

中台山

釋惟覺 題

隨緣行

「本期主題」

「中台廣傳」中台禪寺一百零四年度新春活動報導

「中台廣傳」導師 上惟下覺大和尚於一百零四年度新春團拜開示

「中台廣傳」中台禪寺一百零四年度春季精進禪七

「正法眼藏」導師 上惟下覺大和尚於一百零四年度春季學界精進禪七開示

「普台教育」探索普台 優遊學習



中台禪寺 一百零四年度新春團拜

導師 上惟下覺大和尚法語

春回大地紫氣來 佛子發心在中台
福慧雙修菩薩道 一念迴光法眼開



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】

中台禪寺一百零四年度 新春活動報導

編輯部



07

【中台廣傳】

導師 上惟下覺大和尚於一百零四年度 新春團拜開示

編輯部整理



14

【中台廣傳】

中台禪寺一百零四年度 春季精進禪七

編輯部

11 【中台廣傳】

見性成佛——精舍學員新春新願

各精舍提供

17 【中台廣傳】

解七茶會學員心得

編輯部

19 【正法眼藏】

導師 上惟下覺大和尚於一百零四年度
春季學界精進禪七開示

編輯部整理

31 【本期主題】

隨緣行

編輯部

32 【本期主題】

隨緣行的實踐與要義

上惟下覺大和尚開示

35 【本期主題】

一任清風送白雲

見龍法師

36 【本期主題】

圓滿的成功之道

見團法師

38 【本期主題】

求其放心

傳輪

40 【本期主題】

直下承擔便是

傳綜

42 【本期主題】

一念發隨喜 功德滿十方

傳艇

43	【本期主題】	心戒	傳霽
44	【佛教藝術】	宋朝時代的羅漢造像	見迅法師
47	【普台教育】	探索普台 優遊學習	編輯部
50	【菩提心旅】	利樂人生的良方	傳愍
52	【紅塵清泉】	普思精舍小菁英兒童禪修營	瑋哲
54	【紅塵清泉】	普台精舍小釋迦兒童禪修營	普台精舍提供
56	【紅塵清泉】	天祥寶塔禪寺一百零四年 新春金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會	編輯部
58	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

春回大地，一元復始之際，導師 上惟下覺大和尚於新春團拜中開示：「春回大地紫氣來，佛子發心在中台，福慧雙修菩薩道，一念迴光法眼開。」期許四眾弟子懷抱新的希望、新的計畫、新的功德，把握值遇佛法的殊勝因緣，聞道、悟道、修道、成道，精勤共修自利利他之菩薩道。大年初一、初二，海內外無數信眾積極把握因緣回山與 導師圍爐拜年，表達無限感恩之情；而絡繹來山的訪客，亦歡喜於禪寺中禮佛繞塔、供寶花燈、叩鐘發願增福植慧，在三寶慈佑法悅中，開啓祥和安樂、福慧莊嚴的未來。

一年之計在於春，近二千位學人參與春季學界禪七及大眾禪七，從心地法門回復清淨，深刻體會「但見曹溪水，門前坐春風」的禪悅清涼。主七和尚開示：「從淨化心靈入手才是化除災害動亂的根本。」如是而行，正本清源、自利利他，就能成就人間淨土。

人生境界有順有逆，順逆皆方便，磨礪行者隨緣安住的智慧。因緣法是佛法的根本，透過對因緣的了解、建立、運用、不住，學習「得失從緣，心無增減」的觀照般若。滿益大師曾言：「諸法無性，盡隨心轉；心爲菩提，一切法趨菩提；心爲名利，一切法趨名利。」隨順因緣，正確的出發，提得起、放得下，方爲真正的菩薩行。



中台禪寺一百零四年度 新春活動報導

文／編輯部

春滿乾坤福滿門，一元復始萬象新。
春節期間，本寺舉辦歲末除夕圍爐、新春合禮團拜、殿堂巡禮及各種修善積福的活動，來自海內外各地的參訪民眾絡繹不絕，闔家參禮殿堂、瞻禮佛塔；於綠意盎然、百花盛開的園林中，或叩鐘祈願、或供燈供花；人人喜氣洋洋迎新春，廣植淨因納萬福。

除舊佈新慶團圓

二月十八日除夕晚間六時，四眾弟子齊聚般若講堂，共同參加歲末除夕圍爐晚會。晚會中，導師^上惟^下覺大和尚慈悲為

大眾開示除夕的意義。第一，除夕就是在一年最後一個晚上，檢討反省成敗得失，這是理；事上則是環保，把外面的環境打掃乾淨，所謂外淨其境，內淨其心，事理都要兼顧。第二，平時大眾都很辛苦、很忙碌，這天晚上歡歡喜喜齊聚一堂，就是大團圓。第三，要將心當中的見思惑、塵沙惑、無明惑三堆垃圾也清除得乾乾淨淨，掃除多少，心就清淨多少；心愈清淨，體證清淨法身愈究竟。

人生在世，要提升、進步，努力累積自己的功德福報，這一生才對得起自己，家庭、事業、學業、功德、道業統統都要



1. 除夕圍爐晚會，四眾弟子齊聚一堂，聆聽導師的開示及祝願。
2. 新春良辰，見燈和尚領眾共修、禮祖，以清淨功德開啓嶄新的一年。
3. 吳副總統伉儷共同參加新春祈福法會，於佛前拈香祈福。



圓滿。希望大眾本著過去的努力，繼續弘揚佛法，修菩薩道，在利他當中完成自利。最後導師祝福大眾吉祥平安，發菩提心，永不退轉！

二月十九日大年初一清晨五時三十分，數百位僧眾及護法居士們齊聚大雄寶殿，由住持見燈和尚領眾早課共修、禮祖報恩，在佛讚聲中祈願社會延祥、世界和平，值此新春良辰，以清淨功德展開光明希望的一年。

上午十時於大雄寶殿舉行新春團拜法會，住持見燈和尚帶領大眾至誠頂禮十方常住佛、法、僧三寶，隨後恭請導師慈悲開示。導師勉勵大眾，昨天是除舊，今日是佈新，所謂「一年之計在於春，一日之計在於晨，一生之計在於勤」，要精進、勤能補拙，修六波羅蜜對治心當中的六蔽；透過事精進、理精進，最後能所俱空、銷歸自性，就是真正的菩薩行。人的

生命有限，現在不積極用功、不廣積福慧資糧、不化除心當中的煩惱無明，終究要隨業流轉，與草木同朽。

導師以新春團拜法語勉勵大眾：「春回大地紫氣來，佛子發心在中台，福慧雙修菩薩道，一念迴光法眼開。」新春要有新的計畫，本著佛法的道理來發心、用功，悟了本心，就是無量光、無量壽。以出世間的精神成就世間法的功德，就是佛法。

《金剛經》云：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」就是出世間的精神，不是為名、不是為利，是為了弘揚佛法、普度眾生、弘宗演教。希望每一個人要有正確的觀念，心量要廣大、自覺覺他，讓這個世界成為人間淨土。導師最後期勉大眾：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身」。大眾要發心，透過檢討反省，有了新的希望與方向，朝此努力，必定有新的成果。



1-5. 新春期間，絡繹不絕來山參訪的人潮，或參禮殿堂、瞻禮佛塔，或叩鐘祈願、供燈供花；人人於中台淨土，同沐佛光，共霑法悅。



見性成佛菩提圓

晚間五時十五分，吳副總統伉儷在南投縣林縣長、許立法委員、埔里鎮周鎮長等人的陪同下，前來本寺參加新春祈福法會，為全國人民祈福。在鐘鼓齊鳴聲中，住持見燈和尚帶領護法信眾們於四天王殿廣場歡迎吳副總統一行到來。隨後於大雄寶殿舉行新春祈福法會，吳副總統伉儷於佛前拈香祈福，為全國人民祈願國泰民安、風調雨順。

祈福法會後，並在導師的陪同下，與近三千名信眾代表於般若講堂、福慧廳共進新春晚宴。吳副總統致辭時表示，此行特別代表馬總統表達對大和尚的敬意與感謝。中台宏大的志業，精舍、護法居士遍布海內外，不但建構了幸福的家園，同時熱心公益，推動文化、教育、恤孤憐貧等各項工作，發揮善良的義舉，獲得國內外同胞一致的欽佩，真正是人人心中大放光明的一盞明燈。

除夕到大年初二，近六千名來自海內外精舍的護法居士回山

向導師拜年，聆聽導師的甘露法語，共度新春佳節。導師開示大眾，佛法是實踐的學問、實踐的宗教，經云：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」這是佛法的真理。天下沒有白吃的午餐，完全靠我們現在朝著信、解、行、證四個層次來努力，做一分就得一分，做十分就得十分。

新春賀歲之際，大眾齊發大願，繼續發長遠心福慧雙修、護法護教。期許在嶄新的一年中，聞法淨心，化煩惱為菩提，轉生死為涅槃，成就無上道。進一步以廣大慈悲心散播覺的種子，讓更多人能夠聞道、悟道、修道，最終圓成佛道，真正實踐導師今年對大眾的期勉與祝福——見性成佛！



導師 上惟下覺大和尚於一百零四年度 新春團拜開示

編輯部整理

「春回大地紫氣來，佛子發心在中台，福慧雙修菩薩道，一念迴光法眼開。」

今天是中台禪寺一百零四年新春團拜。所謂「除舊佈新」，昨天是除夕，今天是初一。把過去所有的過失，除得乾乾淨淨，今天就是新的開始。

會事歸理法眼開

修行首先要聽經聞法，聞法要了解真諦、俗諦、中道第一義諦，假觀善、真空善、中道第一義善。一個是事，一個是理，事理要圓融。例如，念佛是一個方便法門，以名昭德，透過念佛以念止念，以毒攻毒、以楔出楔，來治我們的心病，了解此理來

念佛，念而無念，能所俱空，銷歸自性，而不是去執著要念哪個佛、誦哪部經才有功德。法法平等，要堅住正念，隨順覺性，所有一切都是對治法門，這個是最重要的觀念。

聽法是爲了要悟道，悟道以後要修道保養聖胎，古人言：「未悟之前猶自可，悟了之後事更多。」悟到這念心，時時要觀照心念，念念分明、處處作主，六根對六塵有了攀緣妄想，要趕快收回來。經云：「莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴。」外面的道場要莊嚴，我們的菩提自性也要莊嚴，內外都莊嚴就是菩薩行。修道，就是要化除見思惑、塵沙惑、無明惑這三堆





垃圾，化見思惑證羅漢果、化塵沙惑證菩薩果、化無明惑證佛果。

人人都有佛性，沒有覺悟，佛性就是眾生性。要覺悟就要聽經聞法、檢討反省，悟了，一切法都是佛法。所以要聞道、悟道、修道、成道，把修行的觀念落實。古德言：「從前種種譬如昨日死，以後種種譬如今日生」，一年、一年很快就過去了，新年是新的開始，要積極把握，如果覺得過去就過去了無所謂，新的開始也一定會馬馬虎虎，最後這一生就一無所成。今天一元復始，要有新的計畫、新的未來，才會有新的成果，本著這些道理來發心用功，悟了這個本心就是無量光、無量壽。

「一年之計在於春，一日之計在於晨，一生之計在於勤。」勤能補拙，佛法有事精進、理精進，例如用六波羅蜜來對治我們心當中的六弊，在利他當中完成自

利，以布施波羅蜜而言，財布施、法布施、無畏布施，使每一個人皆大歡喜，布施了以後能所俱空、三輪體空，銷歸自性，這就是般若。前面是事精進，後面即是理精進。

我們每一個人都有慳貪的煩惱，用布施的法門把慳貪捨掉。布施可分為大捨、中捨、小捨。大捨如火燭在前，中捨如火燭在旁，小捨如火燭在後，火燭就代表智慧。大捨，什麼都捨得光光的，能所皆忘，一法不立，心中清淨，沒有慳貪就是大捨。中捨，一方面廣修福報、功德，二方面還是有所求，希望能夠增長福德、智慧，有捨有得，就是中捨。小捨，今天來拜佛、上香、供養，希望菩薩保佑我：「身體健康、夫妻和諧、家庭順利、事業成就……。」這個就是小捨。布施波羅蜜就是透過財布施、法布施、無畏施，到最後連布施的人、布施的心念、布施的財都捨掉，能所俱空，銷歸自性。

六波羅蜜能對治我們心當中六個毛病，既能自利又能利他，所以是大乘菩薩道。而三十七助道品是聲聞、緣覺、菩薩所共學，幫助我們斷煩惱、證涅槃。所以不論大乘、小乘，都可以用來對治煩惱。

譬如要對治我們的貪欲，乃至於男女之間的欲愛，第一，從小乘四念處觀的「觀身不淨」來看，每一個人都是不清淨的臭皮囊，這是佛法從生理上來觀察，現在從醫學來證實也確實是如此！第二，從三世因果來觀察，每一個眾生都是我們過去的親眷，父母、兄弟、姊妹，所以要有親眷的分際，對每個人要如同對親眷般尊重、愛護、鼓勵。第三，每一個人都有佛性，

這念心覺悟了，每一個人都能為聖為賢、成佛作祖，都是未來的菩薩、佛祖，因此對每個人都要尊重。第四，從緣起性空的角度來看，一切萬法都是虛妄不實的假相，相續假、因成假、對待假，了解一切法虛妄不實，就不再執著貪愛。所以對佛法不能執一非他，要圓融、會通，才能轉化煩惱，成就道業。

佛法是緣起法，一切法皆是仗因託緣所生。外面的因緣對眾生理、心理都有很大的影響，若能證到無生，就不受外境的影響，如蘇東坡言：「八風吹不動，端坐紫金蓮」，面對外面稱譏毀譽利衰苦樂，始終心境一如，這念心不受外面影響。《楞嚴經》提到：「若能轉物，則同如來」，「物」，就是外面色聲香味觸法塵，「轉」就是轉化。如果心當中有很多無明、煩惱，

看到外面的塵境，馬上心就跑掉了，如何能轉物？所以要轉物，就要堅住正念、隨順覺性。古德言：「迷時人逐法，解時法逐人。」過去沒有開悟，六根攀緣隨著外面的境界跑，心猿意馬，現在很多的人消極、悲觀、自殺，就是迷失在外境中，找不到一個正確的人生觀。「解時法逐人」，現在悟到要作主，體會客塵主空，六根對六塵這念心始終如如不動，了了常知，這個就是心能轉物，外面的境界隨心而轉。

日新又新福慧圓

今天是新的開始，希望每一個人從現在開始，要有新的希望、新的未來、新的功德、新的成果。一年之計在於春，這麼好的時節是慚愧、懺悔、修功德、修道業的最好時光。在家居士也是如此，要把家庭治理好，家和萬事興；事業要檢討得失，就能發揚光大；學生念書也是一樣，要勤能補拙，多複習、多用工、多學習。所謂「天時、地利、人和」，一切法皆是「仗因託緣」，這麼好的時節因緣不要錯過，錯過就沒有了！人的生命是有限的，現在不積極用功、廣積福慧資糧；不檢討反省，化除心當中的煩惱，到最後手忙腳亂，隨業流轉，便與草木同朽。

凡事都要經過一番努力才能有所成就，天下沒有白吃的午餐。不只要努力，還要找對方向，不要走錯路、走遠路。師父說法、諸位聽法這念心是本具的，清淨心、無為心、慈悲心、廣大心、無住心、真空妙有心、不動心就是道。雖然道是現成的，但是心當中還有無明、煩惱，所以





修道就是要化煩惱成菩提，化生死無明成涅槃。外在的道場是有爲的道場，每個人心中當中有無爲的道場，菩提涅槃就是每個人心中的道場。以出世間的精神，成就世間法的功德，這就是佛法。《金剛經》所講：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，就是出世間的精神，不爲名、不爲利，而是爲了弘揚佛法、普度眾生、弘宗演教。希望每個人要有這樣的觀念，心量要廣大，自覺覺他讓這個世界成爲人間淨土。

