母乳哺育小孩，但嬰兒不久就生病了，為什麼呢？因為這位婦人經常和先生吵架，在傷心發脾氣時，心中有無明、煩惱、憂愁、怨恨，奶水、淚水都有毒。佛法講貪、瞋、癡三毒，不

是形容詞，而是真實的道理！人會生病，一般人認為是從外界接觸和飲食所產生，其實心念的影響很大，心中有貪瞋癡的煩惱，就會產生毒素而生病。煩惱的心讓奶水、淚水都有毒，嬰兒喝了母親的乳水也會生病。可見人要身心健康，要經常保持正念，心情要平靜愉快，這是非常重要的。

何謂「正念」？正念即是「師父說法，大眾聽法的這念心」，不打妄想、清楚明白，只起善念、不起惡念。打坐時一念不生，定慧現前就屬於聖，想要超凡入聖，要從這念心上去體悟。做父

母親的，如果不了解生理和心理相通的道理，小孩出生後就會有很多後遺症，這些將來還是父母要承擔，這就是共業、就是生苦的延續。胎獄是苦，出胎時種種不適也很痛苦，所以生是一種苦，一般人時間久了，因為迷惑、顛倒，便忘了這種苦。就好像婦女懷孕，生第一胎時，痛苦萬分，呼天喚地，決定以後再也不生了。過了一年，又生一個，隔了一年又再生一個，為什麼？因為迷惑、顛倒，眾生對所受過的苦容易遺忘，不斷的重蹈覆轍。

「病苦」，出生以後，人慢慢長大了，由於種種飲食、環境的接觸，就會生病，這就是病苦。病來了，誰也沒辦法逃避，現在醫學、科學很發達，但是要所有的病都能藥到病除，是不可能的事！因為病從業障所生，假使不知道消業、轉業，醫學再怎麼進步，也無法對治所有疾病。過去有些病無法治，但由於醫學的進步，現在就可以醫治，像過去的肺病，現在就有藥可以治了。雖然，有些病過去有，現在沒有了，但現在又有愛滋病、癌症，醫學始終在研究對治疾病，但疾病卻愈來愈奇特，這是因為我們殺業太重。例如醫院裡面的實驗室，用許多白老鼠，乃至於兔子、狗來做實驗，為了解決人類的病苦，提升醫學研究的領域，看起來好像很慈悲，可是由於殺生的關係，雖然是得到了好處，也會得到壞處。有利就有弊，這個世界是相對的世界。為什麼相對？因為

我們這念心有善有惡，有得有失，這就是相對的境界。所以要想病好，要從我們這念心努力，心中沒有貪、瞋、慢、癡、疑、邪見，進一步契悟到空性，這樣子所有的病統統會好，沒有到達這個境界，就要靠藥物來治療，只能治標，不能治本。

所以，不論醫學怎麼進步，也無法根本解決病苦。現在這個社會，到處都是醫院，因為眾生多，病也多。明白了以後，想要減少自己的病苦，要先從這念心努力，除去貪心、癡心、瞋心、慢心、疑心的煩惱，然後起慈悲心、平等心，誦經、持咒、念佛、打坐。我們的身病，要先從我們的心來轉化，把心安住在正念，心有正念就不會妄動，由心理慢慢轉變我們的生理。病苦，任何人都逃不掉，都會生病，所以它是一種苦。以前孔明寫了一個「病」字在手掌上，問張飛：「張將軍，我看你實在是大將，什麼都不害怕，這個字怕不怕呀？」張飛一看到這個病字，不禁流淚，真是英雄只怕病來纏。我們也是如此，例如，在這裡聽經、聞法，忽然間生了一場大病，動都不能動、聽也不能聽，身體不聽使喚，這就是病苦，任何人都無法避免。

「老苦」，任何人都要老，有些年輕的人看到年紀大的人好像很討厭、不喜歡。但是，每個人都會老，即便現在年輕，將來一樣要老。老的時候，眼睛也看不見、耳朵也聽不見、腰也挺不起



來了；晚上睡覺也失眠，活動的機能愈來愈差。想去拜佛，拜下去就爬不起來；想去做善事，走路都走不動；想要看經，眼睛看不見；想要聽法，耳朵聽不見；想要打坐，兩條腿盤不起來。這就是老苦，任何人都無法免離。

「死苦」，到了最後每個人都會死，

從過去到現在沒有人是不死的！死的時候很痛苦，很多人快死時，拉屎拉尿都在床上，又髒又臭，意識、身體好像在垃圾堆中，就如同屎尿地獄。死的時候四大分散，我們這一生所造的善惡業，在臨終的時候統統會顯現出來。這一生做了善業，在臨終時看到的都是好的境界；假使這一生做了惡業，臨終就是地獄、刀山、油鍋，種種壞的境界、恐怖的境界，統統都會現前。

淨土宗講因圓果滿，一般人不了解，以為淨土是阿彌陀佛為他造的淨土。其實阿彌陀佛在哪裡？阿彌陀佛是指我們當下這一念心，做善事，這念心就在造淨土；做壞事，這念心就在造地獄，一切都不離我們這一念心。「因圓果滿」的「因」指現在去努力，經過十年、二十年、三十年、四十年……，這一生所做的善業、淨業，統統圓滿了，臨終時所看到的就是淨土，就是光明！對師長恭敬，就看到師長來接，對佛菩薩恭敬，就看到佛菩薩來接，這就是因圓果滿，聖賢來接引。相

反地，如果所造的惡業因圓果滿，這一生所造的殺盜淫、貪瞋癡種種惡業，十年、二十年……始終不知悔改，繼續造業，臨終時，恐怖的境界就會現前，這就是惡因惡業圓熟，最後就要受惡報。（待續）



過貓

文／見鈴法師 圖／傳旆

「過貓」這道菜珍貴之處，在於摘菜的過程要以人工一葉一葉地拔。採收之時，就得耐得了煩。因為要努力很久才有一點點的成果，在長長的一隴田當中，許久才前進一小段距離。修行之路亦復如是，在沒有豐碩的成就來榮耀自己之時、看不到自己明顯進步之時，是否還能低頭一步一步地往前，不想過去已走了多久，亦不想未來還有多長要走，只管安住在當下往前行。🙏





本期主題

在反省中成長

反省，不是鑽牛角尖、自責掉悔，或自暴自棄；
而是修正錯誤的知見，提起覺性的力量，淨化三業！
古德云：「澡雪而精神；苟日新，日日新，又日新」，
反求諸己，正是轉凡成聖的關鍵。
時時知非、時時改過，定能轉迷為悟，在做人做事中圓滿的成長！

反省與修行

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

起了惡念，當下照破；
造了惡業，馬上停止、改過向善，發願不再重蹈覆轍，
人生步步都是光明，最後必能得到究竟解脫。

佛法中，反省、懺悔、修善，都可以讓道業成就。所以佛法提到要「返照自心」，時時注意起心動念，知善、知惡，起了惡念，馬上要覺察返照；如果對心中起了善念、惡念都不清楚，這個人就迷迷糊糊了。孟子云：「人之異於禽獸者，幾希。」說明人和禽獸的差別非常微細，就在於這念心能不能返照而已。起了惡念仍不覺，就是在墮落而不自知！例如，起了貪心，貪財、貪食、貪色……就是畜生道的法界；起了瞋心就是修羅道的法界，外相就是修羅的形象。一心生十法界，一個

念頭就感一世的果報，確實是如此。

修行要落實反省檢討，就要持戒。持戒，一個是身戒——身不做殺、盜、淫，口不兩舌、惡口、妄言、綺語；一個是心戒——心不起貪、瞋、癡、慢、疑。如果我們習氣重，起了惡念、造了口業，甚至犯了殺盜淫之事，就要覺察、反省、懺悔、改正。反省過去的錯誤，發願未來絕對要改過向善。儒家說：「吾日三省吾身，為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳，不習乎？」就佛法而言，不只這三件事情要檢討反省，進一步，所做的一切都要反



省。反省懺悔了以後要改過，起善念，絕對不起惡念，所有的罪障從心而起，若心不起壞的念頭，罪障自能轉化滅除。

衆生無過 聖人過多

要落實反省，就要深信因果、止惡向善。有很多人不了解三世因果的道理，不僅不修善，惡事還拚命去做，如此善善惡惡、進進退退，煩惱、習氣、罪障就不容易轉化滅除。每個人都不是聖人，難免犯錯，但有了過失就要反省、懺悔、改過。有些人整天都是在妄想、執著、情愛中打

轉，心始終作不了主，甚而自我放棄，覺得這輩子就是這樣了，對修行不抱任何希望。殊不知修行貴在當下，從現在起，只起善念不起惡念，知道過失馬上就改，佛法的道理很真實，做一分得一分，透過反省檢討、慚愧懺悔便能得到解脫。

所以，發現有過失，並不是壞事，這表示自己反省的功夫有進步了。一般人很難察覺到自己有過失，始終貢高我慢，只看到別人的過失，覺得別人這裡不對、那裡也不對，這個團體不好、那個人也不好，一直在無明習氣中。所以，知道自己有過失、懂得反省，從指責外境到會反觀自心，就是一種進步。古德云：「眾生無過，聖人過多。」眾生無過，因為眾生不認為貪瞋癡是過失，不明白自己的作為不當。隨著社會上的習氣、染污，人云亦云，用錯誤的觀念在生活。例如，社會上有「人不為己，天誅地滅」的說法，用來自圓其說個人貪欲的行為，殊不知自私的貪心一起，心中就失去光明。貪吃的人，就落入餓鬼法界；貪色的人，就墮入畜生法界。所以說「眾生無過」，眾生不明白除了追求貪瞋癡、名利之外，還有功德、還有精神生活的存在，因為不了解，所以不知道自己有过。為什麼說「聖人過多」？聖人經常反省檢討自己，知道每一個念頭都有因果，他了解這些道理，所以時時觀照、注意自己心念、行為的過失。因為惡念如小偷，會偷去自性清淨的功德法財；惡念起時，透過觀照、轉化，最後把小偷們統統感化成羅漢、菩薩。所以能知過改過，

這就是很大的進步，明白這個道理，我們修行就有所成就。

深信因果 改過向善

《四十二章經》云：「人有眾過，而不自悔，頓息其心，罪來赴身，如水歸海，漸成深廣。」不知改過的人，將來就會墮落，如水歸海一樣，過失愈來愈多，將來業障現前就無處可逃。若想避免未來的惡果，就要深信因緣果報，要「明是非，辨正邪」，知道「是」，拚命去做；知道「非」，馬上改過。不造惡業、積極行善，先有這樣的觀念與行為，漸漸地，我們的心當中沒有黑暗、惶恐、憂愁、不再患得患失，只起善念、不起惡念，心當中就是一片光明。如是因，如是果。不論是出家修行或在家用功，依據這個道理去返照、

實踐，道業一定可以成就。古德也說：

「人非聖賢，孰能無過？過而

能改，善莫大焉！」我們還不是聖賢，每個人心中都有無明煩惱，但也不要因此而縱容自己。能夠改過向善，才是最重要的，知道改過向善，就是菩薩的行為，心當中沒有過失了，才能清涼自在。

