

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

超凡入聖 精進爲務

「中台廣傳」中台禪寺捐贈食物券關懷援助南投縣急難弱勢家庭

「正法眼藏」《佛說四十二章經》【九】——第一章出家證果（五）

「植物采風集」火焰木和臘腸樹

「普台教育」二〇一五高飛吧！普台之星



中台山一百零四年度小星辰兒童禪修營



中台小星辰

導師 上惟下覺大和尚

營主任 見棟法師

活動時間

第一梯次：7月9日至7月12日（4天3夜）

第二梯次：7月17日至7月20日（4天3夜）

活動地點 中台禪寺（南投縣埔里鎮中台路2號）

費用 全免

報名時間 即日起受理報名，各梯次以600人為上限，額滿為止。

報名資格 限精舍學員親眷，即將升上國小三年級至六年級，身心健康，無傳染病，能照顧自己並適應團體生活之學生，均可報名參加。
（凡親友發心擔任義工者，優先錄取，額滿為止。）

報名辦法

一、請向中台禪寺所屬精舍分院索取報名表。

二、詳細填寫報名表，就近至中台禪寺所屬精舍分院繳交報名表。

聯絡處

中台禪寺所屬精舍分院

網址：<http://www.ctworld.org>

E-mail：star@mail.ctcm.org.tw

※敬邀各大專院校教授、學生及善信檀越加入護星行列。



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】

中台禪寺捐贈食物券
關懷援助南投縣急難弱勢家庭

編輯部



05

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》【九】
——第一章 出家證果（五）

上惟下覺大和尚開示



41

【普台教育】

2015 高飛吧！普台之星

編輯部

17	【本期主題】	超凡入聖 精進為務	編輯部
18	【本期主題】	事理圓融真精進	上惟下覺大和尚開示
20	【本期主題】	精勤行正為道	見材法師
22	【本期主題】	因為珍惜 所以努力	見投法師
23	【本期主題】	決意修行無退轉 以此饒益諸群生	見央法師
26	【本期主題】	修道以精進為要務	見官法師
27	【本期主題】	珍貴的一課	傳醒
28	【本期主題】	踏實的人生	傳彬
30	【本期主題】	塵勞迴脫事非常	傳琇
32	【本期主題】	觀自在 菩薩行	傳達

34	【佛典故事】	五百釋迦子隨佛出家	編輯部
36	【佛教藝術】	遼金風格的造像藝術	見迅法師
40	【生活啓示錄】	改變習氣	見壩法師
44	【植物采風集】	火焰木和臘腸樹	張惠珠
47	【健康素食】	過貓金針菇	編輯部
48	【菩提心旅】	安穩身心的妙方	傳青
50	【菩提心旅】	行道的力量	傳睿
52	【紅塵清泉】	普照精舍梁皇寶懺法會暨禪修班結業頒證	傳迺
54	【紅塵清泉】	普雲精舍梁皇寶懺消災超薦大法會	傳若
56	【紅塵清泉】	天祥寶塔禪寺一百零四年度 清明梁皇寶懺超薦消災祈福大法會	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

秉持菩薩慈悲濟世之精神，本寺響應南投縣政府食（實）物銀行援助計畫，捐款關懷南投縣弱勢家庭，使莘莘學子在急難中得到即時的幫助。四月二日舉行捐贈儀式，林縣長蒞寺致贈感謝狀，讚揚本寺熱心公益的菩薩行，及對地方發展的諸多貢獻。

「欲成道者，必修三事：教理、福德、禪定。」教理如航海有指南針，不致迷失方向；福德如飲食俱備，長遠航行具足資糧；禪定如堅固大船，不畏風暴，直達彼岸。三環一體，環環相扣，相輔相成，正是 導師教示四眾弟子落實修行的精進行門。《大智度論》云：「於一切善法中，懃修不懈，是名精進相」，故三十七助道品皆以精進為中堅功行。二十多年來， 導師建設道場，弘法度眾，席不暇暖，以身示導：「修行只有前進，沒有後退，更不能停下來。」本期主題「超凡入聖，精進為務」同眾共勉，以事理不二，勤修福慧，但為佛道，利益眾生，相信如潯山靈祐禪師所言：「生生若能不退，佛階決定可期！」



中台禪寺

捐贈食物券關懷援助南投縣急難弱勢家庭

文／編輯部

秉持菩薩慈悲濟世之精神，本寺特別捐贈南投縣政府食（實）物銀行援助計畫新台幣三十五萬元，關懷援助南投縣弱勢家庭，使更多莘莘學子在急難中得到即時的幫助。四月二日下午二時三十分，林縣長率領縣府一級主管等一行十七人出席捐贈儀式。會中，住持見燈和尚代表本寺捐贈善款，林縣長代表接受並致贈感謝狀，表達對中台禪寺摯忱濟眾、熱心公益的感謝之意。

住持和尚於會中表示，中台禪寺四眾弟子在開山方丈上惟下覺大和尚的帶領下，一步一腳印，建設道場，弘揚佛法，淨化人心，並創辦普台學校，建設中台山博物館，致力於教育及文化推廣的工作。建寺十餘年來，每年有數百萬人前來參訪，無形中帶動地方觀光事業等多元的發展。在大和尚指導下，希望所捐善款能幫助更多學生安心於課業，為社會略盡綿薄之力，藉此拋磚引玉，帶動更多的善心人士關懷社會，共襄盛舉。

林縣長致詞表示，非常感謝大和尚的愛心，贊助支持縣政府對學童教育及弱勢團體的援助計畫。食物券能讓環境貧困



住持見燈和尚代表本寺捐贈善款，林縣長代表接受並致贈感謝狀。

的家庭，得到即時的照顧。中台禪寺不僅是最現代化的宗教聖地，也是全國非常亮麗的觀光景點。現在，世界各地觀光客來到南投，必定會參訪中台。感謝中台禪寺對南投縣發展上各方面的貢獻。

社會處林處長亦提及，食物券發放增加了學校老師的管道，能在學童需要時，給予直接的關懷。教育處彭處長亦表示，透過食物券的即時援助，可以讓眾多學童安心修學，無後顧之憂。謹代表全縣學童感謝大和尚的慈悲恩澤。

捐贈儀式於下午三時圓滿結束。希望藉由善願、善行，喚起社會大眾「人飢己飢，人溺己溺」的菩薩胸懷，共同為社會付出關懷，創造祥和安樂的世界。



《佛說四十二章經》【九】 ——第一章出家證果（五）

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》【九】——第一章 出家證果（五）





二、受念處——觀受是苦

「色受想行識」是五陰境界。「陰」，就像太陽被雲遮蔽了。要見到太陽的光明，必須要除去雲層。五陰的境界，就要透過修觀，用觀照、思惟的方法，去除心中的五陰境界。

受陰，是五陰之一。「受」，就是感受。所謂「領納爲受」，接受外面的苦樂境界而產生一種感受。譬如，天氣很冷，知道很冷，就是感受的關係；知道天氣很好、很溫暖，也是身體的感受。

受有三種：樂受、苦受、中庸受。在日常生活上，無論是生理、心理，都會有這種種感受。舉例來說，冬天天氣很冷，寒風刺骨；夏天天氣很熱，滿頭大汗，這都是生理上的苦。如果穿得很好、住得很好，感覺很舒適、快樂，這就是生理上的樂受。天氣炎熱的時候，喝一杯冰水下去，感覺很暢快，這也是一種樂受。所以，受有苦受、樂受。但是假使對快樂的感受起了貪愛，拚命地去追求、占有，造了惡業，將來就要受報。



樂受有壞苦，「壞」，就是壞掉、滅掉，快樂享受完就沒有了。例如，花了很多錢，去吃好吃的東西，拚命地吃，結果把腸胃吃壞了，這就是壞苦。又如，坐在一部很好的車子上，覺得很神氣、很威風，一不小心出了車禍，車子撞壞了。原本感覺很神氣、很威風，一旦車子壞了，又感到很喪氣、很煩惱，這不是苦嗎？世間上，無論是生理或心理的快樂，到最後都會煩惱、空虛。做了一件善事，受到別人的讚歎，心當中很快樂；有了名氣，感覺很快樂；得意的時候，心中感覺很好。可是，得到的

終會失去，有得必有失、有成必有壞，再好的東西到最後都會毀滅。

苦受有苦苦。有些人吃不好、住不好、身體也不健康，本來就是苦；可是爲了要賺錢填飽肚皮，就必須忍耐著去工作，這也是苦。工作中如果經常受到老板的責備、厭惡，更是苦上加苦，所以苦受有苦苦。所以，不管是樂受、苦受，最終都是苦。

生理和心理不苦也不樂時，就是「捨受」，又稱爲「中庸受」。雖然是不苦不樂，但還有微細的念頭生滅，就是「行

陰」，想過去、想現在、想未來，妄想分別想東想西、患得患失，念頭始終沒有停過，這也是苦，只是一般人不特別有感覺而已。例如，在禪堂裡打坐，明知不想打妄想，偏偏打妄想，這就是「行苦」。

所以，樂受有壞苦，苦受有苦苦，不苦不樂受有行苦，了解一切感受都是苦，思惟這個道理，對於感受就不會起執著，這就是「觀受是苦」。

三、心念處——觀心無常

「觀心無常」，觀察我們的心念是無常的，一下想東、一下想西，不是一個永遠不變的心境。例如，本來想要誦經，誦一誦，不想誦了，想要拜佛；本來要拜八十、一百拜，拜沒多久就腰痠背痛，又不想拜佛了，就想要去打坐；結果一打坐，腿子又痠、又麻、又痛，瞌睡連連，又不想打坐了，乾脆去聽經……。心念隨著生理和外面的境界變化，這就是心念無常。社會上的人，恐怕別人不誠實、沒有信用，因此做什麼事都要寫契約，甚至還要到法院去公證。但是，就算到法院公證了，可能還是會耍賴。所以凡夫的心念無常，靠不住。

再進一步觀察念頭的活動。早上醒來，要起床，是一個念頭；起了床，馬上穿衣服，穿衣服這個念頭起了，起床的念頭就滅了、過去了，所以心念無常。知道一個念頭過去、一個念頭過來，這是粗略地觀。

如果再細微地觀察，以喝水為例，現在口很渴，想喝水，這是一個念頭。把這一杯水拿起來，這是第一個心念；把茶杯送到口邊，是第二個心念；喝一口茶，覺得這杯茶很可口，再喝一杯也不錯；再喝一口，就有點淡而無味了；接著，就不想喝了。

喝茶是一個粗的念頭，從想喝茶開始到最後，心境就有這麼多的變化。第一個是生，第二個是住，第三個是異，第四個是滅，一個念頭當中有生相、住相、異相、滅相，一個粗的念頭當中有四個生滅的變化，所以心念是無常的。

了解了以後，就思惟、觀察這個道理，明白心念是無常的，我們的妄想就沒有了。體悟到心是空性，就沒有妄想、煩惱、無明、業障，因此這個法門就是解脫的法門。

四、法念處——觀法無我

「觀法無我」，一切法都是因緣和合，故無我。「無我」，就是沒有自性。

「法」可分為法性及法相。法相，就是一個、一個東西的相貌。一個茶杯是法、一條毛巾是法、一副眼鏡是法、一棵樹、一片葉子也是法……森羅萬象都是法。



一切法無法獨立存在，要具足種種條件、因緣，條件現前、因緣和合了，法才能成就。無論是做學問、做事業……乃至修建道場，都必須具足種種條件、因緣。以修建道場來說，要具足錢財、人才、處所、時節等因緣；假使沒有這些因緣，也無法建立道場，這就是緣起法。既是緣起、因緣和合，就是無常、就是空性。

所謂「心生萬法」、「萬法唯心」，一切法都是緣起，沒有一法可以獨立存在。但凡夫不經過一番思惟，並不知道它是緣起。就像晚上作夢，作夢的時候，並不知道是一個夢境，等到夢醒了以後，才知道是場夢。因此，透過靜坐思惟，觀察緣起性空的道理，就是「觀法無我」。

法無自性假因緣

「觀」，就是思惟。「無我」，就是沒有自性。一切法都是仗因託緣所生——「仗」著自己的「因」，「託」外在的「緣」。所以，一個是因，一個是緣。以修行來說，發心修行是因，在道場有禪堂、寮房、大寮……就是緣。因和緣配合得很好，事情就能成就，這就是因緣和合了。

因緣重重無盡，既是緣起，諸法就是因緣假合之相。相是假有，性是空性。既然相是假、性是空，我們就不會執著。這個法門就是專門對治執著萬法為實有——執好、執壞，執美、執醜，執有、執無，或是執著斷見、或是執著常見。思惟因緣假合，不執著假有，不住斷、常兩邊，當下就是真空，就能得到解脫。

了解諸法是仗因託緣所生，一個是因、一個是緣，我們如何去配合這個因緣來成就善法、成就功德？因緣，一個是過去的、一個是現在的。如果過去沒有種善因、結善緣，今生做什麼都不順利，處處都是障礙，見到什麼人都起煩

惱，這就是沒有結好緣、善緣。佛法說「未成佛道，先結人緣」，由於了解諸法緣起的道理，所以不但不逃避緣起，而且還要積極面對因緣。

佛法講緣起，不是什麼都不要，而是「無我」——了解一切法都是仗因託緣所產生出來的虛妄境界。假使什麼都不要，修行如何成就？「無我」，就是沒有自性。譬如，一棵樹，也是因緣和合的假相；既然知道是假相，不管樹的葉子是黃、是白、是紅、是綠……就不會產生執著了。相反地，假使不知道緣起法，覺得這棵樹很漂亮、很壯觀，執著這棵樹，就心生掛礙了。

所以要「觀法無我」，一切萬法不能獨立存在，都是虛妄的，不是絕對的存在。既然知道一切善惡、是非，都是虛妄、都是緣起，自然就不執著了。假使它是恆久、真實、不變的，它就不是緣起、不是空性了。

佛法講因緣、緣起，有深、有淺。小乘只悟到緣起性空，大乘不但悟到緣起性空，而且進一步建立緣起、運用緣起、不住緣起，所以這當中有層次上的差別。建立緣起，就是「未成佛道，先結人緣」，建設道場、舉辦法會……都是在建立緣起，廣設方便、普度眾生，這些是出世法的緣起，是假有。假使不知道緣起的道理，只是坐在這等待，不去建立、運用因緣，就沒有辦法弘揚佛法。

了解諸法緣起，是最積極的，因為

是緣起，因緣具足而成功，心不生歡喜；因緣不具足而失敗，也不起煩惱。譬如，辦了一場大法會，準備讓大眾來聽佛法，結果沒有幾個人來。看到這個場面，有的人就會垂頭喪氣。

知道諸法緣起，假使搭了很大的弘法場地，結果來聽經的人很少，就明白是因緣不夠，過去的緣結得不好，福報不夠，所以人家不來護持、發心，這就是一種果報，完全是自己的問題。把原因找出來了，就不會垂頭喪氣，也不會怪別人不來護持，佛菩薩沒有感應、不慈悲，而是繼續再努力。如果不了解諸法緣起的道理，失敗了，只會把責任都推到別人頭上，就會怨天怨地；成功了，就會認為完全是自己的能力所成就，心生貢高我慢、目空一切，什麼人都瞧不起。

透過緣起的道理，就了解一件事要成就，需要有很多因緣助成。例如，辦一場大法會，必須透過種種管道去租借場地；借到了場地，還要有莊嚴的佛像、種種的設施、設備……各種因緣和合了才能成辦。這樣來思惟便能了解法會成功，不是憑自己一人的能力。

