

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

禪修與生活

「中台廣傳」中台禪寺一百零四年度春季僧眾精進禪七

「正法眼藏」《佛說四十二章經》【八】——第一章出家證果（四）

「佛教藝術」宋朝時代的石幢經柱

「普台教育」多元適性 燦若繁星



中台禪寺三〇四二年

佛誕浴佛法會暨 夏安居報恩藥師法會

經云：「浴佛形像，如佛在時，得福無量，不可稱數。」學習世尊，保持清淨的身心，外離身垢，內除心染，實為浴佛的真義。為慶祝本師釋迦牟尼佛三〇四二年聖誕，本寺謹訂於五月二十四日（星期日）上午舉行浴佛大典，會中恭請導師^{上惟下}覺大和尚慈悲開示法要、正授三皈，以清淨廣大的行願供養，灌沐如來清淨法身。

藥師琉璃光如來十二大願，誓解眾生危難，令離怖畏，消災延壽，經云：「人身難得，於三寶中，信敬尊重，亦難可得，得聞世尊藥師琉璃光如來名號，復難於是。」為感念導師^{上惟下}覺大和尚創建道場、安僧度眾、慧命再造之恩，值此安居盛會，本寺四眾弟子殷勤祈建「夏安居報恩藥師法會」，恭請住持見燈和尚當日上午開壇主法。本寺所屬各分院住持法師亦於原駐地領眾共修三個月，至八月二十三日法會圓滿日回山總回向。伏祈三寶慈光加被，以此法會共修功德，上報四恩，下濟三有；並回向世界和平，國泰民安，法界有情，同霑法益，共證菩提。

法會程序表

- 09:00 夏安居報恩藥師法會
恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》
- 10:30 浴佛大典
- 11:00 開示法要
- 11:30 午齋
- 12:30 正授三皈
- 14:00 回向／騎牛歸家

欲發心參加法會之居士大德，
請就近至中台禪寺所屬精舍分院洽詢。



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
春季僧眾精進禪七

編輯部



07

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》【八】
——第一章 出家證果（四）

上惟下覺大和尚開示



50

【普台教育】

多元適性 燦若繁星

編輯部

19	【本期主題】	禪修與生活	編輯部
20	【本期主題】	禪與人生	上惟下覺大和尚開示
22	【本期主題】	禪修功德殊勝行	見阜法師
24	【本期主題】	擺度娑婆的慈航	見燭法師
26	【本期主題】	人間淨土的實踐	見懺法師
28	【本期主題】	生命中的貴人	傳耀
30	【本期主題】	佛化家庭的學分	傳量
32	【本期主題】	正是禪修好時節	傳騰
34	【本期主題】	人生的正精進	傳厚
35	【本期主題】	心平天下平	傳楷
36	【本期主題】	指引回家的路	傳珉
38	【本期主題】	共成人間淨土	傳棟

39	【本期主題】	蛻變的力量	傳珈
40	【本期主題】	定慧人生	傳懋
42	【佛典故事】	阿育王弟出家造石像記	編輯部
45	【禪林衲子心】	以病苦爲師	見鉢法師
46	【佛教藝術】	宋朝時代的石幢經柱	見迅法師
53	【健康素食】	炒恭菜	編輯部
54	【菩提心旅】	尋月之路	傳雲
56	【紅塵清泉】	菲律賓海天禪寺新春祈福吉祥法會	海天禪寺提供
58	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

《六祖壇經》云：「何名禪定？外離相爲禪，內不亂爲定。外若著相，內心即亂；外若離相，心即不亂。」三月五日起，中台禪寺舉行連續兩梯次春季僧眾精進禪七，本山及海內外各精舍法師們共聚禪堂，長養定慧，體證禪心。所謂「修德有功，性德方顯」，藉由禪七精進參究，對心法有了更深一層的體悟，出了禪堂更秉持導師的教誨，落實「安住大乘心，善開方便門」的菩薩行履，引領一切有情朝著離苦得樂、圓滿如意的佛道邁進。

經云：「一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相」，在當前物欲充斥的社會裡，一般人迷已逐物，煩惱苦悶與日俱增，倫理道德逐漸淪喪，紛擾亂象層出不窮，誠然不知如何安心？本期主題從「禪修與生活」切入，分享學人透過禪修、學佛，回復清淨的心路歷程。

古德云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」時至清明，草木萌發，自性的菩提心苗亦有賴善法潤澤方能顯發。古德云：「親附善者，如霧露中行，雖不濕衣，時時有潤」，感恩導師在娑婆世界播下覺的種子，以精舍作育成佛的土壤，禪修供給成佛的不二養分，滋長眾生善根福德，運載一切有情度生死苦海，同至寶所。



中台禪寺一百零四年度 春季僧眾精進禪七

文／編輯部

三月五日至三月二十一日，本寺一連舉行兩梯次的春季僧眾精進禪七，本山及海內外各精舍法師們摒除外緣共聚禪堂，長養定慧，體證禪心，期以七日專修，一掬曹溪法水，徹見清淨自性。

萬緣放下 直探心源

三月五日下午三時，在莊嚴的起七儀式後，主七見燈和尚開宗明義揭示，禪七的目的乃「明心見性，見性成佛」，這也是出家修行的終極目標——契悟菩提涅槃。

七日剋期取證，是平日福慧雙修的總驗收與道業成就的關鍵，對於禪七的功德與重要性，當生起難遭遇想，感恩、珍惜這得來不易的福報。

所謂「十方同聚會，個個學無為，此是選佛場，心空及第歸。」進了禪堂，第一要務是發大願、立定志向，所作所為都是朝著「明心見性、見性成佛」而努力，應當萬緣放下、提起正念。大眾或在精舍普度眾生，或在常住發心，或於學院深入經藏，修自利利他的菩薩行，這些善法還



1. 主七見燈和尚提示學人，二六時中隨順覺性，堅住正念，朝明心見性，見性成佛而努力。
- 2～4. 「行亦禪，坐亦禪」過堂、行香、靜坐，動靜之間皆是探究心源之契機。



是有為法，有為法就是生滅。如果心一直靠在生滅法上，仍是生死輪迴之因，所以要以捨捨善、銷歸自性，安住在諸位能聽的這個，就是人人本具的清淨心，要有信心、直下承擔。

主七和尚進一步闡示「明心見性」的要義：明心，就是保持心清楚明白，沒有妄想、昏沉、無聊、無記等四種病態；沒有見思惑、塵沙惑、無明惑等煩惱。見，是安住之意，安住在本心本性；性，是指覺性。這念心具足三種特性：一能知、二本具、三不變易，「明心見性」就是當前能知的心，清楚明白不打妄想，安住在本具的清淨心。《金剛經》云：「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心」，保持當前能知的這個，即「如是」；「生」是存在之意，不是另外想一個清淨

心，只要保持、保任本心本性的存在，即是無住生心。

修行當自覺、自我努力，聽經聞法藉教悟宗。平日修習種種止觀法門，是爲了去除妄想執著，回復本然清淨，從方便回歸究竟，就像應病與藥，目的是爲恢復健康，這是漸修；現在直截了當在心地用功，不假方便，保持身口意三業清淨，沒有迷惑就不再造業，心不生病就不會受苦，不迷就是悟，故稱爲頓悟法門。《圓覺經》云：「居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅。住妄想境不加了知，於無了知不辨真實。」起了斷妄想的心，有能斷、所斷，又是一重生滅；打了妄想不理它就好，如是堅住正念、隨順覺性，動靜閒忙始終不離當念，精進踏實、腳跟點地就站得住，時時保任定能站得長。



安住本心 不迷即悟

禪七中，主七和尚藉由《楞嚴經》中，波斯匿王從三歲到六十二歲能見恆河水的這念心，和禪師陳如尊者所悟「客塵主空」之理，提示大眾先認清賓主關係，才能掌握用功的方向。心中的妄想念念相繼，就像客人來來去去，而能知的心始終如如不動、清楚明白，才是真正的主人。過去認妄為真與道相違，現在找到正確的方向，就要發長遠心、精進心，不得少為足，繼續在本心本性上來安住，如此修行定能有所成就。

主七和尚亦勸勉學人，修行遇到瓶頸或妄想粗重時，要修止觀法門迴互用功突破障礙，可從四個方向努力：一、慚愧懺悔。二、持戒清淨。三、廣積福慧。四、發廣大願心。煩惱降伏後，再回歸心地法門用功。《圓覺經》提到，凡夫、賢位菩薩、登地菩薩與如來的四種隨順覺性，亦可作為心境提升與淨化的檢驗標準，從有為歸於無為，以不生滅心為本修因，沒有

煩惱的這個心，就是本具的清淨心，從這裡契悟，悟後起修，方是真修。

禪七每日十支香，無論是早晚課誦、靜坐、行香或過堂，時時皆是悟道的契機，處處皆可體會「語默動靜體安然」的妙意。解七在即，主七和尚提醒，從禪堂靜中養成，回到發心的崗位動中磨鍊，可用永嘉大師〈四料簡〉：「惺惺寂寂是，惺惺妄想非；寂寂惺惺是，寂寂無記非」作為日常應對之準則，如此因上努力，靜則一念不生，動則萬善圓彰，修一切善不執著一切善，了達體不礙用、用不離體、體用一如之理，不論動靜這念覺性始終存在，日久功深自然水到渠成，就路歸家。

《無量義經》云：「歷劫挫身不倦惰，晝夜攝心常在禪；遍學一切眾道法，智慧深入眾生根。」藉由禪七精進參究，大眾法師對心法有了更深一層的體悟，出了禪堂更秉持導師的教誨，落實「安住大乘心，善開方便門」的菩薩行履，引領有情朝著離苦得樂、圓滿如意的佛道邁進。

《佛說四十二章經》【八】 ——第一章出家證果（四）

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

正法眼藏

《佛說四十二章經》【八】——第一章出家證果（四）



四諦法門——苦諦、集諦、滅諦、道諦，依這四種真理修行，就能解脫生死證阿羅漢果。「苦諦」是人生的真理，想要覺悟第一步就要「知苦」。眾生在迷，以苦為樂，知苦才會想要離苦。修習佛法要以苦諦為根本，因為這個世界如果沒有苦，佛法再好，眾生沒有苦的逼迫為緣，也不容易發起修行的信心。

佛法提到人道眾生分住於四大部洲——南瞻部洲、東勝身洲、西牛貨洲、北俱盧洲。我們這個世界屬於南瞻部洲，因為有苦的逼迫，能精進勇猛修行，所以值佛聞法的因緣於四洲中最為殊勝。而北俱盧洲的人則是福樂最勝，有福報又長壽，那裡的人不會生病，因此沒有病苦，到了一千歲自然往生。反觀我們這裡，一生病有時令人痛不欲生，就連一點感冒都讓人不安。而北俱盧洲的人，因為過得極為安樂，不會想要修道，因此沒有佛法，諸佛不生此土，在佛法中稱為八難之一。所以苦諦真正是修行學佛的根本，是人生的真理。

佛法講八苦，不論貧窮富貴、男女老幼，沒有人能逃得出生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會、五陰熾盛苦，這些苦不是父母、菩薩、天上的人、閻王、小鬼給我們的，而是從「集」而來。集就是因，過去生中身口意造作種種善行、惡行，善惡業夾雜，今生就感善惡夾雜的果，業果現前就要受苦樂之報。眾生始終在迷惑顛倒中，如果不知

道苦，也無法發心修行，斷除所造的惡因。例如，生病時才知道苦，等病一好，就把病苦忘記，昨天還在生病，今天病好，後天就去吃喝玩樂了。

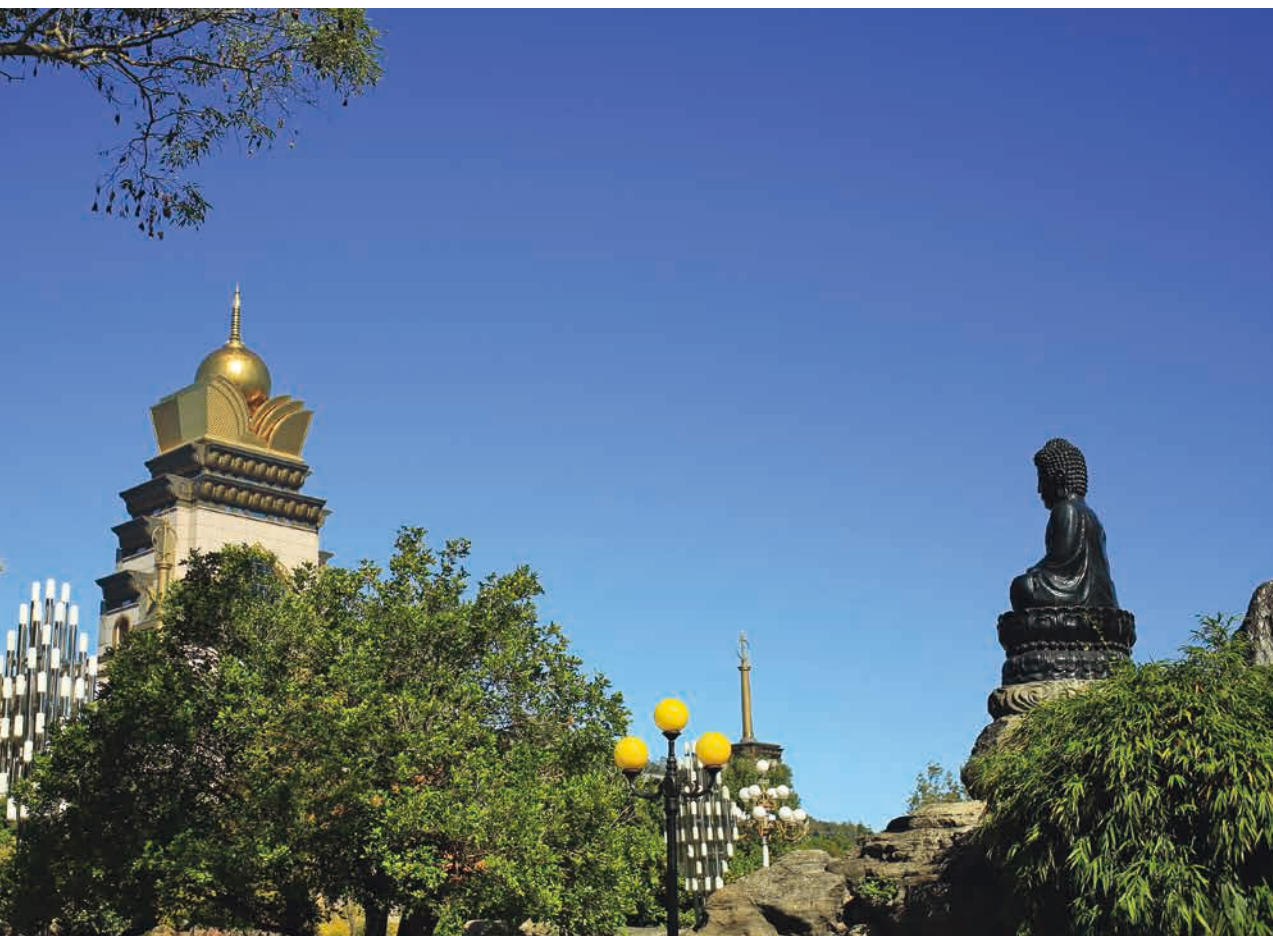
人生苦多樂少，要離苦得樂，就要徹底了解苦是從集而生，集是因，過去因現在果，過去所作現在所受，真正是自作自受。儒家說：「天作孽，猶可違；自作孽，不可活。」苦果既是自己所造，了解此理後絕對不再造生、老、病、死、苦的因，而這些惡因都是從貪、瞋、癡、慢、疑、邪見而來。例如，現在起貪財、貪色、貪名、貪吃、貪睡的心，就是在造惡因，將來就要受苦報。起心動念就是一個因，一個念頭就是一重生死，兩個念頭就是兩重生死；一個念頭就感一重果報，兩個念頭就感兩重果報，所謂「解鈴還須繫鈴人」，自己的起心動念自己要能作主，這個誰都沒有辦法幫忙，從現在開始，不種這些因，將來就不感這些果。所以要了生死，不是等往生時求佛來接，而是要在起心動念處下功夫，心要作得了主才能了生死，這是佛法最真實、最可貴之處。