佛說世界上有兩種健兒，第一是從來不造惡業，屬於先知先覺的聖者，就像世尊成就佛道，從來不造惡業。第二是後知後覺的菩薩，我們現在知道反省、改過向善，就屬後知後覺的菩薩。一般社會上只知道追求名利財色，就是不知不覺的眾生，造了惡業將來就要墮落。後知後覺的菩薩建功立德，觀心返照，修善不執著善，必能消災免難、逢凶化吉。無論是儒家或佛法，都在闡明善惡的因果與反省的重要，只是當中道理有深淺之別。只要落實反省與觀照，一步一腳印踏實去做，「不怕念起，只怕覺遲」，起了惡念，當下照破；造了惡業，馬上停止，改過向善，發願不再重蹈覆轍，人生步步都是光明，最後必能得到究竟解脫。🙏



覺察——自利利他的動力

文／見愍法師

「狂心頓歇，歇即菩提」，貪瞋癡的心，是生死煩惱的根源。要想得到自在解脫，就要找到生死的因加以去除。人人都有本具佛性，然而迷即眾生、覺即菩提，因此修行就是要反省檢討，不斷地去除染著，回復本具的清淨心。如湯之〈盤銘〉云：「苟日新，日日新，又日新。」時時以佛法的智慧觀照起心動念，反省改正不圓滿之處，人生才會愈走愈光明。如果遇到問題，一味覆藏過失或逃境安心，人生只會愈活愈煩惱。

反省檢討的初步要能覺察，這念心要細，有定也有慧。古德云：「擒山中之賊易，擒心中之賊難。」反省的功夫有深有淺，沒有覺察，會陷入習氣煩惱的深淵而不自知。譬如與人相處，明明是自己的煩惱習氣干擾他人，卻以為是他人干擾自己；即使某件事可能別人的過失較多，自己卻也俗諦不圓滿，或起煩惱心與之相應。眾

生心是粗中之粗，佛的心是細中之細，這些都要經由細心覺察，才能反省改正。

其次，反省檢討也不能偏到一邊，目的是要提升成長，去除心中的無明煩惱，所以反省改正之後還要放下。所謂「懺悔得清淨，懺悔得安樂」，反省不是要讓自己落入後悔的深淵，而是要成為修正提升的動力。能覺察以前沒有發現的過失，正是因為修行提升了，知見端正了，所以切莫妄自菲薄，遮蔽心當中的光明，對修行失去信心。

生活中落實反省，道業才能不斷地增長。有位師兄弟生了病，當時事忙，心想：是小病，所以並未特別關照。但是，導師適時的慈悲關懷，讓這位法師心念一寬，病一下就好了，也更加精進用功。這件事當下讓自己省思：沒有慈悲方便，不能自利利他。觀念一轉，日後再遇到類似的事情，就更知道如何拿捏。

所謂「四正勤」——已生善念令增長，未生善念令速生，已生惡念令滅除，未生惡念令不生。反省檢討的最終目的，是要去除心中的無明煩惱，契證本具的真如自性。成長，就在反省檢討中一步一步的落實。



虛妄中的覺醒

文／見諸法師

攝影／傳門

在反省中不斷與人結善緣、了惡緣，
一點一滴來自內心深處的覺醒，煩惱逐漸澄澈，就能看見自己的轉變。



「人生如戲，戲如人生」，憨山大師《勸世文》中亦云：「休鬥勝敗莫爭強，百年渾是戲文場；頃刻戲房鑼鼓歇，不知何處是家鄉。」人的一生好像是一齣戲，不斷地在不同的時空裡上台、下台，扮演著被動或主動選擇的角色。有些角色得到滿堂喝采，有些角色卻不知該如何下台。因此，總在下台、上台的區間裡，期望著扮演好未來的角色。然而，卻又事與願為的在衝突、憤怒、難過、抱怨中，再一次匆匆下台。所以該如何讓這些重複的挫折

停止下來？是一般人都想解決的問題。

行有不得 反求諸己

孟子曰：「愛人不親反其仁，治人不治反其智，禮人不答反其敬。行有不得者，皆反求諸己，其身正，而天下歸之。」古德告訴我們，當面對逆境時，先問問自己：哪裡做得不夠圓滿？而不是先抱怨和指責他人，將檢討的焦點由外境轉向自己。

試著捫心自問：「在對人付出時，是不是真的以對方為出發點作考量？「管理



公司事務時，是將大眾視為生命的共同體，從消費者、員工及管理者，作全面性的考量，永續經營？還是只圖個人名利，一意孤行？」「對人禮貌有加，是真誠與人互動？還是汲汲營營的攀求？」

若能將主觀轉為客觀地和自己對話，就會發現有太多存在卻看不到的習氣與煩惱，左右著自己的想法與言行，造成為人處世的隔閡與衝突。所以，透過一次又一次挫折中的檢討反省，

勇敢面對自己、剖析自己，找出困頓、受挫的原因，修正錯誤的觀念，端正自己的言行，在為人處世上自然就能左右逢源。

在多樣的人生因緣上，無法預知的角色隨時等待著自己，如何適時調整好最佳的心態與腳步？孔子說：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」虛心地從別人身上學習，見到他人的優點莫生嫉妒，應積極汲取、效法；見到缺點則引以為鑑，感恩他

人的慈悲示現，惕勵自己，切莫生輕心、瞋心。

一言一行 善惡加累

弘一大師嘗言：「人生最不幸處，是偶一失言，而禍不及；偶一失謀，而事倖成；偶一恣行，而獲小利。後乃視為故常，而恬不為意，則莫大之患，由此生矣。」自己所起的每個念頭、所說的每一句話、所做的每一件事，無論別人或自己有沒有發現，都在累積善惡業的力量，只待因緣成熟而受報。所以時時都該檢視自己的身口意三業，在反省中不斷與人結善緣、了惡緣，一點一滴來自內心深處的覺醒，煩惱逐漸澄澈，就能看見自己的轉變。

經云：「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。」既知人生如戲，就要看清楚每一齣戲都是眾多業緣匯聚，戲中成敗得失，隨業發現，業了緣散，一切又成為過去。因緣會遇而生，因緣離散則滅，不論是悲是喜，天下沒有不散的筵席，也沒有永遠的舞臺和角色扮演。修行就是不斷在靜中反觀，養成照了真妄的能力，卸下無止盡的欲望追逐，看清八風境界的虛妄；在動中善用每個

緣起，扮演好每個角色，利益眾生，一齊朝著成佛之路邁進。



勇於面對

文／見模法師 攝影／傳相

唯有懂得「認錯」，才能不斷地改過自新。
如果總是得過且過，在不斷違犯的同時，
就是在加深錯誤的觀念與知見，終有一天將鑄成大錯。

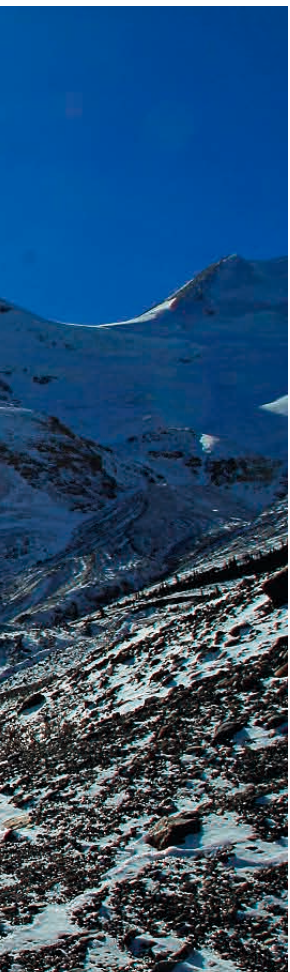


六祖大師云：「常自見己過，與道即相當。」我們都希望三業清淨，道業有成，也願意依教奉行、反省檢討，但為什麼習氣總是改不了？

凡夫心中有兩把刀劍，一把是貪欲、瞋恚、愚癡、傷己傷人的「煩惱刀」，一把是鍛鐵鍊鋼、去滓成器、自利利他的「智慧劍」；心中要提起或放下哪一把刀劍？關鍵在於我們的「決心」與「覺照」。

如人鍛鐵 去滓成器

孔子嘗言：「不善不能改，是吾憂也。」無始以來，在不知不覺中，養成了很多的慣性行為，因此在生活中，不斷地出現無法作主的心念和作為。然而，人的一生如同一塊天然礦石，唯有不斷地用刀雕琢，去除長久以來染著的污垢，即使必經痛楚，但雕琢後的礦石才能更見光彩。經云：「如人鍛鐵，去滓成器，器即精好。學道之人，去心垢染，行即清淨矣。」反省如同鍛鐵，只要不放棄，哪怕歷經千錘



百鍊，終究去除渣滓，成為佛門法器。

如何去除心垢，回復清淨呢？首先，一定要認清過錯的源頭。一般人「大錯不犯，小過不斷」，卻不知大錯是從小過累積而來的。台語俗諺說：「細漢偷挽瓠，大漢偷牽牛。」為什麼小時候偷採瓠瓜，長大後會偷牽牛呢？其關鍵在於「偷心」，真正令人可懼的是錯誤的想法與觀念。因此，在任何不圓滿的當下，都要勇於檢視自己的念頭與行為，唯有懂得「認錯」，才能不斷地改過自

新。如果總是得過且過，在不斷違犯的同時，就是在加深錯誤的觀念與知見，終有一天將鑄成大錯。所以，無論任何心念與行為，我們都要真誠的反省與檢討。

淨化心念 轉妄成覺

在修行的路上，自己也曾握著一把煩惱刀。這把刀莫名地占據內心的清淨，不斷地舞動刀鋒，排斥善法。雖然如此，毅然選擇勇敢面對，提起改過向善的決心，使用覺照的磨刀石，一點一滴去除心垢。

《四十二章經》云：「夫為道者，譬如一人與萬人戰」，在這條心路上，曾經找不到出口，也氣餒過。但，深信只要勇於反省，定會摧破魔軍，於覺性上屹立不搖。

檢討自己之所以會與善法不相應，是因為起心動念處，過於放任；於乖謬行為，太過縱容。如「磨刀之石，未見其減，而日有所損」，面對自己的惡念惡行，時時都要反躬自省，絕不顧惜體面，隱忍不言，務必懺其前愆，悔不復做。

《四十二章經》云：「慎勿信汝意，汝意不可信。」當心煩意亂不能自主時，若無法立即返照，無始劫的習氣種子，將役使自己造作不良善的行為。此時放下手邊的事，一心誦經、持咒、禮佛……種種加行，透過事相上的用功，歇下並轉化紛亂的微細念頭；當惡念泯除時，不假吹灰之力，智慧心自然涌現，便能端正身口意三業。所以，反省不是在錯誤的念頭上打轉，或鑽牛角尖，或自我訶責，或自暴自棄，而是學習放下念頭，淨化心念。《楞嚴經》云：「狂心頓歇，歇即菩提」，學習放下每一個妄念、往日慣性的言語作為，便會隨之改變。此時，自己不再是傷人害己、隨業流轉的羅刹，而是自利利他、隨順覺性的菩薩。

《六祖壇經》云：「改過必生智慧，護短心內非賢」，雖然去除煩惱執著，不能立竿見影，但只要勇於面對錯誤，絕不姑息，發露懺悔，定能轉妄成覺，於反省中真正成長。🙏

恭可釋怒 讓可息爭

文／普賢精舍護法會副會長 傳瑤 攝影／傳漢

在待人接物上，要真誠以對、謙恭有禮。
一個人縱使才華洋溢，若是不懂得反省改過，人生的學分終不及格。



明代有位士人俞良臣，自嘆時運不濟，每至歲末，便寫疏文上告灶神，感得灶神示現開導。此後，他確實改過行善，誠懇踏實地做到表裡如一，並時時警惕自己，二六時中心存淨念，「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」；並常思「滿招損，謙受益」，真正有福之人，是修福的人，而不是享福的人。如是經過三年，不僅考中進士，還找回失蹤的兒子，闔家歡喜團圓。