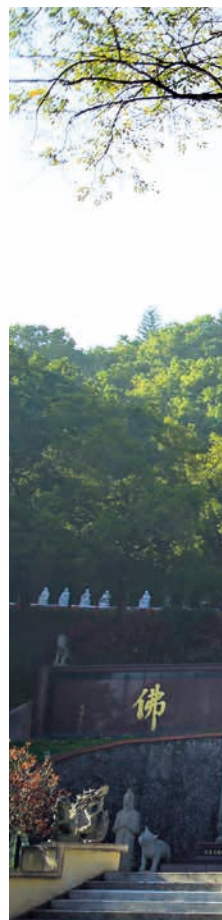
佛法告訴我們：「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己檢討反省。」假使沒有三寶，誰來聽聞佛法？大眾來學佛，是認為佛的智慧、慈悲、功德不可思議，這個就是因、這個就是緣。所以「功德歸三寶」，不是我自己的，沒有佛法僧三寶，我們也不可能圓滿這麼大

的功德。這樣一想，自己的我慢心就沒有了。

第二，「好事給他人」。法會成功了，別人讚歎會場布置得很莊嚴、得體，我們也了解，這是大家發心出錢出力所成就，這就是「功德歸三寶，好事給他人」。建立法會的過程中，免不了有很多煩惱，所以要經常檢討反省，了解這些煩惱不是別人給我的，是自己智慧不夠。能如此觀察因緣，做事業、研究學問、修行都能成就。

觀，就是思惟。把這些道理反覆地思惟，了達一切都是因緣假合，虛妄不實，如夢如幻、如泡如影。所謂菩薩「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，因為萬法是因緣和合，所以說是水月道場、夢中佛事。了解是夢中佛事、水月道場，心中便沒有掛礙，心就得到清淨、寧靜。經常這麼思惟，能觀的心與所觀之境，這念心相應，一下就入定了。

世間一切萬法都是因緣和合而生，所以，必須男女結合才能懷孕生子；大樹不能直接生小樹，必須把種子種到泥土裡才能生長。種子是因，如果沒有泥土為緣，種子也不能



發芽；有了泥土，如果沒有水分，也不能成長。所以，不但要有泥土，還要有水分、空氣。發了芽以後，還要拔草、施肥……這些都是緣。有了種子，又具備這些緣起，就會發芽、就會開花、結果，這就是因緣和合。

因緣具足，能生萬法；因緣不具足，一切法都不能存在。許多人認為人工受孕不需要經過男女交配，不屬於因緣法；其實，人工受孕還是需要科技等種種因緣配合而成。一切萬法都要靠因緣，因緣和合了，這個法就會成就、事情就能

圓滿。

聲聞悟到一切法都是因緣假合，既是假有，即是生滅，思惟一切法空，斷除貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，破除執著，證到空性，得到解脫。但聲聞尚有法執，認為只有空才是實在的，於是執取一個空，入了空定，稱為「偏空涅槃」。菩薩的智慧，能夠了達因緣和合的結果，了解除了空以外，還有假有，因此不廢因緣；不但不廢因緣，還要創造因緣。明白這個道理，修菩薩行就很落實。如果不明白這個道理，只知「諸法緣起，



緣起性空」，乾脆什麼都不要了，只想打坐入定；假使只有空，沒有福報，沒有飯吃、沒有衣服穿、沒有房子住……修行也很難成就，外在的種種因緣就是假有，假有就是緣起、就是福報。所以福報，就是一種緣起法。

色法四大如聚沫

過去，有一位法師生了重病，突然警覺：「我的修行還沒有成就，萬一這一病不起，甚至往生了，怎麼辦？」於是兩腿一盤，思惟分析：是誰在痛？是我的身體在痛、還是我的心在痛？如果是我的身體在痛，哪一個是我的身體？

這個色身是地大、水大、火大、風大四大假合——頭髮、指甲、骨頭，是堅固性，是地大。既然屬於地大，就歸地，與我有什麼關係？

身上的眼淚、鼻涕、口水、小便、血液、汗等液體是濕性，屬水大，水大就歸水，與我也沒什麼關係了。身體有熱量，外面也有熱量，屬於火大，火大就歸火。出入息和一切動作，屬於風大，風大就歸風。這樣一步一步分析，把視身體為實有的執著破掉了，破除了我見，就是「觀法無我」。

我們對外境也會起執著，例如，種了一棵樹、一株花，這棵樹的葉子綠油



油的，長得很茂盛，每天都要看幾次；這花又香、又鮮豔，每天都要欣賞幾次，這也是執著。

要對治對外境的執著，也是思惟諸法緣起、緣起性空，外在的境界也是地、水、火、風四大假合……思惟此理來破除我們的執著。樹的皮、葉子、根、花、果子……屬於地大；既然是地大，就歸地。樹的本身就有水分，水大就歸水。樹也有熱量，例如會有野火燒山，是因為風一吹，樹與樹互相磨擦而起火了。所以，既然樹也是地、水、火、風四大假合，地大歸地、水大歸水、火大歸火、風大歸風，就把這棵樹空掉了。無論是一枝草、一株花、一棵樹……一切山河大地、花草樹木，都是地、水、火、風四大假合。分析到最後，外面什麼都沒有，也是畢竟空。

所以，內四大是空、外四大也是空，就是這樣來破除我們的執著。經常重慮緣真，執著破了，就證到空性。證到了空性以後，無論看到什麼東西，都不會起貪愛。

受想行識盡如幻

這位法師繼續思惟：「既然不是身體痛，那是心在痛嗎？哪一個是自己的心呢？」一般人認為受、想、行、識是實在的，執著種種感受。有了好的感受，就拚命去追求；追求不到，可能心中就起了種種煩惱，甚而進一步造作種種惡業。譬如，有些人為了吃一頓美食，跑

很遠去買菜、買配料，還要買最好、最新鮮的，為什麼？因為貪著味道。想看看，為了買一個東西，就有這麼多的麻煩。如果路上不小心出了車禍，翻了車、受了傷，都是為了吃一點東西、都是為了追求感受的快樂，實在得不償失！世界上的戰爭、社會上的動亂，都是因為貪財、貪色，為了吃、為了穿、為了享受……所以，執著「受」是害人的根源、是墮落的根本。

所以，觀受也是無我、也是空，沒有自性。舉例來說，喝咖啡感覺很好、很快樂，這是一種樂受；不喜歡喝咖啡的人，一口都喝不下去。到底咖啡好喝、還是不好喝？如果咖啡是好喝的，任何人都會覺得好喝，但是，我覺得好喝，其他人卻不一定覺得好喝，所以，受是虛妄不實的。

又譬如，有些人起初喜歡吃大魚大肉，認為大魚大肉很好吃，假使這一餐沒有大魚大肉，就吃不下飯。學佛了以後，知道要發心、要戒殺、要放生、要吃素，經過十年、二十年……慢慢養成習慣了，吃粗茶淡飯，感覺又香又甜；吃大魚大肉，反而覺得是臭的。

我們想一想，過去吃大魚大肉感覺很好吃，現在吃大魚大肉覺得很腥、不好吃；過去吃青菜蘿蔔、粗茶淡飯，感覺沒有味道，現在吃粗茶淡飯、吃青菜蘿蔔，感覺很有味道，又香、又甜。同樣是這張嘴巴、同樣一個舌頭，為什麼以前感覺好吃，現在感覺不好吃？以前

感覺不好吃的東西，現在又感覺好吃？就證明感受是虛妄的、是空的。

這樣子去分析觀察，受陰是苦、也是空。受也是一個法，所以觀法無我，觀受也是無我，空無自性。一一來分析觀察，就明白不論苦受、樂受、不苦不樂受，都是空。

不苦不樂受就是指心念的生滅，是行陰，它還是空、還是虛妄的。行，就是想念、遷流，所以說「諸行無常，是生滅法」。佛經告訴我們，色如聚沫、受如水泡、想如陽燄、行如芭蕉、識如幻事。「受如水泡」，感受就像水泡一樣，一下就破掉了，不是實在的。

「想如陽燄」，什麼是「陽燄」？太陽照在沙漠上，沙漠看起來好像是一潭水，水裡面好像還有宮殿，其實都只是光線的反射，是一種虛妄的境界、是不實在的。我們的念頭遷流也是如此，想過去、想現在、想未來——過去無論是好、是壞，已經事過境遷了，想它做什麼？想現在，現在也不可得；想未來，未來也不可得。想，就是一個念頭；一個念頭，就是一個生滅；一個生滅，就是一個夢境，夢境就是空。一般人不能成道，就是念頭太多了，好的、壞的，患得患失，看到人就猜忌、嫉妒……想來想去，起了很多煩惱，這些心念都屬於想，都是虛妄、是空性。

有想有念，就屬於眾生；無想無念，就是佛。有想有念，是生滅的，屬於眾生境界。所以，持咒、念佛、誦

經……都是方便，由有想歸於無想、由有念歸於無念，這個就是助道。透過這些加行，以念止念、以毒攻毒，幫助我們達到無念。無念就是空性、涅槃、寂靜。等到我們的念頭沒有了，就不用念佛了，因為已經達到目的了。這些道理不但要了解，而且還要去落實。

佛法提到：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂。」什麼是「諸行」？外面的一切諸法、我們心當中的一切念頭，都是「行」。「諸行無常，是生滅法」，外在世界有生滅、心當中也有生滅——世界有成、住、壞、空，是一個大期的生滅；人有生、老、病、死，是中期的生滅，每一分、每一秒，不知有多少人生、有多少人死？再擴大來看，天上、人間，乃至地獄道、畜生道、餓鬼道……三千大千世界的眾生，每一分鐘都有眾生生、每一分鐘都有眾生死。無論是空中飛的、陸上走的、水中行的，甚至微生物，都有生、有滅。剎那、剎那生滅，始終不停。所以整個世界，都是在生滅當中。

世界有成、住、壞、空。一切生物，無論是植物或動物，都有生、老、病、死。我們的心也是從早到晚，始終在生滅當中……，到了晚上，心還在作夢，這就是生滅。一個念頭當中，又有微細的生、住、異、滅四相。整個世界是一個變動的、生滅的世界。無論是身或心，都是虛妄不實的。

「諸行無常，是生滅法」，外面是

大期的生滅、中期的生滅，我們的心念是最微細的生滅。「生滅滅已，寂滅爲樂」，一直到最後達到沒有生滅了，就是破執著。觀察到身體是地、水、火、風四大假合，也是空；心是受、想、行、識的作用也是空。

識，就是意識，也是仗因託緣所生，虛妄不實。凡夫由識而執著有我。譬如，我看到前面的這個茶杯，這是一念心，這樣的念頭是由心攀緣色塵而生。起初只知道是一個茶杯，這是第一念；又起第二念，分別這個茶杯實在很好，是不銹鋼的或是玉的材質，心想：「這個茶杯太好了！品質也好、外型也好，我一定要買一個回去！」這個「我」——就是識。有了這個我、有了這個識，就是一個生滅的夢境。如果沒有錢買，就去偷，或順手牽羊，就造惡業了。

所以，心、意、識也是仗因託緣所生，虛幻不實的，由我執、根塵相對所產生出來的。根與塵接觸，當中產生虛妄的境界，所以識也是虛妄。參禪，就要離心、離意、離識，因為這些都是虛妄的境界。眾生就是因為執著虛妄的境界爲實有，在這當中起了煩惱，招來生死的苦果。所以修行要了達受、想、行、識是虛妄的，身體是空性、心也是空性。

這位法師分析內四大空、外四大空，身體是空、心也是空、諸法緣起，大期生滅、中期生滅、念念生滅，最後「生滅滅已」，能觀之智，與

所思之理相應，一下就證到了空性、就入了空定。

我們的身體是地、水、火、風四大假合，我們的心也有受、想、行、識四個層面，所以一切法都是空性、一切法都是假有。思惟緣起性空的道理，就能慢慢地去除我們的執著，去除了執著，智慧心就現前。

念處總別俱無礙

觀法無我，用來對治執著諸法爲實有；觀身不淨，對治男女的貪愛；觀受是苦，對治執著感受以爲樂；觀心無常，對治心境是常的執著。

修四念處觀，先修別相念。「別」，就是一個一個分別地修。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，這是個別來分析思惟，稱爲「別相念」。



一個一個地修好了之後，進一步一個當中具足四個觀法，就稱之為「總相念」。觀身不淨，觀受、心、法也是不淨，就是一個具足四個；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，觀受、身、心也是無我。這樣就稱之為「總相念」，綜合起來，一個具足四個，四個又不離這一個。

四念處觀，就是專門對治我們的煩惱，所以一定要薰習。別相念修熟了，有些相應了，還要百尺竿頭再進步，思惟總相念，這樣就能斷煩惱、了生死。修總相念，由粗心到達細心，由細心再細心，達到法法無礙、事理無礙、事事無礙，就能產生神通和無窮盡的智慧。

舉例來說，觀身不淨，觀受也是不淨。受，有貪心、有執著，當然是不清淨的。觀心也是不清淨的，我們這個心打妄想、起邪見，充滿了貪瞋癡、殺盜淫，哪裡還會清淨？觀法不淨，一切法也是不清淨的。我們這個世界的濁氣冲天至五百由旬高，所以是「五濁惡世」——劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁。濁，就是不清淨。整個環境也是如此，有農藥、毒藥，核子試爆……水裡面有殘毒，土裡面天天灑農藥、放肥料，土質失去了生機，所以地也不清淨，整個世界都是不清淨的。世界上的每一個法，分析起來，其實都是不清淨的。這樣一一思惟，原來身、受、心、法都是不淨。

再進一步由思惟這些道理，回歸當下這一念心，這就是大乘法。前面屬於小乘，小乘有法執。用四念處觀，能夠破除自己的執著、生死；但是，還有一個法執的存在。如果更進一步，修了一切法之後，能思、能想的這念心銷歸自性，保持正念，堅住正定，所謂「一念不生，萬法無咎」，進入中道實相，這才是最上乘的法。

上上根器的人，能夠明心見性、見性成佛，不需要依思惟修的法門。一般人的習氣很重，如果不思不想，一靜坐就打瞌睡、迷糊、妄想，不容易明心見性。所以就要漸修，各別對治，改過、懺悔。

修四念處觀，是以有念對治有念。檢討反省，看到什麼東西、什麼人，容易產生貪愛，就先修身念處，九孔流不淨。過去堅牢尊者「證道偈」云：「九孔流不淨，如廁蟲樂糞，愚貪身無異，憶想妄分別，則是五欲本，智者不分別，五欲則斷滅，邪見生貪著，貪著生煩惱，正念無貪著，餘煩惱亦盡。」

這個偈子告訴我們，必須在這一念心上來修行，所以，四念處觀好修行。心裡起了煩惱，趕快思惟四念處，用這些方法來專門繫念。繫，就是把心靠到法上面。除了繫念，還要重慮緣真。重慮緣真相應了，就入定、得到三昧。所以，四念處是專門對治煩惱、執著的重要法門。（待續）

本期主題

超凡入聖 精進爲務

攝影／傳門

《佛遺教經》云：「若勤精進，則事無難者。」

是故生生若能不退精勤，佛階決定可期！

行者於佛法中，以「教理、福德、禪定」三環一體為行門，

會事歸理，以行滿願，自利利他，成就菩薩行之正精進。

佛法云：「但為佛道，利益衆生。如是相，名為菩薩精進波羅蜜。」





事理圓融真精進

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理 攝影／傳長

精進，就像有了一雙腳；但有了腳還不夠，還要有智慧眼。否則，什麼都看不見，雖然能走，有可能得不到效果，還產生副作用，就像前面是個懸崖，跑得愈快愈危險。

《佛遺教經》云：「汝等比丘！若勤精進，則事無難者。是故汝等，當勤精進；譬如小水常流，則能穿石。若行者之心，數數懈廢；譬如鑽火，未熱而息，雖欲得火，火難可得。是名精進。」修行學佛必須要發長遠心，修六波羅蜜乃至八萬四千法門，持續不斷地努力，才能有所成就。假使沒有長遠心、精進心，一曝十寒，無論做什麼事情都不會成功。