一日之計在於晨，我們透過早課、晚課誦經、持咒、打坐、參禪，共同修行，淨化、返照自心，最後銷歸自性就稱之爲共修。早課時誦念「楞嚴會上佛菩薩」，不是外在有一個「楞嚴會上佛菩薩」，而是指心中的清淨心、無住心，就是《楞嚴經》所說的：「觀相元妄，無可指陳；觀性元真，唯妙覺明」，「銷我億劫顛倒想，不歷僧祇獲法身」，這個心始終存在，就

是「楞嚴會上佛菩薩」。阿彌陀佛手拿蓮花，蓮花出污泥而不染，比喻我們的清淨心，認識自己的覺性歸於清淨心就是阿彌陀佛，隨其心清淨則佛土清淨。所以早晚課共修，要念而無念，言而無言，行而無行，統統銷歸自性，不是另外求外面有淨土、有佛菩薩給我加持，要了解一切法門都是方便，都要銷歸自性。

凡夫因爲心當中一大堆垃圾，無明、煩惱一大堆，清淨心、禪定無法現前，所以無法禪悅爲食，法喜充滿。人人都有佛性，只要努力把煩惱化掉，清淨心自然就現前了。「一年之計在於春，一日之計在於晨，一生之計在於勤」，昨天是除舊，今天是佈新，有了新的希望，才有新的方向；有了新的方向，還要有新的努力，才有新的成果。希望大眾要發心，人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更向何生度此身！

見性成佛

——精舍學員新春新願

文／各精舍提供

美國太谷精舍護法會會長／傳等

處於科技競爭的高壓環境之中，努力做事的目的，彷彿只是為了達成一個個無止盡的目標。當考驗和境界現前的時候，如何不被自己所設的框架和習氣限制住，讓覺性時時現前呢？常提醒自己，要保持像鏡子的心，才能把當下的因緣看得清

楚；保持像水一樣柔軟的心，才能夠包容萬物，隨順種種因緣。把「有所得」的心放下，清淨心、平常心自然就能現前，這樣做事就不再只是做事而已，而是一種修行。感恩 導師心法廣傳，使我有幸在生活中找到這片淨土。

美國太谷精舍護法會副會長／傳新

Being an early baby boomer approaching seventy, I find increasing relevance in living a truly effortless life in the Zen way. I resolve to follow the Grand Master's sagacious teachings on these four directions of cultivation: "Abide firmly in the right mindfulness. Follow and act in accord with one's pure awareness. Let the mind be always at ease without hindrances. Be one's own master in all thoughts and actions." In personal practice: Be fully aware of the moment and be purely aware of every thought without giving rise to deluded thoughts. Be on guard against attachment and ignorance in action, speech, and thoughts. Be relaxed in walking, standing, sitting, or lying down, and be at ease in speaking, silence, motion, or stillness. Be not so worrisome and be more proactive in creating good karmic connections. I earnestly hope to deepen my cultivation and fulfill my resolve. It is also the best way to repay my debt of profound gratitude to the Grand Master! (生於嬰兒潮的我，轉眼已年近七十，從學習禪法的過程當



美國太谷精舍於二月二十二日上午舉行「新春觀音祈福法會」。住持法師發送福袋，祝福學員心想事成，吉祥平安。



中，我體會出愈來愈多生活的智慧。我發願追隨導師智慧的引導，從四個方向來努力：「堅住正念、隨順覺性、任心自在、處處作主。」日常生活當中，時時保持覺照，觀察自己的起心動念；觀照自己的身口意，遠離執著，不論是行住坐臥，或是語默動靜，皆能隨心自在；心無罣礙地去創造人際間的善因緣。我由衷地期許，不斷深化與實踐此願心，以回報導師的法乳深恩。）

普雲精舍護法會副會長／傳正

生活中，常常在浮躁中迷失自己，在誘惑中錯認方向，在名利相爭中離清淨心愈來愈遠……，與其茫然四顧，不如在紛

擾的人生路上駐足片刻，調整好呼吸，讓內心清澈如初，重新調衡。新年新氣象，感恩導師以「見性成佛」祝願，傳正當依教奉行，如法修行，契悟心性，見性成佛！

普雲精舍護法會副會長／傳若

新春之際，導師親題「見性成佛」勉勵學人，要認識本具的真心，不妄想，不執著。《六祖壇經》云：「見性是功，平等是德」，契悟本具的佛性，不迷不誤，亦慈視一切眾生皆有佛性、皆當成佛，如是心行平等、無染無著、自利利他是真功德。修行須發菩提心，願常隨佛學，跟隨大善知識的腳步，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，時時刻刻保任，讓菩提自性念念自見、念念清淨，處處菩提、處處解脫，一切有情早日成道、成佛。

普雲精舍護法會執行秘書／傳總

回顧自己的學佛修行之路，因為心作不了主，總是進進退退、煩煩惱惱，被境所轉，不知一切境緣皆是自心變現，自己要負百分之百責任。佛陀只能告訴我們改變命運之法，但不能代我們改變命運，一切要靠自己落實修持。在新的一年里，祈願澄明自心，不斷在因上精進用功，累積福德資糧，轉煩惱成菩提，終而「明心見性，見性成佛」！

普雲精舍護法會文宣組組長／傳知

古德云：「業不重不生娑婆，障不重不生三界！」精進心易發，長遠心難持，想做到佛經所說：「不染萬境而常自在」，須從善知識所開示：勤修福慧、做定課及反省改進中下功夫。迎接新的一年，期許自己：「因地努力，拂塵見性！」持續在



普雲精舍於大年初一上午舉辦「新春普門品祈福法會」，住持法師帶領大眾叩吉祥鐘、發願祈福。

禪修課程、出坡作務裡，從做中學，消磨習氣、福慧增長；從學中覺，時時覺察、覺照、覺悟，難行能行，難忍能忍，發菩提心永不退轉！

普蓮寺護法會副會長／傳道

覺性本自具足、本來清淨，但因攀緣塵境，橫生人我是非，久而久之，本性就被妄想所遮蔽，總是跟著感覺走，迷失在喜怒哀樂的感受裡，作不了主。只有透過不斷地薰修，在大眾中互相磨鍊，煩惱來時，才有功夫轉它，而不是一直在煩惱的漩渦中打轉。感恩大善知識悲智雙運，引領我們在心地法門上踏實修習，念念分明、處處作主，「淨土就在淨心中，不得向外別尋覓」，「見性成佛」從如是我聞至信受奉行。

普蓮寺研經班學員／傳如

釋尊夜睹明星，徹悟後曾言：「一切眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著不自證得。」生活中種種的不如意與憂苦，皆由累劫的妄想、習氣招感。經由禪修班的薰修，聽聞正知見，讓身口意有了清淨的依止。幾番禪七的洗禮，生命恍如隔世般翻轉。平日藉由發心執事的磨鍊，藉事練心，學習直下承擔，一次次的反省檢討、改正與放下，煩惱果真轉成了菩提。誠如六祖大師開示：「佛法在世間，不離世間覺。」動、靜交互的養成與磨鍊，讓本具不生不滅的清淨心，如此落實下來。看似遙不可及的「明心見性，見性成佛」，原來，就在當下這清淨無染的覺性。

普蓮寺日間中級禪修班總學長／傳明

初學佛時，覺得成佛是不可能的事，



普蓮寺於「新春藥師普佛法會」中，以歌唄讚佛、燃燈供佛，清淨身口意三業功德，回向一切有情早日見性成佛！

也疑惑為什麼我們一定要見性、要成佛？幾經薰習，方有體悟：「見性成佛」不但必要，而且是今生要把握因緣，直下承擔、竭盡全力之事。學佛，一旦啓程，體驗了心路的風光，就再也不會、也不想退轉了。因為當我們品嚐到心靈清淨的法喜，自然會明白什麼才是這輩子必須去做的事。見性，像是找到回家的鑰匙，有了鑰匙就能進得了家門；回家後才能真正掃除累劫來所堆積的厚重塵垢，顯現本自具足的清淨光明。看見新春法語「見性成佛」時，內心無比的法喜！因為人人佛性本具，只要願意開啓心門，一切有情終將成佛。





中台禪寺一百零四年度 春季精進禪七

文／編輯部

「心性本具，人皆可頓，當下即是，個個成佛。」為使靈山一脈心法廣傳，人人找到自性歸家之路，每年春、夏，導師上惟下覺大和尚總不忘為海內外學人點燃一期又一期禪七心香。

今春，本寺於二月七日至十四日舉辦學界精進禪七；二月二十日至二十七日舉辦大眾精進禪七。諸多大專院校教授、中小學教師、大專青年及各界賢達，乃至美國、義大利、德國、澳洲、日本、泰國、菲律賓、香港、台灣等地，近二千位學員海會中台，尋訪出塵心要。

戒定真香 啓悟心源

下午三時三十分，四眾雲集於五樓大禪堂舉行起七儀式，主七見燈和尚在楊枝淨水讚中灑淨壇場，亦滌淨學人心塵，在起七法語中，開啓此期禪七的心路心光。

猶如 導師親題的禪堂楹聯所示：「禪本平常吃茶吃餅揚古道，教貴當機施言施棒皆玄音。」起七茶會中，主七和尚以清茶一杯接引大眾，試問：「喝茶的人是誰？」乃至吃飯、穿衣、做人、做事、做學問皆不離開這個，欲追求幸福快樂的人生也以此為根本，認識清楚、學習掌握，



春季學界禪七及大眾禪七近二千人參與，導師親臨開示：「禪堂是個避風港，能夠通身放下，在這裡聽開示，是最大的福報。」



即契悟本心本性，也就是禪七的目的「明心見性，見性成佛」。學人於此留心，找到安身立命的進退之道，這一杯茶就稱為「趙州茶」。

趙州老人十八歲開悟，八十猶行腳參方，直至大徹大悟後，建設道場、普度眾生。主七和尚也期勉：一期生命雖有限，但可以創造無限價值。打七中心靈世界的淨化，是一個科學驗證的過程，若容器不純淨、有雜質，結果也不會精準。想要有所成就，除了自己發心以外，還須外在眾多因緣配合，學人要善自珍惜，先調整好心態，萬緣放下，大膽假設小心求證，對佛法才能有正確完整的認知及落實。從佛門行儀、起七法語乃至茶會皆是助道方便，茶若喝了還是不明白，往後七天繼續用功，一定要把道理弄清楚。

晚間八時，正式起香，主七和尚為大

眾開示靜坐及行香要領、止觀法門的意義及數息的方法。眾生起惑造業受苦，源自「妄想、昏沉、無聊、無記」四個心病，想要翻轉無明，不迷就是悟，須從修習止觀法門——斷惡修善、斷惑證真下手。現代人散亂心重，無法專注作主，第一帖心藥即是「數息觀」。初初幾天，沒辦法把腿擺平，先把心地擺平，要有信心、多忍耐，打坐如倒吃甘蔗，便能漸入佳境。

翌日，主七和尚慈悲為所有學員正授八關齋戒，期以「攝心為戒，因戒生定，因定發慧」，成就三無漏學。常務副住持見尊法師講戒時，亦諄諄教導：用戒定真香、慈悲喜捨來莊嚴自己；所謂「大眾薰修悉勝進，十地頓超無難事」，即使睡大通鋪，亦知足安樂，心能轉境便得自在。「戒為無上菩提本」，事行理入，轉染成淨，則成就「正順解脫」之無上功德。

禪七期間每日十支香，除了早晚課誦、粥飯二時之外，坐香、行香、放參，皆依善知識所開示的法門——數息、觀息、中道實相觀，於靜中養成、動中磨鍊，返觀自照，剋期取證。主七和尚明白揭示，「明心見性，見性成佛」就是圓頓止觀、心地法門。從波斯匿王看恆河的心，至楞嚴會上，憍陳如尊者明悟「客塵主空」得證圓通，畢陵伽婆蹉尊者毒刺傷足，從生根悟道……種種旁徵博引、取近譬喻，提點入處，令大眾體悟良多。

博問先知 決擇深奧

導師特別親臨開示見性之道，舉達磨祖師度化梁武帝之法語：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求」勉勵學人，平時修善積福所成就的是功德法身，屬於人天福報，當進一步提升，明白人人本具不生不滅的清淨法身。「淨智妙圓」就是每個人的覺性，「師父說法、諸位聽法」這念心，如是清淨的智慧、真空妙有的智慧，超越時間空間的智慧，才是最究竟的功德，這個就是無上菩提心、無上道。「修行不發菩提心，猶如耕田不下種」，《楞嚴經》云：「狂心頓歇，歇即菩提」，在禪堂就是放下，將來出禪堂就要提得起。提得起、放得下就是真正的菩薩行。

古德云：「修行容易遇師難，不遇明師總是閒；自作聰明空費力，盲修瞎練也徒然！」勤學不如得遇明師。為關切學人的用功情況，常住安排了個人諮詢及團參，啐啄相接，期拔除疑根，生起正信。

最後二日坐長香，方便學人加功用行，坐到一支好香，便能肯定佛法所言不虛，找到路頭、登堂入奧，步步愈走愈光明。

轉眼解七在即，主七和尚開示：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔猶須化為塵，一念淨心成正覺」，三業清淨就是在建構自己的佛國淨土，有福報者才能參與，有智慧者才能堅持。悟到這念心即腳跟點地，能站得住；「堅住正念，隨順覺性」是保任的工夫，須站得長。古德云：「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，保持能知的心始終清楚明白、不打妄想，身口意三業清淨，無論動靜閒忙、二六時中都能常行中道。

解七茶會中，學員們踴躍上台分享心得，法喜與感恩之情溢於言表。這一支香二十多載從未間斷，但隨著各精舍禪修班日益成長，報名禪七的人相當踴躍。有感於一位難求的殊勝，進入「選佛場」的行者生難遭遇想，把握因緣精進用功，以報法乳及護法之恩，亦發起續佛慧命的悲心願行。

一期功圓之際，主七和尚再度請大眾喝茶：「這是狀元及第的最後機會。在禪七中沒有一件事情可以空過。打七如是，人生亦如是，覺性存在就不空過。」智慧心、清淨心就是最大的焚化爐，從心靈下手化除災害動亂的根源，乃環保的極致！欲成就人間淨土須在因上努力，自己努力就有自己的淨土，共同努力就能成就共同的淨土，期許大眾把佛法的正知正見、良善的理念遍傳十方！



解七茶會學員心得

編輯部整理

普親精舍護法會會長／傳白

打禪七真的是法喜充滿。更深刻地覺得，導師、住持和尚每天進禪堂所開示的心法，以及在精舍所學習到的佛法，隨時可以運用在生活當中。佛法，不是教我們向外去求什麼，而是生活中處處都是佛法。導師真是慈悲，我們打完禪七，還有「中台一支香」可以繼續用功。所以，要在法喜充滿中，繼續努力。

中宗社理事長、

淡江大學資訊工程系教授／傳承

感謝主七和尚苦口婆心，每天仔細地叮嚀、囑咐。再次學習到無論善念、惡念，起心動念就要覺察、覺照。導師把佛陀的心法傳承下來，這是非常不容易的事情。以前，閱讀禪宗的經典法語，始終不明白其中的道理，遇到導師之後，才把心中的疑惑解決，對於導師的心法，衷心地感恩。我們都是導師的弟子，一定要傳承護法護教的心願，把這麼好的佛法繼續弘揚下去。

國立台灣師範大學中智佛學社社長／傳和

續佛慧命，不只是師父的事情，也是佛弟子的事情。每個人靠著自己的努力，把佛法落實在生活中，進一步去影響身邊的人，使他們看到佛法帶給人生的光明，如此，一定會有更多的人信受佛法，得到法益。

國立台灣大學中智佛學社社長／傳修

感恩山上每年動員這麼大的人力、物力，舉辦禪七，讓我們能精進用功。講戒開示時，師父說：「用六波羅蜜、四無量心、善法、利他的心，來莊嚴自己，比任何香水、裝飾品更珍貴。」所以，整理儀容時都提醒自己，不只莊嚴自己的外表，也要用善法、利他的心來莊嚴自己的內心。