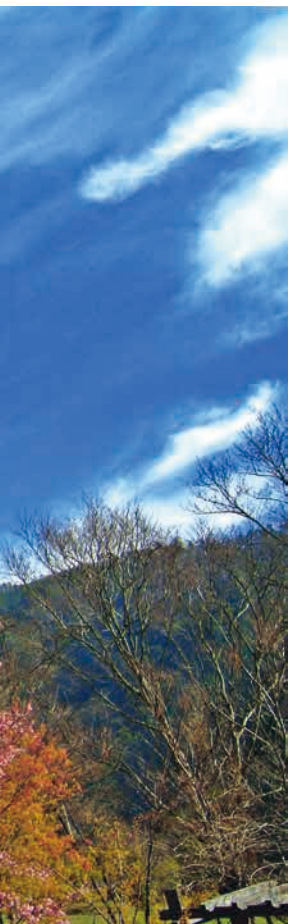
這則故事提醒自己，在待人接物上，要真誠以對、謙恭有禮。一個人縱使才華

洋溢，若是不懂得反省改過，人生的學分終不及格。

虔謙有禮 調柔我慢

凡夫以我執為中心，見境生心，要提升心念的層次，反省是成長的基本功夫。排行老么的我，從小在家人保護下成長，一直都很平穩順利，因而養成驕氣、不服輸的個性。直到接觸精舍後，個性才有所轉變。

自己責任感很重，也自視甚高，以為公司沒有我絕對不行，每天早出晚歸，戰



戰兢兢處理所有的工作，因為壓力大，整天緊繃著臉孔，是一位很嚴肅的主管。在一次靜坐中，我驚覺自己的相貌，是那麼自傲、那麼目中無人、那麼貢高我慢，多令人討厭啊！

檢討之後，深深起了懺悔心。沒有人需要忍受我帶給他們的不悅，更沒有義務要遷就我。透過返照：若見他人的短處，就是自己的短處，藉此給自己一個反省檢討的機會；見到他人的長處則要讚歎，更要見賢思齊！漸漸地，

自己緊繃的心放鬆了，以柔軟心應對進退，時時知恩、感恩、報恩，透過在心上用功，努力轉變習氣與執著，淨化身口意三業。

感恩精舍的提攜，讓自己經常有機會領職事，在辦活動的過程中要注意很多細行，這些都是學習的機會。師兄們也會傾囊相授，分享經驗與心得；不同的想法、觀點及建議，讓我學習放下「我執」，多聆聽別人的聲音，接納各方的意見。這才了解，尊重別人是一種高尚的美德，不僅促進團隊和諧，也讓自己擴展視野，真正

印證了古德所說：「退步原來是向前。」

改過慧生 護短非賢

禪修課中聽聞法師開示，《六祖壇經》偈云：「讓則尊卑和睦」，有了「讓」，在上位者不會氣勢凌人，增長慢心，在下位者也能尊重和合、循規蹈矩，由是「恭可釋怒，讓可息爭」。人與人之間以禮相待，有賴自省能力的養成，不僅能增益個人的修行，更可轉化團體間的危機。自己謹記法師們所教導：「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己反省檢討。」放下分別與計較，心靈是何等舒暢與踏實！

《六祖壇經》又云：「改過必生智慧，護短心內非賢」，自己有了過失不知道慚愧懺悔，一旦被指正，不但不知道檢討反省，反而生起大無明，發大脾氣，這就是「護短」，維護了薄薄的面子，失卻了重要的裡子！因此要經常檢討，看看自己有沒有護短，過則改之，畢竟「人非聖賢，孰能無過」，改過能生智慧，自我期許，一定要多多薰修，努力長養慧根！

修行要步步為營，所謂「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，將缺點、煩惱、習氣一一革除，讓這念心始終保持光明，學習作好人，好人後作善人，善人後作正人，正人後作大人，然後便能成就好事、善事、正事、大事。心中的負擔愈來愈少，這念心就會安住在善法上，增長慈悲心、恭敬心與精進心，人生必將從黑暗邁向光明，安然踏上菩提大道，永不退轉！

轉念

文／普同精舍日間研經班學員 傳躍

若要跳脫苦輪，原來要檢討的不是外境，
而是要懂得駕馭這一顆狂妄的心。



感恩導師 上惟下覺大和尚創建中台禪寺及各精舍，讓我們由淺到深、有系統的學習佛法，懂得反省、檢討、懺悔、澄淨，遠離妄念與煩惱叢生的日子，讓這念心逐漸清淨、清楚明白，面對問題時，能更有智慧的判斷與抉擇，使自己和別人都少起煩惱，處事更加圓融，身心皆得自在。

年初，經歷了一場病苦的考驗。因為學佛，知道反省檢討，改變想法及淨化三業，幫助自己度過了重重的難關。

痛下決心 吃苦了苦

今年一月發生車禍，造成手臂粉碎性骨折，驚嚇之餘，馬上起了煩惱：「我這麼用功，也很努力的發心、布施，為什麼會是我？」但是法師提點：「因為學佛，能夠消業轉業；業消則智朗，障盡而福崇！」一語驚醒夢中人，自己當下反省檢討，思惟業障現前、因果報應的道理；所謂「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切罪障皆懺悔」，而



達磨祖師有云：「若受苦時，當自念言：我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限。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。」若自己有所虧欠別人、終須償還，「好，我願意接受這個事實，不再起煩惱！」

緊接而來的是無盡的疼痛。白天痛，晚上也痛；站著痛，坐著痛，躺著更痛，晚上也痛到無法入眠。服用止痛劑只能暫時止住疼痛，藥效一過，疼痛的感受就又回來了。「痛」讓

我坐立難安，痛到真想去報復那個撞到我的人！但是，因為學佛，惡念一起，馬上就警覺到：「喔！原來冤親債主的恨意，是這樣強大！」今天，別人只是撞斷了我的手臂，就起了這麼大的瞋心；多生以來，自己不知做了多少更壞的事情，讓別人痛苦不堪，我該懺悔！我要反省！我要努力用功、回向給他們！

駕馭狂心 心能轉物

一次，我痛到跪在佛前，眼淚直流，不知所措時，生起了一個念頭：「我的色身在痛，心可以不痛嗎？」答案是肯定的！因為色身是四大假合，我的心若能作主，不向外攀緣、執著於假相上，學習向內收攝，觀照能知的這念心，就能不隨境流轉。於是，我開始誦念《心經》，讓「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是」的般若智慧，陪伴我度過了三個半月的疼痛期。

經過這次事件，讓我深刻體會，發生在自己身上的任何事情，都是讓生命更趣圓融的契機，關鍵在於如何去反省思考。

未學佛時，完全以自我為中心的思惟模式，念頭總是圍繞在如何使自己在事業上超越他人；怎樣讓自己從社會上獲取更多的資源、人脈，使自己更順遂。但是，學佛以後便發現，如此貪得無厭、不斷向外索求，解決了一個煩惱，卻是另一個煩惱的開端，在塵勞中輪轉不息。若要跳脫苦輪，原來要檢討的不是外境，而是要懂得駕馭這一顆狂妄的心。

所謂「狂心頓歇，歇即菩提」，人生的苦並不可怕，但是，當面對它時，你的心如何安住，如何正確運用，讓它不受染污，進而斷惡修善、積功累德，這樣的反省才具有意義，生命便能無量寬廣、圓滿光明！

法王之子

文／普賢精舍研經班學員 傅皓

莊子云：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏。」這念心如同一面鏡子，由無爲而生，映現出一切真實的相貌。可惜從早到晚、從小到大，我們只顧著照外在的鏡子，修飾外在的形象，而心中之鏡，幾經蒙塵，光明不再，甚至經常忘記要照看一眼，鏡中的自己是善是惡？

如曾子所說：「吾日三省吾身」，反省就是從內心返照之法，唯有經常向內觀照，才能清楚覺察每一個起心動念，是否時時刻刻落實「四正勤——已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生」？身口意三業是否清淨？應該如何懺悔與修正？無論是世間法或出世間法，只有常常反省內觀，才能爲自己找到正確的發展方向與進步空間。

學佛以前，年輕愛漂亮的自己，從事時尚相關產業，生活中充滿著物欲的追求，逛街購物，花很多時間、精神打理自己，並以此爲樂。直到學佛後第一次打禪七，坐在禪

堂裡，把向外看的心收回來往內觀照，才發現內心的這面鏡子，不但積滿了塵垢，甚至照出充滿貪、瞋、癡的心念：起心動念惡多於善，遇到境界時更是責怪別人多於檢討自己。原來，這個醜陋的我一直存在，只是過去只照外相的鏡子，用表面的裝扮和禮儀，打造了一個「有面子、沒裡子的空殼子」。

透過禪修與法師的教導，開始學習往內觀照，不再自欺欺人，認真檢查自己的念頭是否與「道」相符，做人處事有沒有落實「敬慈和真」？雖然要扭轉習氣的脚步緩慢且辛苦，常常需要法師們一再的指點與提醒，但看到自己一點一滴的成長，由衷感恩學佛帶給我的法喜與充實人生。

常聞：「不怕念起，只怕覺遲。」反省就是覺的開始，返照自心就是真實面對自己，時時反省、檢討、改進，才能擦亮心中的明鏡，映照出光明的未來。期許自己繼續努力，成爲如 導師所說「有面子又有裡子的法王子」。





佛學院園地

覺心觀照

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

文／中台佛教學院

噪音 中台女眾佛教學院大學部二年級 見杉法師

平常總以為自己的動作很輕，尤其是開關門、挪椅子。某日晨掃，當蹲下準備更換抹布時，發覺到夾子碰撞地板的聲音很大，才發現：原來有一些些，還有一些些。

這微細的聲音，在吵雜的地方不易感受出來，但在寧靜之處卻是一種噪音。因此更加明白，行為亦是如此，若眾人行惡，自己的小惡不會彰顯，反而會因此隨順惡習，乃至因比較而心生我慢。所以，修行必須從大處著眼、小處著手，獨處時更應謹慎護念，時時保持覺性，令心的光明無處不在。🙏



五代時期的木雕佛像

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

五代時期（907-960）是繼南北朝之後，中國歷史上再次出現的大動亂時代，位於唐朝滅亡至北宋統一之過渡時期。五代末後周世宗顯德之毀佛（955），廢拆寺院、毀像鑄錢，收鐘磬鉦鐸、詔毀銅製佛像，以所毀像鑄周通錢，世稱「一宗之厄」。一時天下佛寺廢毀、經籍散佚，佛像幾滅，文物日下，至此北方的佛教造像藝術趨於衰落，經濟重心亦逐漸由北方的黃河流域向南方的長江流域轉移，佛教中心也由長安、洛陽轉向各地傳播，滲透至民間。

隨著城市經濟的不斷發展，石窟式微，石雕銳減，大規模的木構寺廟在都市中興起，促成了木雕造像的大量需求，使得木雕佛像藝術大放異彩。加上金、銀、銅礦的大量短缺，限制了鑲金銅造像的發展，亦造成木刻佛像在五代之後大行其道。

木造寺院的風行，配合寺院建築色彩的應用，且木頭就地取材方便，木雕藝術千變萬化，而雕刻與繪畫的珠聯璧合，巧奪天工的雕工加上施彩敷色的彩繪，使得佛雕的藝術性美感更加完備、卓越。茲以中台山博物館館藏之五代時期木雕如來造像為例，說明如下。