以精進力 作人師子

社會上有很多成大功、立大業的人，都是經過一番辛苦，乃至白手起家，自己努力創業得來的。修行更是要精進，同樣

是發心修行，為什麼有的人道業能成就、有的人卻不能，關鍵就在於精進與否。如釋迦牟尼佛與彌勒菩薩同時在因地修行，釋迦牟尼佛精進不懈，所以先於彌勒菩薩成佛。

要成就任何事，精進是最重要的。

「精」，鐵裡面若夾雜著鐵砂、礦物，就是不精；把它經過一番披煉，去掉鐵砂、礦物等雜質，精純不二，就煉鐵成鋼了。修行也是如此，只有這念心，不夾雜貪心、名利財色、得失，就是精。如果一天念三萬、五萬聲佛號，只是希望別人讚歎自己是一個修行人，這就是不精；念佛的目的，是要把妄想去掉、把貪瞋癡三毒化掉，心

無所得，這才是精。

修行不但要「精」，還要「進」——不斷地「精」，不斷地進步，不但身精進，口業、意業也要精進。什麼是身精進？從朝至暮，從暮至朝，時時刻刻修一切善、斷一切惡。無論是假觀善、真空善、中道實相善，都要精進。

「普賢十大願——禮敬諸佛」中提到：「……我此禮敬無有窮盡，念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。」無論是身、語、意，都要念念相繼。假使身在禮拜，心在打妄想，就是身精進而心沒有精進。所以，不但身要禮拜，要慚愧、懺悔，我們這個心也要起觀行，心也要精進，念念不斷。念念不斷，就是要思惟十方諸佛的因地修行、

十方諸佛所成就的果德……這一念心始終是「精」，絕對不想財色名利，這就是身精進、心也精進。身修一切善法，是身精進；口精進，只講好話，不講壞話；心精進，時時刻刻檢討反省，安住正念。修任何法門，都要達到這一個目的。假使不知道從這三個方面去努力，業障不容易消，功德也不容易成就。

三業相應 自獲證真

釋迦牟尼佛經過三大阿僧祇劫才圓成佛道，這是不是精進？六年苦行，一天吃一麻一米，雀巢於頂、草穿過膝。一般人修行學佛，吃了一點點苦頭，就心生退悔，這就不是精進。不但現在要精進，繼續不

斷地努力，一天、兩天……十年、二十年……這一生都要發精進的願心；不但這一生，為了成就道果，生生世世永不退轉。發這樣的大願，才是真正達到精進了。

佛法中有「八正道——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定」，所以，不但要精進，而且要正精進。精進，就像有了一雙腳；但有了腳還不夠，還要有智慧眼。否則，什麼都看不見，雖然能走，有可能得不到效果，還產生副作用，就像前面是個懸崖，跑得愈快愈危險。

社會上有些人也很精進，拚命地釣魚；三天三夜不睡覺，熬夜打牌……由於不是正業、淨業，雖然很努力，不但到頭是一場空，而且還墮入惡道。外道也很精進，也吃素、禮拜，但不是在心上用功，沒有正確的知見，雖然是精進，卻不是正。路走歪了、走邪了，修行就南轅北轍。

所以身口意三業不但要精進，而且要正精進，這一些方便法門做到了，最後要達到真精進。什麼是真精進？師父在這裡說法、諸位在這裡聽法，一念不生，這就是真精進。六波羅蜜當中，每一度都需要般若的智慧，由有想有念，歸於無想無念；希望達到無想無念，也不妨礙身口意三業精進。事理兼備，廣行六度，才能到達涅槃的彼岸。

佛法當中任何一個法門都有事、有理。初初開始，從事去悟理；上上根機的人，聞道悟理，即能落實這個法門。到最後，事和理是一如的，事當中有理，理當中有事；事不能離開理，理也不礙事。這樣就是事理圓融，就是真正的菩薩行。





精勤行正爲道

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 見材法師 攝影／傳兆

想要見到真道，就要行得「正」，包括知見要正確、態度要正直、思惟要正向、行為要正當。

〈進學解〉云：「業精於勤，荒於嬉。行成於思，毀於隨。」唐朝韓愈爲文勸誡學人，學業得以專精，乃是勤奮努力所致；懈怠懶惰，將導致學業荒廢，一無所成。發明家愛迪生則說：「天才是百分之一的靈感，加上百分之九十九的努力。」易言之，成功並非偶然，皆是精進不懈所得的成果。不管是學業、事業、道業，要有所成就，必須從因地上努力耕耘，才能有豐碩的成果。

確立正知 行解相印

精進是一種積極努力的做事態度和行動。以學生求學為例，一般的學生多是被動地聆聽教授、老師講課；閱讀的書籍也僅限於上課的教科書；對於上課內容的理解，也多停留在語言文字的解釋。反之，一位精進的學生，其學習態度則是主動積極的。除了上課前會先預習功課，閱讀相關書籍和資料，嘗試理解課程內容外，遇到問題和疑惑之處，亦會主動找師長討論；聽過師長的講解後，還會反覆思惟當中隱



含的道理，嘗試與過去所學的知識作連結，內化成自己的知識架構和語言形式；進而舉出具體的實例，以印證所理解的道理，並靈活運用於日常生活中。

所謂「如是因，如是果」，因地上積極努力，果報就容易有成就。然而，精進不懈、堅持到底的態度，固然是成就每一件事的必要條件，但並不代表一定會有良善的結果。譬如曾經轟動一時的華爾街金融風暴，其始作俑者皆是高知識份子。他們不僅投入許多時間研究經濟、法律，乃至電腦科技等世間學問，更費

盡心思地找出金融體系的漏洞，透過各種管道竊取投資人的財產。雖然他們也是精進努力，可惜的是，精進的方向偏邪，不僅自食惡果，還造成全世界的災難。因此，精進的前提，必須先確立正確的方向，才不會走錯路、走遠路。

行道在心 聞薰聞修

同樣地，修行要成道，最重要的就是要知道「道」在哪裡？若是知見錯誤，弄錯了方向，總是心外求道，就算是很精進

用功，終究無法見道。誠如六祖大師所說：「離道別覓道，終生不見道。波波度一生，到頭還自懊。」道，其實就在人人本具的這念心當中，若是離開這念心，向外求道，只會虛度一生，到頭來還是空忙一場。

雖然道就在我們的心中，爲何我們現在還無法見道呢？六祖大師進一步提示我們：「欲得見真道，行正即是道。」也就是說，想要見到真道，就要行得「正」，包括知見要正確、態度要正直、思惟要正向、行爲要正當。

明白這些道理，在日常生活中，我們可以從身、口、意三方面來落實「正精進」。例如：身不造殺盜淫；經常聽法、打坐、禮佛、多做布施等善事；口不說壞話，不兩舌、不惡口、不妄言、不綺語；多誦經、多讚歎三寶、多讚歎善法。意不起貪、瞋、癡，時常念戒、念定、念慧、念佛、念法、念僧；恆常思惟佛法的道理，四聖諦、四念處、四正勤、八正道、六波羅蜜，乃至因緣果報、緣起性空及心性之理……。如此，持續聞思修，薰習日久，這些清淨的解脫之理自能斷除心中煩惱。進一步保持當前這念心清楚明白，不起分別、不打妄想，堅住正念，隨順覺性，日久功深，道自然就會現前。



因為珍惜 所以努力

文／中台男眾佛教學院大學部一年級 見投法師

因為珍惜，所以努力，藉由事相上的願心願行，
達到理上的覺知正念。從心下手、從心開始，一步一腳印的落實。

回想自己從在家居士到出家、受戒，一路上大大小小的波折不斷。上山前的車禍、常住時色身的病痛及自己的煩惱……種種的考驗、障礙，讓自己了解：原來想要出家修行真的不容易呀！然而，不同於學佛前的怨天尤人，了解了佛法、了解了因果、了解這一切的難能可貴、了解種種困境原來都是自己給自己的……既然考驗比別人多，修行的路走得比別人辛苦，當然要更加珍惜、更加用功。

在佛學院裡深入經教努力學習，課餘誦經、打坐、拜懺等各種加功用行，慢慢地深入佛法才知道，修行中最重要的不是用功的形式，而是用功時自己抱持怎樣的心念？若加功用行時內心妄想紛飛、無法專注，乃至於起了惡念，那修行就徒具形式，失去其真正的意義。

再者，先以善捨惡，後以捨捨善。身口意三業中最重要就是我們的意念，因為意念決定了我們的言語及行為。自己修行上的障礙，也是因為過去錯誤的知見、心念策發身口意造作所致。所以，要學習隨時注意自己的起心動念，學習轉化自

己的惡念，學習只起善念、不起惡念；更進一步，學習把心安住在每一個當下，不想過去、不想現在也不想未來，保持心的專注、覺知，從有念歸於無念、有為趨向無為。不執著用功的表相，心當中契入無為，才是真正的精進用功。

體認生命的苦、無常、老病的逼迫，所以用功，冀達超然；懂得佛法的好，感恩三寶的恩澤，所以用功，望能回報三寶恩；看到眾生的苦，所以用功，盼其得脫。因為珍惜，所以努力，藉由事相上的願心願行，達到理上的覺知正念。從心下手、從心開始，一步一腳印地落實、一點一滴地累積，先用善念捨棄惡念，再以捨破除對善法的執著，修行之路必定更加寬廣、光明！

決意修行無退轉 以此饒益諸群生

文／普賢精舍住持 見央法師

學習菩薩將眾生視為善友，是我福田，教諸眾生，發菩提心，令佛種不斷；常為眾生，開闡法藏，令法種不斷；善持教法，無所乖違，令僧種不斷。

徑山禪師云：「出家乃大丈夫事，非將相之所能為也。」出家修行乃欲辦生死輪迴大事，為證悟菩提涅槃，成就無上佛道，普化群生而勇猛精進。佛教中教示學人，欲成道者，必修三事：教理、福德、禪定。佛法提到：比丘當行三事——修一切善法、增長福德，博學多聞，修習禪那。導師依循佛陀遺教，欲令大眾確立知見，落實修行，以福德、教理、禪定，作為覺悟教育的方向。教理以定知見，福德以為資糧、禪定以明心性，大眾於「三環一體」

的教育中，迴互用功，解行並重，以成就自覺覺他、自利利他之菩薩行。

福德以為資糧

從自利來說，《瑜伽師地論》記載，若能修諸福德，則來世必獲豐饒財寶，且遇善知識，依法修行。從利他來說，則能依己福德，廣行四攝——布施、愛語、利行、同事。《佛說十善業道經》云：「言善法者，謂人天身、聲聞菩提、獨覺菩提、無上菩提，皆依此法以為根本而得成就，

故名善法。」由此可知，修行不但要智慧圓滿，還要廣行善法，如此累積福德資糧，方能成就無上正等正覺。

如何廣集福德資糧？《成唯識論》闡述菩薩所修諸勝行中，以慧為性者稱為「智」，其餘則稱為「福」。菩薩為成就佛果，必須上求菩提（智業），下化眾生（福業），因其所具備之福、智二行，係成佛最勝之實踐；當中以布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五度為福行，般若屬於智行，所以要具足福慧，必須廣修六度方可。

修行首要培植福德，《觀無量壽經》中淨業三福：「一者孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。二者受持三皈，具足眾戒，不犯威儀。三者發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。」既是修習淨土法門的首要福德，也是佛門行者必不可少的德行。《大智度論》所說福德則指施、戒、忍，相當於《大般若經》所述的三種福：一施福，即布施；二戒福，如三聚淨戒；三修福，如修習「慈、悲、喜、捨」四無量心等。《俱舍論》也指出三類福：一、施類福，行布施以感大富之福果也；二、戒類福，持性遮二戒以感生天之福果也；三、修類福，修禪定以感解脫之福果也。這是佛經中對福德資糧的定義。在出家後的修學過程中，有沒有福德？福德夠不夠？都是決定行者能否順利完成今生出家修行的關鍵。

修行要廣積福慧資糧才能有所成就。

中台的僧眾一方面透過常住各單位之執事，出坡作務增長福德，另一方面也參與各式法會、在不同的執事上多方學習，圓融待人接物的俗諦法門。導師並於各地廣設精舍，讓在家居士能夠方便聽經聞法，並且透過佛法五化，不斷地創造因緣，成就社會大眾的發心，累積福德資糧。

教理以定知見

末法時代，邪師說法如恆河沙，如果修行人不深入經藏，建立正知正見，則極易為邪說所惑。佛陀教導弟子：依法不依人，依義不依文，依了義不依不了義，依智不依識。其中，依法為首要。故修行人欲成就佛道，皆要依法修學，莫住己見，不聞正法，一旦錯失人身，將萬劫難復。八正道中，正見第一，深入經藏，如理聞思佛陀教法，是建立正見的基礎。正見如眼，如果沒有佛法正見，修行即是盲修瞎練。成佛，是大丈夫所為，真修行人應發大願心，堅定信念，殷勤求法，為法忘軀。且莫淺嗜輒止，得少為足。亦莫住己知見，畫地為牢。莫畏艱難，深入經藏，得大智慧，自利利他，究竟成就無上正等菩提。

導師為令出家僧眾確立正知正見，於民國八十二年創辦中台佛教學院，秉持上求下化的教學目標，使每一位僧眾深入經藏，造就廣學多聞、增長智慧、成就辯才、教化一切的菩薩行者。導師曾開示：「弘揚佛法的僧眾，就如同一名醫生般，必須透達醫學藥理，在診視病患時，方能應病

予藥。因此，佛學是修行的基礎，一定要徹底融通，了達萬法歸宗的道理；而中國文學、國際語言、梵唄唱誦、書法等，無一不是度眾的方便法門，皆與佛法的弘揚息息相關，所以也要努力地學習。」

在家居士則參加精舍各級禪修班，藉由聽經聞法，了解世出世間法，知因識果，斷惡修善，進而契悟本心，入佛知見。

禪定以明心性

修行要以不生滅心爲本修因，以圓證不生滅心，爲修行最高的目的。「如人數他寶，自無半錢分，於法不修行，多聞亦如是。」雖有多聞，若不修行，如人說食，終不能飽。不識本心，學法無益，修禪定即是爲求悟明心地，契悟本心。中台僧眾除每天早晚課靜坐之外，每年有兩季僧眾禪修、住持禪修。對於社會大眾，每逢暑假、新春定期舉辦精進禪七，而每次報名打七人數上達千人。此外，全年不間斷的「中台一支香」，皆在成就學人明悟本心，一睹心中靈台。

《華嚴經》云：「若能發起菩提心，則能勤修佛功德；若能勤修佛功德，則得生在如來家。」導師爲了救護一切眾生，不辭辛勞，不畏艱辛，發菩提心未曾休息，求大乘道不曾懈怠，立志如大山，種德若深海。中台四眾弟子在導師的身教言教之下，學習荷擔如來家業，以師志爲己志，亦步亦趨，身體力行、劍及履及。導師數十年精進不懈，啓發每位弟子勇往直

前。「若人親近善知識，隨順彼等所業行，雖不現證世間利，未來當得盡苦因。」

回顧自己擔任住持十多年來，曾經在修行上遇到種種境界，皆是憶念導師深恩而安然得度。「善知識者，如慈母，出生佛種故；如慈父，廣大利益故。」大善知識者，「於諸病苦，爲作良醫，於失道者，示其正路。」