國立台灣師範大學公民教育與活動領導系、北區禪學會副總召／傳疇

主七和尚開示，「淨土就在淨心中，不得向外別尋覓」，這念心本自具足，離開這念心向外求法，根本就找不到。打禪



1



2



3



4

1. 主七見燈和尚為學員正授八關齋戒，期以戒定真香莊嚴自心。
- 2~4. 從坐香、行香和過堂之間返觀自照，在動靜中不離當念，清楚、明白、作主。

七，對端正知見真的很重要。祖師云：「今生便須決斷，想料不由別人」，發現每個人今生就可以作主。發願，從現在起要時時保持覺性存在、時時清楚明白。

大同大學大智佛學社／傳欽

小參時，諮詢法師提醒我：「來打禪七的目的是什麼？」這句話猶如五雷轟頂。世尊說：「無一眾生不度」，既然佛陀都沒有放棄任何一個眾生，自己也不能放棄自己，一定要有信心。於是定下心來，專心數息、專心走路。在體驗到清淨心的當下，已不是用欣喜若狂可以形容，而是深刻地「法喜充滿」。

義大利華義寺護法會諮詢委員／傳敬

禪七期間，專心、用心地去做每一件事情。跑香時，腳步、動作、擺動，一步一步走得很用心，感覺一下子就聽到了站板聲。平時，對菜葉嚙都嚙不下去，過堂時，吃下第一口青菜，覺得從來沒吃過味道這麼好的菜餚。要把「用心」二字，用

在生活每一個當下，做好自己的化身，圓滿自己的報身，更加清淨自己的法身。

普親精舍護法會副會長／傳輔

打七，是最好的心靈之旅。大乘佛法的精神，三藏十二部經典所講的道理，都是要我們體悟當前靈知靈覺的清淨心。中台心法所傳的就是自性之光，希望每個人都能智慧開顯，見自本心、本性，找到不生不滅的菩提心，這一生就沒有白來。

普親精舍護法會副會長／傳相

想起導師的新春法語「見性成佛」，希望大眾皆能成佛，這是多麼廣大的弘願，當時心中肅然起敬，馬上端身正坐。主七和尚開示畢陵伽婆蹉尊者的公案，提到尊者悟到這念心後身心忽空，三七日中持續保任，最後，煩惱永斷，得證道果。聽法當下非常感動，腿痠、腿痛忽然就完全消失。依照主七和尚所開示「隨順覺性」去安住，心跑掉了，把心收回來，就又能持續靜坐，堅持下去，就能坐到好香。



導師 上惟下覺大和尚於一百零四年度
春季學界精進禪七開示

編輯部整理

正法眼藏

春季學界精進禪七開示





禪七的目的就是「明心見性，見性成佛」，每一個人都有本心本性，首先要知道我們的覺性、本性在哪裡？到底哪一個才是自己的真心？例如，在讀書的過程中，從小學、中學、高中、大學、研究所……，都在用這念心學習，但所學的課業內容都不一樣，之後當了老師，這個心又和當學生時學習的心不一樣，到底哪一個才是我們真正的心？修行要明白我們自

己的本心，明白了以後才算是悟了道，悟了道還不是究竟，悟道以後要修道，修道就是保任這念心，保任成功了，這念心就返本還源、究竟清淨，解脫煩惱、超越生死，這就是成道。所以禪七的目的就是要體悟這個心性。

正知見如燈 福慧功德圓

佛經中有「盲人摸象」的譬喻，形



容一般人對事物自以為了解，但實際上只是部分而非全貌。盲人沒見過象，透過摸索，只能體會到象的一部分，說出來的特徵雖不離開象，但也不是象。所以摸到象的尾巴，說象像個掃帚，但實際上象並不像掃帚，不過象的尾巴也不離開象本身。摸到象的耳朵，說象像一把扇子。象是扇子嗎？也不是，不過扇子般的耳朵也不離開象。就如同世間傳道的人很多，都說自己的道是最真實，但並非是真理的全貌，而只是部分的了解。所以佛法難聞，正法難遇，現在是末法時代，諸位來打禪七，把這個「道」了解清楚，對人生是很有意義的事，否則

觀念不正確，在社會上就容易迷失本心。例如學識很高，但信仰卻很糊塗，因為即便學歷很高，學習種種專業知識的成果，是世間上的智慧、知識，與佛經裡所提的道還是不相干。要了解佛性、覺性，必須經過定心、淨心、明心、檢討反省來體證這念本具的清淨心。

禪七是非常難得的因緣。大家在學校

裡當老師、學生，在社會上工作，能夠七天專門來禪修、聽佛法，是無上的福報。假使不來打禪七，也許這七天就去度假、遊山玩水、參加活動，但是旅遊、活動也有很多風險，所以這個禪堂就像是避風港，在這裡通身放下，聽師父講開示，是一個最大的福報。

儒家說：「立德、立功、立言——三不朽」。就如同佛法所說的功德、福報。修善法，我們每個人都要去做，「修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷；度一切眾生，無眾生不度。」過去修善積福，就像銀行裡有存款，今生稍為努力，凡事都能得心應手，做什麼都很順利、通泰。如果過去少修善法福德，就像銀行裡沒有存款，今生即便非常努力，都不容易成功。

歷史中梁武帝修了四百多間寺廟、度無數人出家，集結佛法藏經，而且中國佛教提倡吃素，就是從梁武帝那時開始的，所以一般人稱梁武帝為「佛心天子」，做了許多護持三寶、弘揚佛法的事情。那時達磨祖師初從印度來到中國，第一個想度化的就是梁武帝。梁武帝一看達磨祖師是位高僧，便問達磨祖師：「朕修了四百多間寺院，度化許多出家眾，結集經律論三藏，一方面管理國事，一方面弘揚佛法，你看這些功德有多大？」達磨祖師回答他：「毫無功德！」梁武帝當下就起了懷疑：「我所作所為都是佛法，怎麼說是毫無功德？」達磨祖師進一步講：「你這不是功





德，是福報，人天的福報。」梁武帝又問：「什麼才是真功德？」達磨祖師說：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求」。

淨智妙圓就是我們的覺性，「師父說法、諸位聽法」這念心是清淨、絕對、無染著的智慧、真空妙有，超越時間、空間，這個就是無上菩提心，這個就是無上道，體悟到這個，就是真功德。如同現代，無

論是家庭、學校、社會、機關團體，都注重修善法，這就是人天的福報；我們平時修一切善，不論大小，無善不修，這就是福報。打禪七，就是進一步從修善積福中提升自己。講這個公案，就是要讓我們了解「體自空寂，不以世求」的這念心是本具的。每一個人都有佛性，覺悟了，佛性就慢慢現前；沒有覺悟，就像世間人充滿了我執，貪、瞋、癡、慢、疑，心中充滿



了垃圾，只感覺到自己的存在、自己的幸福快樂，不管人家的死活。因為沒有覺悟，始終是無明、煩惱，因此光明、智慧、慈悲無法顯現，佛性就變成了人性，如果再不注意，就會墮落為獸性。所以諸位能在這裡打禪七、聽聞佛法，體悟這念心，真正是最大的福報。

等持定慧心 迴超三界苦

《六祖壇經》提到：

「誰知火宅內，元是法中王。」我們在三界中——欲界、色界、無色界，我們的心也在三界中：欲界就是有男女之欲、飲食之欲，種種貪心、欲念，這

就是欲界。色界，每個人都有執著，看到好的東西，男相、女相、外面的形形色色，都認為是實有，都想要占有，這就是色界的心念。佛陀住世時，印度有九十多種外道，「外道」是指修行人不知真正的道在哪裡，心外求道。身為佛的弟子，如果不知道在這念心來轉化煩惱，安住在寂靜不動的菩提心、涅槃心，也一樣是在心外求法的外道。所以我們打坐，坐在這裡

心要不動，不想過去、現在、未來，一念不生，不動如山。不管看到什麼、聽到什麼，都要不動，這個就是「定」；有定還要有「慧」，慧就是本具的覺性、清淨心。這念心不動、有了定，這念覺性還要清清楚楚、了了分明、處處作主，就是佛經上所講的「定慧等持」。在這個地方用功，找到一個入處，這一生就受用無窮，這個就是道，就能體會「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求」的道理。

無論大乘、小乘都要悟到本具的清淨心，這就是道。心明福至，心愈清淨，觀察事情便會看得愈清楚。如同下棋，別人知道下一步棋該怎麼走，我們已經看到了第二步；別人看到第三步，我們已經看到第四步；別人看到第五、第六步，我們已經掌握到全局。所謂棋高一著，外在的因緣一動，我們就知道，這個就是清淨的智慧、靈知靈覺的作用，心清淨到什麼程度，智慧就到什麼程度。透過禪七，能讓我們體悟這念清淨心，所以佛法是人生最高的真理。

禪七，一方面要知道調身調心，二方面要把心靜下來，不打妄想，心跑掉了要收回來；打瞌睡、昏沉了，馬上要動一動，不讓心昏沉，這就是覺。假使沒有覺性，想到現在天氣很冷，坐在這裡腿子一盤，蓋腿布熱烘烘的，覺得好舒服，很好休息，就在打瞌睡中錯過一個禮拜，什麼心法都沒有體會到，是很可惜的一件事。

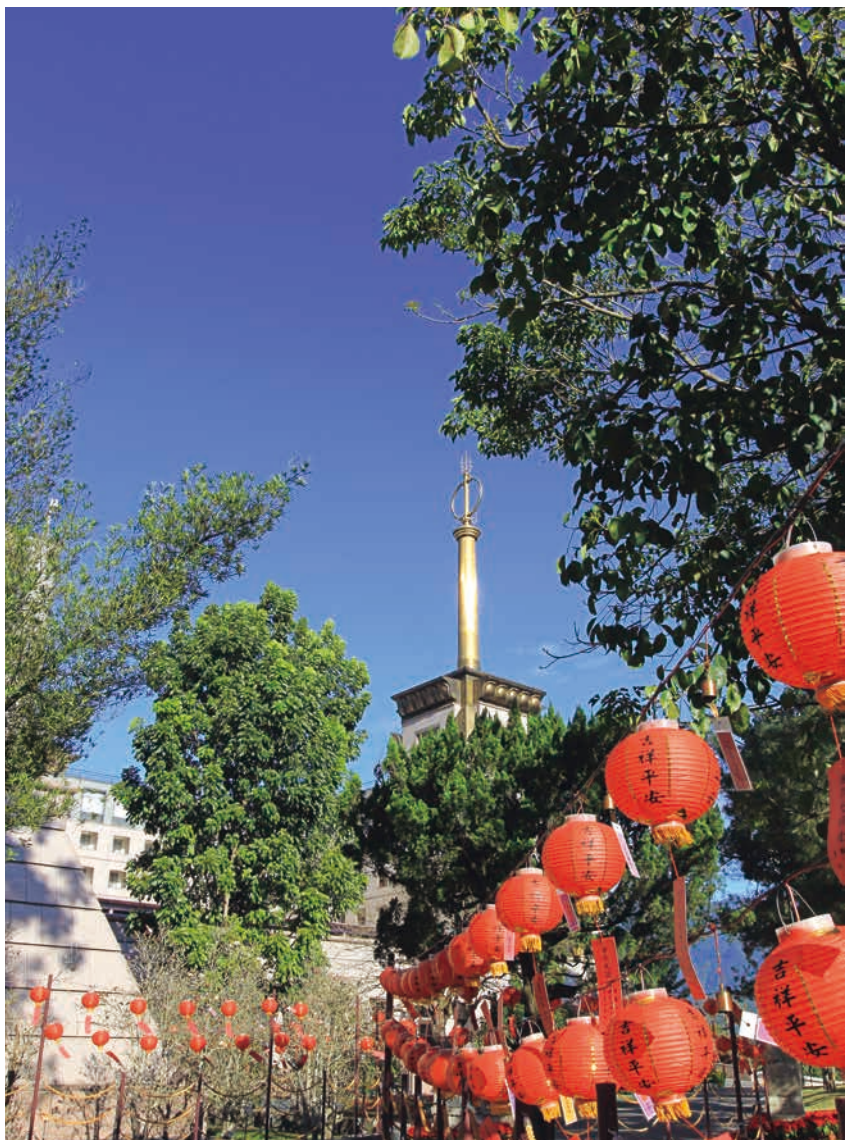


佛說八萬四千法門都是爲了對治眾生的執著、煩惱、妄想，所以禪宗祖師說：「佛說一切法，爲治一切心；若無一切心，何須一切法。」聽經聞法，最重要是要了解這個「道」，「師父說法，諸位聽法」這念心，本自具足，不假外求。所謂應病與藥，八萬四千法門都是對治眾生的心病，把心中的病醫好了，藥也不需要了；心中的煩惱已去除，對治煩惱的法門也要放下。

《金剛經》說：「法尚應捨，何況非法？」到最後一切都要捨掉，心當中沒有一點執著。

禪宗祖師云：「百花叢裡過，片葉不沾身。」我們白天做了很多事情，日理萬機，把事情一一處理好，心中不留一點痕跡、執著、掛礙。所謂「明心是菩薩」，能做到這些，就是菩薩。「明心」，就是這念心要明、要定、要空，真空妙有，妙有真空，要廣大。如《金剛經》說：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，四相皆無。過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得，「三際托空，十方坐斷」。「三際」是指過去、現在、未來，過去已經過去了，過去心不可得，

已經過去的事，想它作什麼？好的，追不回來；壞的，徒留悲傷，所以過去心不可得。你說現在，想現在就是一個念頭，一個念頭就是一個生滅，現在早已過去，這都不是我們的本心、覺性，因此現在心不可得。未來心也不可得，例如買獎券期待



要中獎，想到晚上都睡不著。可是未來的事情都還沒到，在這裡空想也是一場空！人的心念就是有過去、現在、未來，自己執著在這當中跳不出來，所以要「三際托空」過去、現在、未來都空掉了，「十方坐斷」，東、西、南、北……十方，時間、空間都是虛妄的，要放下，放下就不再執著煩惱，就得解脫，這就是無上道，就是正法。

「佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本」，人有物質生活、精神生活。沒有覺悟，活在世上如同行屍走肉，只有物質生活，很俗氣；死了以後，與草木同朽。佛經提到：「觀天地，念非常」，欲界、色界、無色界，不論生到哪一界都要受生死輪迴。「觀世界，念非常」，我們這個世界，中外古今，哪個人不死？古人言：「天也空，地也空，人生渺渺在其中。」真正是如此。「朝走西來暮走東，人生恰似採花蜂，採得百花成蜜後，到頭辛苦一場空。」人生到最後，什麼都帶不走。帶得走的是過去的善、惡業，隨著業力流轉生死。凡夫的心想到過去就住在過去，想到現在就住在現在，想到未來就住在未來，這個就是生死的根本。所以《金剛經》說要「無住生心」，這念心無所住著，就是在斷生死的根源。

諸位在禪七當中要悟到這個理，悟了此理，要照此理來打坐、用功，出了禪堂回到家中，早上、晚上乃至於中午，持續

誦一卷《金剛經》，靜坐十分、二十分鐘，養成靜坐的好習慣，慢慢的這念無爲、清淨心現前了，時間、空間都是虛妄不實的，一個鐘頭一剎那就過去了。佛法是真理，要去研究體會才知道人生的可貴、佛法的真實！所以禪七的因緣很難得，要通身放下，什麼妄想、掛礙都不要帶進禪堂來，只有這念心，要動就動、要靜就靜，不能有第二念。如同儒家所說：「道也者，不可須臾離也，可離非道也。」須臾，就是一剎那，不可以有一剎那離開道，要堅持、保任這念清淨心，站得住、站得長，堅住正念、隨順覺性、明心見性、見性成佛。要悟這個道，心要忍耐，沒有別的，腿子痛、腿子麻、腿子痠，腰痠背痛，心煩意亂，瞌睡連連，這些都要忍，忍過去就好了，禪坐是先苦後甜。