一、施彩敷色的大丈夫相

館藏唐～五代的木上彩「佛坐像」（圖一），右手施無畏印，左手撫膝，結跏趺坐，身著雙領下垂式通肩大衣，內僧祇支繫帶，仍可窺見唐代造像遺風。由於年代久遠，朱、褐、青色調，設色黯淡柔和，施彩敷色斑駁，造型莊重古雅。墨線勾勒五官，描繪鬚鬚數縷。行筆舒展且俐落的線描，於嘴角繪出二道 S 形鬚鬚及半絡頰底鬚，顯陽剛之氣，表大丈夫相，威嚴又和善可親。

佛像臉部畫上鬚鬚，有其經典依據及義理。《法苑珠林·卷第十·剃髮部第三》載：「佛告梵王，我見過去諸佛皆自剃髮，一切凡聖無能見我頂

者。我自剃髮已，鬚髮皆盡。唯有二髭，雖剃不落。」《佛說觀佛三昧海經·卷第一·序觀地品第二》云：「自有眾生樂觀如來髭鬚。如蚪斗形。流出光明者。」《佛說觀佛三昧海經·卷第三·觀相品第三》：「云何觀如來髭？諸髭毛端開敷三光，紫紺紅色，如是光明，直從口邊旋頸上照，圍遶圓光作三種畫，其畫分明。色中上者，一一畫間生一寶珠，其珠光明有百千色，珠下白華莖莖相拄，滿三匝已，然後彼光還入髭中，是名如來髭毛光相。佛滅度後作是觀者，除三十劫生死之罪。」

透過造像藝術，表現出靜穆、永恆、崇高的宗教情操，也包含了大量佛法內涵和民族文化。

二、妙色端正的禪者風範

館藏五代木上彩「佛坐像」（圖二），波紋髮髻與肉髻間刻有髻珠，眉間飾白毫相，鑲嵌之物鮮明醒目。身著漢式通肩大衣，領口大U形開領，袒露前胸，內著僧祇支。後衣領、兩袖處及袖口有凸起花紋，具有厚度、立體效果，瀝粉線條多已剝落殘缺，尚存披金帶彩。斑剝的瀝粉貼金，設色純淨、

圖一：
館藏「佛坐像」
唐～五代（618-960）
木上彩
H39×W30cm



圖二：
館藏「佛坐像」
五代（907-960）
木上彩
H37×W25cm





中和淳雅、古樸渾厚。瀝粉貼金技法搭配木雕的敦實厚重造型，讓佛像顯得韻致莊嚴、圓滿高貴。

在中國傳統美術中，與瀝粉唇齒相依的貼金，是兩個不可分割的工藝技術。於木雕表面，以瀝粉的突起線條，展現陽紋和稜線，似雕琢般的立體形式，以之強化局部的細部紋樣。瀝粉線條不僅變化自由，同時又能襯托貼金光澤，極富藝術魅力，可達到流金溢彩、箔色生輝的美感。

此像飽滿莊嚴，面相睿智，神態沉穩典雅，結禪定印，盤腿而坐，不偏不倚。其身妙色端正，內觀禪定之姿，透出禪者的風範。隋唐以來鼎盛之佛教，自唐末兵燹之後，教籍散毀，各宗衰息，零落殆盡，唯禪宗稍盛。禪宗的發展，促使佛雕中蘊含禪理的內涵，如《六祖壇經·坐禪第五》，師示眾云：「善知識！何名坐禪？此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。善知識！何名禪定？外離相為禪，內不亂為定。……外禪內定，是為禪定。」《妙法蓮華經·卷第五·安樂行品第十四》亦云：「修習善法，證諸實相，深入禪定，見十方佛。」學人習禪，收攝自心，安住不動，如《宋高僧傳·卷第十·習禪篇》云：「一念不起即見佛心。」



圖三：
館藏「木造佛坐像」
五代～宋（907-1279）
木上彩
H37.3 × W25.7cm

三、髻中明珠的如來智慧

館藏五代～宋的木上彩「木造佛坐像」（圖三），額部低平，眉心隆起，鼻翼小巧，雙眼細長，眉線稍寬、流暢優雅，嘴部微抿，耳垂小巧，頸三道紋。衣袍厚重，U形開領，袒露前胸，頸後領口高起，衣紋處理簡鍊有力、

略帶粗獷。右手施無畏印、左手輕撫左膝，背部稍拱起，身軀厚實。右手大衣袖，流暢清逸地垂落於腿側，雕工俐落，顯露雙足，結跏趺坐。面相素樸厚實，神態端嚴自在、謙和平靜、慈祥莊重。肉髻無紋，髻中明珠光滑顯著，如日之照，表如來智慧光明。

唐末五代間，佛像高肉髻中開始刻出「髻珠」；到宋、遼、金時代，佛像有髻珠十分普遍；元、明時，更將之置於高肉髻頂部，突顯如來威德顯著、炳照巍巍。「髻珠」是髻中的明珠，《法華》七喻之一：轉輪王解髻中之珠，授與功臣。轉輪王喻如來；髻，喻二乘權教；珠，喻一乘實理。珠在髻中，猶如實理隱於權教。根據《妙法蓮華經·卷第五·安樂行品第十四》，佛陀舉「髻珠」為喻，為大眾開示：「文殊師利！此法華經，是諸如來第一之說，於諸說中最為甚深，末後賜與，如彼強力之王久護明珠，今乃與之。文殊師利！此法華經，諸佛如來祕密之藏，於諸經中最在其上，長夜守護不妄宣說，始於今日乃與汝等而敷演之。」佛教因以「髻珠」比喻第一義諦之圓頓妙法。

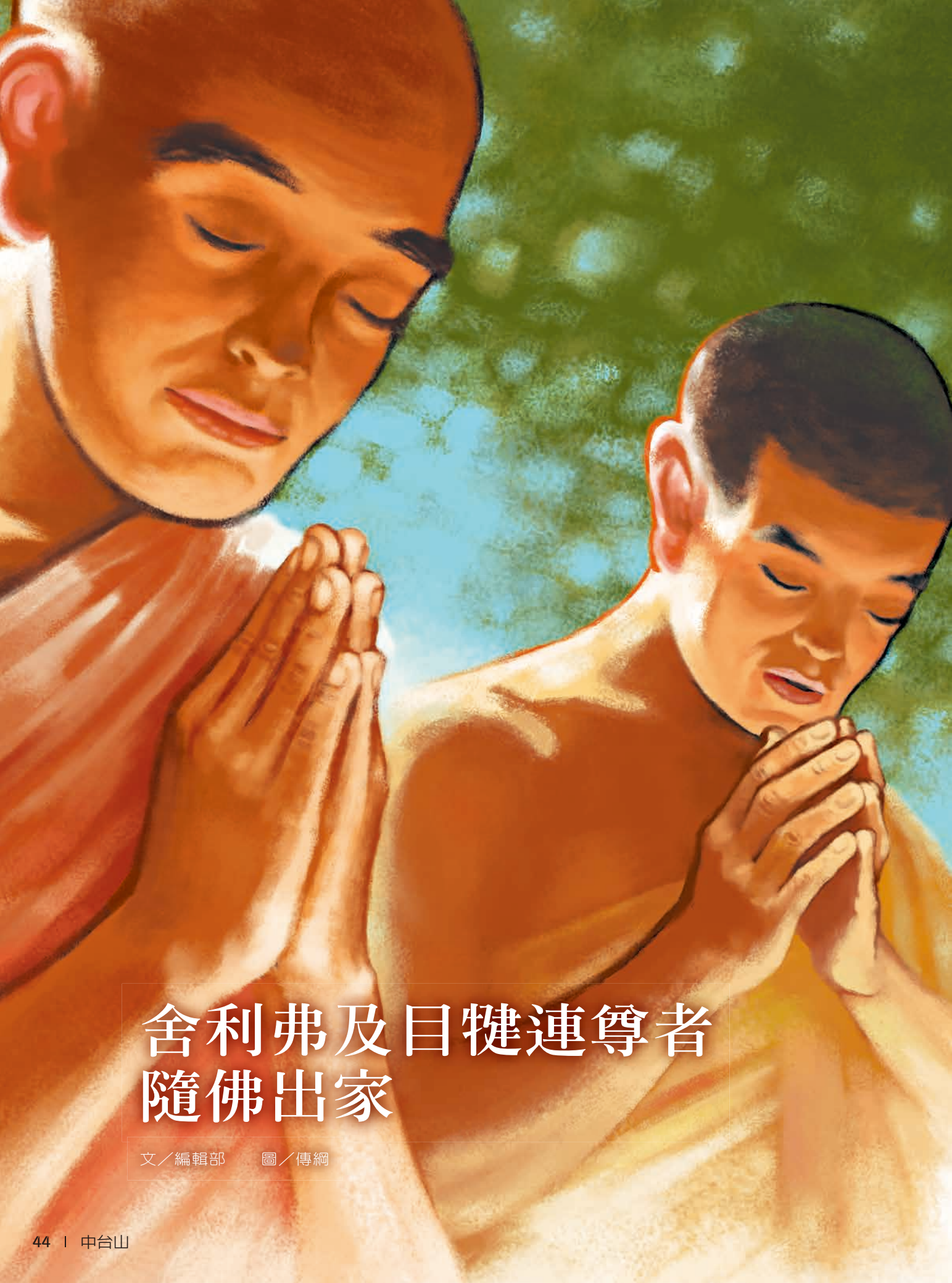
如來身形之妙好莊嚴，如《佛本行經·卷第六》云：「佛告阿難：視此眾生類，皆共觀佛相。雖虫獸無慧，不識別善惡；觀佛身相好，如視鏡中照，已下善本種。」故知供奉佛像，應以感恩心，虔誠恭敬，以佛為師，植眾德本。《觀無量壽佛經》云：「以觀佛身故亦見佛心，佛心者大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生，作此觀者，捨身他世，生諸佛前，得無生忍。」後人為思睹瞻仰及為自他利益作福田故，以佛心為己心，發慈悲心，菩提自生，種下成佛正因。

結語

木雕佛像，或長期受人供奉、久歷煙火薰蒸，或長期收藏存放，或經自然侵蝕、氧化風化等作用，表面色彩失去光澤，水份幾乎蒸發殆盡，木質變輕、古樸滄桑；或擁有特殊木紋，或散發淡淡清香，或帶有煙火、發霉、發朽氣味，或經歲月洗禮而老化蟲蛀……，具單一性和不可複製性，在保存上比較困難。故木雕佛像的存世量並不多，流傳千年的木雕佛像更是珍貴難得。

古佛雕斑剝皮殼下的原生木質，凝結著生命張力與自然精華，吐納著一股呼吸的氣息。木雕佛像，刻劃出生命的歷史軌跡，散發著鮮活的藝術活力，宣揚著宗教的信仰精神，蘊含著深刻的教理內涵，傳遞著中國的傳統文化、民族色彩與審美意識。





舍利弗及目犍連尊者 隨佛出家

文／編輯部 圖／傳網



王舍城中，住著二位智慧非凡的婆羅門，精通一切書論，辯才高超名聞天下。其中一位姓拘栗，名叫優婆室沙，他的母親名舍利，世人稱他為舍利弗（即舍利之子）；另一位姓目犍連，名目犍羅夜那，兩人的智慧廣受國人景仰，並且各有一百位弟子追隨。他們交誼深厚互敬互重，共同立下誓言，未來誰先聽聞妙法，一定要彼此相告，同得法益。