修行，不在快速，而在持之以恆。精進，猶如滴水穿石，每一滴水都是時間的累積。修行學佛，難免遭遇困頓、阻礙、折磨，此乃修道之人必經之途。考驗，無非是要測試修道之心是否堅定？也因為考驗是如此的困難，所以要精進。所謂無風焰不起，無勤福不生，只要秉持初衷，精進不懈，保持正念，不起心、不動念，時時保持這念心的存在，這時，不用功就是真用功。當前這念心沒有生滅，覺性始終存在。始終一如，就是大精進。明白這個道理，就能修一切善法而不執著善，心不住於身，身亦不住心，而能做佛事，自在未曾有，這才是真正的精進。

「宗風普扇潤心懷，菩提靈種遍地栽，弘法辦道曹溪夢，花開結子在中台。」在導師化育之下，學習菩薩將眾生視爲善友，是我福田，教諸眾生，發菩提心，令佛種不斷；常爲眾生，開闡法藏，令法種不斷；善持教法，無所乖違，令僧種不斷。願生生世世追隨導師，決意修行無退轉，以此饒益諸群生。



修道以精進爲要務

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見官法師

《大智度論》云：「精進法，是一切諸善法之根本，能出生一切諸道法，乃至阿耨多羅三藐三菩提。」不論世出世間法，「若無精進，則眾事不辦。」是故精進者「無處不有」，「於五根中，名精進根；根增長名精進力；心能開悟，名精進覺；能到佛道涅槃城，是名正精進。四念處中能繫心，是精進分；四正勤，是精進門；四如意足中，欲、精進即是精進；六波羅蜜中，名精進波羅蜜。」故知精進實爲修行之第一要務；若無精進，則諸善功德無由得生。

一次世尊患了風寒，請阿難代爲說法，阿難爲諸比丘說七覺支，至精進覺支時，佛問阿難：「你剛剛是在說精進覺支嗎？」如是三問三答，阿難回答：「爲諸比丘說精進覺支。」佛陀聞已，雖在病中，馬上端坐起身，對阿難說：「人能愛樂修行精進，無事不得；得至佛道，終不虛也。」

在修行過程中，因福德資糧尚未具足，難免因挫折而生退悔之心，要如何提起精進的心而不放逸呢？菩薩除誓願堅定外，應作三種思惟：「一者，若我不作，不得果報。二者，若我不自作，不從他來。三者，若我作者，終不失。」

昔日阿難自恃是佛堂弟，「將謂如來，惠我三昧，不勞我修」，所以雖積劫多聞，終不能免除摩登伽女之難。過去海比丘誤入阿育王所設人間地獄，因七日精進用功，得證道果，並度化阿育王成爲佛教大護法。吾人若不勤求解脫，尚且退落三塗惡道，更遑論度眾生至彼岸。

精進可分兩種，一是事精進，二是理精進。在事上精勤不懈，如誦經、拜懺、打坐是事精進。進而一念不生，遠離顛倒夢想，是爲理精進。如六祖惠能大師於五祖弘忍大師處得法，爲躲惡人追逐，而藏於獵人隊中。一日遇森林大火，自念火由心生，若心中無火，火不自火，因而大火頓息，此是事理一如，體達實相所啓發之自性妙用。故知要究竟徹悟自性，須藉事精進、理精進相輔相成才得成辦。如世尊六年苦行，雀巢於頂，草穿過膝，仍不改其志，終能成就佛果。

如〈商湯盤銘〉：「苟日新，日日新，又日新」，寺院晚課亦有〈警眾偈〉：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？眾等當勤精進，如救頭燃。」行者當以勇猛精進之心，克服懈怠放逸，自能破滅眾魔，而得道果。



珍貴的一課

文／普覺精舍護法會執行秘書 傳醒

新年伊始，萬象更新。不同以往的是，今年回山護完全程的大眾禪七，讓自己真正在新的一年，從「心」開始。

護七剛開始，總要經過一、兩日的調身歷程，讓自己熟悉日出而作、日落而息的模式。每當天還未亮，山城還在一片沉靜之中，法師與義工菩薩們早已井然有序地開始一日的坡務。

這次被分配到行堂洗碗區，體驗到高效率、精確的分工合作。在用齋過堂的尖峰時刻，鍋碗瓢盆大量擁入，洗滌的順序、有條不紊的流程與步驟，動線規劃與有限空間的運用，最後洗淨分類送出，在在都是一門學問，讓自己獲益良多。

其中最珍貴的一課，就是有問題，要馬上詢問、立時解決，所謂「當下即是」，不要攔著，才能減少走錯路、繞遠路的機會。一知名企業家曾說：「魔鬼藏在細節中」，如果有問題總是「等一下」，等著、等著就忘了，小問題就變大問題。而護七時，指導法師也提示我們：在動中磨鍊，一樣要時時刻刻提起覺性，明白作主。如此則護七與打七無異，修福又修慧！

在各單位發心之餘，常住也安排護七義工聆聽講座、參加八十八佛禮懺共修，以及中台山博物館巡

禮等活動。

在「點一盞心燈，照亮自性中台」演講中，中台禪寺女眾部執行長見肯法師分享家中老菩薩精進用功的故事，勉勵我們要把握當下——自己最年輕的時刻；每個人每一分一秒都在變老，所以「現在」就是最年輕的時刻了，把握因緣，在因地上用功，一步一腳印，向上提升。

在博物館巡禮中，印象最深的是「法界人中像」，在佛的袈裟上雕刻著佛、天、人、地獄、餓鬼、畜生等法界。導覽法師解說，六道就在自己的一念間，譬如在用齋中，起了貪心多拿一塊麵包，當下就現出餓鬼的形象，相以表法，使傳醒更加注意自己的念頭了。

護七圓滿之際，深覺收穫滿滿，能夠發心真的是大福報，也是最棒的度假方式，讓身心都得到真正的充電與休息。感恩導師創造種種因緣，佛寶、法寶、僧寶無時無刻不在為大眾說法：多一分觀照，就增一分清淨心，了解自己的不足，繼續精進努力，亦步亦趨邁向光明！





踏實的人生

文／普照精舍護法會副會長 傅彬

人緣變好、變寬了，心量也擴大了，這才體會到福德的意義。
我們的修行資糧，就是在不間斷地落實與反省下，一點一滴地累積。

過去有因緣去成都出差，順道參觀了為蜀漢丞相諸葛亮興建的武侯祠，其中一副對聯「兩表酬三顧，一對足千秋」，令人感觸良深。千年前諸葛亮以《隆中對》，擘劃了蜀漢建國治國的方略，流傳千古而不朽。但我在當下想到的是，導師開示的「教理、福德、禪定」三環一體教育理念，真正為所有弟子擘劃了一套循序漸進、相互連貫、互為一體的行門，讓我們得以一步步深入佛法的堂奧，找到人生的方向，圓滿修行的大道。

依教奉行 增長定慧

皈依 大和尚學佛十多年來，雖說工作及家庭確實十分忙碌，也碰到許許多多的境界，但心中總是有份說不出的踏實與篤定。一直記得 大和尚叮嚀：「再忙，也要去上課！」於是每週一次的禪修課，成了這些年來的必修課；也許無法次次準時，但每次的聽經聞法都讓我覺得無比歡喜與感恩。

回頭看看這些年來教理的薰修，讓自己認識到因緣果報、人人本具佛性的真



理，而在課程之前及平日的禪修靜坐，也讓自己紛亂的心能找到一個寧靜的歸依處，漸漸地沉澱下來；透過種種觀行的學習，使自己的定力漸漸地培養起來。

在現實生活當中，經常碰到種種不如人意的時刻，面臨諸多待人接物上的掙扎，也會嘗到事情成就的喜悅。在沒有學習佛法之前，就是跟著不同的境界隨波逐流。現在，因為了解了因果的道理，所以在面對不如意的時候，會靜下心來接受結果，重新檢視做錯的地方，調整改善，試著用比較沒有後遺症的方式來處

理，盡量讓各方圓滿。

在待人接物上，也時常提醒自己以「敬、慈、和、真」四箴行來面對每一個因緣。在這樣的過程中，人緣變好、變寬了，心量也擴大了，這才體會到福德的意義。我們的修行資糧，就是在不間斷地落實與反省下，一點一滴地累積。當自己在面臨每一個應對，都能收攝心念，觀察當下的情境而妥適處理，又何嘗不是因為定力的增加，而能以稍具智慧的方法來承擔與面對。此時也漸漸體會了「靜中養成，

動中磨鍊」的意義，自己也就在這日用之中一步步地成長。

如說修行 莫忘初衷

記得有一次做完一個重要的案子，在回家的路上想到了大和尚的教誨與慈悲，不禁熱淚盈眶。導師常說：「功德歸三寶，好事給他人，壞事留給自己反省檢討。」任何的成就，都是眾緣和合，又有什麼足以執之爲喜？回首接觸道場的十數年來，自己的心量不斷地擴大，執著則不斷地放下，個人習氣與煩惱，也在迴互用功的過程中慢慢減少，這也才真正了解到，爲什麼師父總是說：「佛法是一門落實的功夫，做一分得一分，做十分得十分。說得頭頭是道總是容易，只有真正開始做了，才有機會了解自己的問題，才有向上提升的機會。」

此時此刻，心中充滿了無盡的感恩與無比的信心。我們是如此的幸福，有大善知識的帶領，讓我們有機會透過聞思修的過程，以教理建立正確知見，用禪定明悟心性，以福德而爲資糧，解行並重，破除自己的煩惱，增長自己的智慧。也深深祈願，能永遠莫忘初衷，把握因緣，生生世世在依教奉行的願行中，行菩薩道，共同承擔「中台廣傳，落地生根」的如來家業。



塵勞迴脫事非常

文／普圓精舍夜間中級禪修班學員 傳琇 攝影／傳漢

歷經兩次福慧出坡，在兩天的體力勞動後，不但身體疲勞很快褪去，內心還充滿寧靜清澈、塵勞被洗淨的感覺，更令人覺得佛法的不可思議。



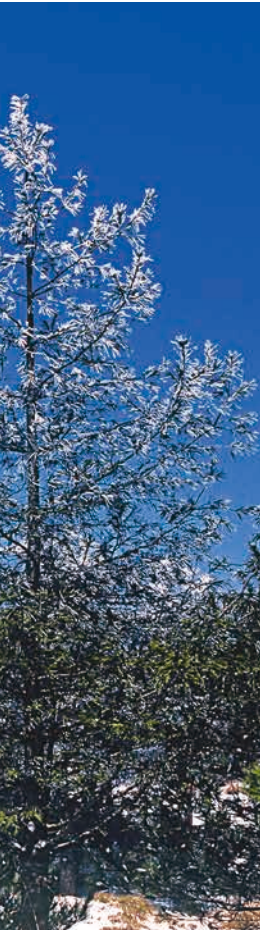
去年三月中旬，參加研華科技主辦的中台禪寺佛國巡禮，心中即生起莫名的讚歎，隨後報名參加精舍的禪修班。初入佛門的我，一路跟隨法師與師兄們學習與體驗各項活動，不僅解答心中諸多疑問，也縮短學佛摸索的時間，並且體會到中台推廣「三環一體」的用心，亦即教理、福德與禪定三者同時發展，修行很快便上路了。

如實覺照 煩惱即菩提

法師常說：「學佛就是要學習佛的心，

佛的心就是覺。每個人都有本自具足的覺性，只因六根習於六塵染著，心喜歡向外攀緣，作不了主；只要學會收攝這念心，使之清淨，保持覺性清楚明白、能夠作主，心中的摩尼寶珠自然現前。」如何下手呢？「透過覺察、覺照，時時反省檢討改善，覺性自然現前。心愈來愈清楚明白，便愈來愈接近佛的心。」

隨著年紀增長，如果沒有刻意提醒自己去覺察、覺照，檢討改善自己的身口意，就會不自覺陷入我執，習氣愈來愈重。當不好的事情發生，檢討總是針對別人；若



不順己意，便產生瞋心，落入一念十二因緣的惑業苦循環之中。幸好法師常常藉由佛典故事、禪宗公案或生活實例來啟發我們，讓我們學會「轉念」，其實生活中的諸多煩惱，都有其一體兩面，沒有絕對的好壞，端看個人如何思惟與面對，想通了，照破了，就能體會到「煩惱即菩提」的真義。

又常思惟法師所說「生處轉熟，熟處轉生」。一天在家讀誦《金剛經》時，突然靈光乍現，原來「生處轉熟」跟「會熟巧精」有異曲同工之妙。試想我們學

習佛法，從不懂到懂、不會到會，學會了之後還要熟練，熟悉之後還能巧妙運用，之後再不斷精進，達到「無住生心」的境界。「熟處轉生」則是把累世的無明與習氣改掉，變得陌生、不再熟悉，換句話說，貪瞋癡淡薄了，戒定慧才會現前。

身體力行 箇中有真義

佛法微妙的地方，在於精簡的文字卻暗藏深奧的道理，而每個人體悟的程度雖不同，但隱含著個人經歷過的人生哲理。佛法需要透過「知」與「行」合一，才能

一點一點開悟，然而悟到後還要繼續保任，覺性才能現前。因此，每每領悟到一點點佛法，都讓人倍感欣喜，尤其是歷經兩次福慧出坡，在兩天的體力勞動後，不但身體疲勞很快褪去，內心還充滿寧靜清澈、塵勞被洗淨的感覺，更令人覺得佛法的不可思議。

現今「體驗經濟」當道，消費者購物時，可事先體驗，確定適合自己再決定下單。同樣地，對於初學者常常困惑學佛該怎麼開始？也可以嘗試和我一樣的做法，從參與各項活動體驗開始，增加自己對佛法與道場的認識。試想再好的佛理，如果沒有親自去體驗實踐，光是坐著聽講，就好比美味的食物，光是用看的，又怎能真正體會箇中滋味？再者，如果還停留在學佛只要拿幾本佛經唸唸，或是隨興看看電視或網路上的法師說法，那麼往往只能霧裡看花，無法真正入門。

感恩導師「惟」覺大和尚提供諸多學佛的良方，讓我們從生活中落實福德、教理、禪定「三環一體」的實踐行門，不僅提供大眾在精舍薰修佛法，還透過各項法會活動，讓忙碌的現代人隨時可以參與體驗，慈悲、細緻、貼心地接引大眾親近佛法、修習佛法與實踐佛法。🙏



觀自在 菩薩行

文／普圓精舍夜間中級禪修班學員 傳達

以利他的出發點與同事相處，少了磨擦，多了互利，
建立互信之後，很多事情也變得更有效率。



對於一個在外商公司工作了二十五年的主管來說，學習禪修原本是與生涯軌道很不相關的事。因為美式的工作風格快速高壓、績效導向，每天不是追逐員工、追逐業績，便是被主管追逐、被客戶追逐。如何能夠融合靜坐、吃素、溫和的佛弟子等行為模式來工作及生活呢？學佛以來，個人的心得可以用「觀」、「精進」及「布施」三個重點來說。

觀行入門 活在當下

在初級禪修班第一堂課，談到了《心經》首句「觀自在菩薩」，便讓我有了很深刻的觸動。「觀」說的是自覺、覺他、覺滿；說來容易，卻很難做到。在現代人忙碌的生活節奏中，邊吃飯邊講電話，搭捷運、高鐵也不停地滑手機，忙不完的事，占據了所有的時間及心思，若有一絲絲的空檔，反而會慌張害怕：是否忘了什麼事沒有做？趕快再找些事來做！如是不自覺地過了每一分鐘、每個小時，直到最後在