聞道悟心地 修道成佛智

《六祖壇經》講得很清楚：「離道別覓道，終身不見道，波波度一生，到頭還自懊。」「離道別覓道」，離開這個覺性，想要向外去求一個道，是找不到的。修道就是要悟道，大眾第一天就受八關齋戒，這也是道。所謂戒定慧三無漏學，八關齋戒是修戒，戒除身口意三業的煩惱，所以受八關齋戒是很大的功德福報。進一步配合三慧——聞慧、思慧、修慧，師父說法、諸位聽法，這個就是聞，聞了以後還要思，將這個道理想一遍、二遍、三遍……把這





正法眼藏

春季學界精進禪七開示

個道理用到平時生活上來薰修，因緣成熟一下懂了，就悟了。佛法就是薰修，道場這麼多人，大家你看我、我看你，就不會做壞事，有了錯也馬上覺察、覺照、知過、改過。透過聞思修三慧，斷除貪瞋癡三毒，破見思惑、塵沙惑、無明惑，得三種法身「般若德」、「法身德」、「解脫德」。

所以佛法是一種智慧，就如同孔子所說：「學而不思則罔，思而不學則殆」，聽聞佛法的道理進一步要去悟，悟到事、

悟到理；無論世間法、出世間法、學業、功德、道業、事業、家庭，都要有智慧才容易成就。有智慧，就看得很清楚，該做的一定要去，不該做的絕對不去。該進則進，該退則退。《六祖壇經》云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」《金剛經》亦云：「應無所住而生其心」，佛經裡面處處都提醒我們，要有覺性，要知道反省檢討、知過改過，如此才有光明的人生。



佛法依法門來區分有大乘、小乘。三十七助道品是聲聞、緣覺、菩薩乘所共修的法門，透過三十七助道品淨化我們的身心，幫助我們成道，值得我們去研究，落實在修行中。大乘的法門就是六波羅蜜，六波羅蜜是自利利他的法門，所以菩薩修六波羅蜜，在利他當中完成自利。以布施為例，布施分為財施、法施、無畏施。一方面透過布施把佛法傳播出去，跟大眾結緣；二方面，透過布施捨去慳貪。我們

每個人都有貪心，貪財、愛色，想要留住自己的東西，現在透過布施把貪心捨掉，布施完以後三輪體空，把布施的人、布施的對象、財物都空掉；用布施的方法，來對治、捨掉貪心的煩惱。所以大乘法門既能自利又能利他，小乘就專門修三十七助道品來對治自己的煩惱，斷煩惱、證涅槃來成就道業。

禪七中要悟到這個心法，師父說法、諸位聽法這個心不要迷失了。有了煩惱、昏沉、妄想，趕快對治。禪宗祖師說：「不怕念起，只怕覺遲」，每個人心中有很多惡念、妄念、執著，要禁得起考

驗。這些念頭來了，要發慚愧心、懺悔心，第一要思惟我現在是修行的人，為什麼要起這個妄念？第二要會觀照這念心，起了貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心、惡念，就要覺察誰在打妄想？覺察、覺照，妄念就沒有了。

修行一個是聞道、一個是悟道、一個是修道。修道就是保任這念心，悟到這念心，要經過保任。佛法，有假觀善、真空善、中道第一義善，運用假觀善斷貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六根本煩惱。最後，要把假觀善都空掉，修空觀，觀智照空，心當中一法不立。孔子也講：「吾有知乎哉？無知也。有鄙夫問於我，空空如也，我叩其兩端而竭焉。」吾就是孔子自己，「空空如也」，心當中始終保持覺照、覺察，保持正念，什麼妄念都沒有，所以空空如也。有人來問我事情，「我叩其兩端而竭焉」，兩端，觀察事情的開端和結果，就知道整個因緣，這就是智慧。

在禪堂中就直接修中道第一義善。什麼是中道？就是這念心無住，無所住著的心就是中道了義。所以，禪七要照顧這念心，行香、坐香、放香，都是在調身、調心。希望每一位在禪七中，心中什麼牽掛都沒有，保持只有聽法這念心，一定能有所契悟。世間法都是相對的，在台灣認為是善，在大陸就不一定是善；在過去認為是善，現在也不一定是善；在現在認為是善，在未來也不一定是善。所以佛法稱世





間的善法爲假觀善。萬法是相續、因成、對待的假有，既是假有就不要執著。修了善法，進一步還要提升自己，要有真空善、中道第一義善，回歸我們的覺性，才是根本！

打禪七就是在提起每個人的覺性，化

煩惱爲菩提。這個清淨心在煩惱當中，並不是另外去找一個清淨心，要轉化煩惱，就要忍，忍心不動，注意自己的心念，煩惱一起、心一動就知道，起的是善念、惡念、雜念，都要知道！能知這個心，就是覺，不知就是不覺，不覺就隨業流轉。如果心中始終不覺，這樣來學佛，這生就只能修一些福報，修行沒有進步，就只能苦苦惱惱一生，來世遇到善因緣再用功。

師父說法、諸位聽法這念心，不起心不動念，不想過去、現在、未來，這念心如如不動，了了常知，無言無說，掌握這一念心，就是無上道。一般人心不動就昏沉、打瞌睡、無聊。現在在禪堂，我們這念心不但不動，覺

性還要清楚、明白、作主。瞌睡來了，馬上要對治昏沉，看到好的境界不歡喜，壞的境界不恐怖，「凡所有相皆是虛妄」、「堅住正念，隨順覺性」，保持自心不動，這個就是心法。有善根、有慧根的人，聽到這些道理如獲至寶，積極努力去落實，

生生世世必定受用無窮。

想要修道，先要悟道，悟到這念心，行住坐臥、動靜閒忙都能作主，有了煩惱就要化掉，煩惱慢慢化除，菩提心、清淨心就現前。所以慈悲心就在瞋恚心當中，要以平等心待人，去除瞋恚就有大慈悲心。例如不殺生，這個就是大慈悲心，佛法提倡吃素，是基於一切眾生都有佛性，是我們過去、現在的親眷，是未來的菩薩。所以不殺生是基於大慈悲心，「無緣大慈，同體大悲」，這個大慈悲心就是真功德。

禪七就是希望大家要認識這個「道」，經過聞道、悟道、修道，最後成道。要在心地上用功，發長遠心保任這念心，保任這念心就是「百花叢裡過，片葉不沾身」。大家在社會上都有自己的家庭、事業、學業，這個世界就是一個百花叢，裡面什麼都有，五花八門、顛倒妄想。運用佛法讓我們在五濁惡世中，如蓮花出污泥而不染，在這百花叢裡，同流而不合污，這就是「百花叢裡過，片葉不沾身」，這念心始終像蓮花一樣清淨，不被染著，佛法就是以蓮花譬喻這念清淨心，悟到這念心就如同坐在蓮花臺上。阿彌陀佛的蓮花代表每個人的清淨心、無住心、大慈悲心；要回歸我們自己的清淨心，轉識成智、轉染成淨，化煩惱為菩提，化生死為涅槃，心清淨就是淨土，離開這個清淨心，要另外去找淨土，是找不到的。任何宗派修行的宗旨都要回歸到這念清淨心，離開清淨心

就不是佛法、離開清淨心的作為就是業，就要隨業在三界中流轉。

放歇狂心處 直契無生理

打坐禪修進一步要了解「九住心」。
住，安住的住。心，明心見性，見性成佛。
「九住心」是禪修過程的九個層次，第一是「內住」，把心收回來，禪七開始先受八關齋戒，講戒、開示，第一天就住在八關齋戒當中。念佛、念法、念僧、念戒，心嚴住在戒法上面，這個就是福德、功德。我們這念心不管想善法、惡法，只要心一攀緣就跑掉了。現在通身放下，只管在禪堂用功，就是內住。第二個層次就是「續住」，繼續不斷的把這個心收回來，叫續住。經過第一天、第二天、第三天，妄想減少，心安定下來了，昏沉來了，就要對治昏沉。慢慢「安住」不動，覺性現前，心跑掉、打了妄想了，馬上覺察把心收回來。「近住」，這念心靜下來了，慢慢接近禪定，等於種種境界風的波浪已經沒有了。經過「續住」、「安住」、「近住」，不理妄想，妄想來給它來，妄想去給它去，以靜治欲，能知妄想的這念心不動就好了，這就是「調順」。

之後「寂靜」，一念不生，什麼念頭都沒有了，無念。有很多人在這個地方，容易錯認消息，認為已經得道、悟道了，因為心當中一個念頭都沒有，但是如果連能知的覺性也不存在，就好像死水泡石



頭，是沒有作用的。這樣坐一百年、一萬年也不能成道，因為沒有慧、沒有覺性。所以要寂靜再寂靜，繼續專注用功，到最後功夫用得很深了，「最極寂靜」，這念心不但不動，而且清楚明白，坐在這裡，就像一盞燈一樣，千年暗室一燈即破，就是定慧不二這個心，這就是「道」。之後「專注一趣」，這時候心當中沒有一點妄想、昏沉，並且能夠任運持續而住，心安住於此來斷無明、化煩惱成菩提。覺得貪、瞋、癡，哪一個煩惱最重，就專門對治這個煩惱，把它化掉，用緣起性空觀，把它空掉。如果貪財愛色，就修四念處觀來對治。身念處，觀身不淨，受念處，觀受是苦，法念處，觀法無我，心念處，觀心無常，用四念處觀，能觀之智，觀所觀之境來思惟，依此定慧之心來斷除煩惱，破除無明。最後思而無思，對治了以後，要收

回來，歸於無念。對治屬於有念，就是要對治自己的無明煩惱，對治了以後，要收回來。心專注一趣，從有能有所的相對，到最後成為絕對的，不再加功用行，「等持」任運自在就要契入禪定，這個時候時間、空間不存在了，在這地方繼續用功，破除無明煩惱。禪修身心調和的過程，分為九個層次，稱之為九住心。內住、續住、安住、近住、調順、寂靜、再寂靜、專注一趣、等持。禪修經歷這九個層次，止觀雙運，清淨自心，就有智慧。

禪七不論有沒有開悟，坐在這裡就有清淨的功德。我們平時身體愛動，嘴巴喜歡講話，心喜歡攀緣，這七天當中守口攝意，身口意沒有這些過失。所以即便禪七沒有悟道、斷煩惱，還是有清淨的功德。就像《楞嚴經》所說：「狂心頓歇，歇即菩提」，通身放下，「歇」就是放下！將

來出禪堂就要提得起，提得起、放得下就是真正的菩薩行。禪堂裡面就是要放下！「狂心頓歇，歇即菩提」！





本期主題

隨緣行

攝影／傳門

「心隨萬境轉，轉處實能幽；隨流認得性，無喜亦無憂。」

諸法因緣生，因緣盡故滅。

觀照得失從緣，心無增減，隨緣盡分而不住著，

逢苦不憂、遇樂不喜，

人生處處是境隨心轉的新頁。

隨緣行的實踐與要義

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

修行就是要隨順菩提道、涅槃道，隨順這真性，
隨著善業、福報現前，心不生我慢、歡喜，始終與道相應，
如此在生活中落實，世間法就是佛法。

何謂隨緣行？隨就是隨順，隨緣不變，不變隨緣。一個人從早到晚都要隨緣而行。譬如結夏的因緣，就要隨著結夏的因緣用功，起床、做早課、禮懺、聽法、自修，跟著大眾作息，這就是隨緣。假使不了解此理，大眾在聽法時，卻跑去拜佛；大眾在拜佛，自己跑去打坐；大眾在打坐，卻去背經，這就不是隨緣了。所以隨緣就是要和合、和光同塵，隨眾打坐、自習、用功，這就是隨緣行。不論遇到逆境或是順境，我們都要隨著因緣將心安住下來。

隨順因緣 不住不執

經云：「眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。」所謂眾生，是眾緣和合所生。世間一切諸法，都是因緣和合所生，沒有一個實質的我、沒有自性、是空性。例如結夏安居有其特定的時間，這個時間一過，結夏的因緣就過了。大眾從早到晚，都在一起共修，這共修的因緣也是眾緣和合，故無我；進一步思惟，這個身體形相亦是四大假合，眾緣和合所生，故無我；更進一步分析我們的心念有生、住、異、滅四相，念念遷流、生滅，念頭



也是虛妄不實的，故無我。一切萬法本空，本來就是虛妄的，所以諸行無常、無我，沒有一個真實的我存在，都是業感所現。

眾生因為過去所造的業行，有善業、惡業的因，就有緣起。緣起，就是眾緣和合所生的假相，不論是善報、惡報，都是因緣假合，因緣散掉就沒有了。所以一切萬法是空性、假有，沒有一個實體。眾生是緣業所轉，過去這個心攀

緣、造了業，就要受報。一切都是緣起，有了善業、惡業，就要受善報、惡報，所以一切苦、樂之報皆從緣生。善緣是過去所種的善因，今生才能成就善果，例如，現在能修行學佛，是過去的善緣、心願，今生有幸聽經聞法，是沾三寶的慈悲光明、過去生的努力修來的。過去發大願，希望能弘法、利益眾生、成就菩提；現在又住在清淨、安定的道場，有師父指導，這些都是修行的善緣，能夠善緣具足，實在非常不易。進一步又思惟，一切無常，善緣與福德終究會消失，所以要把握因緣

努力修行。

「有因有緣事易成」，成就任何事要有福德因緣，沒有福報，外緣不好、因緣不具足，就算拚命去努力，也很難成就。例如修行學佛，假使沒有佛出世宣說佛法，沒有大眾來護持與發心，道業也不容易成就。世間上的事業也是如此，如果社會不寧靜、政府政局不穩定，即便能生產很好的產品，卻沒有人購買，事業要發展就很困難。所以事業、道業要成就，都需要眾緣和合，因此成就了也不驕傲自滿，失敗了，也不煩惱，心中保持不動、平靜，這就是隨緣行。

一切諸法都是緣起，一方面要自己努力，二方面是沾三寶的光明，三方面是眾生的慈悲。了解一切需要眾緣和合，一切隨緣，沒有得失心，失敗了，反省檢討這個失敗不是朋友、社會、父母給我的，而是過去生中沒有修福報，自己也沒有努力，明白此理，便不再煩惱、憎恨。看到人家富貴了，也不羨慕；看到人家貧窮了，也不幸災樂禍；看到有人很聰明、有智慧、道業有所成就，也不嫉妒；看到有人很遲鈍、身體不健康，也不輕視，這樣一來心就沒有增減。

心無增減 冥順於道

心有增有減，就是眾生，無增無減，就是聖人；因為心沒有增減，就沒有動搖，沒有動搖就是定慧之心、就是菩提心。有所得，心生歡喜就是增；失去了，心生後悔就是減。有增有減，這念心就難以平靜，

也無法與真心相應，這就不是隨緣行了。修行人要明白得失隨緣，例如，現在的因緣很好，看到大眾對道場也很肯定，來朝山、供僧、護法護教，也不自滿得意。假使有一天，大眾不再來供養、護持，甚至心生毀謗，這時候更要藉境練心，心中始終保持無有增減。有人來供養、發心，心中很平靜；沒有人來，也不恨、不惱；始終安住在當下來努力，一切隨緣，才是做人做事的根本。

所謂「平常心是道」，冥然隨順著菩提道、真性，人人本具的清淨法身，順著解脫道、無上道。遇到善緣，這念心不被喜風所動；聽聞到讚歎，這念心也不為讚歎所轉。一般人不明白，以為起了瞋心要忍耐，把瞋心降伏下來，而遇到善緣是好事情，心中因此歡喜，為什麼還要對治讓心不動呢？