一般人誤以為身體是自己，如果身體真的是自己，為何這念心作不了主、迷糊時，身體便無法正常運作？例如：過去有人因為信奉外道，信得很迷，用自己迷信的那套方法修持，到最後心作不了主，精神異常，結果亂吼亂叫，到了這個程度，即便身體再好，像金剛力士般孔武有力也沒有用了，因為心亂掉了，身體也不能作用，成了廢人。由此可見心才是根本，要明白這念心，就要學會觀照心念，一個念頭就是一個生滅、一重生死，明白以後，就能明白生死在

哪裡。

一個念頭就是一個生滅，所以一個念頭就感一個生死。譬如早上第一個念頭是起床，接著穿衣服，穿衣服的念頭生，起床的念頭就滅掉；穿了衣服以後又穿襪子，當穿襪子這個念頭生起，穿衣服這個念頭又滅掉了。凡夫的念頭，從朝至暮都是在生滅當中，自己始終不知道。所以佛法說，人從早到晚有八億四千萬個念頭，所以有八億四千萬個生滅、生死，一個念頭一個生滅，念頭當中還有生住異滅四相，一個粗的念





頭，就有四個小的生滅在當中，四相遷流。所謂「諸行無常，是生滅法」，凡夫的心念，從早到晚不斷地生滅遷流，這個就是行苦。眾生的妄想心生滅變異，虛妄不實，就如同活在夢境中，始終執著虛妄生滅的境界為真實，所以起惑、造業、受苦。如果悟到這念能知能覺、不生不滅的真心，就找到真正的自己。開了悟，便能了達妄念、身體都是虛妄無常，不是真正的自己，不再迷惑、顛倒、受苦。

轉識成智斷業因

苦諦是果，集諦是因，過去種的因，感現在的果，明白此理，就知道今生的苦樂、富貴貧賤，美醜、高矮、胖瘦都是果報，這些都是過去種的因，今生感這些果報，這是定業，業果現前必須要去受報。所謂定業難逃，誰也沒辦法避免。現在造業，就感未來的果報，要消業就要從因上努力，心念就是因，這念心起一個念頭，就感一個生死果報。我們可以去體會，譬如看到一



盤熱騰騰、香噴噴的包子出籠，肚子很餓很想吃，心中起了貪心的念頭，念頭一動，口水就流出來，面孔馬上就變成餓鬼相。貪吃這念心就是餓鬼的因，這個因使我們馬上現出餓鬼相，一個念頭一個果報，如果第二念再起貪心、流口水，就再現一次餓鬼相，平時如果不斷起貪吃、貪財、貪色、貪睡的心，念念不停不知道悔改，到最後果報成熟，馬上就要墮入餓鬼道。反省這一生中，我們起了多少貪吃、貪財、

貪色、貪名的念頭？如果再不改過，最後業障現前，就必須去受報。人身難得，修行開悟就是要悟這個道理。

如果起貪心的當下能覺察，趕快覺照，不再起念，轉而思惟修六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進……，或誦經、念佛修種種加行，將貪心一下子轉過來了，這就是轉識成智。進一步能所俱空，連能思惟的心也放下，這念心保持清楚分明、如如不動，就契入一眞法界，進入佛法界。所以禪宗祖師云：

「不怕念起，只怕覺遲」，不怕起貪心、

瞋心、癡心，最怕迷而不覺，起了貪心不知道，繼續墮落、造業，這就是顛倒。

如果是貪色，男女之間動了欲愛、色愛，這念心一動，馬上招感淫欲之火，身體馬上起變化，發熱、發燒。所以菩薩視淫欲如避火坑，佛法提到「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂」，有的人錯解，以為求生淨土完全要靠佛力，卻不知要轉這一念心。一心不亂就是禪定，起了貪愛馬上知道要返照，用念佛的法門，念「阿彌陀佛」，就把貪心一下子轉過來。念佛有無量功德，但如果念佛時還繼續打妄想，嘴巴念佛，心起貪瞋癡，口念心不念，這樣念佛怎麼可能有無量功德？所以憨山大師云：「口念彌陀心散亂，喉嚨喊破也徒然！」明白了這個道理，捉賊必須擒王，這念心就是眾賊之王，把這念心掌握住，將來就能了生死。要了生死，要先知道生死在什麼地方，假使不知道，口中念佛，心中起貪瞋癡，如何能了生死？念佛就是要轉化心念，貪愛的念頭一起，馬上覺察念「阿彌陀佛」，一下子就把念頭轉過來了！

修行明白此理，就是四兩撥千斤，若不明白，始終認為自己業障重，這一生修行不可能有所成就，自怨自艾毫無用處。起了煩惱，就在起煩惱處念佛、持咒、觀心、參話頭……來轉化心念。

「參話頭」，只要念頭一起，馬上參「誰」？當下便把念頭照破。所以禪宗說：「煩惱即菩提，生死即涅槃」，了

生死就是要了煩惱，當下不起煩惱即是菩提。對佛法要深信，不論禪、淨、密要了生死，就要在這念心上用功。

集，就是因，過去種的因，是現在的果，現在起心動念這個因，一定感未來的果。所謂未來，並不是死了才是未來，對現在來說，明天也是未來，假使起了惡念，說不定業報馬上就現前。有的人不了解，覺得在修行了，為何還有業障現前呢？乾脆不要修了。這樣的觀念也不對，正因為在修行，所以業障現前時，就能重報輕受，消業、轉業。一般人不知反省檢討、慚愧懺悔，天天都在種惡因、造惡業，現在看起來順遂，是因為在享用過去的福報，等福報用完了，惡業果熟，過去所種的惡業現前，這時要受的苦報就無有止盡。例如現在正在修行，過去的業報現前，也許是害了一場病、受了一些苦，這時就要忍住，思惟諸佛以病苦為師，不再怨天尤人，繼續精進用功，如此雖然業障現前生病了，就能消業、轉業。惡念一起，馬上返照，用參話頭、觀心、持咒、念佛等法門加功用行來轉念，就是在了生死。我們起心動念就是業因，斷了集因，就不再招感生死的苦報。



很多人觀念錯誤，認為貪財、貪色是天經地義之事，因此造了許多惡業，將來就要受苦。如果能夠了解「集」就是因，過去因，感現在果；現在因，感未來果。從現在開始絕對不造惡業，不種殺盜淫的因，當貪吃、貪色、貪財的念頭一起，馬上就覺察、覺照，就是在

落實修行。假使不明白此理，不論是念佛或拜佛，只知事不知理，在法門上起執著，拜得一身疲勞、念到口乾舌燥，始終還是一堆煩惱，甚至還愈修愈煩惱，為什麼？因為不知道在這念心上轉煩惱的重要性。

要轉煩惱，就要知苦、斷集。只要念頭一動，當下馬上覺察，這念心要能作主，不隨著念頭跑，念頭來任它來，念頭去任它去，能知的這念心始終不動。如果無法馬上做到，當妄念起時就用念佛、持咒或參話頭來止念，不隨妄念遷流，心中保持正念來斷集的因。斷就是觀照、觀心，能夠觀心就能脫離六道輪迴；不能觀心，便要受生死沉淪之苦。

觀心，首先要知道現在起的是善念或惡念，二六時中經常覺察、覺照，讓貪、瞋、癡的心念減少。念頭一起，當下若能夠轉念歸於無念，便是四兩撥千斤，將來就能了生死。如果不明白此理，即便拼命去努力，始終還是南轅北轍無法了生脫死。所謂知苦斷集，現在不種因，就不感未來的果，過去種的因已成定業，就要修正定得三昧，才能消業、轉業，古德云：「三昧加持力，定業也可轉」，正是這個道理。

體證寂滅具四德

何謂「滅諦」？滅就是寂滅，寂是寂然不動，寂滅之道是無為的境界。師父說法，諸位聽法這念心，如如不動，就是轉識成智。過去種的不善因，今生

才感不善的果報，現在就要滅除、轉化煩惱。依此修行，小乘所證的就是入到涅槃，體證寂滅；而大乘的修證就是轉煩惱成菩提，轉識成智。

人的六根如六賊攀緣六塵，偷走了自性功德，背覺合塵。小乘行者了解此理，在六根門頭用功，六根接觸六塵懂得覺察、覺照，開始背塵合覺，不再攀緣塵境起惑造業，把煩惱滅除，即契入空性之理。以大乘法門而言，不論過去、現在所造的惡業，都是從這念心所生，現在只要一念迴光不打妄想，當下煩惱即菩提，這就是轉的功夫。譬如過去是壞人，現在改邪歸正不做壞事，壞人就變成好人。煩惱即菩提的道理也是如此，這就是從根本、從這念心來解決問題。小乘行者證到我空的寂滅境界，悟了滅諦的道理，心得到解脫。這念心破了我執、煩惱滅盡，入到真空的境界，證到偏空的真理，心就安住在偏空涅槃當中。所謂「涅槃者不生，涅槃者不滅」，不生不滅就是涅槃境界，「涅槃者不生」，指煩惱不生，心當中的煩惱已漏盡；「涅槃者不滅」，清淨心不滅，因為不生所以不滅。

涅槃有四種層次，小乘所證的是「有餘涅槃」和「無餘涅槃」，因為有能滅的心及所滅的境界，屬於能所相對的境界，仍然有法執存在，所以還不究竟；進一步有菩薩所證的「無住涅槃」和「自性清淨涅槃」，四種涅槃是四種心境，都是這念心提升、淨化的過程，不是另

外有一個涅槃。所以「滅諦」，是所證得的果報，在寂滅當中沒有苦，具足「常樂我淨」四德——是真我、真正的清淨、真常、真樂，一切法中最真實的就是菩提和涅槃。

古德云：「菩提覺法樂，涅槃寂靜樂。」菩提，就是師父說法大眾聽法的這念覺性。「覺」，就是這念覺性要覺察、覺照、覺悟；要照空、照假、照中，這念清明的智慧心要存在。小乘聖者證到偏空涅槃，便住在空性當中，執著偏空涅槃的境界，所以佛法提到「小乘住偏空，如飲三昧酒」，而大乘菩薩空也不執著、有也不執著，不住空、有。因為本性本空，師父說法諸位聽法的這念心，本來就是空，這是佛法最根本的觀念。所以修行要知道「涅槃寂靜樂」，涅槃當中具足常樂我淨四德，沒有煩惱、是非、得失、取捨、恩怨……具足最殊勝的功德，四真諦當中的滅諦，就是在說明涅槃的道理。

我們想要證到寂滅的境界，就必須修道，修三十七助道品為因，便能證得涅槃果德。涅槃才是真實的道，要達到涅槃的境界，用這三十七種法門：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道修行，幫助我們達到涅槃的境界，所以稱為「助道品」。《佛說無常經》云：「三四二五理圓明，七八能開四諦門」，「三四」為四念處、四正勤、四如意足；「二五」指的是五根、五力；「七八」是七覺支、八

正道，修三十七助道品，就能開啓四諦的真理，達到涅槃之境，是聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘三乘所共同學習。所以對三十七助道品、四諦如果沒有真正了解，修習一切法門，就容易走錯路、走遠路，可見其重要性。

首先來了解三十七助道品的四念處觀，四念處是指「觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我」四個觀行法門。所謂「念」，就是想念，念字上面是「今」下面是「心」，代表始終不離當念，時時用這四個法門來返照自心。

一、身念處——觀身不淨

為什麼要觀身不淨？因為眾生執著身體很好、很清淨，起了欲愛、色愛，所以透過觀身不淨觀察思惟，破除對欲愛、色愛的執著。例如聽到別人的聲音美妙清脆，覺得很好聽；看到別人身材苗條、相貌莊嚴，覺得很好看；對外面的色相白的、紅的、黃的、黑的……產生了貪愛執著。其實，不論什麼顏色、身材、聲音，統統都是不淨的，但是眾生迷惑顛倒，以為這些是清淨的，產生





了欲愛執著，所以就要用觀身不淨，把貪愛色相的這念心轉過來。如果不明白此理，平時見到男眾或女眾，可能就開始打妄想、生貪愛，還認為是前世的因緣，有些人便是利用這種說辭引人上當：「我們很投緣，一定是前世的因緣，所以今生要再續前緣！」若糊塗聽信就受騙了，現在社會就有很多這樣的問題。

觀身不淨，思惟我愛這個人，是愛他的什麼？從色身一處處來分析。是愛他的頭髮嗎？頭髮看起來很飄逸，可是如果三天不洗，整頭頭髮都是臭的；從

顯微鏡下看，頭髮、頭皮有很多細菌、微生物；現在是黑的，年老了就變成灰的，不久就變成黃的、白的；最後頭髮都掉了。想想看，到理髮店看到剪後掉在地上的頭髮，還會喜歡嗎？如此思惟，了解頭髮實在是髒的、不淨的，自然就不再貪愛頭髮了，將貪愛頭髮的心轉過來，就是在轉識成智。從眼睛來分析也是如此，如果貪愛對方的眼睛，覺得眼睛水汪汪很漂亮，就思惟分析這眼睛，早上起床時都是眼屎、血絲，如果患了青光眼、白內障，還會覺得很美嗎？一

切都是無常，說不定明天跌跤雙眼受傷、失明，這麼思惟，貪愛眼睛的這念心也轉化了。那還愛對方什麼地方呢？愛鼻子嗎？這鼻子也是臭的，鼻子就是兩個洞，裡面有鼻屎，忽然感冒過敏或患鼻竇炎，馬上流膿、流水，那還貪愛嗎？

反覆思惟觀身不淨的道理，把它想通、想透就可以參破貪愛執著。以耳朵來分析，耳朵也是一樣有耳屎、耳垢，也會發炎、發膿。貪愛嘴巴嗎？假使三天不漱口嘴巴也是髒的、臭的，如果口

腔生病更是又髒又臭，就算嘴型長得莊嚴端正，但只要一張開口就會聞到口臭，因為嘴巴通大便道，所以是臭的。如此分析思惟，九孔流不淨，大便道流大便，小便道流小便，肚臍眼裡也藏污納垢，身上每一處毛孔都會排出臭汗，若不洗澡身體也是臭的，因為皮膚血肉都由細胞組成，根據醫學常識，我們身上的細胞在七年當中，全部都會死亡代謝更新，所以細胞時時都在新陳代謝中，細胞死亡就會發臭。

以佛法來觀察，人的身體就像是個



大蟲堆，有八萬四千戶蟲，不是自己要吃要喝，而是蟲要吃喝，是人迷惑顛倒把蟲當作自己。這樣的說法，在過去好像不可思議，如今現代的科學就能證明這是事實，透過顯微鏡便能了解身體是由細胞組成，所以說整個身體裡都是蟲，哪裡值得貪愛？過去有位外科醫生，聽到佛法說觀身不淨，讚歎地說：「佛真是大智慧，能夠透視入微，用顯微鏡觀察，全身真的都是蟲。」所以身體實在不淨，觀身體內、外，自身、他身都是不淨，進一步分析畜生動物也都是不清

淨的，反覆不斷重慮緣真，了達一切都是不清淨，就能破除對色身的執著。

以前有位居士，因為欲愛的煩惱來請法，便教他修不淨觀來斷除這個煩惱，隔一段時間這位居士又上山來，他說不淨觀沒有用，還是一直想入非非。問他修了多少次？他回答：「修了兩次」，只修兩次當然沒有用，因為這個貪愛的煩惱已經很久了，如同慢性病，吃一帖藥是不會好的，要持續的服藥一段時間，才有療效。

所以要依著不淨觀的道理重慮緣真，一而十、十而百、百而千、千而萬遍地思惟，直到破除執著，斷除貪愛的煩惱為止。「三月之病，須六月之艾，六月之病，須三年之艾。」眾生從過去以來都是生欲愛、色愛的病，有了這種煩惱就要對治，用我們這念心思惟、返照，所謂解鈴還須繫鈴人，這種病既然是由心想出來的，就用這念心把它轉過來。