沙發上無力地睡去。回首一看，還真說不出這些年來是怎麼過的，這樣好嗎？有意義嗎？

從「觀」，自覺，便是一個很重要的法門，教我們在每一個當下，停下來自我覺察，看看我在做什麼？想什麼？為什麼要這麼做、這麼想？讓自己能夠活在每一個當下，清楚明白、放鬆；在平靜中，才能專心，才有機會讓自己的智慧不被緊張及壓力所蒙蔽。這當中，重要的是隨緣盡分、盡分隨緣，不被貪、瞋、癡、慢、疑所牽引而愈陷愈深。養成了自我覺察的習慣後，方能時時

警惕警醒，隨時改正，並進而覺他，做到自利利他，於是乎在「觀」之後便得自在。

在學佛的道路上，「精進」是非常重要的功課，因為在修行的過程中，最怕的便是懈怠。對治身心懈怠的藥方就是精進。除了每天誦經、念佛、多做善事，還特別提醒自己要柔軟語來對待他人。精進如鑽木取火，不可半途而廢，有云「勇猛心易發，長遠心難持」，無論做什麼事，要有恆心、毅力，「只問耕耘，不問收穫」，方能在學佛的路上，發菩提心永不

退轉。

利他分享 廣結善緣

「布施」是助人為樂，廣結善緣，不但能修福報，也能捨除慳貪，學習慈悲、尊重的態度，在修行上則是捨己利他，行菩薩道的第一課。從學會自我覺察以後，不斷地精進學習，進一步從「法布施」落實利他。經常與有緣人分享一些很有意義的禪語、小故事，除了自我惕勵之外，更可以與朋友們共勉、一起精進。更棒的是，周遭的朋友都很喜歡這樣的分享，而不只是沒有意義的網路笑話、影片。

每週兩個小時到精舍上課，花很少的時間，卻帶來很大的報酬。所以，無論再怎麼忙碌，也會想方設法趕到精舍上課。經由自我覺察，保持警醒，於定中去思慮及應對，發現人也變得比較不慌亂，做事更有條理。以利他的出發點與同事相處，少了磨擦，多了互利。建立互信之後，很多事情也變得更有效率。以利他的出發點來成就客戶，客戶的信任感與日俱增，看得到業績的提升，但責任感也隨之而來。以利他的出發點來關懷家人，大家也覺得相處變得容易了、有趣多了，不再是各忙各的，互不理睬。

禪修不是單調的形式，而是完全融入生活之中，讓人活在當下，平靜安定。





五百釋迦子 隨佛出家

文／編輯部

圖／見府法師



釋尊成道後，依出家前與其父淨飯王之約定，回到迦毘羅衛國。淨飯王見佛丈六金身，相好光明，如紫金光聚，諸根寂靜常在定中，如眾星中月、金山晃耀。而隨侍佛陀身邊的沙門因久居山林之中，唯以薄衣蔽體，不避日曬、風吹，身體黑瘦。淨飯王心想這猶如一群黑鴉環繞著紫金山，如何能顯發佛陀廣大威德，令一切見者心生悅樂呢？於是，速速召集釋迦王族中，行儀端正、相貌莊嚴者五百人，隨佛出家而為沙門，常侍左右，認為這樣才能相映生輝。

佛陀的胞弟——難陀亦在發心出家之列。未落鬚髮前，難陀昔日的理髮師已先到佛所，至誠稟佛：「人身難得，佛世難值，明師難遇。今值遇天人師及諸尊者，見識道行至高無可限量，不慕世間榮華富貴，乃至捨棄權勢尊位，出家修行。如我這般卑賤下劣之人，更有何世樂足以貪戀，不願出世修道呢？唯願佛陀哀愍，於污泥中拯濟淪溺，令我迴出塵劫而為沙門。」

佛陀慈允：「善哉比丘，鬚髮自落，袈裟著身，為我座下沙門弟子。應該一一頂禮先出家者，次第而坐。」

難陀隨後亦求佛出家，次第作禮，及至已先出家的理髮師面前，駭然而止，心想：「這不是我家的僕人嗎？我豈能向他作禮！」

佛陀看到這一幕，應機施教：佛法倡導佛性本具、人人平等，故以入道先後次第而坐，不論種姓、尊卑，猶如大海容受萬川之水，不避四方流入污濁與否。學佛道者，當念心如平地，觀自他色身皆是地、水、火、風四大組成，與外在器世間等無有異，其質本空、本自清淨，以眾生妄執而假立名相，乃至尊卑、主僕……種種分別。行者應該放下對世間名位自尊自大的執著，以佛法為依歸，才能與諸佛無住、無為的無上道相應。

難陀聆聽了佛陀的懇切教誨，明瞭佛門行止規範，乃為了破除事上的偏執，會歸清淨無為之理，立刻慚愧懺悔，捨除自大慢心，虛心至誠頂禮昔日的理髮師。與會大眾莫不同聲讚歎，此後僧團序列次第有了明確的法則，皆遵循佛所教敕：以先學者為兄、後學者為弟，佛門中如法行儀，先後有序，和合無諍。

（編按：典故摘自《釋迦譜卷第一·釋迦降生釋種成佛緣譜第四之五》）

省思



所謂「四姓出家，同稱釋氏」，釋尊貴為太子出身，出家成道，闡揚佛性本自具足的真理，廣開度眾之門，打破印度深錮的種姓制度。不論任何種姓，出家後若能精進修行，皆能成就道業，解脫生死苦輪。證明「一切眾生皆具如來智慧德相，但以妄想執著而不證得」。佛性人人本具，修行人若能信受奉行佛法，去除妄想執著，必能體證道果，進一步以身行道，在自利利他的菩薩道上廣利一切有情。



遼金風格的造像藝術

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



遼國（907－1125）是由契丹族所建立的中國北方少數民族政權，長期與北宋政權並立，「澶淵之盟」成就了遼、宋政權百餘年間和平對峙，促進了宋遼之間的經濟文化交流和民族融合。從遼太祖耶律阿保機建國，至1125年為女真族建立的金政權所滅，國祚長達二百餘年。契丹為鞏固其在漢地政權，積極吸收漢族文化，包括對佛教的信奉，大興寺塔伽藍，推廣佛教文化，佛教造像則融入北方契丹民族的剛健氣勢和尚武精神。

金國（1115－1234）是由女真族所建立的政權，女真族原為遼的藩屬，於1125年滅遼，於1127年滅北宋。《金史·本紀第二·太祖》記載，在收國元年（1115）正月壬申朔，群臣奉上尊號。是日，即皇帝位。金太祖完顏阿骨打稱帝時對群臣說：「遼以賓鐵為號，取其堅也。賓鐵雖堅，終亦變壞，惟金不變不壞。金之色白，完顏部色尚白。」於是國號大金，改元收國。於1234年被蒙古與南宋聯軍所滅，國祚一百二十年。

圖一：
館藏「青銅造像」
遼（907-1125）
青銅
H38 × W29cm

遼、金都是由北方少數民族入主北國所建之政權，從宋、遼、金諸王朝對峙的一個大時代背景下，伴隨著生活空間、文化傳統、政治環境的差異性和多元性，陶鑄出遼金風格佛教造像之精神內涵與表現形式。

剛健氣派的青銅造像

遼國在帝王崇佛，皇室的帶動下，社會奉佛之風盛行，從事刻經、建寺、造像等各種佛事，使遼代的佛教造像藝術呈現出一派繁榮的景象。契丹的遊牧民族性格及草原文化的渾樸作風與審美傾向，影響其造像藝術風采。

依據《金史·太祖本紀》記載，「契丹」是「賓鐵」之意，亦作「鑛鐵」，鑛鐵是古代的一種鋼，主要用來製作刀劍，鑛鐵劍極其鋒利。以精煉堅硬的賓鐵，象徵契丹族鋼鐵般的意志和堅不可摧的民族精神，從遼代青銅造像中可以體會到這種契丹族剛健氣派的精神。

如館藏遼代青銅造像（圖一），頂戴高聳寶冠，冠飾形制華貴氣派，冠面前高後低三層結構，冠飾五身坐佛，帶蓮瓣形火焰紋光背，呼應上方二重五組鏤空連珠波紋飾，頂端上揚呈放射狀。冠背三組紋飾中間略損，二條寶縵於耳後打圈結順肩而下。造像肉髻低平，額部有白毫，面相豐圓，雙目低垂，右手舉於胸前、握拳豎食指；左手置於腿上、屈中指與拇指相捻，神態偉岸雅健，氣度雍容。兩肩寬厚，身軀飽滿，上身偏長，敞領袒胸，內僧祇支，以帶束衣，外著雙領下垂式寬袖大衣，領口、袖口、衣邊刻劃卷草紋飾，襞褶簡練、剛健有力，衣褶垂落懸座，左右呈三角形對稱，已從唐代的寫實懸裳轉化為圖案化表現。緊收雙膝，顯右足、隱左足，腿部曲蜿衣紋線條強烈、張力十足，結跏趺坐於束腰仰蓮座上，蓮瓣肥碩飽滿，座下為六角形束腰須彌座，底部雕刻紋飾。

此青銅造像相似菩薩，頂戴高聳寶天冠，妙衣彌覆垂蓮座，儼然有王者貴族氣派。高冠形制或受契丹貴族喜戴金銀冠式之影響，五佛冠或表五方佛，或受密教之影響。此青銅造像上身魁梧偏長，搭配五佛高冠及束腰蓮座，造型具有一種往上延伸的垂直張力，展現出遼代造像的剛健氣勢特色，亦反映了契丹文化與中原文化、外域文化之間的藝術交融。

質樸健美的菩薩造像

《遼史·卷五十九·志第二十八·食貨志上》記載：「契丹舊俗，其富以馬，其強以兵。縱馬於野，馳兵於民。」契丹族的騎射善戰民族傳統及尚武精神，表現在佛教造像中，如菩薩像披鎧甲的裝束可看出一些端倪，從遼代造像中可以體會到北方民族奔放剛健和剽悍勇猛的性格特質。

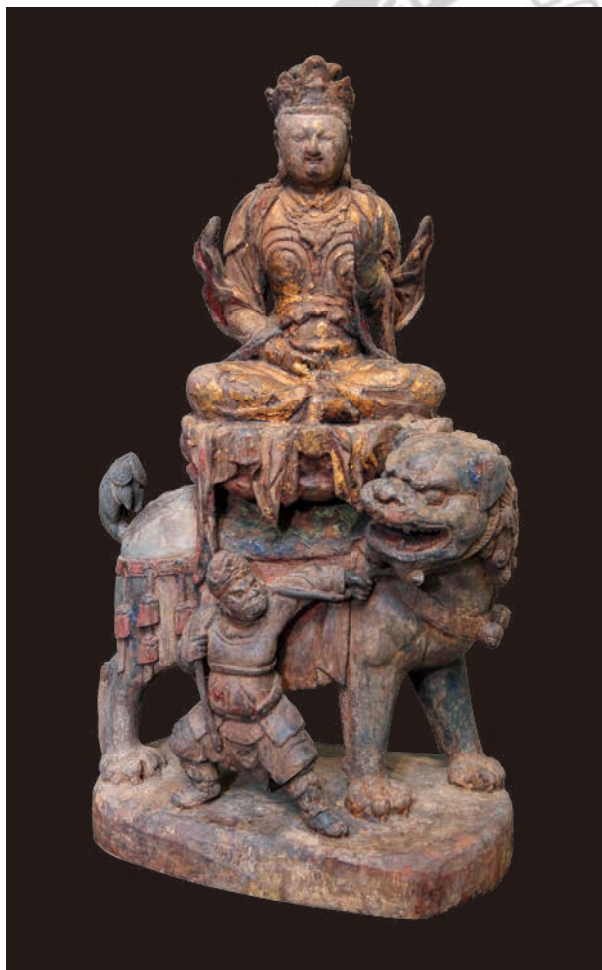
如館藏遼代木雕文殊菩薩坐像（圖二），菩薩梳高髮髻，頭戴五葉冠，髮辮垂肩，面龐豐腴，雙目垂視，神態沉靜，耳大嘴小。肩搭帔帛，飄帶繞

臂，胸飾瓔珞，護胸鎧甲，衣袖飛揚，右手原似托物置於腿上，左手舉於胸前，捻中指與拇指，作說法狀，雙腿盤曲，右腿於外，端坐獅背蓮座上。文殊菩薩騎獅像，象徵菩薩的智慧威猛，作無畏獅子吼，助佛弘化。由於在所有菩薩中，文殊菩薩是輔佐世尊弘法的上首，因此也被稱為文殊師利法王子。

獅子回首，眼如銅鈴，瞪眼張口、翹尾立足，四足伸張，頸戴鈴鐺，背掛鞍座，流蘇垂飾，具有古樸堅毅氣勢。獅旁為文殊菩薩馭獅的赳赳武夫，刻劃寫實入微，外族面孔，身著盔甲，曲膝跨步，以英武激昂雄姿，用力拉著韁繩，作馭獅狀。馭獅奴稱為「崑崙奴」，圖像造型受唐文化影響，唐代主要的外來勞工，在中國作奴隸或從事技藝工作的南海國人叫「崑崙奴」，崑崙奴形象深入當時唐人之心中。

「崑崙奴」是古代泛指中印半島南部及南洋諸島各國或其國人，或古代稱皮膚黝黑的黑色人種，或泛指奴僕。「崑崙奴」的形象自唐以來多見於史籍文獻及文學作品之中，如唐代義淨大師所撰《南海寄歸內法傳·卷第一》記載：「良為掘倫。初至交廣。遂使總喚崑崙國焉。

唯此崑崙。頭捲體黑。自餘諸國。與神州不殊。赤腳敢曼。總是其式。」崑崙是南海諸國之總稱，崑崙國本名掘倫，交廣之人呼為崑崙，黑色人所住之國名。赤腳「敢曼」，《一切經音義·卷第八十一》曰：「敢曼，梵語也。



圖二：
館藏
「文殊菩薩坐像」
遼（907-1125）
木上彩
H42.5×W22cm



遮形醜之下裳。如此方之禪袴，一幅物，亦不裁縫，橫纏於腰下，名曰合曼也。」頭捲體黑，赤腳敢曼，即指崑崙奴捲髮、皮膚黝黑的主要形象特徵。《舊唐書·列傳第一百四十七》於「南蠻、西南蠻」中記載：「自林邑以南，皆捲髮黑身，通號爲『昆侖』」。林邑，古國名，故地在今越南中部。

渾厚樸實的木雕佛像

遼金造像手法相近，金代造像風格基本承襲遼代遺風，但造型更飽滿壯碩，體魄更渾厚樸實，面部更豐滿圓潤，流露出北方民族的渾樸風采。

如館藏金代木雕佛坐像（圖三），頭上肉髻，髻頂圓相，髮髻中分，左右二股延至頭後，髮中有髻珠，面相飽滿，大耳、小嘴，鼻挺、眯眼，手結禪定印，露右足，左足裹於衣內，有唐代包腳式遺風，盤腿有力，結跏趺坐於蓮臺上。佛像袒胸束腰，胸膛開敞壯實，著僧祇支，覆右肩，裸右臂，爲正面法服處理手法。背後可見搭於僧祇支之上的袈裟造型，自右方之腋下交搭於左肩之上，線條清晰、簡潔有力。所謂「僧祇支」，是僧衣之一，即掩腋之襯衣，譯曰覆肩衣、掩腋衣等，著於袈裟之下，覆蓋兩腋、胸部及左肩，長至腰下之長方形衣片。此木雕佛像，寫實性強，主色調爲朱、赭色，綠、褐色等爲點綴，施彩敷色多已脫漆剝落，臉上及胸膛明顯可見木質紋理，更顯古佛渾樸風采。

結語

遼金造像除了繼承中原的漢族文化藝術傳統、唐宋造像遺風及寫實手法，同時融入了游牧民族和北方地區的審美意趣和表現技法。遼金造像中的宗教情感與藝術體現，展現出中國北方少數民族的雄強氣概、力度氣韻與古拙風味。造像藝術承載著民族精神與理想寄託，蘊含生命自省的豐富內涵，創造出心靈上熟悉親切的美好形象，形成了遼金風格的造像藝術面貌。



圖三：
館藏「佛坐像」
金（1115-1234）
木上漆
H37 × W24cm

改變習氣

文／中台男衆佛教學院研究所二年級 見壩法師 圖／傳尹

今天去功德園出坡搬肥料，剛開始擔心自己無法勝任，但想起武術所學的方法，此時倒也用得上。雖然知道這兩天肯定腰痠背痛，但搬完後，心中卻感到非常喜悅！ That's lively!