因為心一動，就會失了理智、失去作主的能力，歡喜的心一動，就易生貢高我

慢。所以要「隨緣不變」，這念心不論遇到順境、逆境都要能如如不動；了解一切都是眾多因緣聚合而成，善用緣起成就種種功德善法，就是「不變隨緣」。佛法當中提到：「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己檢討反省。」落實這些道理就是隨緣行。修行就是要隨順菩提道、涅槃道，隨順這真性，隨著善業、福報現前，心不生我慢、歡喜，始終與道相應，如此在生活中落實，世間法就是佛法。

所謂「八風吹不動」，就是要忍心不動隨緣而行，讓心達到不動的境界。不動，並不是要這念心死寂枯槁，以為修行不能做事，一做事就動了心，這樣就錯解不動的真義。隨緣行，是要隨著種種因緣來發心、做事、修行，自己要能作主，起心動念就是善念，起了善念也不執著，真正達到八風吹不動的心境，堅住正念便能真正得到解脫，心中有正念就是出世，能做到隨緣行，道業一定能有所成就。



一任清風送白雲

文／中台男眾佛教學院大學部一年級 見髻法師

人的一生離不開「緣」字。從出生的家庭、親人，求學階段的老師、同學，出社會的同事、老闆，到結婚後的伴侶、兒女……都是與我們有緣之人。推而廣之，一切人、事、時、地、物皆有其因緣，而我們也身在其中。

因緣，可分為佛法的「正因緣」，以及外道的「邪因緣」、「無因緣」三種。「無因緣」指一切法自然而生，譬如常聽到的：「這件事完全是巧合、隨機發生，沒有任何原因」，此即無因緣說。「邪因緣」指一切法從時、方、梵天等而生，因為古印度人相信一切萬物皆由大梵天王創造，有個造物主的觀念，此即邪因緣說。佛法所說的「正因緣」，指一切法由內因外緣而生，古德云：「力強為因，力弱為緣。」因是主角，其他助緣是配角，因緣和合則果報成就，「因上努力，果上隨緣」，所以真正的隨緣，離不開因果法則。

有人誤以為隨緣是隨便、無所謂，以此為灑脫，實則不負責任，或者消極處事、虛度光陰、沉空守寂、毫無志氣。明代袁了凡居士，曾被人算盡其一生禍福，從此認定人生貧富貴賤皆有天命、定數，無須徒勞強求；直到遇上雲谷禪師，才曉得「命由我作、福自己求」的道理，發心修福修

慧以後，全然翻轉了不如意的命運。

然而，緣起是如此甚深微妙，在無法全盤了知箇中因緣時，就要學習深信因果。若能深刻地了解每件事都有其因、有其果，並非無中生有，那麼，遇到任何境界的當下，自然而然就是「接受」，無論事情多麼糟糕，接受事實有助於讓心靜下來，心靜則定，有了定力便能運用智慧轉化局勢，隨機應變，化險為夷。否則，一味拒絕接受，進而產生種種妄想、情緒、批評，如此一來解決事情的因緣就被耽擱了。

曾國藩有云：「古來成大事者，半是天緣湊泊，半是勉強遷就。」真正了解因緣的人，更懂得把握因緣、創造因緣，時時刻刻都要珍惜，當下看似失敗的果，但一念精進努力，下一刻便為成功的因。盡己之力成就種種善法，最終，了達萬法唯心、緣起性空之理，成就後亦不執著，回歸到這念心上用功，才是究竟之道。 

圓滿的成功之道

文／中台男眾佛教學院大學部一年級 見團法師

人生若迷惑於真理，追逐五欲之樂、迷而忘返，終不免墮落……
唯有建立佛法的正知正見，隨緣而行，始能獲得真正的圓滿成功。

「成功」是人生中常時縈懷，不經意就自然浮現的字眼與期盼。對多數人來說，成功指的是財富，但就某些人而言，則是聲望地位、高深的學問，或是幸福美滿的婚姻、良好的親子關係等。然而，所謂的「榮華富貴」、「五子登科」，或者八風境界中的「稱、譽、利、樂」等順境，可能永遠保有嗎？其實不易！

人生若迷惑於真理，追逐五欲之樂、迷而忘返，終不免墮落；即使修了再多世間善法，亦不過是人天福報，享盡仍受輪迴，並非究竟圓滿之道。唯有建立佛法的

正知正見，隨緣而行，始能獲得真正的圓滿成功。《賢愚經》中，釋尊開示「頂生王」的公案，正說明了順境當中，貪欲不止、不行正道，必遭致敗亡。

順境不覺 貪慢招墮

頂生王的前生，是弗沙佛時婆羅門之子。當他在迎娶的途中，遇見佛陀心生歡喜，把準備給新婦的大豆奉撒於佛，四粒掉入鉢中，一粒落在佛頂，因而感得統治四天下，以及在四王、忉利二天享樂的果報。在忉利天，頂生王不僅與帝釋分坐，



享盡五欲之樂，而且壽命極長。由於果報殊勝，因而欲望愈來愈大，最後，因支援帝釋打敗阿修羅王，驕慢心生，自言：「我力如是，無有等者，今與帝釋共坐何為？不如害之，獨霸為快！」當惡念一起，隨即自天上墜落人間身亡，後墮三惡道受無量苦。

古今中外，無論高官顯貴或市井小民，如上述例子不勝枚舉。

其實，「成功」本身不是罪惡，不必畏而遠之。人生在世，為了基本生活，必須營造種種利生事業，成就功業有其一定的意義與價值，只要發心良善，「成功」即是一種福報，既可自利，亦能利他，進而成就無量的功德。但是，如何才能避免為了成功而造惡，進一步成就真正圓滿的功德，必須建立以下三種知見。

知因識果 得失從緣

首先，要深信因果。諺云：「種瓜得瓜，種豆得豆。」凡事都須從因上努力，

在善因上精進，必感善果；就惡因上著力，必招惡報，此乃真實不變的法則。深信因果者，必能正順法理而不踰矩，有了良性的循環，當然諸事順遂無礙。

其次，要明白諸法緣起。「有因有緣事易成，有因無緣果不生；不信但看寒江柳，一經春風枝枝新。」又經云：「此生故彼生」，諸法從眾緣聚合而生，「此滅故彼滅」，緣盡終歸散滅，能夠明白緣起性空的道理，於功成名就之時，必然不自矜誇，能將功勞歸諸他人，不致驕奢而敗亡。又因為了知緣起緣滅的必然，逢遇困境時，也能淡然看待得失，自省失誤所在，進而再接再厲，更上一層樓。

第三，要相信本具佛性。人人都具有與佛無二、不生不滅的覺性，只因妄染纏覆，所以輪迴六道，尚為眾生；只要去染還淨，終將成佛。明白這個道理，就了解生命非僅一期生死，不論任何境界都是磨鍊成就佛道的過程，一切操之在我，如此每天都能過得很有價值與意義。

追求成功是人的本能，但因迷惑於真理，耽溺、迷失在權利與欲望中，不免自取敗亡。菩薩了達因緣果報之理，不落兩邊，常行中道，逢苦不憂，遇樂不喜，巧運緣起之法，大做夢中佛事，自利利他，廣結善緣，如此福慧增長，終成佛道。「彼既丈夫，我亦爾」，當效法菩薩的願行，自度度人，方是追求真正圓滿的成功之道。



求其放心

文／普化精舍中級禪修班學員 傳輸 攝影／傳度

常聞「活在當下」，聽來簡單，卻很難時時作得了主，追本溯源，在於這念心習於攀緣、早已「放失」在外了。



《孟子·告子》中有一段極為著名的話：「哀哉！人有雞犬放，則知求之；有放心，則不知求。學問之道無他，求其放心而已矣！」放心，是指迷失本心。在日常生活中，倘若丟了錢、遺失了手機等，人們總會急於找回，但是心放逸了，卻經常不自覺。只看重身外之物，而遺忘了本自家珍，不是本末倒置嗎？

所謂「學問之道」，並不只有狹義的「研讀知識」，而是泛指「為人處世」的智慧，生活中行、住、坐、臥，乃至種種因緣都會運用到這樣的道理，因此，找回我們的心，是如此刻不容緩之事！

心如巧匠 畫諸法界

隨緣安住的概念，是在禪修班上課之後，才真正懂得去觀照它、去重視它。平時的課程中，法師常常開示大眾：「心生萬法，萬法唯心。」我們的心無限寬廣，卻也因為如此，念頭瞬息萬變，一個轉換、一個疏忽，都會對下一秒造成影響。曾在佛經上看過：「心取地獄，心取餓鬼，心取畜生，心取天人」，再對照法師所開示，才發現：我們過怎樣的生活，成為怎樣的人，都取決於這一念心。

身為即將畢業的大學生，在這個邁向成年、獨立的臨界點上，看到身邊很多同



學依然我行我素，不免憂心。以最普通的團體報告為例，有人總以各式各樣的藉口推託分內的工作，進而拖延到整組進度，一而再，再而三，令班上同學皆非常不滿與失望，更甚者，又把一切問題歸咎於他人。我常常想：逃避得了一時，難道生生世世都能如此隨自己的意嗎？「萬般帶不走，唯有業隨身」，不識因果的無明驅使我們造業受苦，豈是如作業

般草草就能了事！

反觀自己，也有很多時節因緣看不清楚、進退失據。常常在一個時間點上，想做的事情不只一件，或因所做的結果不如預期、比不上別人，而產生煩惱、痛苦和挫折。在接觸禪修班之後，慢慢覺察到，其實這一切，都和是否管理好自己的「心」有關。

反躬自省 三心常住

為什麼有時事情會全部累積到某個時段，使自己忙不過來，導致焦頭爛額？往

往是因為自己心生懈怠，沒有提早做好安排。為什麼看到別人表現優異時，自己會怨懟難過？也是源自分別計較的習氣，不由自主地衍生卑慢、嫉妒。常聞「活在當下」，聽來簡單，卻很難時時作得了主，追本溯源，在於這念心習於攀緣、早已「放失」在外了。

世間一切都有因果可循，有鑑於此，我開始提起覺性，在生活的每個因緣，練習照顧好自己的心。除了專注於當下，法師也告訴我們，要以「平常心」、「無住心」、「菩提心」來面對一切境界。所謂平常即是無常，諸法因緣都處在變化之中，沒有永恆不變的人事物；無住則是不執著，《金剛經》云：「應無所住而生其心」，並不是要我們懈怠放逸，而是隨緣盡分、任運如如；菩提心即是清淨心、大悲心，在修善斷惡、自利利他中，圓滿福德與智慧。

菩提心、清淨心與大悲心，這三種心，始終含藏在人人本具的「這一念心」當中，只須「求其放心而已矣」。跟隨著善知識的教誨，帶著對佛法、對自己的「信心」，在每一個當下，找到、堅住「要成佛的心」。



直下承擔便是

文／普信精舍夜間高級禪修班學員 傳綜 攝影／傳長

好與壞、順境與逆境都操之在己，要從因地去下功夫，
隨緣修正自己的心念，相信人生如意之事，亦能直趨十之八九！

初接到中台山月刊邀稿的訊息，感覺忐忑不安、無法勝任時，突然一個念頭閃過：法師們不是經常勸勉我們，要「直下承擔，隨緣盡分」嗎？這不正好符合此次邀稿的主題？隨緣而行，隨緣盡分！不由慚愧心生：真不知道自己學佛是學到哪裡去了？當下即打消推辭的念頭。

隨緣盡分 心路寬廣

人生不如意十之八九，從念書到出社會，乃至一切日常生活中，常在財、色、名、食、睡等五欲塵勞中打滾，沉迷於物

質世界的追求，總是有了之後還想要更多，不懂得知足常樂。當覺性被無明覆蓋時，往往分不清楚是想要、還是需要，於是索求無厭；若求不到時就感到痛苦，如是「起惑、造業、受苦」，無止盡地輪迴下去，殊不知一切都是自作自受，離不開因緣果報。

未遇正法時，只知道求神問卜，不曉得要從因上去探尋，雖然聽過「種什麼因，得什麼果」，但都只是表面，並沒有真正契入箇中義理，每當遇到不如意時，還是怨天尤人，大過於反省檢討自己。



當時在職場上，常覺得受主管刁難，總是被分配到難做的項目，即使努力與付出不比他人來得少，但每個月的工作獎金往往比別人少。還沒學佛的自己，不曉得因緣果報之理，自然為此鬱悶不已。幸而接觸精舍上課薰修後，真正了解到，一切不如意都是自己過去造作所招感，現今唯有在因地上努力，才可能改變未來的果。

遇到事情就當下承擔起來，隨緣盡分、盡自己最大的努力去做。秉持這樣的心念來面對，久而久之隨著心念的改變與釋懷，無形中也覺得與主管的關係漸漸轉化。這一番心路歷程，確實讓自己更成熟、體會良多。

克己慈忍 從容自在

法師時常告誡我們，凡事要安忍：「隨緣了舊業，莫再造新殃。」因此，遇到困難或不如意時，都會提醒自己：「甘心甘受，隨緣了業。」在努力過後就放下，不

管結果是好、是壞都坦然接受。要做到確實並不容易，不過這正是我們持續精進的方向與目標。久而久之，也發覺自己看待人事物的心胸變得更寬廣，處事的態度也更坦然自在了。

佛法所說的「隨順因緣」是如此正面、積極，絕非消極逃避。法師常說：「命自己造，福自己求！」一般人遇到不如意時，往往就打退堂鼓、起懈怠心，找各種理由來搪塞，最後什麼事也做不成，於是以「一切隨緣」來安慰自己，這並不是真正的隨緣行。當自己盡心盡力地去做、努力了，最後還能放下，好與壞都不執著，內心從容自在，這才是真正的隨緣行。莫把隨順習氣，錯當成隨順因緣、隨順覺性，實是天壤之別。

菩薩能掌握緣起，進而創造緣起、不住緣起；達磨祖師亦云：「得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道。」真正的隨順因緣，如孟子曰：「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。詩云：『永言配命，自求多福。』」好與壞、順境與逆境都操之在己，要從因地去下功夫，隨緣修正自己的心念，相信人生如意之事，亦能直

趨十之八九！



一念發隨喜 功德滿十方

文／普新精舍護法會會長 傅艇

隨著不斷創新的科技，與快速便捷的交通，不論置身何處、做何事，似乎都得跟全世界的人賽跑。壓力指數破表，痛苦指數也破表。佇立十字街頭，穿梭在往來的人群中，能見到多少歡顏？當嬰兒車中的寵物，取代了嬰孩，對寵物無微不至的呵護，相形之下，人與人的冷淡、冷漠，讓人覺得不可思議。亦因如此讓自己更分外珍惜能聽聞佛法的因緣。

學佛後常聽聞：「隨緣不變，不變隨緣」，而緣有深淺、親疏、善惡之別。曾見過一副對聯：「夫妻本是前緣，善緣惡緣有緣方來。子女本是前債，欠債還債有債方來。」又於《慈悲三昧水懺》念至：「瘡如人面，宿憾何多」時，不免心驚，細細思量，所謂事出必有因，無因不成緣，一切人事物皆離不開因緣果報。

禪七中聆聽 導師開示：「娑婆世界是堪忍的世界，苦多樂少，想離苦得樂，絕對不要再造苦的因。」住持和尚也經常

勉勵大眾：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」要將這幾句話落實於生活中，運用巧妙自如，實有賴在為人處事中，隨緣參究、細心領會。

身為中台弟子，有幸能就近到精舍請益、確立正知正見，事修則莫過於依照「普賢十大願行」來實踐，增長福慧。例如，當看到他人的義行善舉時，不僅由衷讚歎，也能隨緣盡分落實「隨喜功德」於生活中。如同《佛說四十二章經》云：「睹人施道，助之歡喜，得福甚大。」〈菩薩五法懺悔文〉亦提到：「一念發隨喜，功德滿十方」。