某日，馬勝比丘入村乞食，威儀端嚴、舉止安詳，路人見到他無不心生恭敬，當時舍利弗也在路上，不自覺也停下腳步，目不轉睛地望著威儀庠序的馬勝比丘。心生歡喜的舍利弗馬上前去詢問：「這位賢者，您看起來六根收攝，威儀寂靜，想請問您，您的尊師是誰？平日都傳授什麼法門？」馬勝比丘安詳地回答：「我的尊師曾是釋迦王族，捨棄王位出家修行證得一切種智，具足相好及神通智慧，是一切人天的導師。我初出家學道尚淺，無法為您宣說如來廣大妙法，但可為您略說佛陀常教導弟子的偈語：『一切諸法本，因緣生無主，若能解此者，則得真實道。』」一聽此偈，舍利弗當下心開意解，即得法眼淨，身心泰然法喜充滿，讚歎道：「一切眾生皆因我執，不斷輪迴生死。若能破除『我』，則於『我所』亦能出離。譬如日光照破黑暗，無我之想就像日光，能破眾生我見暗障。我過去所學都不是正見，唯有現在聽聞的，才是真實之道啊！」

舍利弗恭敬頂禮馬勝比丘後，便去找目犍連，目犍連見到舍利弗身心收攝與平時不同，好奇地問：「您神貌愉悅，行儀不同以往，想必已聽聞甘露妙法，請賢者布施所見所聞。」於是，舍利弗便述說巧遇馬勝比丘的經過，求法若渴的目犍連，在聽到舍利弗複述佛陀開示的偈語：「一切諸法本，因緣生無主，若能解此者，則得真實道。」馬上心淨離垢，當下亦證得法眼淨。

舍利弗與目犍連蒙受甘露法益，決定一起求佛出家。兩人向他們的弟子宣告：「我已在佛法中得益，堅信唯有此法是真實的出世之道，決定要隨佛出家，你們是否也都願意跟隨呢？」弟子們皆回答：「我們所學，都是承蒙老師您的傳授，我們當然願意跟隨老師一同出家。」於是兩人便帶領著二百位弟子前往竹林精舍。一進門，看到如來相好莊嚴，諸多比丘們恭敬圍繞如眾星擁月，大眾莫不歡喜踴躍。而世尊遙見舍利弗及目犍連前來，便向所有比丘預言：「現在前來的這兩位賢者，一位名為舍利弗，另一位名為目犍連。他們將成為佛門中的上首弟子，在我



的眾多弟子中，舍利弗是智慧第一，而目犍連則是神通第一的弟子。」

二人虔敬地來到佛前，頂禮佛足後說道：「因為聽聞佛陀的教法，讓我們心淨離塵而見道，懇請如來慈愍度化我們出家修行。」世尊慈顏說道：

「善來比丘，鬚髮自落、袈裟自著！」頓時間，舍利弗與目犍連，已成為莊嚴沙門。二百

位弟子見到兩位師父已成比丘，於是一齊長跪向佛求言：「我們也想出家，唯願世尊慈悲允受。」世尊即便喚言：「善來比丘！」當下，二百人也同時鬚髮自落、袈裟著身，成為沙門。世尊又為舍利弗及目犍連廣說四聖諦法，二人即得阿羅漢果。又為其弟子廣說四諦法門，二百弟子善根現前，最初先證得法眼淨，最後亦證得阿羅漢果。

當舍利弗與目犍連尊者率領兩百人歸依佛門後，僧團便具足一千二百五十位大阿羅漢，常隨著佛陀在摩竭陀國及各地弘化度眾生。

（編按：典故摘自《釋迦譜卷第一·釋迦降生釋種成佛緣譜第四之五》）

省思



威儀乃無言的身教！初入佛門的馬勝比丘，尚未開口說法，僅莊嚴的威儀便引領舍利弗入佛法甘露之門。《佛說四十二章經》云：「學佛道者，佛所言說，皆應信順。譬如食蜜，中邊皆甜，吾經亦爾。」佛法不論大乘與小乘、頓與漸，若能落實即是往超凡入聖之路前行。因此不須好高騖遠，只須一步一腳印的老實修行，不僅自己的道業能有所成就，更能利益無量的眾生。🙏

墨西哥捲餅

健康素食

文／編輯部



【材料】

墨西哥餅皮	4片
羅蔓生菜（直立萵苣）	8片
蕃茄	3顆
杏G排	3塊

【調味料】

沙拉醬	酌量
蕃茄醬	酌量

【步驟】

1. 羅蔓生菜洗淨，將水珠甩乾。
2. 蕃茄洗淨切薄片備用。
3. 墨西哥餅皮放入已預熱的平底鍋內，將兩面烙熟，讓餅皮微軟。
4. 熱油鍋，放入杏G排油炸，炸至微黃色後撈起，瀝乾油份後切成四等分。
5. 將烙好的墨西哥餅皮對切，表面鋪上羅蔓生菜、蕃茄片、杏G排，再加入適量的沙拉醬及蕃茄醬，最後將餅皮包起來即可。



普圓精舍

小智苗兒童成長營

文／普圓精舍提供

秉持導師 上惟下覺大和尚「覺」的教育，由大同大學大智佛學社發起、中台禪寺台北市中山區分院普圓精舍協辦的「小智苗兒童成長營」，於今年歲末邁向了第十屆。十二月六日、七日活動期間，共有鄰近十二所國小、九十八名學童報名參與，來自大同大學、東南科技大學、國立台北大學將近九十位隊輔師、總部義工，共同協助小智苗們快樂的成長。

在精舍法師帶領下，學童們以六波羅蜜為主題進行闖關活動，從中學習「中台四箴行——敬、慈、和、真」與「感恩」的精神，在寓教於樂、競賽與合作中，涵養良善的品德。藉由靜坐「一支香」，培

養靜心與專注的能力；禮誦《佛說父母恩重難報經》中的「十恩偈」，體會父母養育之恩，進而學習插花，將親手創作的花籃供佛，也將功德與感恩獻給父母親。此外，營隊還邀請了木管五重奏樂團演出，帶給學童、家長們充滿知性與愉悅的藝文饗宴。

學習單中，學童們表示，學習到很多做人處世的道理；家長們也欣喜回饋，看見孩子的成長，感恩營隊的用心；參與的義工們也感受到，布施與發願的重要性。透過兒童成長營，在社區散播良善的種子，期待在佛法的滋潤下，人人本具良知良能的智苗皆能萌芽、茁壯，普利有情，

圓成佛智！

活動心得

學童／詩評 感謝大家一個多月前就開始準備營隊，我學到了非常多，像是不要說謊、用靜坐把心靜下來。回家以後，一定要好好落實我學到的智慧。

學童／柏宇 我學到了「敬、慈、和、真」，還學會了「知恩、感恩、報恩」。教授法師、隊輔師、義工菩薩，雖然我不知該如何表達內心的感謝，但我知道好好參加活動認真學習，就是最大的回報。

學童／俊佑 「小智苗」很有趣，可以在玩遊戲和看表演中學習。以後爸爸媽媽叫我做事，我會先把遊戲按暫停，把事情做完之後再玩。

家長／文婷 第一天孩子回來，問他學到什麼？他說：「要懂得感恩！」聽了很驚訝，因為才短短一天，已經在他心中種下了「善的小智苗」，感恩大家的付出。

家長／薇中 亮鈞第一次參加營隊，出門時臉上充滿著不安，沒想到回來後，便滿心歡喜地分享一整天的點點滴滴的收穫。看著他臉上滿滿的笑容，真的非常感恩營隊的教導及照顧。

隊輔師／傳翔 籌備過程中，查閱了許多書籍，向

學長姊請益，也察覺自己的瞋心、種種的不足，藉由事上學習承擔，去面對習以為常或視而不見的問題，然後改過、成長，這就是利他中自利的可貴。

隊輔師／傳炯 在活動中，嘗試「帶小朋友，用大人的方式溝通」，讓學童們有受尊重的感覺。小朋友很天真，就像璞玉一般，只要肯耐心的溝通，放下身段，努力的融入，他們也會很開心的接納自己。

義工／傳柱 看著一個個健壯的肩膀扛著干擔物，彷彿看到了當年的自己，懵懵懂懂、邊做邊學，為了一個成長的願、護持的願。剎那，意識到社團的宗旨已經傳承下去了，從學弟妹清澈的雙瞳，感受到滿腔的熱血，於是我明白，深植在大家心中的小智苗，也開花結果了。

義工／傳可 擔任招生組義工，也是營隊與家長之間的溝通橋樑，必須細心且有條理，讓家長們很放心。活動的圓滿，有賴大家一個多月齊心籌備努力，活動期間的熱忱執行，才有小智苗的歡喜成長。



1. 2. 住持法師引領學童們，將親手創作的花籃供佛，並將莊嚴功德獻給父母。
3. 木管五重奏帶來愉悅的藝文饗宴。
4. 5. 營隊有動態的六波羅蜜闖關競賽，以及靜坐淨心體驗。
6. 各組唱作俱佳的成果展演。



普民精舍菩薩學習營

文／普民精舍提供

中台禪寺台中西屯分院普民精舍，為提升禪修班學員長對菩薩行門的深切體認，以及護法護教的悲心願力，以「慈悲喜捨菩薩行，三環一體明心性」為主題，於十二月六日、七日回山舉辦兩天一夜的菩薩學習營活動。

教理方面，第一天「護法護教菩薩行」單元，各班藉由對六波羅蜜、四攝法及中台四箴行的研討，以短劇、微電影、相聲等結合生活經驗多元呈現，從中體悟事理不二的精神。翌日，更恭請中台禪寺住持見燈和尚慈悲開示，確立修行學佛的正知正見，作為落實菩薩行的根本。

禪定方面，「一支香」單元，四百位學員長齊聚大禪堂坐香，於菩薩內明本分

上用功；福德方面，恭請常住執事法師慈悲應供，藉由齋僧、供僧，表達大眾對常住慈悲護念的感恩之心。

此外，實相台拜鐘、朝山發願等活動，讓大眾感受中台道場清淨莊嚴的氛圍，諸佛菩薩及大善知識的慈悲願力，種下清淨慈悲的種子。兩天一夜的菩薩學習營，落實導師「三環一體」的修行理念，亦充分體驗事理圓融的精神，學習真正的菩薩行。

活動心得

日間研經禪修班學員長／傳詳 住持和尚開示，修菩薩行就是將生命發揮到最大價值，要在因上堅住正念，隨順覺性。弟子亦發願，以正知正見契悟中道實相，



修自利利他的菩薩行。

夜間研經禪修班學員長／傳寂 在迷霧中朝山，禮佛一拜，罪滅河沙，當生命瞬間繁華落盡，不變的是真心；禮佛一拜，三業清淨，以悲智願行回向四恩，共成佛道。

日間高級禪修班學員長／傳杏 即使睡眠不足、清晨寒風刺骨，朝山，不正是修忍辱的好時機嗎？放下我慢、真誠懺悔，此次抱著感恩、重新學習的態度，祈願菩薩道上更精進。

夜間高級禪修班學員長／傳密 實相台上，仰望著莊嚴的藥師七佛塔，體悟到導師的慈悲願力，有如一盞明燈，引領大眾走向光明之路，讓大眾能親近佛法，由衷感恩。

日間中級禪修班學員長／傳印 班呼誓成菩提道，以劇表法演真教。住持和尚示中道，醍醐灌頂心清涼。修行事理當一如，敬慈和真現威儀。感恩導師建中台，普利群生化迷愚。

夜間中級禪修班學員長／傳霖 當鐘聲偈響起，喚醒自心中的慈悲願力。實相台上，弟子深受佛法拔苦與樂的精神所感動，祈願生生世世常隨佛學、恆聞正法！

日間初級禪修班學員長／傳締 朝山的早起和低溫都不足為苦，因為在佛號聲及恭敬朝禮當中，捨掉了習氣和慢心，心中充滿法喜。此次菩薩營受益良多，道心也更加堅固。

夜間初級禪修班學員長／傳朝 住持和尚開示：「最高的管理技巧，就是啟發人人都有的這念覺性。」心中為之一震，追求離苦得樂、究竟圓滿，追根究柢，從學習當個菩薩開始。

台語禪修班學員長／傳珪 雖年

近七旬，色身容易疲憊，但兩天紮實的薰修，令我受益匪淺，深刻體會到導師的教育理念，是那麼地有系統，引領我們深入佛法堂奧。

菩提青少年禪修班學員長／傳斯 住持和尚一再提醒我們，學佛應大膽假設，小心求證，而非迷迷糊糊地相信。君子務本，本立而道生，希望自己依教奉行，發菩提心永不退轉。

小太陽禪修班學員長／傳瑩 拜鐘時望著藥師七佛寶塔，心想：「如何才能如塔一樣寧靜，卻有著無法言喻的攝受力呢？」修行中或許曾經迷惘，幸運的是，已跟隨到大善知識，只要一步步堅持下去，必然可以得到解答！