修行就是調整自己的心念。習氣由心念而來，所以改變習氣，固然是行爲上下功夫，同時也要讓自己的心念「知止」，覺察到更細微的心念活動，有機會重新引導，轉化念頭。

「行舟過渡」可用來形容人的一生，亦包含著由此岸到彼岸的過程中，這些經驗所帶來的喜悅，以及能安住於過渡的平靜。

改變習氣不是一件容易的事情，在改變中去面對自己，也會不安，或因為要面對不熟悉的一切，而感到恐懼。

但這也是認識自己的過程，進一步經由這個過程去了解別人，了解人與人之間可能的共通點，而能包容接納，進而幫自己「去惑」，所以對於這個過程，只有安住、只能安住，別無選擇。這不是無奈的選擇，而是不二的選擇。





2015 高飛吧！普台之星

文／編輯部



四月十二日晚間七點半，一年一度的「高飛吧！普台之星」在普台國小藝術大廳登場。七十多位高中暨國中部學生在林校長帶領下，與學弟妹們分享「英、日、法、西」四語學習的成果與祕訣。

首先，甫獲全球法語日歌唱比賽季軍的五位高中學子，以吉他伴奏演唱「Famille（家人）」，輕亮、融洽地揭開序幕。接著，高三思維、聖潔同學以「走向國際之印象法國」為題，分享學習法語的喜悅。

已推甄上政大傳播學院的聖潔，國三通過法語 B1 級檢定（相當於大學法文系畢業門檻），高二還通過第三外語——西語 A1 級檢定。思維學長於小三來到普台，通過法語 A2 級檢定，已推甄上清華大學工學院。他們從著名的甜點介紹至人文勝景，並預告今年暑假法國教育旅行首次啓航，將在城堡裡上語文課，下午和國際學生參訪交流，讓大家嚮往不已。「不過，

得先通過檢定考才行！」學姊力勉：「法檢 A1 並不難，普台檢定班的通過率近乎百分百喔！」

升上國中以後，每學年也有精彩的第二外語文化體驗活動。國一的西語朗讀表演登場，「自從來了普台以後，生活少了電動、賴床、可樂……，但是普台讓我早睡早起身體好，美味蔬食更健康……。」當然，第二外語琅琅上口更是有目共睹的一大收穫。

「走向國際之活力西班牙」分享中，高二佑寧與國三振豪先是恭賀高三雨秦學姊申請到傳播學系聞名的英國 University of Warwick，雨秦也表示：「從小五就讀普台，發現全世界有五億人口使用西語，甚至在美國也十分普遍！」接著使用問答互動方式，帶大家發現西語的魅力。

「走向國際之人文日本」則推出超人氣的「花田少年史」動畫配音表演，於全



國高中日語配音比賽奪冠的高一學長姊，不僅活靈活現地一人分飾多角，因而囊括了三名個人獎，更受矚目的是，隨著場景同步配出腳步聲、風吹草動、鳥叫蟲鳴等音效，十足引人入勝。

日檢心得分享方面，國一陳穎已通過 N3 級，現正在上 N2 班；蕭瑤小六加入日檢班，國二通過 N2 級，目前就讀 N1 班和留學班。他倆和通過日檢最高 N1 級的高三詒儒、郁慈提到，圖書館中有豐富的日語繪本、雜誌、輕小說等，既可享受閱讀的樂趣，又可加強單字和句型；上課教唱日文歌、讀報、寫日記等，生動又有趣。更重要的，老師還教會大家自學能力。「證書恆久遠，讓你行天下！只要有恆心、有毅力、肯堅持，你也會是日文小達人！」

全國賽群英會先睹為快

第一外語方面，三月底榮獲全國「MOD 英語讀者劇場」優勝的國二團隊，演出「Just Do It」。從上學期校內初賽選角開始，他們努力增進英語表達能力，歷經中區大賽至全國決賽，不斷精益求精，成就了默契十足的演出，也將最寶貴的對事以真、團隊合作、全力以赴的精神，在歡笑中傳承給學弟妹們。

接著，申請上美國喬治城大學的佑慈學姊，和最近榮獲中台灣英語辯論賽亞軍的洛夫學長，聯袂分享學習心得。他們為

出國留學選擇了國際班，並積極參與模擬聯合國會議社、英語辯論社，跨出校園參與交流，經由拓展視野，也更清楚如何提升自己。學姊指出：「雖然平日用英文寫作業、做報告，要比一般人辛苦許多，但所付出的努力終究會是你站在台上最穩固的基石。」

好戲壓軸的是「冬瓜可樂」（Super Mix Super Fit）英語短劇，在一週後摘下了全國國中組季軍。學弟妹們先睹為快時，發現從道具布場開始，表演、配樂乃至撤場，都屬於計分範疇，環環相扣，十足考驗團隊的默契。高中外語中心張主任也點出，可樂代表西方流行文化，冬瓜茶則代表傳統台灣文化，兩者相遇時，由衝突到相互欣賞、融合的意涵。就像普台學子以國學為基礎，再活用四國外語，未來也能夠帶世界走向和平。

溫馨的成果展演即將落幕，普台董事長見紹法師期勉：「普台的四語特色課程，為每個人打造了一把通往全世界的金鑰匙，但是，必須過三關才能拿到——第一關選擇普台國小，畢業後，再直升國中、高中。普台有優質的師資，隨時願意張開雙手幫助大家，等待大家來挖寶。同學們可以很有信心、一步一腳印地學習，相信幾年後，也會像學長姊一樣優秀，在國中階段就超越許多大學生們。這就是普台特有的優勢，大家要好好把握！」



小菩薩五語說三寶故事

四月十一日、二十五日的週末下午，普台國小二十二位學子亦以所學五語，展開導覽文物的志工服務。來到中台山博物館的中外人士，與「小菩薩說三寶故事」相遇，一方面深受學子們不凡的氣質所吸引，一方面驚歎：「什麼學校的語文教學這麼出色？」

小菩薩們在一個半小時裡，定點導覽了二十多回，看到來賓們頻頻點頭微笑著，都很有成就感，不但愈講愈流暢，小組間還能隨機應變、轉換語言，為老人家或外國訪客進行客製化解說，發揮「會、熟、巧、精」做中學的精髓。

延續去年館校合作的創舉，年初展開培訓計畫時，新增了「鎮館之寶」六層透雕佛像、「智永真草千字文」及「隋唐八宗特展」之長安城模型，加上原有的九個定點，未來世界各地的來賓都有機會經由導覽短片，聆賞普台學子以五語解說更多文物的故事。

誠如國小蔡校長所提示，語言之所以能感動人，在於發自內心的真誠，時時「口說好話，心想好事」，就能呈現開朗、陽光的氣質。普台學子們既有一把開啓世界的金鑰匙，還能夠善用語言的力量帶來感動、分享喜悅，進而服務社會、造福人群，在人生的舞台上發光發亮！

1. 英語讀者劇場「Just Do It」獲全國優勝。
2. 甫獲全球法語日歌唱比賽季軍的高中團隊。
3. 「證書恆久遠，讓你行天下！」學長姊們分享學習外語的祕訣。
4. 6. 中外人士聆聽小菩薩說三寶故事。
5. 超人氣的「花田少年史」動畫配音表演。

榮譽榜

★普台高三國際班學生申請海外大學成果豐碩

佑慈	喬治城大學（全美第 21 名）等
克謙	南加大、維克弗斯特大學、密西根大學（全美第 25、27、29 名）等
敬崴	羅吉斯特大學、波士頓大學（全美第 33、42 名）等
婕云	Brandeis University（全美第 35 名）等
芷瑄、宣兒	聖地牙哥大學（全美第 37 名）等
維禧	凱斯西儲大學（全美第 38 名）等
亭兒	日本早稻田大學、戴維斯大學（全美第 38 名）等
郁璇、傳啓	加州大學爾灣分校（全美第 42 名）等
育賢	加拿大英屬哥倫比亞大學（全球第 43 名）等
雨秦	英國 University of Warwick（全球第 61 名）

總計錄取全美排名前 50 名之 18 所學府，及歐美著名之藝術學院等。

★國三學子以 Super Mix Super Fit（冬瓜可樂）一劇獲全國英語短劇比賽季軍 最佳女配角獎：海獸同學

★高一克貞同學獲選 2015 年 WSDC 世界學校辯論比賽台灣區代表隊

火焰木和臘腸樹

文／普蓮寺護法會會長、前東華大學生態與環境教育研究所教授 張惠珠

火焰木因為開著鮮紅如火焰的花朵而得名；臘腸樹因為結著像香腸般的果實而得名。為什麼將它們相提並論呢？原來它們屬於同一家族——紫葳科 (Bignoniaceae)，且來自同一故鄉——非洲，因此也擁有相似的花形和複葉構造，而相似的性狀可以引導我們認識它們的家族特徵。此外，它們都是單種屬，該屬在全球只有一個種類，而彌足珍貴的它們，因為人類引種而足跡遍世界。

火焰噴泉鬱金香樹

火焰木鮮紅的花朵，開在非洲的森林裡，在高高的樹頂上，一朵朵鐘形的花仰望著藍天，彷彿紅色的鬱金香 (tulip) 爬上了樹梢，怎不令人驚艷！因此，火焰木又叫「非洲鬱金香樹」(African Tulip Tree)。另外，火焰木的花苞在發育中某個階段，內部充滿水液，整個花苞摸起來軟軟的，像個水袋，戳個小小洞，稍微一壓，水就噴出來了，就像玩水槍一樣，所以火焰木也有「噴泉樹」(Fountain Tree) 之稱。

回想兒時望見火焰木鮮紅花朵，被吸引到樹下，接著又發現可以玩噴水的花苞，當時真是興奮不已！火焰木是一七八七年法國探險家在非洲黃金海岸發現的，



由於美艷的花朵，人們將它引進世界各地，成為熱門的觀賞樹種。二百多年來，在全球熱帶地區，它們也不負眾望，適應良好，甚至歸化了；到了本世紀初，居然名列世界百大入侵種，在中南美洲、夏威夷、澳洲昆士蘭、印度、斯里蘭卡等地區，由於入侵農田、次生林，也威脅到原生林被，已被宣稱為嚴重入侵物種。

火焰木學名 *Spathodea campanulata* P. Beauv.，其屬名 *Spathodea* 來自古希臘文，*spathe* 是苞片，*oida* 是像，意指它的花萼「像苞片一樣」；種小名 *campanulata* 意為鐘形，指它的花朵。火焰木是落葉或常綠喬木，高可達 20 公尺，葉具長柄，為奇數羽狀複葉，長 30～40 公分，小葉 4～9 枚，卵形至卵狀橢圓形，全緣。花序頂生，錐狀或圓錐狀排列，每花序可相續開數十朵花。花冠鐘形，5 裂，頂緣波狀；顏色鮮紅襯著鮮黃的邊緣，長約 9～13 公分，徑可達 7～8 公分；雄蕊 4 枚，略矮於花冠，2 長 2 短；雌蕊幾與花冠等長，柱頭 2 裂；花冠基部為苞片樣的花萼，萼舟形，先端略反捲，萼上有黃銹色的短毛，果為長橢圓披針形的蒴果，長約 20 公分，寬 5 公分。熟時，木質果皮開裂，內藏白色、具有半透明膜翅的種子，含翅長約 2～2.5 公分，約有五百「片」。

在非洲，火焰木的種子為當地人的食物，木材是非洲鼓的材料，樹皮可以入藥。火焰木開花，總會招來許多鳥類如蜂鳥、鸚鵡等，哺乳動物如狐猴、蝙蝠等，也吸引眾多昆蟲前來造訪。近年來，可能由於氣候暖化，在台灣火焰木開花、結果的

情況非常好，種子落地也產生許多苗木，因而亦有歸化大量生長之可能。

臘腸樹又名吊燈樹

臘腸樹學名 *Kigelia africana* (Lam.) Benth.，原產熱帶非洲，其種小名 *africana* 即形容它原產非洲；屬名 *Kigelia* 由非洲莫桑比克的班圖語轉化而來，描述它果實的形態，與其英文名稱 *sausage tree*（臘腸樹）和 *cucumber tree*（葫蘆樹）異曲同工，都是形容那又大又長、像臘腸又像葫蘆般垂掛在樹上的果實！

台灣於一九二二年日據時期引進栽植，目前全省多處公園都可見到它的身影。人們認識

臘腸樹，通常因為那造型奇特的果，最常聽到的形容詞是像大蕃薯、葫蘆瓜。

臘腸樹是大喬木，樹形傘狀，全年雨量充足時，它是常綠喬木，當生長環境遇到長旱季時，又會明顯落葉。高可達 40 公尺，幹徑可達 40 公分，樹皮灰褐色，成年後樹皮很厚，可達數公分；樹枝數多，直立呈斜上，小枝瘦長，圓柱形，葉痕明



1. 火焰木鮮紅的花，基部襯著苞片狀的花萼。
2. 火焰木的奇數羽狀複葉。
3. 木質蒴果開裂，內藏白色半透明膜翅的種子。
4. 臘腸樹像大臘腸、大蕃薯、葫蘆般的「硬」漿果。





1. 臘腸樹的花多在夜間開放，花序恰似一盞吊燈。
2. 臘腸樹也是奇數羽狀複葉，葉緣波狀。
3. 臘腸樹是大喬木，樹形傘狀。



顯。葉對生，奇數羽狀複葉，長30～50公分，小葉7～9枚，卵形至長橢圓形，長7～15公分，寬4～7公分，先端鈍，全緣，中肋於表面略凹陷，於背面明顯隆起。花序總狀，由枝幹上抽出；花色暗紫紅，花形與火焰木相似，為漏斗形，徑約10公分，花冠先端5裂，每朵有長柄，但柄並非懸垂而下，而是近乎水平方向伸出，花朵也略上揚；雄蕊4枚，2長2短，長者與冠筒略等，冠筒下部尚有一退化雄蕊的痕跡；花柱細長，花萼筒狀，長1～1.5公分，感覺很厚實地撐著花冠，這樣的構造很適合小鳥或蝙蝠的造訪。

臘腸樹花朵的顏色和氣味給人一種屬於夜晚的感覺，事實也是如此，它們通常在夜間開放並散發較濃的氣味，吸引蝙蝠吸食並為它傳粉，早上就看到滿地新鮮的落花了，偶爾幾朵留在枝頭的，就

供白天的訪客取食。花落後，子房繼續發育為像大臘腸、大蕃薯、葫蘆般的「硬」漿果，其大小甚至徑逾10公分、長達數十公分，重超過5公斤。果肉富含纖維質，是非洲莽原上許多動物的點心，例如大象、長頸鹿、狒狒、猴子等，都會來吃，而種子也隨著牠們的糞便到處傳播。對當地人而言，乾燥的果實也是清潔用具呢！曾在肯亞首都奈洛比的國家博物館中，看到一個臘腸樹果實的標本，猛一看還真像我們的「菜瓜布」，而用途也是一樣。