感恩三寶的護念與提攜，慶幸自己得遇良師，點燃自己的自性心香。由衷感恩導師、住持和尚，以及所有法師們，不辭辛勞地以法水灌溉眾生心中的菩提苗，讓人心開意解、轉識成智……。經中以「虛空可量風可繫，無能盡說佛功德。」如是讚佛，自己亦願生生世世如是隨喜，至誠頂戴、歸敬三寶。



心戒

文／普新精舍高級禪修班學員 傅霈

過去在職場中，曾因工作表現受到上司的讚賞，或是提出的企劃案很快被採納，而興奮不已；然而，當日後的表現與提案未能得到肯定時，患得患失的心態便油然而生。當時未學佛，執著於他人的讚歎，不知道這就是所謂的名利心。

進入精舍上禪修班後，聽聞住持法師開示：「不僅在逆境中要忍，在順境中也要忍，因為順境只是因緣和合，不是恆常不變的，不能因此生起慢心。」初初覺察到過去煩惱的起因。再讀到〈達磨二入四行觀〉：「若得勝報榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？」才了解患得患失的心態，來自於沒有因緣果報的觀念，致使自己不斷地在果上求，求不到就苦不堪言。

誠如《佛說八大人覺經》云：「多欲為苦：生死疲勞，從貪欲起；少欲無為，身心自在。」回頭想想過去，當工作順利，得到上司讚賞時，一則需要努力付出，再則福報具足，三則曾與人結過善緣等眾多

因素，缺一即無法成就，故導師經常提示：「有因有緣事易成，有因無緣果不生，不信但看寒江柳，一經春風枝枝新。」如此，順境何喜之有？但觀因緣果報之理，更懂得感恩、謙卑與柔軟，豈能驕傲自滿！

昔日所羅門王曾召集有智慧的大臣們，要他們想出一句話，刻在國王的戒指上，提醒自己不要因為成功而驕傲，不要因為失敗而沮喪。三天後，大臣們送上戒指，戒面刻著：「這，也將過去。」眼前無論順境或逆境，都將成為過去。修行之人深信因果，有此觀念不僅闊達，更懂得在因上努力，隨緣盡分而不住在得失之中。

佛法言：「欲知過去因，現在受者是；欲知未來果，今生作者是。」想擁有真正的安樂，就要把握當下的因緣精進不懈，堅住正念，隨順覺性，切莫讓六根攀緣六塵，而徒增煩惱、空度歲月。以知恩、感恩、報恩之心面對一切人事物，讓心從貪、瞋、癡三毒中解脫，時時清涼自在！



宋朝時代的羅漢造像

文／中台世界博物館副館長、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



圖一：
館藏
「石造羅漢坐像」
宋（960-1279）
白石
H102.9×W45.2cm

阿羅漢，略稱羅漢，是聲聞乘的四果聖者，煩惱漏盡，梵行具足，於世間中開演四諦，度眾生離生死苦，得無量安樂，為眾生之師。中國因佛法的盛行，帶動對羅漢的繪畫與雕塑，形成了多彩多姿的羅漢藝術。宋代是羅漢創作的黃金時代，對羅漢造像發揮了很大的想像空間和自由創作意趣，相貌充滿了鮮活的生命力、和善親切與平易近人的人間風貌。各種形態的羅漢、表情、個性和形象逼真，成為智慧和高尚人格的化身。

羅漢的形象特徵，於佛教經論中並無記載，一般是出家的比丘像，身著僧衣，簡樸清淨，姿態不拘，隨意自在，同常凡眾，反映現實中清修梵行，睿智安詳的高僧德性。以中台山博物館的館藏宋代石造羅漢像為例，石雕羅漢勁挺有力，線條柔順暢達，透過堅實、耐風化的堅硬石材，表現羅漢堅毅弘忍的生命強度。

羅漢造像的真人禪心

羅漢舊譯有「應真」一說，意即「應受人天供養之真人」。《佛說太子瑞應本起經·卷上》云：「一心之道，謂之羅漢。

羅漢者真人也，聲色不能污，榮位不能屈，難動如地，已免憂苦，存亡自在。」

一、館藏「石造羅漢坐像」（圖一）

此石造羅漢倚坐像，具長眉之相，容貌清臞，皺紋密布，身著交領寬袖袍服，衣褶簡潔，雙目炯炯有神，眉頭緊蹙，眉弓隆起，頸部青筋脈絡清晰，右手垂置於右腿上，左手撫長眉，臉部皺紋線條刻劃犀利，面部表情張力十足。

關於「長眉尊者」相關記載，玄奘大師所譯之《大阿羅漢難提蜜多羅所說法住記》記載十六羅漢，第一賓頭盧尊者（Pindola-bharadvaja），據《增壹阿含經·

卷第三·弟子品第四》載：「降伏外道，履行正法，所謂賓頭盧比丘是。」又據《賓頭盧突羅闍爲優陀延王說法經》言：「時輔相子，名賓頭盧突羅闍。」賓頭盧尊者爲佛世時優填王輔相之子，爲佛陀四大聲聞弟子之一，因妄弄神通受佛責罰，永住於世，不得取涅槃，以護持正法，傳現白頭長眉之相。《雜阿含經·卷第二十三》云：「尊者賓頭盧以手舉眉毛，視王（阿育王）而言：我見於如來，於世無譬類」，《高僧傳·卷第五》亦記載了釋道安註經求聖證，夢中感長眉尊者來降，即賓頭盧尊者也。

另十六羅漢、十八羅漢之第十五位，五百羅漢之三百三十九位阿氏多尊者（Ajita），傳尊者天生兩道長眉，故亦有「長眉羅漢」之稱。

二、館藏「跋陀羅尊者」（圖二）

此小型碑像，碑陽上方以浮雕刻劃尊者像，下方陰刻佛像題名：「跋陀羅尊者」。尊者頭圓，五官樸拙，張目開口，面頰圓潤，下巴端圓，神態憨厚。著僧鞋，雙腿散盤席地而坐，身著兩層右衽交領僧衣，衣褶力道遒勁粗獷，右手執一無弦古琴，琴置腿上，左手指作撥弦狀。

「跋陀羅尊者」（Bhadra）乃十六羅漢之第六尊者，據玄奘大師所譯《法住記》載：「第六尊者與自眷屬九百阿羅漢。多分住在耽沒羅洲。」天竺沙門闍那多迦譯之《十六大阿羅漢因果識見頌》載第六跋陀羅尊者：「……賜汝法扇驅邪妄，賜汝法珠戒貪欲，貪妄不起諸根淨，使汝法身常自足。」

三、館藏「石造羅漢坐像」（圖三）

此羅漢像爲降龍羅漢之相，尊者右手執珠，左手擎降龍鉢，龍被收伏於鉢內，小如蜥蜴，引頸舉頭張口朝向尊者。尊者臉龐圓潤，雙目微開，神態安詳，頸部、胸前、手、足均



圖二：
館藏
「跋陀羅尊者」
宋（960-1279）
石灰岩
H63 × W27.5cm



圖三：
館藏
「石造羅漢坐像」
宋～元
（960-1368）
石灰岩
H74.5 × W49cm



配戴有卷紋飾物，赤足，僧衣繪朱、青、綠色，衣滑落、露左肩，袒胸裸腹、腰繫帶，動態十足。此像結合了雕刻與彩繪工法，背後刻有供養人題記：「□□真／妻彭氏／母親孟氏／男張文通」

降龍羅漢通常為十八羅漢之一，源於佛教降龍的事蹟典故，如《佛本行集經·卷第四十一·迦葉三兄弟品》記載，世尊度事火外道優婁頻螺迦葉、那提迦葉、伽耶迦葉三兄弟，降伏毒龍事蹟；另，《佛說太子瑞應本起經·卷下》亦載，佛「以道神力，滅龍毒，降伏龍身，化置鉢中」，可為降龍歸鉢的經典根據。

羅漢相關的經典記載

一、羅漢三義的精神意涵

「阿羅漢」是梵文 Arhat 的音譯。《大智度論·卷第三》云：「阿羅」名賊，「漢」名破；一切煩惱賊破，是名「阿羅漢」。復次，阿羅漢一切漏盡，故應得一切世間諸天人供養。復次，「阿」名不，「羅漢」名生；後世中更不生，是名「阿羅漢」。羅漢含三義：一、殺賊義，殺盡煩惱賊；二、應供義，道高德眾，堪受人、天供養；三、不生義，即煩惱不生，不再受分段生死，不復受生。

二、十六羅漢的經典記載

據《法住記》載：「佛薄伽梵般涅槃時。以無上法付囑十六大阿羅漢並眷屬等。令其護持使不滅沒。及敕其身與諸施主作真福田。令彼施者得大果報。」所記載之十六大阿羅漢名字及其眷屬、住處，促成了十六羅漢圖像的誕生。《入大乘論·卷上》云：「又尊者賓多盧、尊者羅睺羅，如是等十六人諸大聲聞，散在諸渚，於餘經中亦說有九十九億大阿羅漢，皆於佛前取籌護法，住壽於世界。」

結語

在聲聞四果中，阿羅漢為最高果位，佛在世時眾多弟子皆已證得羅漢果。所以，當佛法傳入中國，羅漢的造像則有兩大弟子、十大弟子、十六羅漢、十八羅漢、五百羅漢等數。《妙法蓮華經·卷第四·五百弟子受記品第八》云：「爾時五百阿羅漢於佛前得受記已，歡喜踊躍，即從座起，到於佛前，頭面禮足，悔過自責：『世尊！我等常作是念，自謂已得究竟滅度，今乃知之，如無智者。所以者何？我等應得如來智慧，而便自以小智為足。』」故五百羅漢回小向大，從小乘入大乘，《入大乘論·卷下》云：「如法華經中舍利弗等五百弟子，悉是菩薩，皆當作佛。……阿羅漢初斷煩惱，後除智障，修菩提道，得成正覺。」

普·台·教·育

探索普台 優遊學習

文／編輯部

一飛衝天水火箭、種菜採果田園樂、夜遊 FUN 星市集、秀秀海中鯨豚、西班牙麻豆走秀、羅浮宮玩木頭人，乃至「採花釀桂茶，敬奉爹和媽」……，猶如科博館、植物園與人文地球村的普台校園，在寒假期間特別對外開放，舉辦了「親子學習營」、「自然數理營」與「海中鯨靈」特展，讓更多學子與家長們親身體驗快樂、有氧的普台學習饗宴。

「營」造樂學基因

一月三十一日至二月一日，普台國小舉辦了「親子學習營」、「自然數理營」，吸引海內外三百多位親子學員參加。

週末午後，針對學齡前至低年級設計的「親子學習營」，先安排了軌道車、齒輪組、數學扣條等創意智高課程，再從「爆米花 DIY」認識玉米、「海苔捲飯糰」自製點心，銜接至普台特色課程——田園區尋找「我的大自然朋友們」。

和煦的冬陽下，一排高大的桃花心木守護著一畦畦菜園、果園和溫室，小學員們興奮地衝上田壟，拋出桃花心木的翅果寶寶，體驗大自然的「螺旋槳」童玩之妙。休耕的稻田裡，金黃色的油菜花盛開著。大家走入百花叢裡，靜下心來，觀察忙碌穿梭的小蜜蜂們——後腳上有個花粉籃喔！

向辛勤的小蜜蜂看齊，親子們合力採收玉米、蘿蔔等，為晚上的關東煮作準備；配合老師的竹板律動，讀誦〈憫農詩〉，再動手種植高莖小苗。在汗水淋漓中體會：「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，將惜福、不挑食的種子也深植於心田裡。

同時段，在普台體育館進行的「自然數理營」，則為中、高年級學生設計了「科學攤位」闖關競賽，包括：一飛衝天水火箭、旋風空氣炮、疊疊樂陶陶、電流急



大手拉小手體驗田園之樂。



1. 生態探索步道上，觀察姑婆芋與昆蟲的共生關係。
- 2～4. 科學攤位中，有香甜棉花糖、水火箭及旋風空氣炮等八關。
5. 西班牙小鬥牛士走秀，帥氣十足。
6. 親子攜手向孔門賢哲參學。



急棒、空間索碼、紙翼飛翔、數字推理王、香甜棉花糖等八項挑戰。甘蔗是埔里的特產之一，從見識一整株的甘蔗、製糖過程，再親手一絲絲捲成棉花糖，學員們吃起來別有一番「知」

味！

晚上，享用美味的蔬食餐後，宿舍家族老師帶著親子們欣賞璀璨的煙火秀，玩著拉泡泡遊戲，宿舍廊道間的「FUN 星市集」也開張了。現場揮毫寫春聯、射飛鏢、套圈圈、吊酒瓶、彈珠檯、戳戳樂等，彷彿置身傳統廟會般樸質有趣，大小顧客拿出下午努力學習累積的點券，在遊戲或點心攤位間消費，玩得不亦樂乎。擺攤的普台學子們從容應對、有板有眼，除了關東

煮、薯條、珍珠奶茶之外，繽紛的水果巧克力噴泉尤其倍受青睞。

在清朗的星空下，「自然數理營」啟動了星際奇航之旅，從星象館半球體螢幕欣賞冬季星空，藝術大廳太空站遨遊八大行星，及至戶外觀測冬季大三角、月球、木星及三顆衛星……在希臘神話與星際移民的梦想中，互道晚安。隨著家族老師們的睡前故事，進入甜蜜的夢鄉。

探索生態人文之美

翌日一早，「自然數理營」學員們滿心期待地跟隨超級生態解說員——普台老師們，經過百香果園採果、嚐鮮後，拉著繩索緩降生態探索步道，以眼、耳、鼻、舌、身同步展開觀察、蒐奇。「親子學習營」則深入國學情境區和外語情境教室，體驗普台的五語特色課程。

國學課程，在大成殿向孔夫子及四科賢哲參學，明倫堂裡薰習〈弟子規〉：「父母呼，應勿緩；父母命，行勿懶……兄弟睦，孝在中。」經由子路孝親的故事，乃至「奉茶、奉糕」付諸言行的感恩中，溫

馨地傳遞人倫教化之美。

外語方面，老師們以音樂、故事、遊戲等，營造出英語「叢林探險」、日語「迎春傳福豆」、法語「一二三木頭人」、西班牙語「第衣褲」走秀等學習饗宴，不僅四國外語琅琅上口，更啟發了探索多元文化的興趣。

從營隊互動中，普台教育團隊熱忱分享、細心關照、極富創意，展現「南投縣課程計畫審查績優學校」的優質實力，此外，也積極推動社區教學資源分享的影響力。例如，普台高中圖書館「海中鯨靈」特展，於一月二十一日邀請了水尾、史港、桃米三所國小師生前來參學。擁有長期鯨豚研究學養的教師們，擘劃了三大主題：「鯨豚大小事」、「鯨豚寫真」及「秀秀鯨豚」，從識鯨、賞鯨到護鯨的闖關活動中，懂得尊重生命，共同愛護生態環境。

展場中懸掛著小虎鯨、瓶

鼻海豚的骨骼標本，鯨鬚板、鯨豚牙齒等陳設，精彩的海報看板，鯨豚擱淺時「三要四不」救援示範，以及摺紙 DIY 等，帶給學子們充滿驚喜的知性之旅。史港國小師生們在感謝卡上，塗繪了可愛的鯨豚，徐老師寫著：「導覽老師精彩的解說，貼心地安排專車接送，讓我們深受感動，也讓我們回味無窮、受益良多！十分感恩。」

一場場豐碩難忘的學習饗宴，在利他的願行中分享普台的教育理念，無形中也不斷提升、淬鍊普台教育團隊的福德智慧，身體力行履踐創辦人「上惟下覺大和尚佛法教育化的慈心悲願，為下一代打造健

全成長的樂土，回饋家國、造福世界。」

榮譽榜

- ★普台高三聖閔同學於學測獲 75 滿級分，榮登南投縣榜首；思維同學 72 級分獲探花。
- ★高三詒儒、郁慈於 2014 年第二回日本語能力試驗，通過最高級數 N1 級！
- ★國二 10 位學子組隊參加第五屆 MOD 英語讀者劇場競賽榮獲中區特優