觀身不淨，「種子生處，內外體相，無一是淨」，何謂「種子生處」不淨？一般人若不知修行、用功、返照，往生之後為中陰身，就迷迷糊糊什麼都看不見，只看見與自己業緣有關的眾生，看到男女之間交合，起了一念貪愛，一剎那就入胎了。凡夫的欲愛心非常堅固，佛的神足通很快，可是受生的一念心，比佛的神通還要快。所謂色膽包天，淫欲之火一起就燒掉了理智，整個人昏頭昏腦，這時候殺頭、坐牢都沒有關係。所以中陰身看到男女交合，愛心一起，一剎那就進去了，進去後只看到一片光明，以為是很好的地方，沒多久忽然一下變黑、變暗看不見，男精女血，神識就入胎了。所以第一，種子不淨，身體就是精子和卵子慢慢變化出來的，確實是不淨。第二，生處不淨，兒處母胎十月後再從產門出生故不淨。第三，自相不淨，身有九孔，日夜常流不淨。第四，自體不淨，從頭到腳三十六物當體不淨。第五，究竟不淨，業竟報終如朽敗木，壞爛塚間皆是不淨。



修行有了定慧，打坐的時候，「凡所有相，皆是虛妄」，看到什麼都是虛妄的，只有這念心如如不動，了了常知，保持這念心就能了生死。如果平時沒有薰習，就會執著一切是實有，因為執著生貪愛，就要隨業流轉。所以平時就要修觀，觀察身體、種子、生處、外相、內相皆不淨，依據這些道理，反覆不停地思惟、重慮緣真，這就屬於漸修的禪定，個別對治我們貪愛的煩惱。修觀之後，更進一步把能想這個心，歸到中道實相上，用這種方法對治我們欲愛的心病，這就是轉識成智。若不用不淨觀的法門，用參話頭、修數息、修中道實相觀也可以，這是修定，證到定慧不二這個心，心清楚明白不起心、不動念，什麼煩惱毛病都沒有，所謂「千年暗室，一燈即破」就是此理。而不淨觀則是專門對治貪愛毛病的觀法。

四念處：身念處——觀身不淨、受念處——觀受是苦、心念處——觀心無

常、法念處——觀法無我，這是個別來修，又稱之為別相念。將別相念修習成熟，進一步，在一個觀法當中具足其他三個，稱為總相念。觀身不淨，觀受、心、法也是不淨，就是一個具足三個；觀受是苦，觀身、心、法也是苦；觀心無常，觀法、受、身也是無常；觀法無我，觀心、受、身也是無我，這就稱為總相念。綜合起來一個具足三個，三個又是不離這一個，所以先修別相念，進一步修總相念。佛法有頓悟、有漸修，四念處，念就是思惟，屬於漸修。而頓悟是指師父說法、大眾聽法這念心，清清楚楚，了了分明，如如不動，處處作主，只有這一念沒有第二念，這就是頓悟自心，始終是安住在這裡，稱之為「站得住」，從早至晚保任它，就是「站得長」，站得長三昧現前，就契入佛的智慧、契入如來的心。

如果這些道理聽了很迷糊，一下子沒有辦法體悟，就可以由反省自己的煩惱開始，檢討自己是貪心、瞋心、還是癡心重？這樣來入手修行。例如檢討自己的貪心，對財色名食睡哪一個最貪愛？如果貪色的心很重，就思惟男女欲愛是生死的根本，萬緣放下，靜坐思惟身念處——觀身不淨，不斷重慮緣真，因緣成熟，能想的這一念心，和所想的境界相應就入定了。不淨觀修成就了，破除執著色身是清淨的顛倒，不再貪愛色身，心清淨了就是解脫。（待續）



插圖／傳望

本期主題

禪修與生活

經云：「無礙清淨慧，皆依禪定生。」

凡夫只因心中迷惑，百種需索、千般計較，整日難安，是故要從紛擾中找到平靜，唯有從淨化心靈著手。

禪，是覺悟的心；悟了禪，心即得清淨。

藉由正確知見的薰修，返觀自心，

在禪悅寂靜中，讓我們以清淨的智慧照亮人生路！



禪與人生

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

經常去除心中的煩惱，讓我們的心清淨得像一面鏡子、一潭止水。
此時，這個無念的心，就是佛的心，也就是我們真正的生命。



人是群體的動物，人生不只要面對生存的問題，還要面對社會與人群，所以人生的範疇廣泛且錯綜複雜，如何使我們這一生過得和諧、安詳、舒適、光明、幸福，進而更能夠提升達到解脫與自在？首先必須要有「正確的人生觀」，讓我們的行為有準繩可以依循，不至於迷失，才能走向安穩的人生大道，推而廣之，社會也能因此而安定、祥和。

悲智雙運 清淨圓滿

在佛法中「正確的人生觀」稱為「正知正見」，又稱為「正智」。不僅要將正見落實在生活中，更要使它提升達到至真、至善、至美，具有佛的智慧——清淨、光明與慈悲的「淨智」。「淨智」是每個

人自性中本自具足的，佛陀正是徹底地契悟淨智；而凡夫則無法清楚地掌握它，佛與眾生的差別就在這裡。

所謂「智慧」，可以略分成四種：一、愚智。二、邪智。三、正智。四、淨智。由於知見上的偏差而產生執著、是非不明、本末顛倒，就是愚智、邪智，這樣的人生是黑暗、煩惱、苦悶與抑鬱的，不但會影響個人，嚴重的還會危害到家庭、社會，甚至全人類。如果能夠明白禪的道理，透過學佛禪修，就能夠破除愚智、邪智，提升正智達到淨智。

佛法不只講智慧，也講慈悲，智慧與慈悲就是佛的本質與內涵，也是修行學佛者所要達到的目標。一般人常說，只有感情，而沒有理智，就容易誤事。同樣地，

如果我們只有慈悲而沒有智慧，便容易為情感所左右，做任何事也無法成就；反之，如果只有智慧卻沒有慈悲，整個人就會很冷漠，人生也不圓滿。真正的「禪」就是既有慈悲、智慧，又能提升正智，達到佛的境界——清淨圓滿的淨智。現代的社會號稱修「禪」的人也很多，但不盡然是「正智」與「淨智」的禪，有些人想嘗試，如果走錯了路，找到邪知邪見的人學禪，心中了邪見的毒，在打坐時就會出種種問題，由此可知正知正見的重要。

生活在現今知識爆炸的社會，人類的科技與知識已經發展到極高的水平，如果缺乏正知正見的引導，知識便會畸型發展，乃至形成病態；科技的發展如果沒有以「正智」、「淨智」、「慈悲」作基礎，科技的發展也會造成人類的自我毀滅。例如，種種翻新的犯罪手法，有許多是科技發展的產物。在這樣的時代，更突顯出禪的重要性。不管做人做事或服務人群，都必須透過禪的慈悲、平等、正知正見，以及清淨的智慧來引導。如果每個人都能踏實地修禪，那麼儒家所說的「道不拾遺，夜不閉戶」的社會，絕對不是夢想。

正見為本 淨智如如

在當前充滿物欲的社會裡，人們由於缺乏正知正見的指引，不知要將心安住在哪裡，煩惱與苦悶與日俱增，倫理與道德也逐漸淪喪，社會的亂象更是層出不窮。

例如，放學或下班回到家以後，這念心無法安住，只好到外面去找刺激，一些社會問題就是這樣產生的。禪者，佛之心。佛的心就是覺悟的心。如果我們懂得禪的道理，並且把它運用到日常生活中，安住這念心，不但可以減少很多煩惱，人與人之間的關係也會變得更和諧，社會也會更祥和與光明。

禪定的道理，就是要經常保持這念覺性存在，例如，走路的時候心就在走路上面，不會邊走邊打妄想，甚至上班、下班也一樣，人在哪裡，心就在哪裡；為人處世更要做到「靜坐常思己過，閒談莫論人非」，隨時檢討自己的過失，有過失就要馬上改過，經常去除心中的煩惱，讓我們的心清淨得像一面鏡子、一潭止水。此時，這個無念的心，就是佛的心，也就是我們真正的生命。這個佛性每個人都具有，連動物也有，所以佛說：「一切眾生皆有佛性」。

將「禪」落實在生活中，這一生就會過得愉快、幸福。而更進一步要追求永遠的生命，就要體悟佛心。佛心就是清淨的智慧、就是我們這一念清淨的覺性。契悟了這個覺性，這念心便有定力、智慧，面對任何事情，都能看得非常清楚與準確，真正契悟了自己的本心。用這念「本心」來研究學問、發展事業一定能有所成就，用來修習佛法，更能夠證悟菩提、證悟佛道，生命就是蓋天蓋地，無有窮盡。





禪修功德殊勝行

文／普高精舍住持 見阜法師 攝影／傳相

感恩 導師在「堪忍世界」播下成佛的種子，
而精舍，就是成佛的土壤；禪修，就是成佛土壤的不二養分。

六祖大師云：「人雖有南北，佛性本無南北」，一語道破 導師「從山林走向塵寰，由台灣邁向世界」廣設精舍、弘法利生的堅定行履。上有恩師創建道場，下有眾生渴仰佛法，所以傳播佛法是僧眾的使命，也是道場核心價值之所繫。

古德云：「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法。」感恩 導師在「堪忍世界」播下成佛的種子，而精舍，就是成佛的土壤；禪修，就是成佛土壤的不二養分。如果沒有病人，就不需要醫院；如果沒有眾生，則道場亦無以為立。秉持著這個理念，所以佛法要弘揚出去，接引

芸芸眾生走入道場；眾生能走入道場，佛法種子就能遍灑十方。如何讓大眾走入精舍，接受佛法的薰陶，在完善自身人格中，進一步影響他人，達到「無緣大慈，同體大悲」的平等法界，實乃二十一世紀當務之急。

禪修需求面 淨心以止亂

經云：「諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世」，為令眾生，開示悟入佛之知見。佛之知見是解脫、是「生滅滅已，寂滅為樂」，而眾生則因我執，財色名利的知見而八苦交煎；佛之知見是緣起，是無



常觀，眾生知見則是以妄爲實，造作生死之業。

常聽聞居士說：

「忙碌了一輩子，不知爲誰而奮鬥！」人心的空虛、價值觀的顛倒、物質追求的迷失、社會的亂象、群眾的衝突、利益的糾葛，再加上網路科技的無限傳輸，在在影響著每一個家庭與個體。常有人很焦慮的來到精舍，訴說對現況的無力跟徬徨，不知該如何解決眼前的混亂與困境。由這些問題擴大來看，整個世界也在混亂、動盪

中。台灣俗諺云：「人哪嘸照天理，天就嘸照甲子。」氣候異常，導致糧食危機；病毒肆虐，使生命飽受威脅；而國與國之間失去和平互信，或因種族、信仰不同，而罔顧他人的生存和幸福。這些現象的成因，歸根究底，就是眾生沒有正知見，而解決之道就是要改變人心；而改變人心的法門，就是禪修教育。

禪修推動面 善開方便門

古德云：「方便有多門，歸元無二路」，導師有云：「安住大乘心，善開方便門」，明確指出「創造緣起、運用緣

起、不住緣起」之正觀，運用在推動禪修、弘揚佛法亦是如此。

想學佛的人不在少數，若精舍禪修班學員人人盡己之力，在親朋好友、生活圈中發起慈悲心，「扮演別人生命中的貴人」，分享利益、勸發共修，以精舍爲車體，以組織爲軸承，以佛法爲油料，以「四攝法——布施、愛語、利行、同事」爲車輪，則此如意寶車必能運載一切有情同至寶所。

禪修影響面 心平世界平

經云：「隨其心淨，則佛土淨」、「當平心地，則世界地一切皆平」。儒家也講誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下的道理。故知，要消弭亂象、衝突、矛盾、戰爭，唯有回歸人性的善良面，啓發人人本具的清淨心，才能收其功。

很多居士學佛後，原本夫妻天天吵架，現在不吵了，對待長上多了一分耐心，子女更因父母的改變，也愈來愈懂事。全家人安住在佛法中，找到了自己生命的定位，很有「覺性」的過生活。透過精舍禪修，諸如此類的改變，比比皆是。人心善良了，家庭安定了，社會自然一片祥和，而世界又豈有不平之理？

爲使禪修更普及，必須與時俱進弘揚佛法，但萬變不離其宗，不變的是「覺性、覺悟」的核心價值。期待新的一年，禪修教育能夠形成一股風潮，吹進眾生的心田，吹向全世界！





擺度娑婆的慈航

文／普泉精舍住持 見燭法師

佛法圓融智慧的法要，提供最佳的心靈滋養，
也療癒許多人的空虛、煩惱。

導師 上惟下覺大和尚善察眾生根機及社會發展動向，在二十多年前，開始廣設精舍，以積極入世的菩薩行履弘法度眾。至今全世界已有一百多家精舍，儼然已成為繁忙現代人的心靈依靠。

在導師的指導下，精舍弘法以「教理、福德、禪定」三環一體的修行體系來接引社會大眾。學員於禪修班聽經聞法、薰修教理以端正知見，學習靜坐以定心、淨心、明心。此外，配合出坡擔任義工，藉事顯理、廣修福慧，運用於日常生活中，體證佛法的真義。

心靈療癒 教化良方

現代家庭成員單薄，又依賴網路功能，人際之間愈形冷漠，在缺乏道德觀的社會價值中，人心愈來愈自私、封閉、貪婪，在負面情緒的累積下愈感空虛、憂慮，因而心理疾病與日俱增，身心異常、失衡的狀況也愈嚴重。

精舍就像醫院，以禪修班課程，有次第地教授，如同一帖帖良藥，調治無數人的心靈。佛法圓融智慧的法要，提供最佳的心靈滋養，也療癒許多人的空虛、煩惱。有家長反應，過動的孩子薰修以後，安定了不少。還有學員透過禪修，經歷化療而



日漸痊癒，不住在擔憂復發的恐慌中度日，轉而以正面積極的態度珍惜生命。最先進的醫療觀念，是預防醫學，在未生病以前就增強免疫力，身體健康自然不易生病。而佛法更是淨化身心的良方，知見端正就不會起惑造惡，心中沒有煩惱，自然身心諸病不易發生。

精舍又像學校。孟子云：「學問之道無他，求其放心而已矣。」禪修課程以覺性的教育來教化人心，從迷惑無明，到善根顯現，進一步受持三皈五戒，隨著智慧增長、信心增長，人格趨向完整、成熟，找回迷失的本心。在禪修教育中，真正實現傳道、授業、解惑的功能，彌補了現代教育對人心教化的不足。

許多長期薰修的學員，以「中台四箴行——對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」，做為自己立身處事的座右銘，上班族獲得了工作職務晉陞，而企業家們事業穩定，在金融風暴中，業績也依然長紅。又因為在精舍薰習慈悲與智慧，也能將紅利分享給員工，使每個人都能努力工作。學員們在各行各業，各個領域，發光發熱，也為社會帶來正面積極的力量，每

個人的生命都充滿無限的希望。

菩提之家 菩薩海會

精舍也是功德之家、菩提之家。精舍的法師們帶領大眾禪修學佛，護法會幹部們同心協力護持大眾長遠薰修，彼此之間雖不是血親，卻是難得的法親，人人為了發掘心性智慧而來，不為名、不為利，彼此提攜勸勉，有如大家庭一般。

人人本具佛性，每個人都適合禪修，各精舍除了初、中、高、研經各級禪修班以外，還有台語長青班、親子兒童班等，不分男女老幼都有合適的禪修課程可以薰習。在精舍中，廣結善緣、廣結法緣，強化倫理道德及群體生活的能力；以覺性、正念為出發，以恭敬心、慈悲心互相提醒、鼓勵，令彼此善根、智慧增長。

中台禪寺是各精舍弘法的堅實後盾。平日精舍除了固定的禪修課程外，也勸發學員利用假期回山福慧出坡、打禪七及參與法會活動。正所謂諸菩薩海會雲來集，朝禮中台如同置身佛國淨土，每個人在廣學多聞的菩薩行門當中更具信心，一次次增益修行的道心，下山後更精進用功。