小時候社區公園裡有一棵很大的臘腸樹，開花的季節我最愛到樹下去，因為早上滿地的落花很新鮮，質感和顏色都很好；而抬頭望去，傘形的樹冠彷彿一座圓頂宮殿，從枝上垂掛下來的花序恰似一盞盞吊燈，不禁聯想：花形燈罩的吊燈，靈感是從這兒來的嗎？有一天，當我突然看到臘腸樹又名「吊燈樹」時，不禁會心一笑，正是童年的感覺呢！夏天之後，花式吊燈又變成一條條掛在樹上的大蕃薯，大自然真是個大魔術師呀！



過貓金針菇

文／編輯部

健康素食



【材料】

過貓	1把
金針菇	半兩
薑絲	少許

【調味料】

鹽	酌量
香菇粉	酌量
麻油	酌量

【步驟】

1. 金針菇洗淨，切掉根部後對切。
2. 過貓洗淨，折成小段。
3. 燒熱水，過貓、金針菇下鍋汆燙後瀝乾盛盤。
4. 以薑絲、鹽、香菇粉、香油調味攪拌即可。

安穩身心的妙方

文／普圓精舍夜間中級禪修班學員 傳青

禪修課後，總有一份找回自己的「心」的踏實感，就像是整個星期的俗事煩惱，都在那兩個小時內被洗刷得一塵不染，走出精舍，在回家的路上全然法喜充滿。

多年前在素食餐廳看到精舍禪修班的文宣，開啓了接觸佛法的第一步。住持法師授課的內容，對當時的我，雖然未能全然了解，但是幾個月下來，隱約感受到話語中有一股安靜的力量，悄悄地進入我的心裡。

正向安穩 信根萌芽

禪修課上了一年多，一場談了多年的感情在毫無心理準備的情況下，發生巨大轉變……找了好友長談後，我第一個想去的地方就是精舍。那是個炎熱的下午，天空烏雲壓得很低，就像我的心情。精舍當時一片靜謐，我小聲跟住持法師打招呼後，進入禪堂合十跪在佛前，壓抑許久的我，再也忍不住心中的哀傷，任由眼淚不停地流，感覺像是經歷一場苦難後，在親人面前找到臂彎似的溫暖。佛法的正面力量是如此不可思議，家人與好友們都以爲我會需要很長一段時間才走得出陰霾，但是他們看到我在很短時間內就投入工作跟

社團活動，也很快地有了笑容，無不驚訝我的改變。

由於公司搬遷，我換到普圓精舍共修，再從初級禪修班開始學起。住持法師以淺顯易懂的公案解釋佛法的內涵，生活化的授課方式讓學員吸收佛法的精髓。如此貼近生活的方式，是所有禪修班學員的福報。每次聽完禪修課後，總有一份找回自己的「心」的踏實感，就像是整個星期的俗事煩惱，都在那兩個小時內被洗刷得一塵不染，走出精舍，在回家的路上全然法喜充滿。

在法師的指導下，每週兩小時的禪修課，總切身感受到知見、行爲上應該修正之處，但是慣性思考不易覺察，一旦離開禪堂，課堂上的領悟或懺悔，很快在紅塵俗世中因循習氣，再度落入無明煩惱中。爲了增加教理的薰修，下課後我會翻閱自己與學員長的筆記，上網查詢不懂的名詞用語，也經常讀誦《金剛經》，以期真正了解佛法的精義，把佛法運用在日常生活



中，幫助自己跟身邊的人離苦得樂。

福至心靈 善調妙藥

接觸精舍後，我一直保持靜坐的習慣，並成為睡前收攝心念的方式。從剛學習靜坐時的心煩腿麻，到現在很快地就能收攝身心，不易有雜念；即使有雜念，也可以在幾次數息後定下心來。有時在靜坐時會福至心靈，剎那間打開久思不得其解的疑惑。就像《金剛經》所說：「應無所住而生其心」，這念心無所執著，空中生妙有，反而產生無限的可能。

從接觸佛法到明瞭佛法的好，歷經了許多年，但凡事只要開始，都不嫌遲。佛法對一個人身、心、靈的助益，我已親身體會。我常在想：為何有些人一聽到佛教就退避三舍？也常推托說自己沒有慧根等，其實佛教不像一般人所想的那麼玄祕或嚴肅，如何讓更多人都有機會接觸佛法，願意踏入精舍，有機會領略到佛法的美與好，是每位佛弟子應該思考的課題。



行道的力量

文／澳洲寶林禪寺中級禪修班學員 傳睿

「心山育明德，流薰萬由延。」導師廣設精舍，讓正法流傳於萬里之疆，讓身在千山萬水之外的我們得以聽聞正法，值遇最大的福報。

幾年前開始接觸佛法，時而有過皈依的念頭，然而總是缺少了點堅定願行的力量。直到踏入寶林禪寺，開始上禪修班，皈依的信念突然強烈起來，不再有一絲猶豫。在精舍不斷薰修中，中台禪寺像是我久違的故鄉，熟悉又陌生，歸家的心也漸漸急切起來。

然而，這看似不算遙遠的路途，對我而言卻磨難重重。回中台的願望終於在去年夏天成真。雖然航班一度取消，行程延

後，一番波折，到達中台已是深夜，然而，一入中台感受到的便是法喜清涼。我跟所有師兄們一樣，讚歎、震撼，淚水盈盈走過整個中台之行。

朝禮自性莊嚴刹土

百聞終不如一見，踏入中台殿堂，宛如置身莊嚴的佛國淨土。殿堂融合佛法與藝術，跳脫傳統的唐風建築，採用現代化元素，塑造出讓人由衷讚歎的莊嚴法界。



印象最為深刻的大光明殿，導師「似有非有，似空非空」的開示，成就了這樣純淨的設計，從踏入殿堂的那一刻，即感受到人人本具的自性光明。

導師的慈悲願力讓中台處處充滿禪機與法喜，走在中台任何一個角落，內心也無比的平靜，上飛機前生活中的紛紛擾擾，彷彿已是前塵往事。在中台，時時刻刻都能感覺到來自內心的歡喜，更堅定了我想要解脫和體悟本性的決心。

翌日一早，我們參觀了普台高中。隨著導覽介紹不斷深入，內心一個聲音愈來愈強烈：「真是生不逢時啊！」但是住持法師一句話即時點醒了我：「可以來這裡教書啊！From receiver to giver.（從受者成為施者）」才發現我們總是想要福報，卻不知要播撒覺的種子；福報是一時的，覺性才是永恆的圓滿。

社會的未來在教育，教育的本質是育人。普台從四國外語的課程設置、多元智能的培育、對傳統國學的堅持，乃至禪修淨心的著重，我感受到了創辦人的用意深遠。當今社會不乏高智商、高能力者，然而高智商未必有智慧，有能力未必有德行。沒有覺的種子，便長不出智慧的大樹福蔭眾生。相信未來的社會棟樑必出自普台，也希望因緣成熟時，能貢獻一己之力。

下午來到集聚藝術瑰寶的中台山博物館。這些文物是佛法在歷史中的見證，歲月更迭，不同的造像背後，蘊藏著永恆不

變的真理，以及隨緣度化的廣大智力。一尊尊聖像造型端莊慈祥，傳神達韻，淡然默立，彷彿正在等著我們。有云：「藝術是靈魂的一劑良藥」，在這樣眉眼慈祥中，我深受觸動，猶如優遊佛國聖境中，聆聽到了無言無聲的教化。

心山明德流薰萬里

此行終於見到導師，瞬間有種感動從內心湧出，彷彿眼淚才是唯一的出口。我們目不轉睛地跟隨著導師的步伐，內心澎湃不已，腦海中浮現：「願我能生生世世追隨導師，護持正法，永不退轉。」

「心山育明德，流薰萬由延。」導師廣設精舍，讓正法流傳於萬里之疆，讓身在千山萬水之外的我們得以聽聞正法，值遇最大的福報。

中台之行至導師慈悲傳授三皈五戒落幕，圓滿了我自從接觸寶林禪寺之後的願望，也讓我終於不再只是旁聽生，心裡的石頭終於落地。得戒和尚付囑：「息滅貪瞋癡，勤修戒定慧；戒為萬善之元首，出苦之要津」，三皈五戒便是一顆覺性的種子，由此澆灌出解脫的果實。「佛法難聞今已聞，人身難得今已得，此身不向今生度，更向何生度此身。」願我能發勇猛心，努力修行，發菩提心永不退轉，以報答師恩。





普照精舍

梁皇寶懺法會暨結業頒證

文／普照精舍護法會副會長、法會總指揮 傳迺

在住持法師帶領及諸多發心護法善信眾緣和合下，普照精舍順利圓滿了第十一次梁皇寶懺法會。學員們莫不以虔敬感恩之心，把握此禮懺及修福修慧的勝緣，與會共修。

一百零四年三月二十二日上午九時，中台禪寺男眾執行長見允法師蒞臨主法，為此殊勝法筵揭開序幕。當天有六百多位信眾同霑法益。在聆聽主法法師慈悲開示及功德午宴後，下午禮拜《梁皇寶懺》第一卷。接著，週一至週五每天上午十一時舉行佛前大供，晚間七時禮懺一卷；週六整日共修三卷，二十九日上午第十卷功德圓滿，並舉行禪修班結業頒證，下午進行

小蒙山施食。

此次法會期間，與會大眾均能自動自發協助完成各階段佈場、換場及撤場事宜，充分展現出和合利他的精神，令人讚歎。

雖然累積了十次大法會的經驗，精舍護法會仍懷著感恩、喜悅及至誠恭敬的心，在法會前三個月就組成了推動小組，各組執事也積極展開準備工作。檢討會中，住持法師勉勵：「今天的結束，也就是下一次法會的開始。」是的，護法護教、廣植福慧是生生世世的願行，願緊跟著大善知識的腳步，發長遠心，無有疲厭，無有間斷！

法會心得

護法會副會長、法會副總指揮／傳福 恭誦到「若心生疑，非難是難；心若不疑，是難非難。」心中特別有所感悟。世間一切的苦難都是心的作用，所謂「信滿成佛」，只要願意在心上好好用功，是難非難。深深感恩成就此次法會的所有善緣，讓自己修行更加踏實。

護法會副會長、法會副總指揮／傳座 掛滿新春吉祥燈籠的壇場，在禮懺圓滿之後回復清淨，剎那間還有點不習慣；繼而一想，道場布置原是因應時節因緣，接引眾生的方便，緣聚緣散，法爾如是！不習慣的是我們的執著纏繞。禪修便是教導我們在日常生活動靜閒忙中，能隨時提起覺性，了知不動的那個不生滅心。

護法會副會長／傳構 一年一度的梁皇寶懺法會，從籌備到圓滿的過程，可說是全精舍「三環一體」教育成果的展現，因為教理讓我們明心見性，因為福德讓我們體會「如是因、如是果」的道理，因為禪定磨鍊增長智慧，使大眾從不同角度，認識佛法，契入真理，開啓人人自性中的慈悲與智慧。

護法會副會長、書記組組長／傳清 第八次參與梁皇法會，卻是第一次圓滿禮完十卷，真是法喜充滿。

今年牌位全部改為電腦作業，於是書記組執事都能專心禮懺。雖然法會前還擔心自己的舊傷，是否能禮拜完全程？但在發願要把握因緣，懺悔過去種種惡業，將功德回向的堅持下，雖然每天都筋疲力竭，心卻清淨、自在、喜悅，終能一一圓滿，這份法喜，無以言喻。

香積組副組長／傳惜 在大寮發心，大家互助合作、相互切磋，學習很多，也結了很多善緣。此次法會嘗試做一些點心，本來還有些擔心及壓力，但在法師慈悲指導下，自己先在家裡試做、改善，最後能圓滿供眾，竟也得到意想不到的好評。從中也體會到發心即是學習，承擔即是成長，一切做中學、學中做，不知不覺中福慧也增長了。

梵唄、司儀組／傳桓 雖然事先已做了許多練習並多方設想，但不免有些突發狀況。意外發生時若能澄明自心、通身投入，多半可應對得宜；然而錯誤可修正，機緣一過卻不再，反思修行及人生皆如此，期許未來步步踏實、念念真誠，菩提路上能圓滿無憾。

心燈組／傳俐 因領心燈執事因緣，看到法師和師兄們從早忙到晚，深深體會，要成就一場梁皇法會是多麼不容易，能參加真是太有福報了。拜懺時一聲聲佛號，讓內心更加清淨；住持法師闡述深信因果、精進修行及發歡喜心的重要，令我獲益良多，能圓滿法會，內心充滿了感恩和歡喜。🙏



1. 護法會代表虔誠迎請主法法師慈悲入壇。
2. 與會善信佛前獻供，滿心感恩。
3. 法會圓滿日舉行禪修班結業頒證，住持法師與學員們歡喜合影。



梁皇寶懺消災超薦大法會

文／普雲精舍副會長 傳若

中台禪寺苗栗分院普雲精舍秉持佛法慈悲濟世的精神，在護法檀越祈請下，於一百零四年三月二十九日至四月五日，啓建「梁皇寶懺消災超薦大法會」，與會善信逾四百多人，皆滿懷著歡喜感恩心共赴法筵，同結法緣。

法會啓建首日上午，恭請中台禪寺男眾執行長見允法師入壇主法，並慈悲開示法要。見允法師首先讚歎壇場清淨莊嚴，以及大眾虔誠護法護教的堅定願心，接著為大眾開示《梁皇寶懺》緣起，闡揚因果通三世，要深信因果，過去因是現在果，現在因是未來果，知因識果，並善用因緣。一切從因上努力、心上用功，皆是功不唐

捐。禮懺時，以清淨心、慚愧心、菩提心，發露懺悔，必能眾罪如霜露，慧日能消除。希望與會大眾繼續發精進心、長遠心、大願心，生生世世永不退轉。

與會者聆聽甘露法語，個個法喜充滿。法會功德普資恩有利人天，福壽廣增延。為期八日的殊勝法筵，在法師們帶領下，每日隨文入觀，禮敬諸佛；依文懺悔，洗淨愆尤；三業清淨，身心自在；業消智朗，障盡福崇。以此清淨功德，回向世界和平，災難消弭，法界有情，共證菩提。祈願佛法這盞明燈，能照亮芸芸眾生，人人找回自性光明，見性成佛。

法會心得

護法會會長／傳一 近年來常受病擾，於此次梁皇法會感觸良多，尤其誦到三塗惡道之苦，真是如箭入心，自身小小病苦，豈能比擬。今日障礙重重，亦是過去無明所覆，造種種惡業所然，除至心發露懺悔，誓不復造，亦回向苦難衆生罪障消除。懺文舉處罪花飛，圓滿十卷之後，頓覺清涼自在，相信法界衆生亦同霑法益，離苦得樂。

總監／傳願 為期八天、十卷的拜懺過程中，由禮佛開始、發願圓滿，非常有次第地唱誦及拜懺，內心隨著經文，時而沉靜安詳、時而慚愧懺悔，自己也發願要生生世世護法護教，讓佛法普潤人心，改變生命。

護法會副會長／傳正 此次法會擔任金剛護法，在法師們指導下，從資料撰寫、人員訓練、服儀檢查、動線安排、安全維護，各個環節都是靜中養成、動中磨鍊的契機，從而體會在聖不增、在凡不減，不來不去自金剛，讓覺性能時時現前。祈願發菩提心、長遠心，依教奉行，信滿成佛！