1. 奉茶、奉糕展現孝親的行動。
2. FUN 星市集中，套圈圈攤位很有人氣。
3. 清朗的星空下，觀測月球和木星。
4. 鯨豚擱淺時「三要四不」救援示範，令學子們印象深刻。



利樂人生的良方

文／普信精舍夜間高級禪修班學員 傳愍

學佛對我而言，是治家良方、是職場倫理，也是自利利他的社會責任。

依稀記得小時候，媽媽總是背著姊姊，右手抱著我，左手拿著香，到處跟著進香繞境。待家裡有了神明廳，不時可見父母在神桌前，口中念念有詞，請神明保佑。踏入職場後，室友是虔誠的佛弟子，一次，她邀我參加大專院校佛學社舉辦的活動，帶給心靈相當大的震撼。可惜，隨著她出國進修，初初萌發的善根，又埋沒於渴望出人頭地的活計中。

起初工作上一帆風順、貴人不斷，很快就晉升小組長，同學們紛紛投以羨慕的眼光，慢心卻也在無形中滋長，總隨口說：「這沒什麼困難嘛！」不久，長官告訴我有南調升官的機會，我的貪心出現了：「小小年紀就能升到副主管，為何不去？」甚至心想：「說不定很快就升為主管！」從此掉入急急忙忙、苦苦營求的循環。

職涯幽谷曙光現

也許是福報用完了，因緣改變了。這一年是我職業生涯黑暗期的開始，不管我如何努力，長官總不滿意。我憤怒、抱怨，感覺上班是一件最痛苦的事，甚至花了大

把銀子、時間，上了許多心靈成長課程，但是，課堂上短暫的感動，並無法真正療癒內心的傷痛。我持續找尋著良藥，直到有一天，分別遇到兩位師兄，不約而同的提到他們在上禪修課，精舍的法師們多麼慈悲，禪修令身心多麼舒暢。我抱著姑且一試的心態，踏入普信精舍，從此和中台結下了不解之緣。

初到精舍，有師兄邀我一起送孩子去讀普台國小，但同修堅持孩子要留在身邊照顧，因而作罷。然而，當孩子升國中那一年，結黨、染髮、翹家……愈來愈叛逆，同修在束手無策之下，同意幫孩子換一個學習環境，到普台國中部就讀。沒想到才短短一個學期，孩子的表現就讓我們刮目相看，也奠定了日後弟妹們一起讀普台的因緣。他們在普台活出了自信、培養了專長，也留下了美好的回憶。大女兒常說，她是學弟妹們心中永遠的小丸子！（因為組隊摘下全國日文配音比賽冠軍）更令人欣喜的是，同修也開始上禪修班了。

悲智雙運善緣結

職場上，雖然想方設法引導同事們一起學佛，但仍有諸多不便。既然帶他們到精舍躋礙難行，何不把佛法的智慧帶入職場，也能利益大眾。於是在晨間集會時，開始分享禪修課聽聞的佛典故事、偈語等。例如，以阿難化瓜的故事，勸勉同仁們廣結善緣，醫護相處融洽、護病相互尊重，避免結惡緣、被投訴。修行要常常反省檢討，清空心籃，才能接納更多的諫言；於是我和同仁共勉，醫護爭執時先反省自己，有過則改，沒錯就放下，不要一遍又一遍回想別人的話，其實是自己在罵自己。

如果將人生分三等分，社會責任想必是最常被忽視的一環。由於參與精舍活動，讓我明白要成就任何活動，背後需要多少心力的付出；過去一味坐享其成，卻還抱怨不斷，真是不知感恩。尤其暑假參與小星辰兒童禪修營護星及精舍福慧出坡時，看到法師們把多年累積的經驗、做事方法，鉅細靡遺地全教會我們。不由得聯想到帶初學者時，恨不得自己動手做就好的急躁，而法師們總是那麼耐煩，因為所傳承的是無緣大慈的願行吧！

總之，學佛帶給我無比的快樂，相信因果就能凡事正面思考；相信因果就會注意身、語、意業之造作；相信因果就不再怨天尤人。學佛對我而言，是治家良方、職場倫理，也是自利利他的社會責任。🙏





普思精舍

小菁英兒童禪修營

文／台南區大專青年禪學會總召 瑋哲

位於台南市中西區的普思精舍，於一百零四年一月二十九日起舉辦為期三天的小菁英兒童禪修營，來自台南地區二百多位小學生參加，以及一百位大專學生擔任隊輔師。

三天的卓越菁英課程以《大學》三綱領「明明德、親民、止於至善」為開展主軸，啟發學童運用良善的性德為人處世，創造生命的價值與意義。在始業式的主題表演中，總部大專生以「水管劇」引導思考定心、淨心的重要性：無論遇到任何狀況，只要「拿出你的清淨心，裡面是一應俱全」，都能順利突破難關。

營隊的課程包羅萬象，動靜分明。「定慧等持」教學童靜坐，體會什麼是最真實

的自己，找回平靜。禪詩朗誦中蘊藏人生哲理，能習得古人的生活智慧。敬慈和真及感恩等五大主題課程，透過戲劇、默劇等活潑方式，引申為人處世的良善知見。闖關參學設計了英文、能源、武術、書法、科學和梵唄等六關，快樂地學會「柔軟的心、不貪的心、勤奮的心」及「平穩的心性、理智的心性、謙恭的心性」。「菁英故事說不完」配合真人蠟像演出琉璃王子以仇報仇，終究自取滅亡的故事，一百多位家長也一同觀看，了解因果的道理。「菁英畫世界」探索對自我的期許，畫出生命樹。

營隊結束，許多小菁英皆能夠背誦《大學》經一章，找到自己的清淨心並運

用於生活中，讓生命和世界充滿光明！

心得分享

學童／彥樟 「平穩的心性」書法一關，大家都心平氣和的，我非常喜歡這個氣氛。我也學習到不管做什麼事都要用心、靜心。忙中容易出錯，只要用平靜的心，一定能夠做出一百分的成績。

學童／芷寧 我覺得「理智的心性」一關很有趣，透過很多有趣的投影片，知道以後看事情時，不要只堅持自己的意見，要換個角度去想想。

學童／沁諭 我最喜歡的詩句是「一家之計在於和」，因為一個家要維持長久就要和睦相處。

隊輔師／泓樺 營隊後，最明顯的改變就是惜福和孝順！在恭誦《佛說父母恩重難報經》時好感動，回家看到爸媽，立刻收起平日脫口而出不耐煩的口氣！懂得珍惜所擁有的幸福，對人也生起了信任及熱情。謝謝法師的開示、總部人員及隊輔師的幫助，

讓我度過了很美好的時光！

總部／傳義 辦營隊的過程在修心，也在重新建構一個新的自己。透過發心中磨鍊自己，能力自然就養成了；若是比能力是比不完的，反而更限制自己。

「到處都是陽光燦爛的地方，不要只看見自己的影子。」唯有透過廣大無私、自利利他的發心，才能諸事圓滿、歡喜自在。

總部／傳穎 「心」的力量是最強大的！小菁英的改變有目共睹，雖然清淨心的幼苗尚未茁壯，但我知道，只要種下了善因，就不怕沒有開花結果的一天。「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」不僅是營隊給小菁英最棒的學習目標，也是所有大專生們該努力的人生方向！

家長／淑娟 每天從營隊回家的路上，車子裡總是充滿「菁英寶典」與營歌。泡在浴缸裡，傳品還愉快地唸著：我有明珠一顆……。問她「明珠」是什麼？她說：「明珠」是指「心」，沒有了灰塵才有光明！每天還不斷聽見兩個孩子的對話：「怎麼辦？」「有了，拿出你的清淨心，裡面是一應俱全！」善法的種子種得這麼深，由衷感恩！



1. 營隊吸引台南地區二百多位小學生參加。
2. 英文關學習柔軟的心。
3. 恭誦《佛說父母恩重難報經》，學習感恩的心。
4. 靜坐中找回平靜的心。
5. 書法關學會平穩的心。



普台精舍

小釋迦兒童禪修營

文／普台精舍提供

秉持導師 上惟下覺大和尚「覺的教育」精神，一百零四年小釋迦兒童禪修營於台東分院普台精舍再次啓航。一月二十七日至二十九日，來自全省二十多位大專院校學生，先行展開隊輔師培訓課程。一月三十日營隊正式登場，一百多位小釋迦在法師們、隊輔師及義工菩薩的守護下，迎向三天的學習饗宴，深受家長及教育界的肯定。

本次活動主題為「遇見佛陀」，營總部及隊輔師以戲劇演出「八相成道」，闡述佛陀的一生，莊嚴的教化，令小釋迦們感動不已。寓教於樂的課程中，還演出象王本生故事，以及佛陀前世於火車地獄代同伴受鞭打而生天的故事，啓發小釋迦

「敬慈和真」四箴行之精神。藉由背誦《心經》、《三字經》、禪詩等定心、靜心；「武林大會」從武術中體會武禪一如的精神；「發現摩尼珠——普台一支香」學習靜坐，啓發人人本具的佛性；「慧心巧手」製作手工桌曆等。營隊圓滿之際，法師們帶領大眾恭誦《佛說父母恩重難報經》，教導知恩、感恩、報恩的精神，在傳燈、供燈、發願中，期待小釋迦們的善根萌芽茁壯，早日開花結果。

心得分享

學童／之宣 我學到許多跟佛陀有關的故事，還有做人做事的道理，讓我更懂得替別人著想，把智慧的精神落實在生活中。



學童／佳恩 參加這個營隊可以學到良好威儀、背經與禪詩等，我希望能像師父們一樣優秀，用感恩的心奉獻所學，慈悲教導每位學生，長大以後都很有智慧。

學童／羽辰 師父告訴我們，一粒米就是農夫的一滴汗，要珍惜、惜福，不要隨意浪費食物。不可以欺負小動物，因為每個生命都是很珍貴的。

值星官／丞恩 在營隊中體會到，發心不同，說話語氣就不同，因而更加觀照自己的心念。這個營隊，不僅磨鍊每位小釋迦，更成就了每位隊輔師。

隊輔師／宇涵 感謝小釋迦告訴我，在陪伴時要用心地觀察，以他們的角度來看這個世界。在這一刻，同理心和愛心比什麼都還重要。看著他用衣服擦著淚水的同時，我的心彷彿也面臨著刮風下雨，是小釋迦們使我成長了一大步！

隊輔師／毓萱 以前總認為父母照顧我，理所當然；父母為我流的眼淚、懊惱的白髮、新生的皺紋……都是付出的代價罷了。「敬慈和真」四個字，帶給我很大的轉變，沒有中台，就沒有今日的我。

隊輔師／方婷 「應觀法界性，一切唯心造」，平常自己的心是吵鬧的、調皮搗蛋讓人頭痛，所以所招感的法界也是吵鬧的、調皮搗蛋的。試著改變自己，用同理心、慈悲心對待小釋迦們，果然大家都比較乖了。

總監／傳覺 看著小釋迦從第一天上課的躁動不安，到結業式時如如不動、寧靜安詳的神態，感到佛法的不可思議。如同營主任所開示：「會感恩的人，就是有福報的人。」

副總幹事／傳淦 五天中，不僅看見小釋迦進步神速、隊輔師的努力認真，更看見各組義工菩薩和睦

團結，在法師們慈悲領導下，落實中台四箴行，一起圓滿此次活動。

家長／晨芸 營隊中能夠學到很多知識與規矩，體會團隊合作的重要，並從中看到其他小釋迦的優點，是一個很好的體驗。謝謝法師及義工菩薩們無私的付出！

家長／高慧 孩子懂得用餐的禮儀、感恩和不浪費，解決了一直以來最頭疼的問題，非常感謝。🙏



- 1.2. 從恭誦《佛說父母恩重難報經》，學習知恩、感恩、報恩的精神。
3. 小釋迦們創作中台四箴行月曆。
4. 「發現摩尼珠——普台一支香」學習靜坐。
5. 結業式上團結合作展現成果。





天祥寶塔禪寺一百零四年

新春金剛般若寶懺暨 合禮團拜大法會

文／編輯部

天祥寶塔禪寺於民國一百零四年二月二十一日至二十三日（農曆正月初三至初五），啓建「新春金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會」，善信檀越四千多人共赴法筵，禮懺、誦經，清淨身口意，以此嚴淨功德，普皆回向：祈願世界和平、國泰民安，陽上共增福慧，歷代先亡超生淨土，法界有情同登覺岸。

虔誠禮懺福慧圓

首日開壇灑淨，主法法師帶領大眾虔誦《觀世音菩薩普門品》，下午開始禮拜

《大乘金剛般若寶懺》，並舉行消災超薦、供燈祈福、叩吉祥鐘等法事。圓滿當日，恭請中台禪寺男眾執行長見允法師入壇主法、宣疏回向，主持新春獻供、合禮團拜法會。中台禪寺護法總會游顧問、最高法院檢察署朱主任檢察官等社會賢達、各精舍護法會會長及護法信眾一同共襄盛舉。大眾頂禮三寶，虔誠奉獻香花燈果，表達最由衷的恭敬與感恩。隨後，主法法師為大眾慈悲開示法要。

見允法師開示，一般人在春節假期，多半從事休閒娛樂，而大眾把握殊勝因緣

以法相會，禮懺用功落實正精進，值得讚歎。除夕前大掃除，藉由事上清潔一年的塵垢，使周遭煥然一新，清淨環境迎接新年；至於理上心地的除舊佈新，就是要反省檢討一年當中，面對人事物時，有好的習慣或成就，要繼續保持、發揮；對於不圓滿或疏漏處，要找到改善與進步的方法，古德云：「一年之計在於春」，這樣過新年就很有意義。

修無修修明心性

主法法師勉勵，上根利智的人聽聞心法，當下便能有所契悟；若無法馬上肯定心性的人，就須透過種種法門來定心、淨心、明心。例如修「四念處觀」，明白內四大是因緣假合，對色身的執著便逐漸淡



薄；經由禪修，了解覺察、覺照的重要，了達隨著外境而生的苦樂，都是無常、虛妄的，心念追逐在苦樂兩端，便難以平靜。所以要藉境練心，使這念心澄清與提升。進一步修持心地法門歸於無住心，經云：「以無我相、無人相、無眾生相、無受者相，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」。此次法會禮拜《大乘金剛般若寶懺》，大眾隨文入觀、禮佛懺悔，將心中煩惱、垃圾徹底清除，一念至誠懇切之心，定能轉化業力，修善而不執著善，銷歸自性，便與《金剛經》的真義相契。

在導師^上惟^下覺大和尚的領導下，四眾弟子廣積福慧資糧，修自利利他的菩薩行。透過中台山博物館與目前積極建設的中台世界博物館，落實佛法五化中的藝術化，不僅作為歷史的見證，更能淨化、薰陶人心，開啓的善因善緣不可計量，這是值得大眾來參與護持的功德。

法會於下午二時功德圓滿，在春回大地之時，開啓無限新希望與「心」氣象，所謂「大眾薰修希勝進，十地頓超無難事」，在中台跟隨導師的引導，依循教理踏實修行，福慧雙修中，道業必能有所成就。

1. 主法見允法師勉勵大眾，福慧增長，道業成就。
2. 中台禪寺護法總會游顧問（右四）、最高法院檢察署朱主任檢察官（右五）等社會賢達暨各精舍會長於佛前至誠獻供。
3. 與會大眾以虔誠、歡喜之心於佛前供燈。



4

月 精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛門寺

4/20 Chan Meditation & Sutra Study A
4/21、4/23
Beginning Chan Meditation & Fundamental Concepts of Buddhism
4/21 Chan Meditation & Advanced Buddhist Contemplations
4/22 Chan Meditation & Sutra Study B
4/24
Bodhi Youth Meditation Class
4/25 Bodhisseed Children Meditation Class