在紛擾的紅塵中，精舍就像避風港，將中台心法廣傳世間各地，落地生根，孕育國家棟樑、社會精英，為實現人間淨土而努力。





人間淨土的實踐

文／普林精舍住持 見懺法師 攝影／傅長

佛法慈悲與智慧的力量，讓一個又一個家庭受益，也改變周遭人的人生。良善而清淨的漣漪擴展、延伸，所有的人一起為開創人間淨土而努力。

接引家庭每個成員一起禪修學佛，是住持於精舍弘法度眾的目標與期望。

闔家禪修 幸福滿分

禪修可以改善人們的心靈生活。精舍開設各級禪修班，從兒童、青少年到成年、老年，完整的教育規畫，提供個人及全家學習成長的最佳處所。家長參加精舍的課程與活動，生起對佛法的信心，因而接引小孩也親近精舍。透過佛法的薰修，建立因緣果報等正確的知見，教導斷惡修善的重要，漸漸地，孩子安然度過了成長期、

叛逆期，父母看見孩子的轉變，對佛法也更加有信心。

禪修對心靈淨化具有正面的影響。許多學員因為學佛，改變了自己的人生，進而接引家人一起至精舍聞法修行；也有學員為了回向給受病苦折磨的親眷，發願茹素，從中驗證了佛法慈悲與智慧的力量，讓一個又一個家庭受益，也改變周遭人的人生。良善而清淨的漣漪擴展、延伸，所有的人一起為開創人間淨土而努力。這正是禪修能淨化心靈、解決生命困境，邁向圓滿如意人生的實證。



禪修也有助於解決教養子女的諸多問題。例如，兒童禪修班透過讀誦經典、學習靜坐，引導孩子們練習專注，心不散亂，課業的學習定能事半功倍。又如青少年半日禪，透過靜坐、聽聞法要及分組討論，找到解決年少諸多迷惑的良方。最重要的是，父母也同時參加成人禪修班，建立正確的知見，修正言教、身教，方能真正幫助孩子走出迷惘，迎向光明。

若是學佛已久的居士，面臨種種修行的瓶頸，便常鼓勵他們作定課、誦《金剛經》，思惟在禪修課程中所聽聞的道理。曾經有一位居士聽了建議，下定決心依教奉行，以祖師大德的法語為座右銘，時時刻刻提醒自己，果真轉化了許多煩惱。心中非常歡喜，也深刻體會到佛法要用出來才能入心！往後即便又起了煩惱，不會像以往一般指責他人，凡事反求諸己、檢討反省。之後更積極參加精舍每個月所舉辦的半日禪修，從中體會到心性之理，並發大願心，希望將所受用的佛法分享給周遭

的人，帶動家人聞法受益。

以願導行 度化有情

感恩 導師於各地設立精舍，讓繁忙的大眾都能就近聽經聞法，從中找到安身立命之所，透過佛法的帶領走向更光明的人生。回想自己有緣親近大善知識，毅然決定出家修行，就是希望能帶動更多有緣人，親近正法道場、修行學佛，用佛法改變每一個人的人生。所以在精舍推動禪修的過程中，更體會到 導師常說：「佛法不離世間法，世間法圓滿了就是佛法」的深義。願以「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩」來惕勵自己，這是心願、更是生生世世努力的方向。

禪修的目的就是淨化自心，透過個人、家庭共同修行學佛，就能淨化整個社會。每個人體會到這念心的可貴，便懂得在心地上用功，勤修善法增長福報，學習從這念心出發，定能生生世世受益。學佛，從個人推及至家庭，當全家人知見正確且一致時，不僅豐富了心靈世界，遇到學業、家庭、事業、人際、情感等困境，都能夠用佛法圓融地解決問題，再將這個影響力由家庭擴展至社會，人間處處是淨土。





生命中的貴人

文／普林精舍高級禪修班學員 傳耀 攝影／傳兆

何其有幸，能有這樣的法親眷屬，能遇到生命中的真理——佛法。一起學佛，一起護法護教，是全家人現在最精進、最法喜之事！

人身難得今已得，佛法難聞今已聞，大善知識難遇今已遇。感恩今生有幸值遇三寶，親近三寶，讓心靈得到法水潤澤，讓生活中的法界時時祥和清淨。

初初學佛，是因為有所求才踏入精舍。從沒想過要一個孩子有這麼難，求神問卜，能吃的藥、能打的針乃至能做的手術都試過了，始終無法如願。生活中彷彿看不到其他事物，迷失了方向，變得怨天尤人！年紀輕輕就當上主管的自己，雖然物質生活富裕，精神生活卻十分貧乏。就在此時，姊姊不忍見我活在灰心喪志之

中，便安排向精舍法師請法。原本不信佛的我，一看到莊嚴的道場，竟生起彷彿回到家的感覺。

無求乃樂福自來

聽從法師的勸發，先參加禪修班、誦經、禮懺，從因地上努力，修福修慧，累積自己的福德資糧；發慈悲心吃素，為利益一切眾生，發願生養一位小菩薩！一向好勝的我，在請法當中哭了，深深感受到法師悲憫眾生的慈心，當下便發願要精進學佛。



漸漸地發現到，原來周遭有許多人皆因有所求而苦，但不一樣的是自己很有福報，遇到了佛法，從此心安定下來。因為學佛，調伏了不好的習氣；也因為學佛，懂得把慈悲心及柔軟心用在為人處事上。

然而，同修創業隔年就碰到金融危機，面對無法預知的未來，原本清楚明白的心，頓時充滿著不安與惶恐。恰巧住持法師在課堂上鼓勵大眾回山「打

禪七」，便報名參加了。第一次打七，除了打妄想還是打妄想，回到現實生活中一切都沒改變；於是鼓起勇氣，又打了第二次禪七。此次聽到導師諄諄教誨，不動心、無住心可以破煩惱，自己如獲至寶。面對眼前危機，要有如如不動的智慧；念頭一轉，與其煩惱不如精進用功。短短幾個月後，事業不但步入正軌，甚至更加興隆！

因花莊嚴菩薩來

常言：「人有誠心，佛有感應」，學佛兩年後，精舍舉辦佛像陞座開光灑淨暨

梁皇寶懺法會，傳耀懷著感恩三寶的心，法會前請假一個月，每天到精舍發心籌備。法會結束後，沒想到一個小生命悄悄地降臨了。當顫抖著雙手拿到生平第一本媽媽手冊時，一次又一次問自己：「這是真的嗎？」心中充滿無法言喻的喜悅。

身為高齡產婦的我，既期待又怕受傷害，然而奇蹟似的，懷孕及生產過程一路都很順利。小菩薩是胎裡素，剛出生的兩個月，公婆擔心吃素不夠營養，給了很大的壓力。我告訴小菩薩：「妳要加油，讓大家知道吃素也可以健康長大。」就像聽懂話似的，她發育良好、身手矯健，現今公婆已完全認同我們吃素。

尤其常到精舍薰習下，小菩薩兩歲多就能背誦《金剛經》，從第一分到第十分，〈普門品〉偈頌更是琅琅上口。親子禪修班中背〈弟子規〉，年紀最小的她，總是能夠跟上進度。現在三歲多的她，已受三皈五戒，也因為她的貼心及努力，終於感動了同修，願意吃素、上禪修課、禮懺共修、布施供養，全力護持道場。

何其有幸，能有這樣的法親眷屬，能遇到生命中的真理——佛法。一起學佛，一起護法護教，是全家人現在最精進、最法喜之事！



佛化家庭的學分

文／普林精舍研經班學員 傳量

原來，孩子真的是一面鏡子，眼前的這一切全都是這念心的呈現。
我找到了努力的方向……。



長子自小因病身心發展遲緩，再加上情緒障礙，與他人的互動能力幾乎是零。從他上學後，自己經常在學校與醫院間來回奔波。當醫生診斷：「這孩子一輩子都不會好了。」這句話徹底擊潰了我，陷入極度憂傷、沒有自信的情緒中，害怕接近人群，也不敢想像未來如何走下去？

母子連心 心境如如

直到走進精舍，住持法師告訴我：「孩子是一面鏡子，他不過是顯現出父母內心的不安而已，要用正確的觀念與光明的態度來教養孩子。」在法師不斷的鼓勵下，

我排除萬難開始上禪修課，試著安住在精舍，不要時時想著孩子，並學著反省自己，將擔憂的心轉為誦經回向。

當我的心靜下來，心平氣和地去面對孩子時，奇妙的是，孩子居然也回饋我同樣的心境。原來，孩子真的是一面鏡子，眼前的這一切全都是這念心的呈現。我找到了努力的方向：除了自己的禪修班，我也陪三個孩子上兒童班。透過靜坐，孩子變得安穩；從兒童班進入青少年班，三個孩子安然度過青春期。女兒與小兒子也如願進入普台就讀。

女兒從小就覺得大弟弟的誕生是個錯



誤，因為媽媽只關心弟弟，常要她忍讓他的無理取鬧，又因為弟弟的緣故，堅持帶她上禪修課，又不准請假。但進入普台後，女兒發覺自己最喜歡上禪修課，當心靜下來時就有一股安定的力量，聽課也更清楚明白；可以這麼快進入狀況，都是在精舍薰修出來的。所以，她開始感恩有這個弟弟，也發願要努力學習，將來幫助更多弱勢的孩子。

小兒子也是從小被我要求照顧哥哥，他哭著說媽媽偏心，都要他忍耐。到普台讀書後，和哥哥相處磨出的忍耐力，讓他更獨立、更能適應學校生活。他發現：「哥哥是來讓我學習如何當菩薩的！」

金剛寶典 菩薩學分

女兒告訴大弟弟：「我們去讀普台，你和媽媽要讀普林。」我陪著長子上初級禪修班時，住持法師勸發學員背誦《金剛經》，我請孩子幫忙驗收，他非常專心聽誦，而且很嚴格，但是，不管他如何出招，我全部接招。在這樣的互動中，突然發現：孩子比較有耐心寫功課，對我的要求也較

能接受了。當他竟然也能背到《金剛經》第三分時，孩子說：「每天聽，聽久了也會背了。」原來，這就是佛法常說的「薰修」。

二個月後，當我們圓滿背誦《金剛經》時，更明白法師所說：「要發願，以願導行，以行滿願。只要堅持，只要有信心，一定可以滿願。」原來，佛法是藉由外在有形有相的文字般若，來啟發我們本具的自性真經。

醫生眼中這輩子好不了的孩子，現在已上高職了，成績維持在全班第二名，也通過室內配線及工業配線的丙檢初試。我由衷感恩，佛陀真正是大醫王，《金剛經》真正是教育寶典，法師真正是專家呀！

從初級禪修班到研經班，從純粹上課到領執事，在法師們不斷鼓勵與慈悲護念下，我試著一點一滴去突破自我的設限，從因地來轉化怯懦：想法改變，做法就會改變，結果也大相逕庭。

如今，全家一起聽經聞法，有良善的共識，真正歡喜又幸福。公婆是台語念佛班，遠在大陸工作的同修是初級班，我是研經班，大兒子是高級班，女兒和小兒子是青少年班。每週六更是全家總動員，普林共修去。精舍儼然是我們第二個家，全家一起學佛，真好！





正是禪修好時節

文／普高精舍研經班學員 傳騰 攝影／傳漢

因為學習禪修，以佛法印證生活的點滴體會，
讓人心靈更加清明安定，也更能掌握人生的正確方向。

渴求快樂嗎？想摒除煩惱嗎？當忙碌的生活，絲毫感受不到幸福時，嘗試尋求心靈的成長吧！自從和同修踏入精舍後，禪修的活動，讓我們的交談有了興味的話題；學佛的日子，讓我們的心念更單純安住。因為偕手精進向佛，讓我們的生活重新有了交集。禪修，讓想營造快樂生活的我們，更有幸福感！

漂泊不安遇明師

如同每一對兒女離家、面臨空窗期的父母所遇到情境，長久以來忙忙碌碌於工

作，勞心勞力於家庭的自己，忽爾已是「人到中年萬事休」的年紀。回首從歐洲留學回到台灣後，就像一般世間人，耽於追逐名利的漩渦中。曾幾何時，心田的悠然自在已銷聲匿跡，渾然無覺。某日午後的閱讀，心底突然浮現熟悉的詩偈：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」因為嚮往心靈的安穩，於是向諸多朋友打聽學佛的好去處。尋尋覓覓，就在好友的一聲邀約下，我們踏入了學禪的寶地——普高精舍。在精舍連續上了三期的禪修班後，彷彿水到渠成，漂泊不安的



心也漸漸沉穩了。

爲了學習禪修，我們開始調整生活的腳步。雖然，一開始總有疑惑、總有猶豫，同修自認精研佛法多年，可以自學，但我想學習禪坐，因爲各有所執而爭論不休。但囿於我莫名的堅持，她決定護持我，一同進入這個未曾接觸的道場，嘗試在禪修的領域中探索體悟。

一次又一次，在住持法師的指導開示中，我們逐漸體會到佛法在生活中

其實歷歷可見、無所不在。因爲親近佛法、端正知見，讓我們執著的心念慢慢懂得如何柔軟，在無明的雜念紛擾中，學習如何轉念，返璞歸真。因爲禪修，開啓了生活智慧，知道珍惜當下，就是安住當下的那念心！又因知道轉念，漸漸的煩惱不再隨之而起；也因爲識得止念，不再造作惡業。這其中的奧妙，又豈是自己看書、摸索得以覺悟的？

狂心頓歇歸桃源

學習打坐是禪修入門的第一個功課，

除了鍛鍊痠痛的腰部與發麻的雙腿，其實更考驗著我們的意志。由一開始懷疑自己坐不住，經過一年的練習，現在上課盤坐已是身體最放鬆的姿勢，禪坐也成爲心靈淨空的一大享受。生處轉熟後，每次盤坐體悟狂心頓歇的靜謐，默念數息觀或七周緣慈，頓忘我執的糾葛，在在都是讓心靈安住的好法門。由於專注地傾聽內心的聲音，身外所有紛擾雜音頓時淨空，時間的流轉，也在心念純一安定中飛逝。平日生活中兵馬雜沓的心靈，也猶如置身世外桃源般寧靜。

佛法常言：「緣聚則生，緣滅則散」，善緣或惡緣，全仗心念之功。因爲學習禪修，以佛法印證生活的點滴體會，讓人心靈更加清明安定，也更能掌握人生的正確方向。

〈定風波〉一文：「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕！一簑煙雨任平生。料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」料想大文學家蘇東坡也因好佛，人生幾經波折依然豁達。由有佛法的薰修體悟，人生的無奈與困頓，在在因爲看清因緣、懂得放下而豁然開朗。放眼熙來攘往的現代人，生命幾何，誰能真正把握當下？禪修，實是安穩心靈的「定風波」。想要領略生活中的真幸福，何必他求？就讓我們一起禪修學佛吧！



人生的正精進

文／普高精舍研經班學員 傳厚

常聞「人生苦海」，年少時總無法認同，以為若能追求到想要的「那些東西」，從此就能過著幸福快樂的日子。然而一路走來，人生看似平穩，其實也與壓力、苦惱相伴。

從小生長在衣食無缺的家庭，在家人的支持下，順利以榜首考入博士班，也開始了發表論文的煩惱，乃至求職不易的擔憂。進入大學任教後，教書雖然愉快，但學術發表的壓力、早日升等的企求，總是如影隨形。嫁入一個和樂的家庭，卻一直面對生兒育女的不順遂。每個階段似乎獲得了想要的東西，正往前邁進時，也接續產生新的欲念與煩惱。漸漸體會到：金錢、名聲、成就、物質，無法斷絕無止盡的煩惱，也不是絕對的保障；對於外境的追求，就算帶來一時的成就與快樂，也帶來了許多焦慮。「人生如何再精進？」帶著這個問題，我走入了精舍，開啓了學佛與禪修之路。