中興大學禪悅社大陸交換生／何杉 感謝導師及每位法師的慈悲，是您們，讓我體會到「教理、福德、禪定」三環一體的修行理念。營隊讓我學會反省深思，這顆精進覺悟的種子已深埋我心。



1. 住持和尚慈悲開示，追求離苦得樂、究竟圓滿，從學習當個菩薩開始。
2. 各班融合生活解行，唱作俱佳、精彩詮釋「護法護教菩薩行」。
- 3～5. 從拜鐘、朝山、一支香，落實動靜一如的行門。





一百零三學年度

普台聯合運動大會

文／編輯部

每年歲末的聯合運動大會，是普台學子綜合「德、智、體、群、美」的五育錦標賽，也是集國小、國中、高中所有師生、家長，乃至畢業校友齊聚一堂的盛事。如同首屆校友所說：「普台最溫馨的风景，是人！」團結愛校所煥發的朝氣，如寒流中的冬陽般溫暖，代代相傳著「敬、慈、和、真」的校訓精神。

允文允武 創意飛揚

十二月二十日上午八時二十分，十二個年段、二千多位運動員以精心設計的創意進場，展現多元適性的學習成果。國小體育館中，六年級有氧律動、五年級百變獅王、四年級金銀武士、三年級客家紙傘，一路綻放繽紛的學習花朵！唱著西班牙語問候歌的二年級，頭戴風車帽、身穿小草裙的一年級，齊心展現小小運動家精神，祝福校運昌隆之際，教職員團隊也賣力地把雨後的PU跑道拖乾了。當宣布開幕表演移師至操場時，無比振奮的「YA！」

歡呼聲響徹全場。

高中田徑場的PU跑道，經總務處天天以高壓水柱沖刷，仔細去除青苔，確保安全無虞的守護下，展開繽紛的創意進場。國中學子以功夫熊貓——黑白分明、純真可愛，代表「是非分明、能樂能定」的班風，或展現「清淨普台，清淨心，心如蓮花，香遠益清」的自我期許；高中學長姊以蛻變的彩蝶，乃至善用環保回收資源，展現紳士般翩翩丰采。

象徵校訓「敬、慈、和、真」精神的校旗，在旗隊護送下莊嚴地進入會場，校長、家長會長及諸多嘉賓，也給予祝福與勉勵。近來，普台學子在縣運會總錦標，囊括了國中女子組徑賽亞軍、高中男子組游泳亞軍、徑賽季軍等佳績；語文方面，第十屆全國英文單字大賽榮獲國中團體組





2



3



4



5

1. 五、六年級展現太極扇剛柔並濟之道。
2. 國中部新成立的禪鼓社，在普台家長的發心帶領下，於動中學學習專注一心，陶冶身心。
3. 4. 普台師生在競賽中展現對事以真的精神。
5. 6. 國中部及低年級健康操，表現良好體適能。
7. 學子以熊貓——黑白分明、純真可愛，展現班風。
8. 親子趣味競賽是最溫馨的一幕。

冠軍、高中團體組亞軍，全縣英語文競賽亦分獲國中及高中團體組冠、亞軍；高一

組隊參加全國高中職學生日語配音比賽，連奪第一、三名。普台國小更榮獲南投縣本學年度課程計畫審查績優學校，連續三年摘下山投縣自由軟體競賽團體組冠軍，多元豐碩的成果，令人讚歎。

開幕式表演中，國小才藝與適性課程武術組同學，展現長兵器「小六合槍」套路。所謂「槍若遊龍，棍如旋風」，「槍打一條線，棍打一整片」，在體育組長嘉倫老師帶領下，那一條線，力度十足，飽滿而富於張力，收放迅捷而內斂，令人耳目一新。武術課程是普台學子的必修，除了強身健體之外，更重要的是培養專注與堅毅的武德，與武藝之美相得益彰。

隨著各項賽事鳴槍起跑，國小五年一班超人特攻隊，繼進場時三度變身，參與

大家跑時，以超人飛躍之姿穿過司令台，向大會致敬，讓全場笑開懷；親子趣味競賽中，來自全台各地的家長們，與孩子「牽手同心——呼拉圈接力」或「貫徹始終——鐵罐接力」，回味年少時光，個個笑顏逐開！

普台精神 代代薪傳

今年校友會精心布置了「感恩與回饋」海報看板，及「雁塔題名、節節高升、蟾宮折桂」等留言區，祝福學弟妹們有願必成。座談會中，就讀護理系的家駒同學，分享視病如親的慈心願力；本學期剛接系學會會長的育瑋感恩：「高中三年讓我斷除線上遊戲的癮，更懂得善用時間，



6



7



8



1. 拔河冠亞軍決賽氣勢如虹。
2. 普台董事長見紹法師頒發田徑及精神總錦標。
3. 師長們與三屆校友合影留念。

對人生有很大的啟發。」就讀淡江大學的士惠同學發現：「讀書最重要的，是心中有沒有那份平靜。心靜得下來，讓自己學期成績都維持在前三名。」

第二屆校友宜萱表示：「升大學後，發現時下年輕人的通病——忙碌、迷茫與盲從！普台帶給我們最珍貴的就是價值觀與思考能力，讓自己找到人生的定位。有緣就讀普台，除了福報以外，我們還有更重要的使命——幫助他人、淨化社會、改變世界！」許多校友也選擇參加佛學社，繼續薰修，也把佛法的智慧帶給身邊的朋友。見到校友們懷抱著利他的精神，心性涵養也奠定了良好的基礎，生活中能提起覺性，把校訓精神運用出來，對普台的一

切充滿肯定，令師長們十分欣慰。

午後，各年段大隊接力及拔河冠亞軍決賽高潮迭起。三時三十分，三學大會師於高中操場，「代代相傳」接力賽登場，由國小三年級起跑，最後二棒交由畢業校友衝刺。司儀老師也不忘提醒校友們，不僅要發揚普台精神，還要保持良好的運動習慣。全天的精彩賽事，在學子們共同為教職員接力賽加油喝采中，進入尾聲。

夕陽緩緩西下，首次在戶外演出的「禪鼓」，十一位國中學子一身寬柔皎潔、優緩步入，在三千人的摒息注目下，擊出那天地間的響亮，宣示聯合閉幕式伊始！接著，國小五、六年級祭出短兵器團練「陳家太極扇」剛柔並濟的功夫，國中部全體同學則獻上有氧健康操，搭配「灌籃高手」主題曲及自製的豆豆加油棒，個個精神抖擻，展現良好的體適能。四時三十分，閉幕式在董事長頒獎與昂勉中圓滿落幕。

普台精神經由用心參與，將創辦人上惟下覺大和尚與護學團隊的慈心悲願，傳予每屆莘莘學子。如校友詩緣同學所言：「一回頭，發現那些包容與殷切叮嚀，都是使我們成為棟樑的鋼筋水泥，是基底，是內涵。」期盼普台學子飲水思源，得到寶水，不要忘了普台的根！



折伏慢幢悟自性

文／普上精舍執行秘書、研經班學員 傳竺

未學佛時，覺得學佛的人看空一切，心態很是消極，學佛有什麼好呢？但是，朋友堅持要我學佛，讓佛菩薩為我作依靠，於是帶我踏進了精舍。

既然已來到禪堂，我很認真的聽法師開示，有疑問的地方，下課後朋友鼓勵我問清楚。不可思議的，在生活中遇到難以解決的難題，都在法師的開示中一一找到了方法，找到了答案。接下來我開始期待每週禪修課的到來，每次上完課就像充飽了電，面對再多的問題都不再是問題了，覺得很神奇也很開心，也許這就是所謂的——有佛法就有辦法吧！

最初，從法師教導我們禮佛，當雙膝跪下、頭點地時，體會到：禮佛不但降伏了自己的驕慢心，更是禮敬本具的自性佛……那份感動，直到現在，依然使我經常樂在認真禮佛的當下。

出坡培福之初，被分配到打掃架房時，滿心不願意且質疑：「為何是我？」經過薰修後，有所揀擇的心態，轉變為直下承擔，樂意與大眾結善緣，更發現在出

坡作務的當下，降伏了微細、難以覺察到的傲慢與分別心。

之後，因照顧父親病緣故，中斷到精舍一、兩年，但總覺得心中空乏，很渴望佛法的滋潤，於是排除萬難，又回到精舍繼續聽經聞法、出坡作務。慢慢的，本具的心光逐漸顯露，覺察到起心動念都在貪、瞋、癡的煩惱當中，唯有佛法能照破這些煩惱。生活當中，無論順境或逆境，都是自我提升的考驗；轉念之間，也就轉化自己一向無明煩惱的心念，待人處事便有了更正向、積極的作法。

經過長期的薰修，也了解到自己知道的很少，不知道的太多，從而不敢說大話、太自滿。如今年紀漸長，警覺到人生的無常，更應該加緊用功，把握住每個當下，修福德、修智慧、修禪定，是多麼的重要！佛法的好，「如人飲水，冷暖自知」，唯有親身接觸，方知學佛不只是學做好人、善人，更能成為真正幸福的人、快樂的人！

心靈的樂曲

——中台朝聖之旅

文／美國太谷精舍研經班學員 傳護

每個參訪點，都是傳揚諸佛菩薩悲心的音符；
每一相遇的行者，都是自性精心雕作的樂器，
共譜的樂章不論長短曲直，抑或飛揚悠逸，其實都是甦醒覺性的振幅。

每個人的自性殿堂中都藏著一獨特的樂器，譜成法界多元的協奏曲，如何聆賞出其中妙意，端看我們是否有一雙洞悉的眼、一顆覺照的心。

奏曲之一 蟬音禪悅

蟬的歌聲具有磁性與迴盪力。太谷精舍三十位學員組成的朝聖團，在法師們帶領下，有如一群幸福的孩子，由舊金山出發。不論白天或夜晚，參訪或茶敘，佛法上的交流，理念上的分享，有如群蟬，透過沙啞、樸質的音響，在「靜則一念不生，動則萬善圓彰」中，超凡脫塵，聲聲叩人心弦！