■美國佛心寺

3/28、4/11
Kid's Meditation Class
4/25 中文初級禪修班

■美國佛寶寺

3/15、3/29 英文兒童禪修班

■美國法寶寺

4/14 英文初級禪修班
4/15 英文研經班
4/16 中文研經班 (一)
4/16 英文中級禪修班
4/18 中文初級禪修班
4/18 中文中級禪修班
4/19 中文研經班 (二)
4/19 兒童禪修班

■泰國泰佛寺

3/27、4/24 02 期合艾中級
中泰文禪修班
3/28、4/25 05 期合艾初級
中泰文禪修班
4/4 01 期清邁中級
中泰文禪修班
4/5 04 期清邁
初級中泰文禪修班
4/10 01 期朱拉隆功大學
佛學社初級
中泰文禪修班

■奧地利普法精舍

4/18 德文初級禪修班

■義大利華義寺

4/7 夜間初級禪修班
4/8 夜間中級禪修班
4/9 夜間高級禪修班
4/12 日間初級禪修班
4/12 兒童禪修班

■基隆佛教蓮社

3/28 初級禪修班

■普皇精舍

3/24 夜間初級禪修班
3/25 日間初級禪修班

■普眼精舍

3/26 夜間高級禪修班
4/10 日、夜間初級禪修班
4/28 日、夜間研經禪修 B 班

■普照精舍

4/6 日間台語長青班
4/7 日、夜間
中級禪修班 (下)
4/8 日、夜間初級禪修班
4/9 日、夜間高級
禪修班 (下)
4/10 日、夜間研經班
4/11 日間親子兒童班

■普觀精舍

3/24 日、夜間初級禪修班

■普圓精舍

4/11 兒童讀經定心班
4/13 台語念佛法
4/14 日間中級禪修班
4/14 夜間初級禪修班
4/15 日間初級禪修班
4/15 夜間中級禪修班
4/16 日間高級禪修班

4/16 夜間研經班
4/17 日間研經班
4/17 夜間高級禪修班

■普榮精舍

3/23 長青念佛法
3/25 夜間中級禪修班
3/26 日、夜間研經班
3/27 日、夜間高級禪修班
3/27 親子禪修班
3/31 日、夜間初級禪修班
3/31 兒童禪修班

■普印精舍

3/15 青少年禪修班
3/23 台語長青念佛法
3/26 日、夜間初級禪修班
3/28 春季親子兒童禪修班

■普因精舍

4/20 夜間中級禪修班
4/21 夜間初級禪修班
4/22 日間中級禪修班
4/22 夜間研經禪修班
4/23 日間初級禪修班
4/23 夜間高級禪修班
4/24 日間研經禪修班
4/24 夜間研經禪修班
4/25 兒童禪修班

■普雨精舍

3/31 日間初級禪修班
4/1 夜間初級禪修班

■普學禪寺

4/16 夜間初級禪修班

■普耕精舍

3/28 兒童禪修班

■普親精舍

3/16 夜間研經禪修班
3/17 日間初級禪修班
3/17 夜間高級禪修班
3/18 夜間初級禪修班
3/19 日間高級禪修班
3/19 夜間中級禪修班
3/20 日間研經禪修班

■普宏精舍

4/29 夜間初級禪修班
4/30 日間初級禪修班

■普和精舍

3/25 夜間高級禪修班
3/26 日、夜間中級禪修班
3/31 日、夜間初級禪修班

■普民精舍

3/15、3/29、4/19
菩提青少年禪修班
3/18 日、夜間初級禪修班
3/21、4/18、4/25
小太陽親子禪修班

■普成精舍

3/19 夜間初級禪修班
3/20 日間初級禪修班

■普方精舍

3/24 日、夜間研經班
3/25 日、夜間高級禪修班
3/26 夜間中級禪修班
3/27 日、夜間初級禪修班
3/27 長青念佛法
3/28 兒童禪修班

■普天精舍

3/18 日間初級禪修班
3/19 夜間初級禪修班

■普田精舍

3/31 日間初級禪修班
4/1 夜間初級禪修班

■普嘉精舍

3/18 夜間初級禪修班
3/20 日間初級禪修班
4/18 兒童禪修班

■普思精舍

3/23 日間國語初級禪修班

■普門精舍

3/26 日、夜間初級禪修班
4/11 兒童禪修班

■普宜精舍

3/24 夜間初級禪修班

3/28 日間初級禪修班

■普台精舍

3/24 初級禪修班

【法會活動】

■美國佛門寺

3/29、4/5、4/12 半日禪
(限初級班以上學員)

4/3、4/19 佛前大供

4/19 一支香

4/26 觀音祈福法會

■美國中洲禪寺

3/29、4/5、4/19、4/26

半日禪

4/12 三昧水懺法會

■美國佛心寺

4/5 清明地藏報恩法會

4/25 半日禪

■美國佛寶寺

3/29、4/12、4/26

佛寶一支香

4/5 一日禪

4/19 金剛經法會

■美國法寶寺

4/5 清明地藏法會

4/16 ~ 6/25 每週四

金剛經 / 普門品共修

4/19 半日禪

■日本普東禪寺

3/28 ~ 5/16 每週六

地藏經共修法會

4/19 精進半日禪

(限禪修學員)

■菲律賓海天禪寺

3/26 中文禪修班結業餐會

3/29 清明暨地藏經

共修暨建法會

4/3、4/19 佛前大供

4/4 起每週六

地藏經共修法會

4/22 ~ 4/26 兒童暑期禪修營

■香港普廣精舍

4/4 ~ 4/6 清明地藏法會

■泰國泰佛寺

1/2 ~ 5/22 每週五 楞嚴經 /
妙法蓮華經共修

4/12 慈悲三昧水懺消災祈福

暨超薦度亡大法會

4/19 精進一日禪修

■奧地利普法精舍

3/28、4/25 半日禪

4/3、4/19 佛前大供

4/11 清明親親報恩法會

■義大利華義寺

3/10 ~ 3/26 每週二~四

地藏經共修

4/4、4/19 佛前大供

4/5 觀音菩薩聖誕

暨建大悲懺消災

祈福超薦法會

■基隆佛教蓮社

3/29 大悲懺消災祈福法會

4/11 清明大乘金剛寶懺

消災超薦法會

4/18、4/19 半日精進禪修

■普光精舍

4/7、4/20 佛前大供

4/9 北醫慧海社

生活智慧講座

4/19 精進一日禪

■普皇精舍

4/6 清明地藏法會

4/19 半日禪

■普眼精舍

4/6 起每週一

禮誦八十八佛名寶懺

4/10 初級禪修班招生說明會

■普照精舍

3/22 ~ 3/29 梁皇寶懺法會

暨結業證

4/6 報恩共修法會

4/8 招生聯誼會

4/12、4/19 半日禪 (上午)

■普覺精舍

4/19 暨建慈悲三昧水懺法會

4/26 半日禪修

■普觀精舍

3/30 恭誦地藏經暨

禮拜八十八佛法會

■普圓精舍

3/28 禪心茶會

4/26 大悲懺法會

■普印精舍

4/4 觀音聖誕法會

4/12 半日禪

■普因精舍

3/29 地藏報恩法會

4/11 無盡燈招生說明會

4/26 禮誦佛法會暨

孝親報恩法會

■普濟精舍

3/27 初級禪修班招生說明會

3/29、4/11、4/18、4/25

法華經暨三昧水懺法會

■普正精舍

1/3 ~ 4/18 每週六

千佛洪名寶懺

4/26 ~ 5/3 梁皇寶懺消災

祈福超薦大法會

■普雨精舍

4/26 慈悲藥師寶懺法會

■普善精舍

4/3、4/19 佛前大供 / 禮祖

4/11 誦在家菩薩戒

4/12 精進半日禪修

4/19 藥師普佛消災

超薦祈福法會

4/25 禪修班結業頌證

暨無盡燈之夜

■普學禪寺

3/29、4/26 半日禪

4/11 初級禪修班招生說明會

4/19 金剛寶懺法會

■普頓精舍

3/29 暨建清明地藏法會

4/4 菩薩戒共修

4/12 淨心半日禪

4/25 初級禪修班招生說明會

■普平精舍

3/7 ~ 5/23 每週六

地藏經共修法會

3/29 清明地藏經報恩大法會

4/3、4/19 恭誦普門品

暨佛前大供

4/5 誦在家菩薩戒

4/11 普平一日禪

4/26 恭誦地藏經報恩法會

暨初級班招生團隊發願

■普耕精舍

1/5 ~ 5/18 每週一 金剛經

暨禮拜萬佛共修

4/19 ~ 4/26 梁皇寶懺

消災超薦大法會

■普親精舍

3/31 佛前大供

4/11 華嚴經法會

4/19 一日禪

■普宏精舍

4/12 ~ 4/19 梁皇寶懺法會

■普慈精舍

3/29 青少年成長營 (I)

4/12 靈泉一支香

4/26 孝親報恩法會暨

慶祝母親節活動

■普雲精舍

3/29 ~ 4/5 梁皇寶懺

消災超薦大法會

■普真精舍

3/29 清明地藏法會

4/19 半日禪

(限中級班以上學員)

■普民精舍

4/11 一日禪

4/26 慈悲三昧水懺法會

■普安精舍

4/18 ~ 4/25 梁皇寶懺大法會

■普梵精舍

3/29 清明三昧水懺法會

4/1 初級禪修班招生說明會

■普成精舍

4/19 金剛寶懺法會

4/26 半日禪

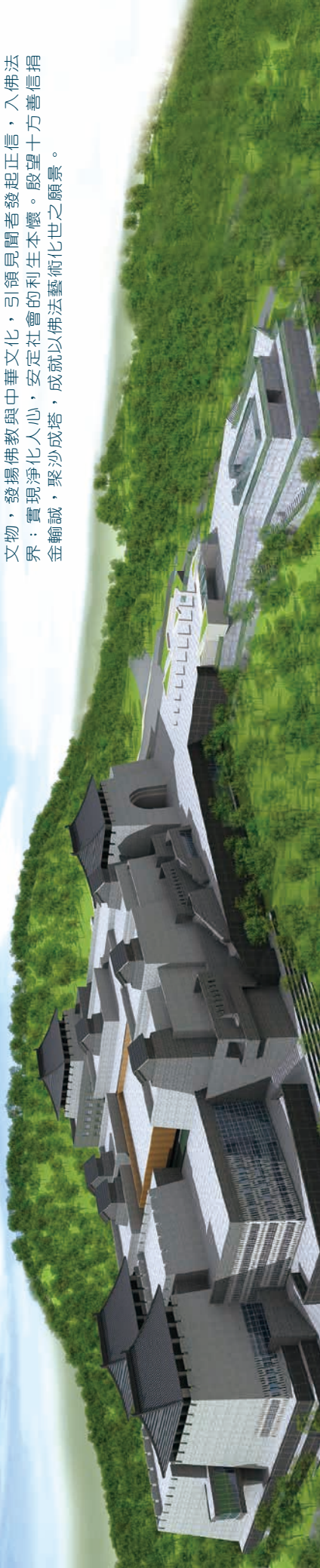
■普豐精舍

捐資興館・功德無量

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

中台世界博物館

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



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

☐ 建設中台世界博物館

財團法人中台山佛教基金會	
收款戶名	寄款人
姓名	姓 名
通訊處	通 訊 處
電話	電 話
經辦局收款戳	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	存款金額	電腦紀錄	經辦局收據戳



萬法歸宗

隋唐長安佛教宗派興盛紀實特展

主辦單位：中台山博物館、中台禪寺

協辦單位：財團法人中台山佛教基金會、

財團法人中台文化藝術基金會

開放時間：每日 09:30~17:30

(每月第 2、第 4 個週一休館，

若逢國定假日或連續假日則順延一天。)

展覽地點：中台山博物館 南投縣埔里鎮中台路 6 號

TEL: (049)2932-000 FAX: (049)2933137

<http://www.ctmusem.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) 231-5962
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
印月禪寺	新北市新店區廣興里小坑一路 12 號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183	普恩精舍	台南市中西區府前路二段 237 巷 26 號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普燈精舍	新北市新店區安德街 115 巷 8 號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段 459 號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普頓精舍	新北市樹林區武林街 3~3 號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
普中精舍	桃園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
普檀精舍	高雄市鼓山區中華一路197號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄市岡山區竹圍東街119號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
志成佛寺	屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路31號	TEL (08) 781-1510 FAX (08) 781-0287
泰明寺	屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路745號	TEL (08) 866-8871 FAX (08) 866-6931
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段148號	TEL (03) 933-4423 FAX (03) 933-4150
普蓮寺	花蓮縣花蓮市明智街150號	TEL (03) 835-0886 FAX (03) 832-4986
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段149號	TEL (03) 887-6642 FAX (03) 887-5442
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 Chung Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	P. O. Box 1247, 425 Blackberry Ln., Shepherd, TX 77371, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA	TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922
美國法寶寺 Dharma Jewel Monastery	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺 Bao Lin Chan Monastery	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 Pu Dong Chan Monastery	日本國大阪府門真市新橋町22-2 22-2 Shinbashi-cho, Kadoma City, Osaka 571-0048, Japan	TEL (81) 6-6902-2400 FAX (81) 6-6902-2404
菲律賓海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普廣精舍 Pu Guang Meditation Center	香港灣仔謝斐道319-323號帝城大廈地下 G/F., Kingstown Mansion, 319-323 Jaffe Rd., Wanchai, Hong Kong	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 Great Buddha Monastery	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 Chung Tai Zen Center of Linz	Hoerzingstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺 Hua Yi Si (Temple Chinese-Italian)	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

歡迎報名加入

各精舍初級禪修班

在禪修課程中，聽經聞法、增長智慧，依正知見為燈塔，航向心靈的故鄉；藉由禪修，淨心、定心、明心，點亮自性的明燈，照亮光明的未來。

近期開課

普皇精舍	3/25
普印精舍	3/26
普門精舍	3/26
普方精舍	3/27
基隆佛教蓮社	3/28
普宜精舍	3/28
泰國泰佛寺	3/28、4/5、4/25
普榮精舍	3/31
普和精舍	3/31
普雨精舍	3/31、4/1
普田精舍	3/31、4/1
義大利華義寺	4/7、4/12
普照精舍	4/8
普眼精舍	4/10
普圓精舍	4/14、4/15
美國法寶寺	4/14、4/18
普學禪寺	4/16
奧地利普法精舍	4/18
普因精舍	4/21、4/23
美國佛門寺	4/21、4/23
美國佛心寺	4/25
普宏精舍	4/29、4/30



【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

佛法的根本是在這一念心。修習佛法首重發心正確，要發慈悲心、菩提心、精進心、大願心。

The essence of Buddha Dharma is this present mind. What must come first in the practice is right intention: one must develop a compassionate mind, a bodhi mind, a diligent mind and a mind of great vows.

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



清明前後，簇簇白花綻滿枝頭，
樹冠豐蔚，花如傘蓋，風中搖曳播馨香。
由梭羅憶娑羅，由無常欣涅槃，
花黃因緣熟，蔥郁中蒴果累累垂，
種子展翅，高飛遠揚，廣成菩提涼蔭護有情。



【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

台灣梭羅樹

學名：*Reevesia formosana* Sprague

英文名稱：Taiwan Reevesia

別稱：白樹、梭羅樹、朝鮮桐

性狀：梧桐科，落葉喬木

辨認特徵：

1. 樹高可達 12 ~ 15 公尺，枝條密披星狀毛，有臭味。
2. 單葉互生，葉形為倒卵狀長橢圓形，先端銳至漸尖。

3. 白色小花，花萼漏斗狀，花瓣爪狀 5 片，頂生繖房花序。

4. 棕色木質蒴果，有長柄，成熟 5 裂，種子有翅。

原產地：台灣南部特有種

用途：園景樹、木材

位置：中台禪寺庭園

米徑：23.5cm

台北郵局許可證
台北字第 1480 號

國內
郵資已付



雜誌類