在未接觸禪修課程前，對於打坐的認識很淺薄，以為打坐是一種休息、放鬆與沉澱的方式。然而，聽聞住持法師的開示後，才知道打坐禪修是訓練我們「這念心」，把心收回來、安定下來，才能夠做自己心念的主人；名利財色都是來來去去

的，唯有這念心才是不生不滅的。這番開示令我茅塞頓開、法喜充滿。看似簡單的話語，卻是許多庸庸碌碌的現代人未曾認真面對的道理。

禪修，是一段修心的歷程，讓自己的心更有定力與力量，真的是很積極、有智慧的法門。雖然接觸禪修才短短一年，但依循法師的教導，慢慢拓展自己的心量，謹記著「積極於當下，心無所求」的道理，在面對繁雜瑣碎的學務，漸漸感受到有智慧做更好的處理，忙碌當下的煩躁感也漸漸減少。用更寬廣的心量面對工作，好的成果與回饋彷彿水到渠成，回顧今年獲頒的教學獎勵、輔導獎項，以及論文發表，真的要歸功於禪修定心。雖然佛法深奧微妙，禪修更需一步一腳印落實體悟，但我對這條路充滿信心，相信透過正知正見的養成、身口意的觀照，必將引領人生邁向真正的精進！



心平天下平

文／普高精舍護法會諮詢委員、研經班學員 傳楷

在成長過程中，向來孺慕古聖先賢民胞物與的仁者精神，以天下興亡爲己任的俠義胸懷。於是在人己互動中，逐漸發展出對人、對事的標準。例如，古聖先賢民胞物與的仁者精神，以及以天下興亡爲己任的俠義胸懷，是善的，則應效法；至於貪官污吏、奸商盜匪，導致民不聊生的黑心暴行，則諸惡務除。然而，當自己用這些標準來檢視周遭，卻發現處處是扞格與矛盾。

想到社會公義難以企及，內心常興起沉重的挫折感。逐漸地，自我認知與現實間的衝突侵蝕了身心，我的脾氣變大、耐性變差、人際關係惡化，甚至危及了婚姻。然而，就在這看似無望的生活中，偶然從街頭收到的一紙禪修招生簡介，在接下來的因緣中及時扭轉了情勢，挽救了深陷苦難的我，以及所有受累的親眷。這個意料之外的緣起，將佛法帶入我的生活中，光了我的生命。

在禪修班的教導下，長久的困惑獲得了解答。原來，人之所以貪婪自私，是因為種種錯誤的見解。其中最嚴重的是斷見，誤以爲「人死如燈滅」，所以此生縱情享樂，恣意妄爲，不知三世因果、自作自受。其次，誤認爲幸福必須「爭」取才

能獲「得」，而不知有求皆苦；由於外在資源有限，若貪求無厭、競相爭奪，則人際間的衝突矛盾終究無法避免。

再者，錯以爲善有善報，惡有惡報因果法則並不存在，所以在追求物質享受的過程，無所不用其極，卻不知自己正加速往三塗惡道裡走。此外，「他人的幸福與自己的幸福無關」也是常見的錯誤觀念。抱持「自掃門前雪」的心態，漠視他人的存在與幸福，殊不知，當周遭都是不快樂的人時，自己也不可能真的開心。

經由學佛，我逐漸了解到「心淨則國土淨，心平則天下平」的道理。淨心，首先要靜心；靜心，必先止住躁動的妄念；要止住妄念，則須建立正知正見。聽經聞法，正是端正知見最直截了當的來源。

回首來時路，由衷感恩 導師及其座下弟子，若非許多善知識言說身教的解惑、釋疑、開導，如何能深刻領略佛法的智慧、法喜充滿，平撫過往的憂悲苦惱。祈願所有的苦難眾生，都能早日親近三寶，得沐平等慈悲甘霖，早日解脫，得大自在。





指引回家的路

文／普燈精舍研經班學員 傅珉

在莊嚴的禪堂裡進行坡務，心中是平靜的，
當下只有懺悔再懺悔的心……。

「你認為人生最苦的是什麼？」這是教授法師在初級禪修班，上完「苦諦」課程後，請學長們帶領學員團參的題目。

兩年前的這個時候，我被一條禪修班招生的紅布條所吸引，而踏進精舍報名參加初級禪修班。當時課程剛好上到四聖諦的苦諦，下課前，教授法師要學員分組討論，分享所觀察到的諸苦。記得自己起立分享時，顫抖地握住麥克風，聲音哽咽……这一幕猶歷歷在前，但是此時的心境，已是水過三秋了。

若離於愛 何憂何怖

那一年原本幸福美滿、平穩的家庭遭逢巨變，那時，苦只能往內心吞，心中充滿瞋恨，如此的折磨無處宣洩，造成甲狀腺亢進的痼疾復發，整天情緒焦躁不安，外貌更是憔悴無神。白天無法專心工作，晚上必須藉助藥物入眠，但只要一闔眼，眼淚就汨汨而下。藥物雖然暫時控制了病情，但是心中的苦依然糾結著，孩子都住宿在外求學，每天下班、回家對我而言，是一條漫長又心痛的路途。

來到精舍參加禪修課程後，知道了苦



的本質有逼迫性，只有認識苦諦的真理，才能知苦斷集，而今生的苦報是過去所種的惡因，一切自有因緣果報，唯有學習諸佛菩薩「無緣大慈，同體大悲」的精神，放下妄想執著，才能脫離「愛別離苦」。

一路在正法道場薰修，身旁有善知識的慈悲導引，建立了正知正見，學習打坐修數息觀、思惟忍辱波羅蜜，漸漸讓自己的心安住了，不再像以往那麼焦躁、偏執，心放柔軟了，瞋恚也漸漸轉化了。如今見到曾經傷害自己的人，已能放下瞋恨，對方不再是可恨的人，只是迷失自己的人。

掃塵除垢 莊嚴自心

記得第一次在精舍出坡，住持法師安排我擦拭三樓禪堂，在莊嚴的禪堂裡進行坡務，心中是平靜的，當下只有懺悔再懺悔的心，原來，佛法是教我們藉由出坡掃塵除垢，來攝心、懺悔，學習放下心中塵

垢，莊嚴自心的道場。

當心中放下了瞋恨，並養成睡前打坐數息的習慣，漸漸地擺脫藉助藥物入眠的習慣，睡眠品質好了，白天上班也更有精神和體力，氣色也豐潤了不少，家人及周遭關心我的朋友也都感到寬心、歡喜！

人由愛執而有苦，學習佛法方能知苦了苦，進而使人人皆能離苦得樂。佛法建立在慈悲平等之上，而慈悲更需要智慧明燈的引導。自己從皈依三寶、禮佛、誦經、懺悔、持戒，更經由修習慈悲觀，轉化瞋心，將清淨功德回向給累劫的冤親，祈願彼此業障消除、福慧增長、解冤釋結，進而冤親平等，皆得自在解脫。

法師嘗言，修行要和菩薩的法界相應，廣結善緣，生活中自然左右逢源。在精舍禪修這段期間，於理上雖不夠精進用功，但佛法的種子已在八識田中生根發芽，心境逐漸澄明，也更清楚明白安住在正念上，對於今後各種難關不再畏懼，因為有佛法就有辦法。

了知「未成佛道，先結人緣」，常將受益的經驗分享給身邊的人，也邀請兩個兒子參加法會，從禮懺、拜佛、供花果、進而當義工，他們都滿心歡喜，希望因緣具足時一起上禪修課，學習佛法、離苦得樂。更希望人人都能找到這條回家的路，回復清淨，共行菩薩道，發菩提心永不退轉！



共成人間淨土

文／普燈精舍研經班學員 傳棟

未接觸禪修前，時常穿梭於中、港、台之間，事業還算穩定；然而，一場金融風暴襲來，訂單明顯減少，面對人事成本極高的窘況，不得不轉換跑道。搬離了繁華的迪化街，遷居到新店安坑山上，真有種遠離塵囂的自在。此時因緣際會，參加一場梁皇寶懺法會，聆聽到中台禪寺住持和尚的開示，頓時令我茅塞頓開，也徹底改變了對佛教的看法。

上網查詢之後，發現在安坑地區，就有一家精舍，真是太有福報了！我和同修一起報名參加禪修班，從聽經聞法，協助各項法務活動，學習在動靜之中觀照心念，了知轉煩惱成菩提就在這裡下手，生活也愈來愈自在！

一般人遭逢逆境時，總是容易怪罪他人，或去求神問卜，卻不懂得返照自心，檢討反省真正的原因。禪修教導我們如何覺察、覺照、覺悟自心，在精舍中從初、中、高級禪修班乃至研經班，熟悉各種觀行法門，將錯誤的觀念、習氣修正，啟發本具清淨的般若智慧。如此面對一切人事物，既能觀照諸法緣起性空，心無所住，又知真空妙有，善用緣起、福慧雙修，常行中道。

禪修所學，從初級班的佛學概論，



到中級班廣修六度法門，高級班進而了解十宗綱要，研經班深入探尋三經一論的義理，愈接觸愈覺得佛法甚深微妙、浩瀚無邊！由衷感恩三寶住世，及歷代祖師結集三藏、開闡弘揚，讓末世眾生仍有福報薰修正法，遠離物質世界無止盡的誘惑，獲致心靈的知足自在，更了解「活在當下」的意義，珍惜每個因緣，面對無常而無有恐懼。

看到親朋好友相繼爲了家庭、事業、健康而苦惱不已，心中除了萬般不捨，更了解真正要幫得上忙，唯有透過心性因果之理、禪修諸多利益的分享，期待每個人親近三寶、踏入精舍，了解佛法教化的真實意義，就是一種生命教育——要找到生命的價值，安身立命，關鍵皆在人心。

祈願一切有情都能由禪修認識本具的清淨心，在自利利他的菩薩道上精進前行，成就人間淨土的正因。



蛻變的力量

文／普燈精舍研經班學員 傳珈

年輕時因為種種挫折而陷入低潮，便將自己禁錮在悲傷、恐懼與悔恨中。心靈一蹶不振，極度沒有自信，而遠離人群，猶如一個充滿負面思想的大汽球，隨時隨地會脆弱地爆掉，「逃避」便成為自己唯一的選項。即使清楚地知道「我的心」迷失了方向，在黑暗之流中浮浮又沉沉，渴望光明，卻無法掙脫而出。

當我與姊姊拿著禪修班招生簡章站在精舍知客室，面對櫃台內的法師，還帶著警戒性的提問：「我來上禪修課，你可以給我什麼？」法師不介意我的無理，親切地答道：「精舍什麼都無法給你。清淨的心是本具的，端看你的心是向外求，還是向內看？」當下二話不說，便與姊姊填了初級禪修班報名表。回家後有些悸動地哭了，縱使當時並不了解何謂禪修，但十分確定的是，我遇見可尋求解脫、安住、自在呼吸的地方，覺得自己就要再活過來了。

對於一個渴求心靈平靜的人來說，上禪修課是安頓身心的最佳良藥，聞法得清涼，實不可思議。從學習靜坐，使妄念散亂減少，心念漸漸清淨；佛法讓自己了解到「三世因果」的道理；「四聖諦」，讓人了解過去諸般苦惱是自己所造作招感

的，唯有知苦斷集、慕滅修道方能跳脫煩惱的苦海。同時，法師也不斷提醒「聞、思、修」的重要，藉由聽經聞法建立正知正見，在日常生活中落實觀行、印證所學，漸漸將不正確、負面的觀念轉為清淨。

學佛至今已邁向第五年，期間歷經兩位至親離世，皆能平靜面對，幸有三寶的護佑，令自己了知無常的道理，世間諸法在成住壞空、生滅變異中循環不已，緣聚則生、緣盡還滅，皆是虛妄不實的假相。唯有能知的這念心不落生滅，把握每個當下修一切善而無所執著，就能遠離作繭自縛的煩惱。

感恩三寶在迷途中指引方向，期許自己在精舍持續薰修發心下，長養慈悲心、圓修六度萬行，發廣大心、長遠心，護法護教精進不退，使佛法滋潤一切有情，皆能離苦得樂。🧘





定慧人生

文／普上精舍副會長－傳懌 攝影／傳度

每日早晚做定課、修七周緣慈後，感受到與人相處時心變柔軟了，心中掛礙及執著減少了，處理事情也較有定力。

古德云：「有因有緣事易成，有因無緣果不生，不信但看寒江柳，一遇春風枝枝新。」日子過的真快，進入精舍學佛已經七年，在這一段學佛的光陰中，深深體悟到因緣果報之理。只要在因上努力，就能改變自己的命運，在工作上對人、對事都能有所提升，道業上也能有所成就。學佛之後，自己的改變有哪些呢？

將心比心 以和待人

一、覺性比較高，有同理心。平日工

作與人接觸的機會很多，以前遇到不好溝通的客戶，言詞上會不耐煩，同理心不夠，總會以自己的專業態度針對事情本身去談，沒注意到他人的需求。學佛之後，溝通的態度改變了，把客戶需求當作自己的問題，以同理心來處理，只要慢心、疑心習氣現前，就會提起覺性，提醒自己息滅習氣以和待人，處理事情就會比較順遂。

二、心量較廣大。一次上班時，下高速公路末端轉角處，一輛車從後方撞上自己的車，碰撞時第一個念頭：「現在是上



班顛峰時間，如果下車理論，一定會影響後方來車，也許有人會因此上班遲到。」所以當肇事的車主下車時，只跟他說：「沒事」，便將車開走自行去修護。「好事給他人，壞事自己承擔、反省檢討」，凡事不離因果，因緣會遇時，若能逢苦不憂，甘心甘受，都無冤訴，體冤進道，即是報冤行。將佛法的道理落實於日常生活中很受用，凡事往正面思考，替人著想，就比較不會鑽牛角尖。

落實定課 把握當下

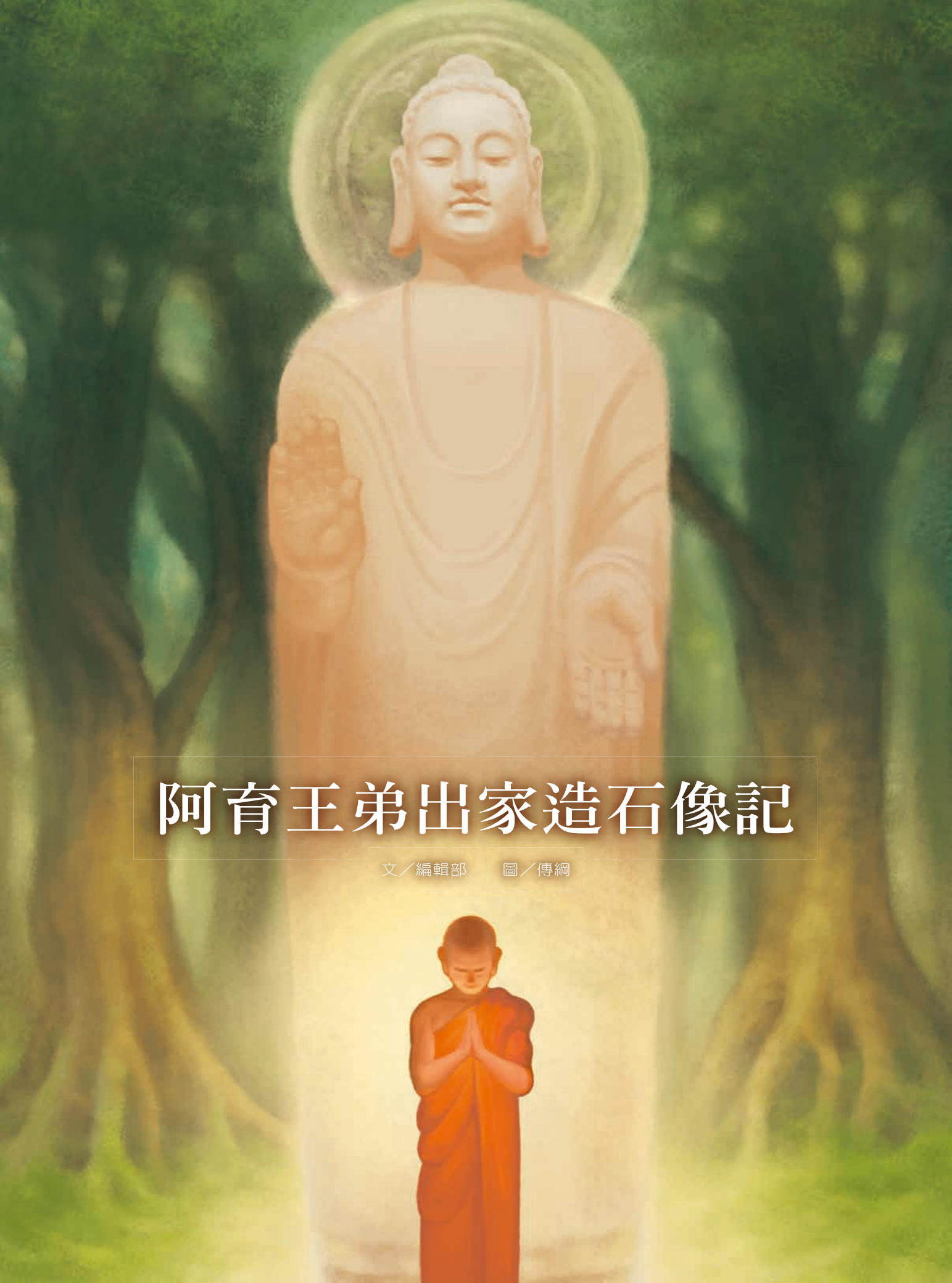
三、定力增加。記得打禪七時 導師開示：要堅住正念，隨順覺性，佛法是人生的真理，做一分得一分，做十分得十分，只要在因上努力，人生會光明更增光明。人一天有八億四千萬個念頭，念頭的生滅這麼快，如何面對真正的自己，具足定力、能作主呢？記得還沒有到精舍上課以前，