奏曲之二 四無量心

靈泉寺是^上惟^下覺老和尚早期潛修苦行之處。在笑容可掬的法師們努力耕耘下，祖庭的一切顯得自然樸實、清幽脫俗。心性本具的寧靜，藉由參禪靜坐細細體驗，看著今日朝氣蓬勃的寺院，想著昔日胼手胝足的景象，當下覺悟到：「生活原來可以如此簡單，只是我們將它複雜化了！」

「請將行李交由我們抬上樓！」當巴士一到普中精舍，十多位熱心的義工菩薩，搶著為我們拖包負重；普思精舍熱騰騰的美味火鍋，伴隨著殷勤勸菜到心得交流，燉熬得人氣暢旺；普觀精舍全體上下

慈悲、熱忱的款待，使我有種回到家的感覺；從巡禮解說、攝影到烹飪井井有條，步出普嘉精舍，我的肚皮和思維一樣的豐足！

從北到南的精舍參訪之旅，訴說著「無緣大慈，同體大悲」的願力，也體現出：「有覺性的觀照，每一個當下就是禪！」

奏曲之三 同圓種智

巍峨莊嚴的中台禪寺，八方雲集的虔誠信徒，正是大善知識住世、妙諦圓融的最佳印證！

「佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本，時時檢討反省，便能化災難於無形，心淨則佛土淨。」導師^上惟^下覺大和尚爲海內外精舍學員們慈悲開示：「覺悟的人心中有一個焚化爐，時時迴光返照，用定力與智慧將貪、瞋、癡、慢、疑種種垃圾化掉。化煩惱爲菩提心、智慧心，化無明爲覺悟心、涅槃心。未成佛道要先結人緣，在信、解、行、證中自利利他，改過遷善，因緣具足則萬事皆可成就。」字字珠璣的法語真是除熱得清涼的妙方，使我有醍醐灌頂的清朗！

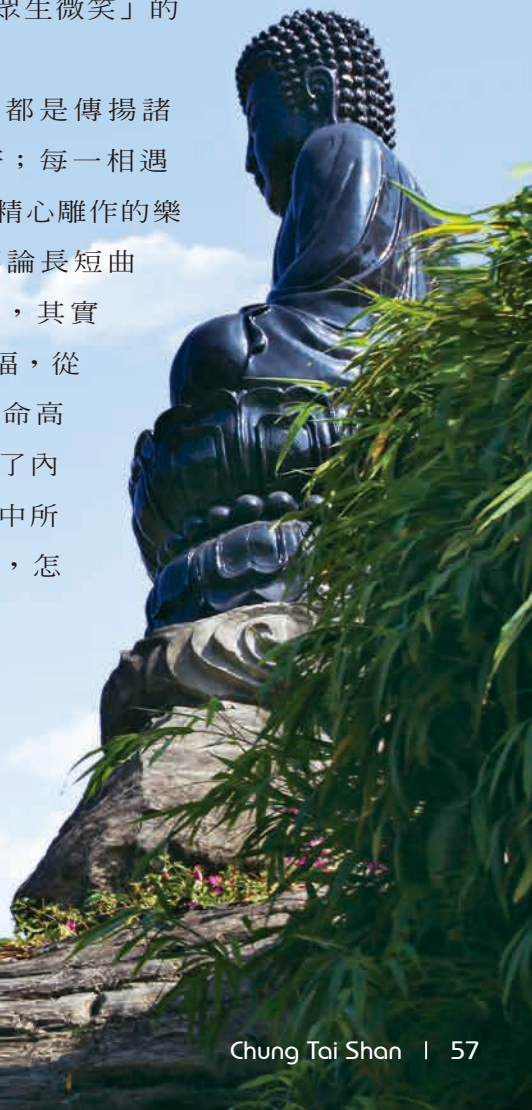
由灑掃出坡到隨席談禪，由中台巡禮到普台校園參訪，由博物館導覽到領受三皈五戒……在在證明：當一個人明心見性

時，山河大地皆是無盡妙用。中台禪寺，集結了眾多智慧的覺者，四眾和合，成就人間淨土，正是「情與無情，同圓種智」的最佳寫照。整個僧團合作無間的互動，有如精湛、和諧的交響樂，使我體驗了另一種震撼與滿足！

奏曲之四 轉識成智

在朝聖的諸多詮釋中，所有法師及護法菩薩們從精心策劃、勞苦安排，到一路上循循善導、誨眾不倦，予我深層的觸動！朝聖的內涵究竟爲何？絕不是如同世人的走馬看花，而是每個參訪點所體現「中台拈花，眾生微笑」的精神……。

每個參訪點，都是傳揚諸佛菩薩悲心的音符；每一相遇的行者，都是自性精心雕作的樂器，共譜的樂章不論長短曲直，抑或飛揚悠逸，其實都是甦醒覺性的振幅，從清淨自性賦予了生命高度的思惟力，開啓了內心深處的覺知，其中所隱喻的智慧與奧秘，怎不教人感動！



2

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛門寺

- 1/15 Chan Meditation & Advanced Buddhist Contemplations
- 1/16 Bodhi Youth Meditation Class
- 1/17 Bodhisec Children Meditation Class
- 美國中洲禪寺
- 1/15 夜間英文初級禪修班
- 1/16 日間中文初級禪修 A 班
- 1/16 夜間中文中級禪修班
- 1/17 日間兒童華語文班
- 1/17 日間中文研經班
- 1/18 日間英文兒童禪修班

■美國佛心寺

- 1/15 Zen Meditation & Buddhism Class Level II (B)/Evening
- 1/16 Zen Meditation & Buddhism Class Level II (B)/Morning
- 1/31、2/14 Kid's Meditation Class

■美國佛寶寺

- 1/20 初級禪修班
- 1/25、2/8、2/22 英文兒童禪修班

■日本普東禪寺

- 2/25 夜間中級禪修班
- 2/26 日間中級禪修班 (一)

■菲律賓海天禪寺

- 1/17 兒童青少年禪修班

■香港普廣精舍

- 1/15 日、夜間初級禪修班
- 1/17 兒童青少年禪修班
- 1/24 英文禪修班

■泰國泰佛寺

- 1/16 01 期朱拉隆功大學佛學社初級中泰文禪修班
- 1/23、2/27 02 期合艾中級中泰文禪修班
- 1/24、2/28 05 期合艾初級中泰文禪修班
- 2/7 01 期清邁中級中泰文禪修班
- 2/8 04 期清邁初級中泰文禪修班

■奧地利普法精舍

- 2/4 高級禪修班
- 2/21 長青念佛班

■普賢精舍

- 1/16 夜間初級禪修班 (二)
- 1/17 兒童禪修班

■普觀精舍

- 2/26 ~ 2/28 各級禪修班開課

■普燈精舍

- 2/2 夜間初級禪修班
- 2/3 日、夜間中級禪修班
- 2/4 夜間研經班
- 2/5 夜間高級禪修班
- 2/7 夜間兒童禪修班

■普平精舍

- 1/26 夜間研經班 (二)

- 1/27 夜間中級禪修班
- 1/28 日間研經班
- 1/28 夜間高級禪修班
- 1/29 日間中級禪修班
- 1/29 夜間初級禪修班
- 1/30 日間初級禪修班
- 1/30 夜間研經班 (一)

■普彰精舍

- 2/23 各級禪修班開課

■普同精舍

- 1/20 日、夜間初級禪修班
- 1/21 日、夜間高級禪修班
- 1/22 日、夜間中級禪修班
- 1/23 日、夜間研經禪修班

■普上精舍

- 1/16 日間初級禪修班

【法會活動】

■美國佛門寺

- 1/25、2/1、2/8、2/15 一支香
- 2/3、2/19 佛前大供
- 2/22 八十八佛洪名寶懺法會

■美國中洲禪寺

- 1/25、2/1、2/15、2/22 半日禪
- 2/8 八十八佛法會

■美國佛心寺

- 1/25 金剛經祈福法會
- 2/7 一日禪
- 2/22 新年觀音祈福法會

■美國佛寶寺

- 1/25、2/8、2/22 佛寶一支香
- 2/1 半日禪
- 2/15 新春觀音祈福法會
- 2/18 普門品共修暨佛前大供

■美國法寶寺

- 1/8 ~ 3/19 每週四 金剛經 / 普門品共修
- 1/25 金剛經法會
- 2/8 半日禪
- 2/22 新春觀音祈福法會

■日本普東禪寺

- 1/10 ~ 3/14 每週六 普門品共修法會
- 菲律賓海天禪寺
- 2014/11/15 ~ 2015/3/21 每週六 千佛洪名寶懺共修法會

■菲律賓海天禪寺

- 2/3 佛前大供
- 2/19 新春祈福吉祥法會
- 2/19 英文金剛經法會
- 香港普廣精舍
- 2/18 除夕叩吉祥平安鐘
- 2/19 新春觀音法會

■泰國泰佛寺

- 1/2 ~ 5/22 每週五 楞嚴經、妙法蓮華經共修
- 1/31 新春臘八圍爐晚會
- 2/15 精進一日禪修
- 2/18 除夕上頭香祈福法會
- 2/19 團拜暨新春消災祈福大法會

■奧地利普法精舍

- 2/3、2/19 佛前大供
- 2/21 半日禪
- 2/22 新春觀音祈福法會

- 2/28 起每週六 大願地藏會上禮千佛共修

■基隆佛教蓮社

- 2/19 普門品 新春消災祈福法會

■普光精舍

- 1/31 金剛經共修法會
- 2/1 禪修班招生發願暨歲末感恩活動
- 2/5、2/19 佛前大供
- 2/7、2/14 八十八佛洪名寶懺共修法會
- 2/18 守歲迎新春觀音祈福法會
- 2/28 起每週六 三千佛洪名寶懺共修法會

■普皇精舍

- 2014/2/1 ~ 2015/1/31 每週六 金剛經精進年
- 2/19 新春祈福法會

■普眼精舍

- 2/19 新春禮祖暨觀音祈福法會

■普覺精舍

- 1/26 護法會歲末聯誼餐會
- 2/1 初級禪修班暨兒童班無盡燈招生說明茶會
- 2/8 半日禪修
- 2/19 新春合體團拜

■普觀精舍

- 1/26、2/2、2/9 禮拜八十八佛共修法會

■普真精舍

- 2/1 半日禪
- 2/7 恭誦在家菩薩戒 / 精舍一支香
- 2/19 新春觀音祈福法會

■普圓精舍

- 2/1 觀音法會
- 普濟精舍
- 2/18 除夕叩吉祥鐘祈福法會
- 2/19 新春普門品消災祈福法會

■普正精舍

- 1/3 ~ 4/18 每週六 千佛洪名寶懺
- 1/31 護法會聯誼 / 歲末圍爐
- 2/19 新春普門品法會
- 普新精舍
- 2/8 佛說千佛洪名寶懺法會