心心念念都是在財、色、名、食、睡打轉，以苦為樂而不自覺。經過禪修課的薰習後，知道佛法是人生真理，告訴自己一定要排除萬難去上課，所以常常在佛前發願，將上課修福修慧的功德回向法界一切眾生。此外，每日早晚做定課、修七周緣慈後，感受到與人相處時心變柔軟了，心中掛礙及執著減少了，處理事情也較有定力。

四、無常的體悟。父母親相繼過世前，在醫院看到很多的病、死之苦，以為這就是人生的無常。但學佛之後才知道，其實無常如影隨形在我們身邊，每一天、每一刻、刹那刹那地變化。今日入睡後還看得到明天的太陽嗎？每日生理、心理，無常的變化體悟得到嗎？很慶幸自己能夠在正法道場聽經聞法，知道生命的意義，了解「緣起性空」、「因緣果報」、「人人佛性本具」之真理，了解十法界都在這念心中。只有在心上用功，在因上努力，把握每一個當下，老實修行，無常到時才用得上功。

感恩今生得遇佛法，感恩導師上惟下覺大和尚在海內外各地廣設精舍，讓我們能夠聽經聞法，廣積福慧資糧；教導我們找回本具的清淨心，從錯誤中反省檢討，改正自己的習氣，去除煩惱執著，讓人生更加光明。 



The background of the entire page is a soft-focus illustration of a large, standing stone Buddha statue. The statue is a warm, golden-brown color and has a bright, circular halo behind its head. It is set in a lush green forest with large, gnarled trees. At the base of the statue, a smaller figure of a Buddhist monk in a saffron robe stands with hands pressed together in a prayer gesture. The overall mood is serene and spiritual.

阿育王弟出家造石像記

文／編輯部 圖／傳網



阿育王有個弟弟，名叫善容（亦名違馱首祇），有一天他上山打獵，看到一些修苦行的梵志，裸露身形為求成仙，有人吃樹葉、果子、草根，有人只吸風服氣以代替糧食，有人身體塗滿灰，躺在灰垢間，或臥在荊棘叢裡，透過種種對肉身的苦行折磨，求來世能得天福。

當善容王子看到他們這樣修苦行，卻一無所獲，不解地問：「你們在此修行，有什麼煩惱憂患障礙你們成道嗎？」有位梵志回答：「坐在這裡，有時會看見鹿群交合，看了以後，我亦怦然心動，不能克制。」善容王子一聽，即生惡念：「這些苦行梵志，已經斷糧服風，虛弱疲憊不堪，尚且無法斷除淫欲的煩惱。更何況那些跟隨佛陀出家的沙門，受人種種供養，飲食美味豐足，坐著上好床具，衣服無缺，怎麼可能沒有欲望呢？」

阿育王聽到弟弟善容有這種想法，便開始憂愁起來。他想：「我只有這麼一個胞弟，生了這種邪見，毀謗出家人，恐怕會永墮三塗惡道。我得設法除去他的惡念。」

阿育王回到宮中，便下令所有嬪妃藝伎盛裝打扮，到善容王子的宮殿一同歡樂。一面私下告訴近臣：「待會朕若說要殺善容王子，你們就要挺身勸諫，懇請寬限王子七天的時間。」於是，就在嬪妃藝伎與善容王子同歡共樂時，阿育王突然出現在弟弟面前，怒罵：「大膽放肆，你是我的胞弟，居然私自跟我的妻妾嬪妃取樂！」於是召集大臣，告訴大眾：「你們可知道，本王年壯體健，國家也沒有強敵環伺，我聽人說：『若人有福報，四海之內都會歸順信服；若福德用盡，連自家人都會叛離。』我觀察自己還算有福德，然而胞弟善容，誘引我的妻妾藝伎縱情取樂，如今事跡敗露，這個做弟弟的眼裡還有我嗎？來人啊！把善容拉到市區去斬首示眾！」

臣子們於是紛紛勸諫，說道：「大王只有這個胞弟，何況大王也沒有很多子嗣，能不能寬限七日後，再執行王法呢？」阿育王默允後，又展現寬容大度對臣子說：「讓善容王子穿上我的衣服，頭冠和配飾如我無異，帶他到我的宮殿，和嬪妃藝伎們一同娛樂。」又命令一位臣子從當日起，穿戴武器盔甲，拔出利劍，警告王子：「你只剩下七天可活，縱情去享受五欲之樂吧！以免死後猶有遺憾，白白過了一天，徒悔無益！」隔天，這位臣子又出現，提醒王子尚有六天。如此日復一日，很快的，第七天已到，阿育王問王子：「七天之中，隨心所欲快樂嗎？」王子答道：「我雖有見，卻似沒見；雖有所聞，恰似無聞。怎麼會快樂呢？」



阿育王又問：「你穿我的衣服、住我的宮殿，又有宮女嬪妃陪伴，恣情歡樂飲食，怎麼會睜眼說瞎話，誑騙我：沒看、沒聽，一點也不快樂呢？」王子答覆：「已被宣判死期之人，雖一息尚存，跟個死人有何兩樣？哪有心情耽著五欲之樂呢！」於是阿育王感慨地說：「愚者千慮，必有一得。如今你整個人百般憂愁，爲了即將命終而無心縱欲享樂，更何況那些出家離欲的比丘呢？他們了達有身皆苦，在三界輪轉中有無盡的煩惱，求出無期，念此辛酸，所以出家修行，心冀無爲解脫之道。知道如果不用功勤求出離三界，將來還要再受歷劫輪迴之苦。」

善容王子聽了，當下心開意解，對阿育王說：「今日承蒙王兄的教誨，方有所醒悟。生、老、病、死實在應該厭離；在三界流轉，苦惱憂患將永無止息。希望國王應允我出家，精進行道。」辭別兄長後，王子剃髮爲沙門，嚴持禁戒，晝夜精進用功，不久便證阿羅漢果。

《阿育王傳》記載，阿育王聽聞弟弟證阿羅漢，法喜充滿並恭敬頂禮，希望能長期供養弟弟。但尊者早已不眷戀世間，只希望在山林野地修行。阿育王於是差使鬼神，在城內造叢林山水，高達數十丈，隔絕外人前來打擾，尊者才應允國王，並在山龕石室裡造一尊高一丈六的石像供養。

（編按：典故摘自《釋迦譜卷第三·阿育王弟出家造石像記第二十五》）

省思



無常迅速，生死事大，常觀無常之火燒諸世間，便能體察世界有成、住、壞、空，人有生、老、病、死，我們心中的念頭也在生、住、異、滅中，遷流不息。故經云：「一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相」。

人身難得，佛法難聞，大善知識難遇，了知無常之理，更應珍惜今生能聞法修行的因緣，精勤用功。堅住正念，隨順覺性，在無常的世間中，積極地運用因緣法，建立、運用善的緣起，改變自己的生命，進而自利利他，覺悟一切有情，直至菩提果成。



以病苦爲師

文／中台男衆佛教學院大學部二年級 見鉢法師

夜色朦朧，安板聲震了數響後，音聲歸於空寂，此時應該是安養色身的休息時間，但躺在床上的我，卻翻來覆去不得安寧，原因是牙齦處傳來陣陣劇烈的痠痛。

常聽到「牙痛不是病，痛起來要人命」，平常沒有這麼深刻的體會，但正當在痛楚時真是感觸良多，想要讓內心得到片刻寧靜，痛覺卻燃起了煩惱之火，將平常累積微薄的修行功夫燒得一點兒都不剩，此時才真正的感受到自己的禪定功夫遠遠不足。

既然睡不著就不要睡了，躺在那邊也是浪費時間，知道自己禪定功夫不好，不如起來靜坐吧！試著用止觀法門專注一心，

讓紛擾與痛楚能夠沉澱，在幾番掙扎後，突然領會：雖然有痛的感受，但是也有知道痛卻不痛的那一念心……迷亂的心終於止息下來。

如果不是因爲病苦，生活在安逸之中的我們就無法認知到，在修行的路上，到底有多麼需要努力精進；如果不是因爲知道需要努力精進，常常放逸自己的妄想執著，我們就無法真正體會到觀行能帶給我們的安寧；如果不是因爲觀行能夠讓煩惱止息，我們又怎能真正領會到佛法的真正利益呢？

以病苦爲師，藉著這些病苦，我們更能放下世間的縛著，進而勤求解脫之道。🙏



宋朝時代的石幢經柱

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

唐宋以來盛行建造石刻經幢，經幢是刻有經文、圖像或題記的石柱，又名石幢，形式多為六面體或八面體，常見上層刻佛龕，幢身鐫刻密宗的經文和咒語，如館藏宋代石造熾盛光經幢。

館藏宋代石造熾盛光經幢（圖一）



圖一：
館藏「惠譚等造熾盛光經幢」（正面圖）
北宋咸平三年（1000）
石灰岩
H68×W30cm



圖二：
館藏「惠譚等造熾盛光經幢」
第一面幢身經文拓片圖

此為六面體石幢，下層幢身刻經文，上層有佛龕，每面龕內刻一坐佛，龕楣上刻有佛號，如第三面尚見「無量壽佛」之名，其他均損，唯見「佛」字。六尊坐佛均身著雙領垂肩袈裟，束腰帶，跏趺坐於蓮座上，臺座表面陰刻蓮花勾勒線條，每一面圖像均異，線條流暢活潑。

第一面幢身經文（圖二），第一至第五行鐫刻發願銘文：「僧惠譚與上生經邑住會等共崇修捨佛名號熾／盛光經幢一座報師僧和尚父母養育之恩願值彌／勒佛所生為人願以此功德普及於一切我等與眾生／共成於佛道伏願國王萬歲府主千秋文武官僚常居祿位／」。

第一面幢身後三行至第五面，鐫刻唐三藏沙門大廣智不

空法師所譯之《佛說熾盛光大威德消災吉祥陀羅尼經》之經文，另一唐代失譯之《佛說大威德金輪佛頂熾盛光如來消除一切災難陀羅尼經》，二經同本異譯。經云：「爾時釋迦牟尼佛在淨居天宮。告諸宿曜遊空天眾九執大天。及二十八宿十二宮神一切聖眾。我今說過去娑羅王如來所說。熾盛光大威德陀羅尼除災難法。」

第三面經幢上所刻陀羅尼（圖三），亦即佛門課誦中〈十小咒〉之一〈消災吉祥神咒〉。此陀羅尼真言曰：「曩謨三滿多。沒馱喃。阿鉢囉帝。賀多捨。薩曩喃。怛姪他。唵。佉佉。佉呬。佉呬。吽吽。入嚩囉。入嚩囉。鉢囉入嚩囉。鉢囉入嚩囉。底瑟吒。底瑟吒。瑟致哩。瑟致哩。薩發吒。薩發吒。扇底迦。室哩曳。薩嚩賀。」此真言乃一切如來同共宣說。

所謂「陀羅尼」，《大智度論·卷第五·大智度初品中菩薩功德釋論第十》云：「陀羅尼，秦言能持，或言能遮。能持者，集種種善法，能持令不散不失。譬如完器盛水，水不漏散。能遮者，惡不善根心生，能遮令不生；若欲作惡罪，持令不作——是名陀羅尼。」

第六面刻供養題記：「功德主僧惠譚維那住會副維王□／邑人栗万邑人馬欽邑人王眞邑人張□／邑人馬寬邑人馬贊邑人任實邑人王倫邑人程黑兒／錄事崔斌工匠人李翥／下黃村邑人申海邑人李賞 邑婆楊氏邑婆申氏／ 咸平三年歲次庚子二月賓生八葉邑軒氏邑王氏／邑婆李氏邑婆范氏邑婆郭氏邑婆王氏邑婆董氏／邑婆崔氏邑婆路氏邑婆衛氏邑婆鄭氏邑婆靳氏／」。從銘文得知，此石幢造於北宋眞宗咸平三年（1000），由僧人惠譚率眾邑子所造之熾盛光經幢。

銘文中有「賓生八葉」一詞，「賓」與「主」相對，有歸順、服從之意。「葉」有時期、世代之意，八葉或指八世、八代；「八葉」若依經典所言，或有八葉蓮華之義。依據《大毗盧遮那成佛經疏·卷四》曰：「凡人污栗馱心狀。猶如蓮花含而未敷之像。有筋脈約之以成八分。……先觀此蓮令其開敷。爲八葉白蓮花座。」大興善寺大廣智不空法師譯之《法華曼荼羅威儀形色法經》云：「所



圖三：
館藏「惠譚等造熾盛光經幢」
第三面幢身經文拓片圖



謂內心曼荼羅。彼身地即是法界自性。眞言密印加持而加持之。本性清淨。四大金剛所護持故。淨除一切塵垢。……微妙蓮華普散其上。方壇面門西向通達周旋界道。內現意生八葉花王。」《宗鏡錄·卷第二十八》曰：「若視此心八葉之華。即得與理相應。此八葉者。四方即是表四攝。四隅即表如來四智。此華本來無生。即是菩提心。當知一切法門。皆是從心而所有也。」

熾盛光佛的除災難法

在唐宋之際盛行密宗熾盛光如來信仰，認為大自然中日月交蝕、流星、彗星之異常天象，都能導致災難，持誦《佛說熾盛光大威德消災吉祥陀羅尼經》可以禳除災星惡曜，供奉熾盛光經幢可以消災、避禍，求吉祥。經云：「若有國王及諸大臣所居之處及諸國界。或被五星陵逼。……陵逼之時。或退或進作諸障難者。但於清淨處置立道場。念此陀羅尼一百八遍或一千遍。若一日二日三日乃至七日。……受持讀誦此陀羅尼者。能成就八萬種吉祥事，能除滅八萬種不吉祥事。」

「五星」，指歲星、熒惑星、鎮星、太白星、辰星；即木曜、火曜、土曜、金曜、水曜等五曜，又名五執。《大毗盧遮那成佛經疏·卷第四》曰：「執有九種。即是日月火水木金土七曜。及與羅睺計都合爲九執。羅睺是交會食神。計都正翻爲旗。旗星謂彗星也。」「羅睺」（Rahu）即蝕神、「計都」（Ketu）即彗星。

《大聖妙吉祥菩薩說除災教令法輪》記載熾盛光佛頂儀軌，言及或遭大疫疾病流行、鬼神暴亂、異國兵賊侵掠國人，或忽遭厄難、王難、賊難、懸官口舌，或爲怨家陵逼、惡病纏綿醫療不差、或宿世怨魂命難死厄等，皆可修此法以祛災。

館藏宋代石造普門品經柱（圖四）

此爲四面石刻經柱，每面上方佛龕內，均刻有一佛二菩薩像，佛背後有桃形頭光。正面佛龕，佛右肩已損，身著V形交領大衣，左手撫膝，右手稍損，亦置於膝上，結跏趺坐於束腰高須彌座上。主尊須彌座左右分支二蓮臺，托二脅侍菩薩像，菩薩身軀端正，頭後有圓形頭光，一手上舉執桃形物，一手下持帔巾垂帶，下著羊腸裙，刀法粗略。唯第二面佛龕，主尊佛



圖四：
館藏「石造普門品經柱」（正面圖）
北宋大中祥符五年（1012）
漢白玉
H117×W53.5cm

雙腿下垂呈倚坐像，具唐風。

四面柱身鐫刻的經文是《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》（圖五），依據第四面最後鐫刻題記，得知此經柱建造時間為「大中祥符五年歲次壬子」，接續所刻之功德主題名已漫漶不清，無法判讀。

觀音菩薩的普門示現

《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》詳述觀世音菩薩救「火難、水難、風難、刀難、鬼難、囚難、賊難」等七難，解「貪、瞋、癡」三毒，及「求男、求女」應二求。經云：「若有女人，設欲求男，禮拜供養觀世音菩薩，便生福德智慧之男，設欲求女，便生端正有相之女，宿植德本，眾人愛敬。」救七難，解三毒，應二求，大悲勝相，能拔諸苦。普門示現，三十二化身，隨聲而應，大慈妙相，利樂眾生。

結語

幢是王者的儀衛，將領的軍旗，亦是道場的嚴飾之具，屬於旗類的一種。《大毗盧遮那成佛經疏·卷第九》曰：「梵云馱嚩若。此翻為幢。梵云計都。此翻為旗。……如是淨菩提心。為萬行幢旗亦復如是。住中道第一義諦山上。安固不動。」佛以智慧法幢，摧破魔軍。經幢表法王之幢，具降伏魔軍之威力。石幢經柱，經文真言，依法誦持，眾機蒙益。消禳災難，導致禎祥。上福邦家，下祐民庶。莊嚴道場，禮讚如來。



圖五：館藏「石造普門品經柱」
第一面柱身經文拓片圖



多元適性 燦若繁星

文／編輯部

在「中學為體、佛法為根、世學為用」的辦學理念下，普台學子的成長年輪，環繞著多元而豐實的養分，有英、日、法、西的語文嘉年華，國學、書法、靜心的涵養，才藝、社團的適性發展，通識講座、藝文展演的薰陶，住宿生活中獨立自主、團隊精神的養成，乃至寒暑假營隊化的課輔……這片十二年國教的希望苗圃，集合無私奉獻的護學團隊，十年樹木樹人、開花結果，令人欣歎！

寒輔期間，普台高中精心擘劃了一系列跨人文、外語及自然科學的課程活動，引領學子們主動求知、樂在學習，在現今翻轉教育風潮中，引起廣大回響。如：首次引進遠哲科學趣味競賽，乃至校園數學闖關；作家面對面講座，邀請林廣及陳幸蕙老師蒞校演講。

外語方面，國二「食之饗宴」盛裝登場，在精心布置的情境教室區，端出墨西

哥起司煎餅、西班牙吉拿棒、巴拉圭瑪黛嫩奶、亞爾薩斯火焰捲餅、夏日祭典御膳料理等，學子從做中學，唱作俱佳，並運用所學的第二外語介紹美食、風俗文化等，與前來評賞的師長們歡喜分享。

高一班際英語話劇比賽則以「當掌聲響起」為主題，藉由編導、演出，強化學子的發音及表達能力，培養台風與自信，體驗掌聲的背後，團隊合作的重要。當天，參與全國英語短劇比賽的國中團隊首次公演，雖然有人因流感不克登場，但在外語中心張主任、英語駱老師鼎力相助、客串演出下，成就了與全校分享的心願，也做了最好的身教示範。





十二年一貫的四語教學，有賴優質且熱忱的教師團隊，尋找、開發適合青少年的教材，從朗讀、歌唱、戲劇、配音等活動循循善誘，啟蒙學子對語文的興趣，品嚐多元文化的饗宴，而又能以檢定考自我挑戰，落實創辦人「上惟下覺大和尚指導「會、熟、巧、精」的學習箴寶，立足於全球化潮流中，造福全世界。

適性發展 大放異彩

普台學子從五年級正式選修第二外語，小六到高三逐步參與各級檢定，通過的人數與日俱增。新春之際，高三詒儒、郁慈同學通過日文檢定最高 N1 級，並已在留日會考中初試身手。普台於夜間開設留日儲備班，雖然二週上一次課，但他們憑藉良好的自學習慣，無需再去校外補習。

郁慈從小五來到普台，國三通過 N3 級檢定，就參與首次日本教育旅行，有志到東京攻讀休旅產業。小二就接觸日語的詒儒，則對日本文學有興趣，從國三矢志參加檢定，一路突飛猛進。他們一致讚歎，日籍老師上課十分生動，帶來許多啟發。

同樣自小就讀普台的聖閔、思維同學，在此次學測中獲得滿級分和七十二級分，榮登南投縣的狀元和探花，而繁星推

薦放榜，更有七成學子錄取台大、清大、交大、成大、政大、台師大等理想學府。

長達十一年的薰修，聖閔同學數理、語文實力俱佳，不僅取得英語中高級檢定證書，國三時通過日語檢定 N2 級，相當於大學日文系畢業門檻，高二又通過西語國家檢定考試 A1 級。同時，也積極參與模擬聯合國會議，在全國英語短劇比賽榮獲最佳男配角，亦是全國英語單字王、國語文競賽、科展之常勝軍。

「機會總是留給準備好的人，學習能力代表著你的將來。」抱持著「有能力，就再學」的好學態度，跬步千里的恆心毅力與有效的時間管理，聖閔成為多元學習的最佳實踐者。他認為，善用零碎時間，堅持自己的興趣或選擇，貫徹始終地做下去，便能創造不同的生命價值。

除了繁星錄取台大化學系，聖閔也獲得香港大學與香港科技大學四年全額獎學金。他歸功於普台師長及優質的學習環境，特別是靜心課程，透過靜坐讓思緒更清明，更能專注學習。每天晚自習之後，他都會去靜心教室禮佛，使心情放鬆、沉澱，任何壓力、挫折都變得雲淡風輕。

錄取台大農業化學系的晴瑋，從小六入學，為普台第二位擁有四語檢定證書的



2



3

1. 寒假中，班際外語競賽唱作俱佳，令人喝采。
2. 師生合力演出全國英語短劇比賽「冬瓜可樂」劇碼。
3. 二外星光之夜中，詒儒與郁慈同學參與「貓的報恩」演出，榮獲冠軍。

1. 聖閔同學榮獲全國英語短劇比賽最佳男配角時，與 創辦人合影。
2. 知名節目主持人李四端先生蒞校，與普台學子及家長們交流。



學生。她立志解決全球糧食危機，推動無毒農業，以有機、護生、環保等方式為人類的健康把關，守護地球生態。

住宿生活 健全人格

普台給學子們多元的學習舞台，探索志趣、建立自信；在住宿生活中，更培養獨立自主與良好的人際關係。在三月十四日的親職座談會中，學校邀請到知名節目主持人李四端先生，和十一位在校生、四位畢業校友對談。

繁星上政大傳播系的聖絜同學，在國三時通過法文系畢業門檻 B1 級檢定，歷經三次全國英語短劇精彩賽事，並榮獲最佳女主角，落落大方的她透露：小時候很孤僻，下課就埋頭看書，害怕跟人互動。國一決心留在普台，才學會如何融入一個團體。學校舉辦很多活動，鼓勵我們站上舞台，逐漸喜歡上與人互動的感覺，也學會付出與感恩。

校友思廷也分享：上大學後很多誘惑或空白的時間，但我已知道如何善用時間，經營自己的目標，這是與其他同學最大的不同點。姿瑄形容：「普台給我反思、撞碰的安全氣囊」，歷經六年，成績看似沒有進步，但國三時突然就醒悟了：學習不是追求分數，而是訓練態度最好的方式，學習對自己的人生負責。

普台學子面對問題的主動性、自信和表達能力，令主持人轉而讚歎與會九百多位家長：「已為孩子預約了成功的人生道路，並給予最好的祝福！」叛逆、自我是現代許多獨生子女的共同課題，而普台的住校生活，從團隊中學到責任、分享、尊重、忍讓，無異為人生下一階段做了最好的準備！當孩子懂得自我管理，養成正確的判斷力，不僅學習態度變得積極，未來也不致迷失方向。給他們一個良好的教育環境，多麼珍貴，也多麼有福報！



榮譽榜

★大學甄選入學繁星推薦 41 位學子金榜題名

聖閔	國立臺灣大學化學系
晴瑋	國立臺灣大學農業化學系
思維	國立清華大學工學院學士班
巧昱	國立交通大學傳播與科技學系
明卿	國立陽明大學生物醫學工程學系
聖絜	國立政治大學傳播學院
卉妤	國立成功大學職能治療學系
雅筑	國立中央大學資訊工程學系
羿涵	國立中興大學森林學系
易霖	國立臺灣師範大學化學系
健瑋	國立高雄師範大學工業科技教育學系
品言	國立暨南國際大學東南亞學系
若瑜	國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系
于靈	國立高雄大學資訊管理學系
玉薇	國立屏東大學英語學系
俞婷	國立臺東大學應用科學系
軒暄	國立聯合大學光電工程學系
澄繡	東吳大學法律學系
品妤	輔仁大學義大利語文學系
宇君	淡江大學外交與國際關係學系

計七成高三學子錄取理想大學科系

★高一浥芳、重皓、佳妮、冠宇及高二昱菱榮獲第 13 屆全球法語日歌唱比賽季軍



炒蒸菜

文／編輯部

健康素食



【材料】

蒸菜 1把
薑絲 少許

【調味料】

麻油 酌量
太白粉 酌量

【步驟】

1. 蒸菜洗淨切段，下鍋汆燙後瀝乾。
2. 熱鍋，放入麻油爆薑絲，加入少許水及適量的太白粉勾芡。
3. 將蒸菜下鍋拌炒即可。



尋月之路

文／美國中洲禪寺高級禪修班學員 傳雲

自從開始學習放下，便發現以前執著的煩惱，是那麼的微小，彷彿堆積如山的灰塵，風一吹，便一點都不剩，而當初自己卻把這些灰塵當成鑽石！

一生中最好的生日禮物，就是終於可以參加禪七。這是自從接觸中台禪寺分院美國中洲禪寺以後，一直很想做的事。參加後真的非常感動，很感恩父母、家人、禪寺的法師們，以及所有護七的師兄們。

多年來，自己都在心靈的幽谷中徘徊不已，始終放不下過去、放不下心中的感受。回想起來，那時的無明非常可怕，外面的世界那麼廣大、光明，但是對於陷入煩惱的人來說，世界就在一片混沌黑暗之中，怎麼努力都找不到一絲曙光，怎麼走都像在原地繞圈圈，看不到路頭。

私心幽谷 心光豁開

如今終於了解，其實是自己努力的方向錯了。禪七中住持和尚開示：無明就如同人的眼睛出了問題，明明只有一個月亮，一個真正的心，卻迷糊地看到第二個月亮，把無常不真的當成月、當成心。還一直執著以為擁有這個月亮就會達到自在。因為弄錯了方向，當然就會不如意、

不自在。

過去一直執著自己想要的，以及種種感受，把這些當成了真實的「我」，時常覺得委屈：畢竟要的也不多，為什麼就是永遠不能如意？問天、問地，就是不知道自己的出發點錯了！因為出發點如果存有私心，就走錯路了。法師說：「有所求就有得有失，有生就會有滅，是無常的」。如果把無常的心念當成自己，失掉了以後或得不到，那會有多苦？如同把假月當成真月，把它當成世界的光明，當它滅了，世界不是就如深淵一樣黑暗絕望嗎？

接觸佛法後，聽到「私心就是苦的來源」時，自己其實很懷疑。畢竟在美國長大，西方社會教我們要自主、追求自己的夢想。有私心不正確嗎？要立刻拒絕這個道理很容易，但也實在受苦受夠了，自己決定要好好想一想。於是發現：真的！有所求、有私心，有得就會有失，得不到就有痛苦。

風吹雲散 心月娟娟

如果把理所當然的私心放下，會怎麼樣呢？於是我試著放下私心，發現以前沉重如山的煩惱變輕了，終於找回了一點自在、光明，可以看到過去走錯了，也找到正確的方向。自從開始學習放下，便發現以前執著的煩惱，是那麼的微小，彷彿堆積如山的灰塵，風一吹，便一點都不剩，而當初自己卻把這些灰塵當成鑽石！

起七茶會中，住持和尚問我們：「喝茶的人是誰？」當時，我還真有點搞不清楚——我想應該是在喝烏龍茶的那位吧！禪七中住持和尚一直提示我們，要在「明心見性，見性成佛」的心地法門上用功，於是無論腿再痛、腰再痠，我也硬著頭皮繼續坐下去。就在這樣的努力中，真的開始體會到覺性，相對地也發現平常是多麼缺乏覺性——連喝茶的人是誰都搞不清楚！

能知的這個，是不生不滅的覺性、是我們的真心。感受就像雲與灰塵，有生必有滅，是虛妄的，但是那個能知感受、能知痛的那個，是我們的覺性、是清淨心，也是真正的月亮。真心如青天一般，不會因為雲曾經飄過而改變，雲飄過了不留痕跡，而青天永遠都會存在。雖然面前的路還很長，但是，現在至少看到這條心路了，這樣繼續用功就不會走錯。所以，不能放棄，只要有信心一直去努力、去學、去練，就可以找到真正的月，達到如意、達到清淨自在。





菲律賓海天禪寺

新春祈福吉祥法會

文／菲律賓海天禪寺提供

菲律賓馬尼拉分院海天禪寺於二〇一五年二月十九日至二十二日，啓建新春祈福吉祥法會。法會於大年初一上午十時揭開序幕，恭誦〈觀世音菩薩普門品〉，聆聽主法法師開示，大眾皆法喜充滿，祈願新的一年廣修福慧，處處吉祥。

中華民國駐菲律賓代表處張公使及菲律賓緝毒署署長卡達克（General Arturo G. Cacdac Jr.）皆蒞臨此次法會。張公使在致辭中，感謝海天禪寺舉辦此次新春祈福法會，安定社會人心，並弘揚中華文化。

接著，主法法師引領大眾虔誦觀世音菩薩聖號，至大雄寶殿聆聽擊法鼓及叩菩提鐘。大眾和合梵唱拜鐘的同時，也發起以佛法利益眾生的慈悲心。

午齋後，展開連續四天的「十福臨門闖心關——尋找自性寶珠」新春活動，由禪修班學員擔任關主，帶領大眾參與懺悔、發願、叩鐘、供花、供香、供燈等十關，從中體驗安詳自在之禪風。近三百位信眾共襄盛會，修善回向，祈願秉持導師的慈悲教誨，令禪宗心法得以流傳於菲國，一切有情皆能蒙受佛法的真實利益，發菩提心永不退轉！

法會心得

關主／Pearl Ancheta Donating whatever amount was a simple way to practice detachment. The wishing pool where participants made their wishes was a good way to generate good thoughts. Striking

the bell was an act of prayer. As a volunteer, I forgot about myself for a moment while serving others and became a silent well-wisher to everyone. I am grateful for the wonderful opportunity to put into practice what I have learned from attending the meditation classes and be of help to others. Truly, any little thing counts because it is the intention that makes them big and valuable. (布施能去除我執。大家在許願池畔發起善念，為眾生祈福叩鐘，而我在為大眾發心中，暫時忘卻自我，全心全意地為眾生祈禱。感恩有發心的因緣，讓我能實踐禪修班所學，並對他人有所幫助。的確，因為我們的發心，一件小事也能有非凡的價值。)

心燈暨關主／Caren Santos Being an active member of Ocean Sky Chan Monastery, I made a lot of realizations of the valuable things I am missing out in my life, that is, the understanding of my true nature. Celebrating Chinese New Year in Ocean Sky made me realize that it marks the start to be fully aware of one's self. You can attain all your aspirations and good fortune by transforming your thoughts and realizing karma. Those are the keys to a happy and contented life. (踏入海天之後，我才了解過去錯失了生命中最寶貴的東西，那就是——

體悟自性。在海天歡慶新年，也意謂著自我覺醒的開始，經由轉化念頭和了解因果業力，去實現理想，才是通往如意快樂之鑰。)

行堂組長／Raceli Tinga Domingo (傳聞)

All external factors have no influence on us, if we choose to purify our minds. The more I study Buddhism through the guidance of our Masters, the more wisdom I gain and my uncertainty about life diminished. I truly believe that if we hold onto, diligently study, have strong faith and live the Dharma, everything will fall into its proper place.