■普善精舍

- 1/31 精舍歲末圍爐法會
- 2/3 佛前大供 / 禮祖
- 2/7 誦在家菩薩戒
- 2/8 精進半日禪修
- 2/19 新春藥師普佛祈福法會

■普燈精舍

- 1/2 ~ 2/13 每週五 普門品共修
- 2/1 半日禪
- 2/19 新春祈福法會 禮懺普門品

■普頓精舍

- 2/1 歲末圍爐聯誼
- 2/7 菩薩戒共修
- 2/19 新春觀音祈福法會

■普中精舍

- 1/31 共修法會
- 2/4 誦在家菩薩戒 / 靜坐

- 2/18 除夕法會
- 2/19 新春祈福法會 / 金剛寶懺法會

■普平精舍

- 2/1 誦在家菩薩戒
- 2/19 新春藥師普佛法會

■普耕精舍

- 1/5 ~ 5/18 每週一金剛經暨禮拜萬佛共修

■普親精舍

- 2/1 半日禪
- 2/1 恭誦在家菩薩戒
- 2/19 新春普門品消災祈福法會

■普慈精舍

- 1/31 103 年常年光明燈總回向
- 2/19 華嚴經法會

■普宏精舍

- 2/19 新春祈福法會

■普慈精舍

- 2/1 滿慈子兒童營輔訓
- 2/2 ~ 2/4 滿慈子兒童營
- 2/19 新春藥師普佛法會

■普雲精舍

- 1/30 各級禪修班結業式
- 2/4 歲末圍爐暨各級禪修班成果展
- 2/19 新春普門品祈福法會

■普和精舍

- 2/7 歲末圍爐聯誼晚會
- 2/19 新春觀音消災法會

■普真精舍

- 2/19 新春吉祥祈福法會

■普民精舍

- 2/19 新春祈福法會

■普安精舍

- 2014/10/13 ~ 2015/1/26 每週一 三千佛洪名寶懺共修
- 1/27 慶祝釋迦牟尼佛成道日佛前大供
- 2/2 起每週一金剛經共修法會

■普天精舍

- 2/14 新春祈福法會
- 2/19 新春觀音祈福法會
- 普梵精舍
- 2/1 歲末圍爐
- 2/19 新春觀音吉祥法會

■普成精舍

- 2/19 新春觀音祈福法會

■普豐精舍

- 2/5 ~ 2/8 三餘成長營
- 2/19 新春普門品法會

■普恩精舍

- 1/30 ~ 3/27 每週五大悲懺法會
- 2/19 新春觀音祈福法會

■普天精舍

- 2/6 共修圓滿法會
- 2/19 ~ 2/21 新春普門品祈福法會

■普彰精舍

- 1/31 各級禪修班結業
- 2/19 新春觀音法會

■普田精舍

- 2/3、2/19 觀音法會暨佛前大供

■普嘉精舍

- 2014/12/19 ~ 2015/2/13 每週五 慈悲三昧水懺共修

■護法會聯誼

- 2/19 新春祈福普門品法會

■普佛精舍

- 2/19 新春藥師普佛祈福法會

■普思精舍

- 1/29 ~ 1/31 小菁英兒童禪修營
- 2/18 除夕圍爐
- 2/19 新春祈福法會

■普南精舍

- 1/31、2/7、2/14 三昧水懺共修
- 2/19 觀音新春法會

■普門精舍

- 2/3 ~ 2/6 各級禪修班結業茶會
- 2/7 歲末圍爐
- 2/19 新春觀音祈福法會

■普高精舍

- 1/30、2/6 楞嚴經共修
- 2/1 誦在家菩薩戒
- 2/19 新春祈福法會暨佛前大供

■普同精舍

- 1/31、2/7、2/14、2/28 八十八佛 / 普門品共修法會
- 2/1、2/8、2/15 精進半日禪修
- 2/19 新春祈福法會

■普化精舍

- 1/31 歲末圍爐
- 2/7 誦在家菩薩戒
- 2/19 新春普門品法會
- 普信精舍
- 1/24 ~ 1/25 護法會歲末圍爐聯誼
- 2/19 新春觀音祈福法會

■普上精舍

- 1/31 精進半日禪
- 2/19 新春消災祈福法會

■普禮精舍

- 1/16 ~ 5/22 每週五 金剛寶懺共修法會
- 2/1 歲末圍爐暨禪修班結業頌證
- 2/19 新春觀音祈福法會

■普剛精舍

- 2/19 新春祈福法會

■普蓮寺

- 1/17 ~ 5/2 每週六 金剛經共修
- 2/2 誦在家菩薩戒
- 2/18 新春藥師普佛法會

■普台精舍

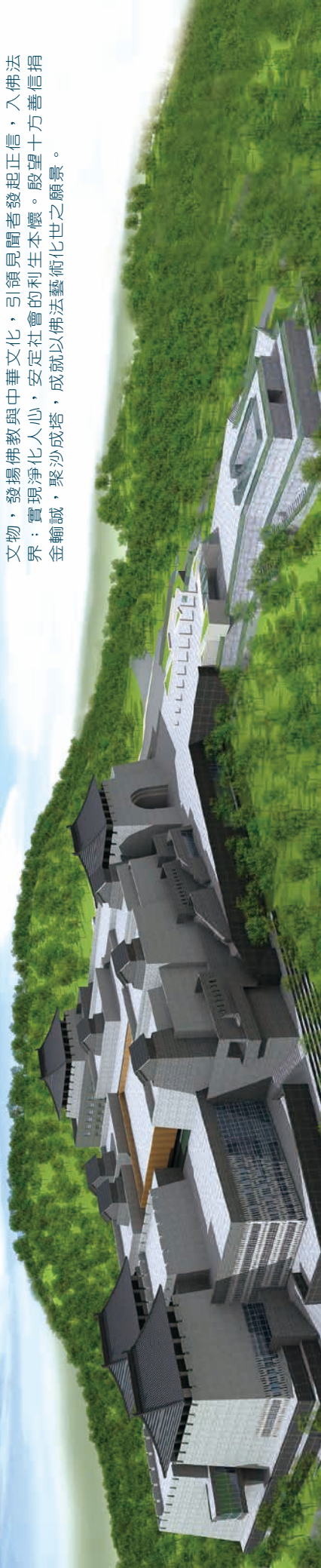
- 1/27 ~ 1/29 小釋迦兒童禪修營隊輔訓練
- 1/30 ~ 2/1 小釋迦兒童禪修營
- 2/19 新春合體團拜、叩鐘祈福、佛前大供
- 2/28 啓建三昧水懺大法會
- 2/28 ~ 4/25 每週六 禮拜三昧水懺

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

單
存款金額
仟 萬 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元
金額
金 額
新 台 幣
(小 寫)

收款戶名		財團法人中台山佛教基金會	
姓 名	寄 款 人		
通 訊 處	□□□□-□□□□		
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	桃園市桃園區經國路 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) 231-9562
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	桃園市中壢區中央西路二段 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	桃園市龍潭區公園路 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。

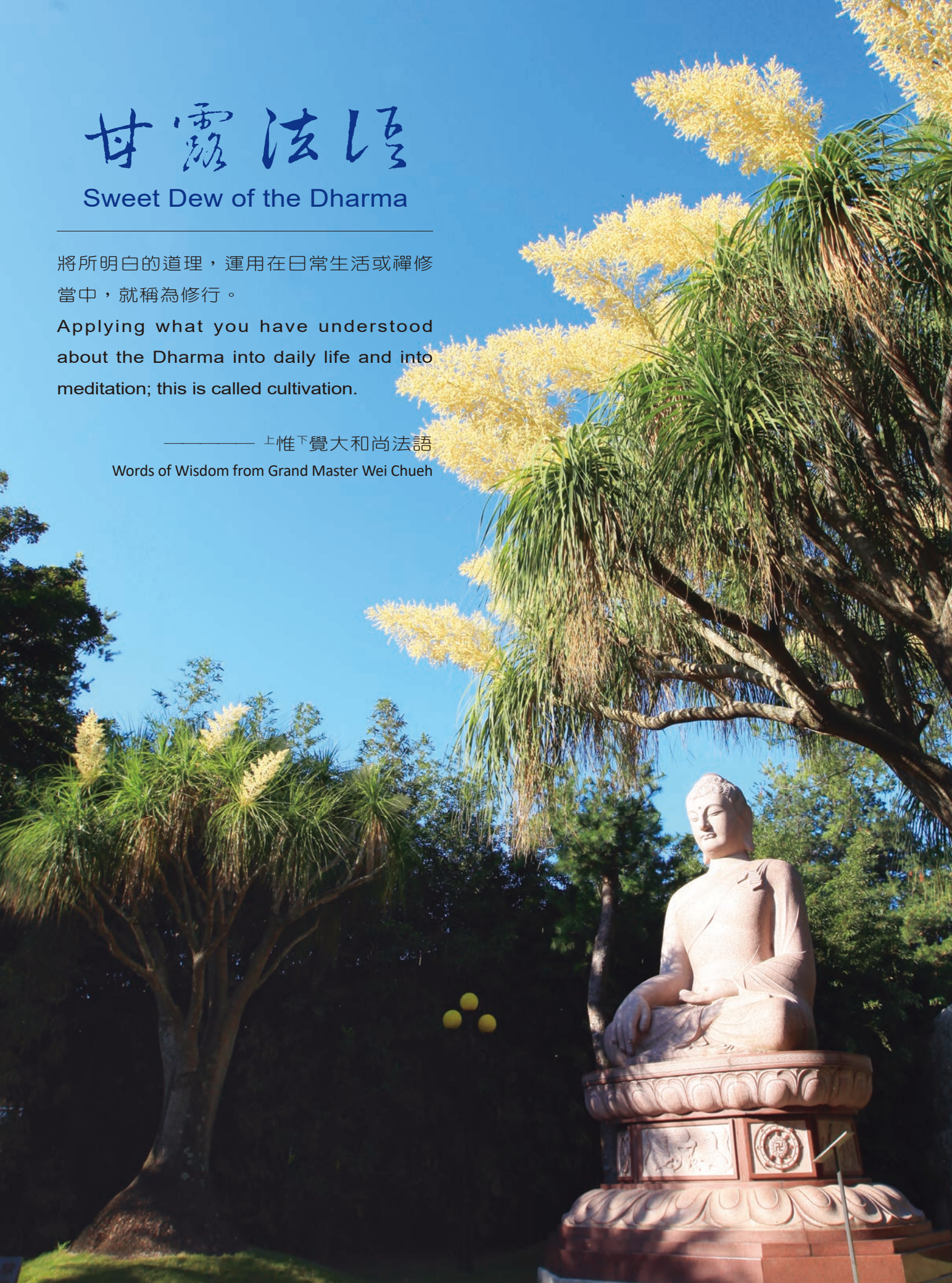
甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

將所明白的道理，運用在日常生活或禪修當中，就稱為修行。

Applying what you have understood about the Dharma into daily life and into meditation; this is called cultivation.

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



來自礁岩嶙峋之原鄉，
藏身於蔥籠間的羅漢松，隨緣安住。
英采迢逸不蔓不枝，春去秋來，去華取實。
洞澈五陰幻惑，迴脫八苦逼惱，
海印空澄，圓熟菩提妙果。



【讀者知訊】

- 壹、索刊請洽中台禪寺各精舍分院。
- 貳、如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至中台禪寺文教中心更換新品。
- 參、若有重複收到本月刊，請洽中台禪寺各精舍分院，以節省資源，利益社會大眾。
- 肆、更新投遞住址時，請將下方郵標剪下，連同新住址資料寄至中台禪寺即可。

「

」

中台植物之

蘭嶼羅漢松

學名：*Podocarpus costalis* Presl.

英文名稱：Lan-yu podocarp

性狀：羅漢松科，常綠灌木或小喬木

辨認特徵：

1. 樹高很少超過5公尺，樹枝短而展開。
2. 葉互生或叢生，線狀倒披針形，先端鈍或圓，硬革質。
3. 單性花，雌雄異株，雄穗毬花呈淡黃色；雌毬花淺綠色，種托上著生胚珠。

4. 種子橢圓形，熟時藍綠色，著生在肉質種托上，種托成熟轉紫黑色。

原產地：蘭嶼島，分布菲律賓、馬來西亞。

用途：高級盆栽、庭園樹、雕刻用材。

位置：中台山博物館前



「

」

台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類