(一旦我們決定淨化自己的心靈，外在的任何事物都不能影響我們。在師父的指導下，佛法學得愈多就愈有智慧，對生命的疑惑也減少了。我堅信，只要能持續精進，對佛法有堅固的信心，在生活中實踐佛法，每件事自然有最好的結果。)

中文研經班學員／傳懿 法師擊鼓時，我的心深受震撼，淚水不由自主地盈滿眼眶，這個鼓聲太微妙了，聲聲敲在愚執的心靈，讓我有所醒悟。叩鐘偈亦如啓蒙心靈的良藥，每聽一偈，心裡就敞亮一度，敲完大鐘，頓感世界有了斬新的開始！

照客組／Beatriz Monteza (傳夢) What hit me was the striking of the Dharma Bell. "Let all arms struggle forever rest, let all armaments stop serving in battle, let all war casualties get reborn in Pure Land." Indeed, this was a reality in the south region of my country a month ago. I'm so grateful for this prayer was very timely. I would want to conclude this reflection with this prayer: "All over the land, may all the people enjoy days of prosperity and tranquility." (法會中最感動的是叩鐘，「干戈永息，甲馬休征，陣敗傷亡，俱登彼岸」，這正是一個月前菲國南部的寫照，感恩這個發願文來得正是時候，我也真誠地祈願：菲國所有眾生都能共享繁榮安定。) 



近三百位信眾參與「十福臨門闖心關——尋找自性寶珠」新春活動。



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 Bodhiscead Children Meditation Class

■美國中洲禪寺

4/28 中文初級禪修 A 班
4/29 英文初級禪修班
5/1 中文初級禪修 B 班
5/3 英文親子禪修班

■美國佛心寺

4/25 中文初級禪修班
5/3 中文中級禪修班
5/3 中文研經班
5/5 Zen Meditation & Buddhism Class Level II (A) / Morning & Evening
5/6 Sutra Study Class
5/7 Zen Meditation & Buddhism Class Level I / Evening
5/8 Zen Meditation & Buddhism Class Level I / Morning
5/9 Kid's Meditation Class

■美國法寶寺

4/15 英文研經班
4/16 中文研經班 1
4/16 英文中級禪修班
4/18 中文中級禪修班
4/18 中文初級禪修班
4/19 中文研經班 2
4/19 兒童禪修班

■菲律賓海天禪寺

5/4 夜間英文初級禪修班
5/5 夜間中文初級禪修班
5/9 日間英文初級禪修班

■香港普廣精舍

5/14 日、夜間初級禪修班
5/16 兒童禪修班
5/23 英語禪修班

■泰國泰佛寺

5/09 01 期清邁
中級中泰文禪修班
4/24、5/29 02 期合艾
中級中泰文禪修班
5/10 04 期清邁
初級中泰文禪修班
4/25、5/30 05 期合艾
初級中泰文禪修班

■奧地利普法精舍

4/18 德文初級禪修班

■普眼精舍

4/28 日、夜間研經禪修 B 班

■普圓精舍

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

■普得精舍

5/11 日間高級班
5/11 夜間研經班 (一)
5/12 日間研經班
5/12 夜間中級班
5/13 夜間研經班 (二)
5/14 日、夜間初級班
5/15 日間中級班
5/15 夜間高級班
5/16 親子禪修班

■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、夜間研經禪修班
4/25 兒童禪修班

■普善精舍

5/19 日、夜間初級禪修班

■普學禪寺

5/30 兒童禪修班

■普學禪寺

4/16 夜間初級禪修班

■普頓精舍

5/20 夜間初級禪修班

■普中精舍

5/12 日、夜間初級禪修班

■普宏精舍

4/29 夜間初級禪修班

■普氏精舍

4/18、4/25、5/9、5/30

小太陽親子禪修班

■普慈精舍

4/19、5/3、5/17

菩提青少年禪修班

■普竺精舍

4/24 日間念佛法

5/28 夜間初級禪修班

■普嘉精舍

4/18 兒童禪修班

■普高精舍

5/11 日、夜間高級禪修班

5/12 日、夜間初級禪修班

5/13 日、夜間中級禪修班

5/14 日、夜間研經班

5/15 長青班

5/16 兒童禪修班

■普上精舍

5/26 夜間初級禪修班

5/28 日間初級禪修班

■普蓮寺

5/28 日、夜間初級禪修班

【法會活動】

■美國佛門寺

4/26 觀音祈福法會

5/3、5/10、5/17 一支香

5/24 佛誕浴佛法會暨夏安居

報恩藥師法會

■美國中洲禪寺

5/31 半日禪

4/26、5/3、5/17、5/24、

5/31 半日禪

5/10 三昧水懺法會

■美國佛心寺

4/25、5/16 半日禪

5/24 佛誕浴佛法會暨藥師祈福

法會

■美國佛寶寺

4/26 佛寶一支香

■美國法寶寺

5/10 半日禪

5/24 浴佛節暨夏安居報恩

藥師法會

■日本普東禪寺

5/24 浴佛 / 藥師祈福法會

5/30 ~ 8/15 每週六

藥師共修法會

■菲律賓海天禪寺

4/22 ~ 4/26 菩提星兒童

禪修營

5/3 佛前大供

■香港普廣精舍

5/17 報恩藥師法會

5/25 佛誕浴佛法會

■泰國泰佛寺

5/17 精進一日禪修

5/24 浴佛暨藥師報恩消災

祈福暨超薦度亡大法會

5/29 ~ 8/14 每週五

禮樂師寶懺 / 普佛共修

■奧地利普法精舍

4/25、5/31 半日禪

5/3、5/18 佛前大供

5/23 浴佛法會暨啟建報恩

藥師法會

5/23 起每週六 藥師寶懺共修

■義大利華義寺

5/3、5/18 佛前大供

■基隆佛教蓮社

5/10 佛誕浴佛法會暨母親節

報恩法會

5/16、5/17 半日精進禪修

■普光精舍

5/4、5/21 佛前大供

5/11 ~ 5/12 北醫慈海社

浴佛活動

5/16 三千佛洪名寶懺總回向

暨母親節孝親祈福法會

5/25 起每週一~六

藥師共修

5/27 北醫附設醫院浴佛活動

5/30 浴佛法會暨禪修班

招生發願

■普皇精舍

5/3 夏安居藥師普佛暨

母親節報恩法會

5/17 半日禪

■普眼精舍

5/2 浴佛法會暨三昧水懺

消災超薦法會

■普照精舍

5/4 孝親報恩法會

5/10 半日禪

■普覺精舍

4/26、5/17 半日禪修

5/10 浴佛法會暨孝親報恩

法會

■普圓精舍

4/26 大悲懺法會

■普得精舍

5/16 金剛經共修

■普印精舍

5/3 藥師寶懺暨母親節

感恩祈福法會

5/25 ~ 8/29 週一~六

夏安居報恩藥師法會

■普因精舍

4/26 佛誕浴佛法會暨孝親

報恩法會

■普濟精舍

4/25、5/2、5/9 法華經暨

三昧水懺法會

5/10 孝親報恩法會暨慶祝

母親節活動

5/16 法華經暨三昧水懺法會

圓滿日

■普正精舍

4/26 ~ 5/3 梁皇寶懺消災

祈福超薦大法會

5/9 母親節感恩法會

5/16 ~ 8/30 每週六

藥師寶懺共修法會

5/17 半日禪

5/25 ~ 8/21 每日

藥師共修

■普雨精舍

4/26 慈悲藥師寶懺法會

■普善精舍

4/25 禪修班結業頌證暨

無盡燈之夜

5/3 禪修班招生說明會暨

蔬食饗宴

5/9 慶祝母親節孝親活動

5/17 藥師普佛暨浴佛法會

5/18 佛前大供 / 禮祖

■普燈精舍

5/10 佛誕浴佛法會暨孝親

報恩法會

5/22 ~ 8/28 每週五

恭誦藥師經

■普學禪寺

4/26 半日禪

■普頓精舍

5/2 初級禪修班招生說明會

5/3 母親節孝親感恩法會

■普中精舍

5/3 浴佛法會暨母親節

感恩法會

5/6 誦在家菩薩戒 / 靜坐

■普平精舍

4/26 恭誦地藏經報恩法會暨

初級班招生團隊發願

5/3、5/18 恭誦普門品暨

佛前大供

5/3 誦在家菩薩戒

5/9 恭誦父母恩重難報經

法會

5/25 ~ 8/21 週一~五

恭誦藥師經

5/30 地藏經圓滿法會、禪修

班結業典禮、素食美食

展三合一法會

■普耕精舍

5/3 半日禪

5/3、5/18 佛前大供 / 禮祖

5/25 ~ 8/17 每週一

藥師經暨禮拜萬佛共修

■普親精舍

5/3 浴佛暨孝親報恩法會

5/12 佛前大供

5/16 一日禪

■普慈精舍

4/26 孝親報恩法會暨慶祝

母親節活動

5/17 半日禪 / 禪修班招生

說明會

5/25 ~ 9/11 暨建藥師共修

5/31 青少年成長營 (II)

■普雲精舍

5/3 報恩地藏消災超薦法會

■普和精舍

4/26 半日精進禪修

5/9 慶祝 3042 年佛誕浴佛

暨母親節孝親法會

5/17 半日精進禪修

5/24 ~ 8/23 每日

早課共修藥師經

5/24 ~ 8/23 每週五

藥師寶懺共修法會

■普真精舍

5/10 半日禪

■普民精舍

4/26 慈悲三昧水懺法會

5/3 初級禪修班參訪中台

5/16 一日禪

5/31 慈悲藥師寶懺法會

■普梵精舍

5/2 地藏經共修暨慶生法會

5/12 ~ 5/13 中科大浴佛

素食週

5/17 浴佛藥師報恩法會

■普成精舍

4/26 半日禪

5/17 清明報恩地藏法會

■普豐精舍

5/3 精進半日禪

■普恩精舍

4/3 ~ 5/22 每週五

地藏經法會

5/8 浴佛暨母親節報恩法會

5/25 ~ 8/21

夏安居藥師共修

5/29 ~ 8/28 每週五

藥師寶懺法會

■普竺精舍

5/16 初級禪修班招生說明會

■普彰精舍

2/28 ~ 5/16 每週六

金剛寶懺共修

4/26 中台世界采風行

5/3 菩提心學長研習

5/9 孝親報恩法會

5/17 恭誦在家菩薩戒

5/18 佛前大供

■普田精舍

4/25、5/9、5/16

地藏經共修法會

5/3 母親節孝親報恩法會

5/18 觀音法會暨佛前大供

5/25 ~ 8/21 每週一~五

藥師共修法會

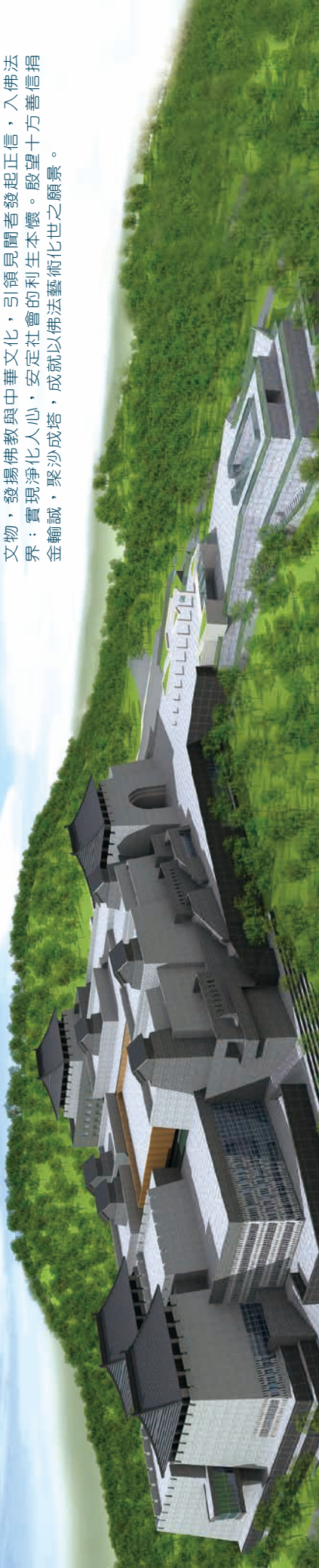
5/3

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 郵政劃撥單

收款帳號	2	2	1	2	2	9	4	1	金額	仟	萬	仟	萬	拾	萬	仟	佰	拾	元
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	□□□□-□□□□									
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) 231-5962
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
晉台精舍	台東縣台東市更生路1027號	TEL (089) 221-488 FAX (089) 221-499
天池精舍	台東縣池上鄉福原村新興路2號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍 Chang Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	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 c, 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

各精舍兒童·青少年禪修班

透過禪修靜坐、聆聽故事、讀誦經典及活潑多元的課程，引導孩子學會專注，培養敬慈和真的精神，開啓本具的智慧！

近期開課

4/18、4/25、5/9、5/30、6/6、6/20	普民精舍	小太陽親子禪修班
4/18	普嘉精舍	兒童禪修班
4/19	美國法寶寺	兒童禪修班
4/19、5/3、5/17	普民精舍	菩提青少年禪修班
4/24	美國佛門寺	Bodhi Youth Meditation Class
4/25	美國佛門寺	Bodhiseed Children Meditation Class
4/25	普因精舍	兒童禪修班
5/3	美國中洲禪寺	英文親子禪修班
5/9	美國佛心寺	Kid's Meditation Class
5/16	普高精舍	兒童禪修班
5/16	香港普廣精舍	兒童禪修班
5/16	普得精舍	親子禪修班
5/30	普善精舍	兒童禪修班
6/27	普燈精舍	兒童親子禪修班



【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

我們心當中有很多煩惱、執著，就像背負著許多包袱。有能捨之心，才能捨掉這些煩惱執著。捨離並不容易，要從布施開始學習。

Afflictions and attachments are like heavy pieces of luggage we carry in our mind. One must have a mind of equanimity to be able to relinquish all these afflictions and attachments. To relinquish is not easy; it begins by practicing charity.

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





【讀者知訊】

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

「 「

」 」

中台植物

之

馬拉巴栗

學名：*Pachira macrocarpa*
(Cham. & Schl.) Schl.

英文名稱：Malabar-chestnut, *Pachira nut*

別稱：美國花生、大果木棉

性狀：木棉科，常綠中喬木

辨認特徵：

1. 樹皮綠色，株高可達六公尺，側枝輪生，幹基肥大，肉質狀。
2. 掌狀複葉，長橢圓形或披針形，具長柄，葉面深綠光滑。

3. 白綠色大花，花絲白色，瓣五裂片，呈線狀披針形。

4. 木質蒴果，長橢圓形，內有數十顆種子，可炒食，味如花生。

原產地：墨西哥

用途：庭園樹、行道樹、盆栽、種子可食。

位置：菩提公園

米徑：33.7cm



台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類