1



3

照客組長／傳穆 感恩住持法師的用心與慈悲，希望大眾在禮拜《梁皇寶懺》前，皆能明白文字般若所闡述的意義，故在禪修課時簡介每一卷的重點精髓，及經典中的精闢法語，教導學員們隨文入觀、隨文發願，使這場法會更加殊勝與圓滿。

圖書館組長／傳誠 誦著優美的懺文，心中無限的感恩，感恩大和尚創造種種善因緣，帶領我們建設中台、普台及博物館，與有情衆生結下善緣，與三寶結下甚深法緣。弟子願生生世世、盡未來際，做諸佛事，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，發菩提心永不退轉。

機動組／傳磊 第一次參與梁皇寶懺法會啓建過程，才知道要辦好一場殊勝的法會是多麼難能可貴，所需要的人力、物力、智力、向心力，樣樣都不能少。精舍事前的籌備規劃，整個流程的順暢效率，分工細膩的對事以真，踏實而不馬虎，所以此次法會莊嚴又圓滿，讓所有與會者都法喜充滿，受益良多。

照客組／傳吉 很高興有機會在此次法會發心擔任齋務照客，負責來賓用齋、物料清點、餐具排列與擺置，也學習到「佛法不離世間法」，做人做事都要提起覺性，細心觀照整齊性與莊嚴性，並且確認再確認。深深體會到凡事「對事以真」，才能功德圓滿。



2

1. 開壇首日，與會善信聆聽主法法師開示，法喜充滿。
2. 住持法師領衆禮懺，並開示每卷懺文大意。
3. 午齋時，學員們以藝文表演供養大眾。



天祥寶塔禪寺一百零四年度

清明梁皇寶懺 超薦消災祈福大法會

文／編輯部

清明為傳統文化的重要節日與節氣，此時大地氣清景明，草木初萌，謂之「清明」。人們於此時節祭祖掃墓，緬懷先人、慎終追遠、傳承孝道，故清明節又為民族掃墓節。為弘揚佛法慈悲濟世之精神，天祥寶塔禪寺特於三月二十九日至四月五日，啟建為期八天的「清明梁皇寶懺超薦消災祈福大法會」。

清明禮懺利冥陽

法會首日上午八時三十分舉行開壇灑淨大典，每日引領大眾禮拜《梁皇寶懺》，

並舉行佛前大供、消災、超薦及大蒙山施食等法事。護法善信皆踴躍歡喜，共赴此殊勝法筵，中台禪寺護法總會李總會長、游顧問、李顧問，以及最高法院檢察署朱主任檢察官等各界賢達亦蒞會參與。大眾誦經禮懺、祈福薦亡，藉此功德回向現世、歷代父母師長，並祈求社會祥和、國泰民安。

圓滿日當天，更有上萬人潮湧入，上午八時三十分大眾虔誦《金剛經》，並恭請中台禪寺住持見燈和尚主持供燈大典。會中見燈和尚開示，清明法會是為弘揚傳

統倫理孝道，孝即是順，順從天性，這是不會隨時間、空間而改變的文化核心。《大方便佛報恩經》云：「父母者，三界內最勝福田。」沒有父母的劬勞養育，就沒有我們今日的成就。孝是一切善法的根本，大眾不要忘失根本精神，根本就是因，有了根本才有果報，順著倫理道德來做人做事、斷惡修善，如此家業、學業、事業、道業才能成功。佛法不離世間法，世間法做得完善就是落實佛法。

聞法報恩行衆善

見燈和尚進一步提示，面對大環境的不如意，以佛法來觀察，這是種苦的逼迫性，然而共業當中還有別業，想要跳脫當有不同的作為，創造有利的善因緣，才能掌握成功的因素。個人除了加強本質學能，更要建構實力，其中最重要的關鍵就是福慧雙修、聽經聞法、清淨身口意三業，如此面對現實時，才能以佛法的慈悲與智慧作出正確的判斷，再加上個人的積極努力，必能達到圓滿如意的結果。

清明法會乃藉事顯理，進一步要發揚知恩、感恩、報恩的精神，所謂「上報四重恩，下濟三塗苦」，四重恩是指父母師長恩、社會國家恩、三寶恩、眾生恩。大眾欲報四重恩，就要朝著「靜則一念不生，

動則萬善圓彰」而努力，當正面的影響眾，讓人性良善的一面被啟發出來，發願勸發更多的人來禪修學佛、淨化提升。佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本，而覺悟以正知正見為根本！當社會上更多的人端正錯誤觀念，看清楚問題本質，不再人云亦云，方能為國家社會帶來更多正向能量與行善的風氣，這是身為佛弟子責無旁貸的使命。

上惟下覺大和尚法語云：「清明法會福無疆，慎終追遠孝道揚，供佛修齋集福慧，知恩感恩大吉昌！」無盡的孝思，貫古通今，遠繫冥陽，八天的法會行程，於清明節下午功德圓滿。護法善信們在大善知識的帶領下，以禮懺共修、淨化心靈，堅持護法護教、自利

利他的菩薩願行，發長遠心，廣積福慧，在菩提大道上，精進前行永不退轉，直至成佛！



1. 中台禪寺各精舍護法會會長暨社會賢達代表至誠獻供。
- 2～3. 住持見燈和尚開示清明法會的意義，大眾專注聆聽，法喜充滿。

6

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

- 美國佛心寺
 - 6/20 Kid's Meditation Class
- 菲律賓海天禪寺
 - 5/16 兒童青少年禪修班
- 香港普廣精舍
 - 5/16 兒童禪修班
 - 5/23 英文禪修班
- 泰國泰佛寺
 - 5/29、6/19 02 期合艾中級中泰文禪修班
 - 5/30、6/20 05 期合艾初級中泰文禪修班
 - 6/6 01 期清邁中級中泰文禪修班
 - 6/7 04 期清邁初級中泰文禪修班
 - 6/12 01 期朱拉隆功大學佛學社初級中泰文禪修班
- 普賢精舍
 - 6/9 日、夜間初級禪修班
 - 6/12 夜間高級禪修班 (二)
 - 6/13 兒童禪修班
- 普覺精舍
 - 6/29 夜間高級禪修班
 - 6/30 日間初級禪修班
 - 6/30 夜間初級禪修班
- 普得精舍
 - 5/15 日間中級班
 - 5/15 夜間高級班
 - 5/16 親子禪修班
- 普印精舍
 - 6/16 青少年禪修班
- 普新精舍
 - 6/3 日、夜間中級班
 - 6/4 日、夜間高級班
 - 6/5 日、夜間研經班
 - 6/8 台語禪修班
 - 6/16 日、夜間初級班
- 普善精舍
 - 5/19 日、夜間初級禪修班
 - 5/30 兒童禪修班
- 普燈精舍
 - 6/22 夜間中級禪修班
 - 6/23 日、夜間高級禪修班
 - 6/24 夜間研經班
 - 6/25 夜間初級禪修班
 - 6/26 台語念佛班
 - 6/27 兒童親子禪修班
- 普頓精舍
 - 5/20 夜間初級禪修班
 - 5/26 長青班
 - 6/9 夜間高級禪修班
 - 6/10 日間研經班
 - 6/11 日、夜間中級禪修班
 - 6/12 夜間研經班
- 普平精舍
 - 6/9 日間初級禪修班
 - 6/9 夜間高級班
 - 6/10 日間研經班
 - 6/10 夜間初級禪修班
 - 6/11 日間高級禪修班
 - 6/11 夜間中級禪修班
 - 6/12 日間中級禪修班
 - 6/12 夜間研經班
- 普慈精舍
 - 6/30 夜間初級禪修班
- 普真精舍
 - 6/23 日間高級班
 - 6/23 夜間研經班
 - 6/24 日間研經班
 - 6/24 夜間高級禪修班
 - 6/25 日間初級禪修班
 - 6/25 夜間中級禪修班
 - 6/26 日間中級禪修班
 - 6/26 夜間初級禪修班

- 6/26 夜間兒童禪修班
- 普民精舍
 - 5/17 菩提青少年禪修班
 - 5/30、6/6、6/20 小太陽親子禪修班
- 普開精舍
 - 6/16 夜間初級禪修班
 - 6/16 日間研經班
 - 6/17 夜間研經班
 - 6/17 台語長青班
 - 6/19 日間初級禪修班
 - 6/27 兒童禪修班
- 普竺精舍
 - 6/4 日、夜間初級禪修班
- 普彰精舍
 - 6/23 日、夜間初級禪修班
- 普南精舍
 - 6/10 日、夜間初級禪修班
- 普高精舍
 - 5/15 長青班
 - 5/16 兒童禪修班
- 普同精舍
 - 6/9 日、夜間中級禪修班
 - 6/10 日、夜間初級禪修班
 - 6/11 日、夜間高級禪修班
 - 6/12 日、夜間研經班
- 普上精舍
 - 5/26 夜間初級禪修班
 - 5/28 日間初級禪修班
- 普剛精舍
 - 6/2 夜間研經班
 - 6/4 夜間高級禪修班
 - 6/5 日間中級禪修班
 - 6/5 夜間中級禪修班
 - 6/5 兒童讀經班 (B)
 - 6/10 夜間初級禪修班
 - 6/11 日間初級禪修班
 - 6/17 兒童讀經班 (A)
- 普宜精舍
 - 6/15 日間研經班
 - 6/16 夜間中級禪修班
 - 6/17 夜間研經班
 - 6/18 日間高級禪修班
 - 6/26 夜間高級禪修班
 - 6/27 日間中級禪修班
- 普通寺
 - 5/28 日、夜間初級禪修班
 - 6/2 夜間研經班
 - 6/3 日、夜間中級禪修班
 - 6/5 日、夜間高級禪修班

【法會活動】

- 美國佛門寺
 - 5/31、6/7、6/14、6/21 半日禪
 - 6/28 報恩藥師法會
- 美國中洲禪寺
 - 5/31 半日禪
 - 6/14 啟建夏安居報恩藥師法會
- 美國佛心寺
 - 6/6 半日禪
 - 6/14 藥師祈福法會
 - 6/27 素食節
- 美國法寶寺
 - 4/16 ~ 6/25 每週四 金剛經 / 普門品共修
 - 6/14 半日禪
 - 6/28 報恩藥師法會
- 日本普東禪寺
 - 5/30 ~ 8/15 每週六 藥師經共修法會
 - 6/21 精進半日禪
- 菲律賓海天禪寺
 - 5/25 起週一~五 報恩藥師法會共修
 - 6/1、6/16、6/30 佛前大供

- 6/21 英文藥師經法會
- 香港普廣精舍
 - 5/25 佛誕浴佛法會
 - 6/14 報恩藥師法會
- 泰國泰佛寺
 - 5/29 ~ 8/14 每週五 禮藥師寶懺 / 普佛共修
 - 6/14 精進一日禪修
 - 6/20 泰華居士迎端午活動
- 奧地利普法精舍
 - 5/23 起每週六 藥師寶懺共修
 - 5/31、6/28 半日禪
 - 6/1、6/16、6/30 佛前大供
- 義大利華義寺
 - 6/1、6/16、6/30 佛前大供
- 基隆佛教蓮社
 - 6/7 慈悲藥師寶懺消災祈福法會
- 普光精舍
 - 5/25 起每週一~六 藥師經共修
 - 5/27 北醫附設醫院浴佛法會
 - 5/30 浴佛法會
 - 6/2、6/17 佛前大供
 - 6/14 各級禪修班聯誼活動：包粽迎端午
- 普皇精舍
 - 6/7 半日禪
- 普眼精舍
 - 5/25 ~ 8/20 藥師經禮懺共修法會
 - 6/14 半日禪修
- 普照精舍
 - 6/1 孝親報恩法會
 - 6/14 半日禪
- 普賢精舍
 - 5/25 ~ 8/21 每週二、日 藥師經
 - 6/20 ~ 8/23 每週六 藥師寶懺法會共修
- 普覺精舍
 - 6/7 半日禪修
 - 6/14 初級禪修班暨兒童班 無盡燈招生說明茶會
- 普圓精舍
 - 6/14 半日禪
- 普印精舍
 - 5/25 ~ 8/29 每週一至週六 夏安居報恩藥師法會
 - 6/7 藥師寶懺法會
- 普濟精舍
 - 5/25 ~ 8/21 恭誦藥師經
 - 5/30、6/6、6/13、6/27 藥師經暨藥師寶懺法會
- 普正精舍
 - 5/16 ~ 8/30 每週六 藥師寶懺共修法會
 - 5/25 ~ 8/21 恭誦藥師經
 - 6/14 藥師普佛消災祈福法會
- 普新精舍
 - 5/25 ~ 8/21 週日~五 藥師經共修法會
 - 5/30 ~ 8/15 每週六 慈悲藥師寶懺共修法會
 - 6/14 禪修班招生說明會
- 普燈精舍
 - 5/22 ~ 8/28 每週五 恭誦藥師經
 - 6/7 精進半日禪修
- 普學禪寺
 - 4/25 ~ 6/27 每週六 普門品 / 八十八佛共修
 - 6/7 半日禪
- 普頓精舍
 - 6/6 菩薩戒共修
 - 6/7 淨心半日禪

- 6/8 啟建藥師報恩法會
- 6/8 ~ 8/28 每週二~五 藥師報恩月恭誦藥師經
- 普平精舍
 - 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
 - 6/7 誦在家菩薩戒
 - 6/8、6/15、6/22、6/29 藥師經暨千佛洪名寶懺共修法會
 - 6/16、6/30 恭誦普門品暨佛前大供
 - 6/20 普平一日禪
- 普耕精舍
 - 5/25 ~ 8/17 每週一 藥師經暨禮拜萬佛共修
 - 6/7 半日禪 / 恭誦在家菩薩戒
 - 6/14 初級禪修班招生說明會
 - 6/16、6/30 佛前大供 / 禮祖
- 普親精舍
 - 5/25 ~ 8/20 藥師經共修
 - 6/6、6/7 華嚴經法會
 - 6/30 佛前大供
- 普慈精舍
 - 5/25 ~ 9/11 藥師經共修
 - 5/31 青少年成長營 (II)
 - 6/28 青少年成長營 (III)
- 普雲精舍
 - 6/12 各級禪修班結業式
 - 6/14 藥師普佛消災超薦法會
- 普和精舍
 - 5/31、6/28 半日精進禪修
 - 6/16、6/30 佛前大供
 - 5/24 ~ 8/23 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
 - 6/6 無盡燈招生說明會
 - 6/7 半日禪
 - 6/14 慈悲藥師寶懺法會
- 普民精舍
 - 5/31、6/28 慈悲藥師寶懺法會
 - 6/13 一日禪
- 普安精舍
 - 5/25 ~ 8/23 每週一 藥師經共修法會
 - 6/21 誦菩薩戒 / 半日禪
- 普梵精舍
 - 6/6 慈悲藥師寶懺暨孝親報恩法會
 - 6/13 慈悲藥師寶懺暨供佛齋僧法會
 - 6/14 半日禪
- 普開精舍
 - 6/20 禮懺共修
- 普恩精舍
 - 5/25 ~ 8/21 夏安居藥師經共修
 - 5/29 ~ 8/28 每週五 藥師寶懺法會
- 普彰精舍
 - 6/1 佛前大供
 - 6/16 無盡燈招生說明會
 - 6/21 恭誦在家菩薩戒
 - 6/26 聯合結業頌讚
- 普田精舍
 - 5/25 ~ 8/21 每週一~五 藥師經共修法會
 - 5/30 ~ 8/15 每週六 藥師經暨藥師寶懺共修法會

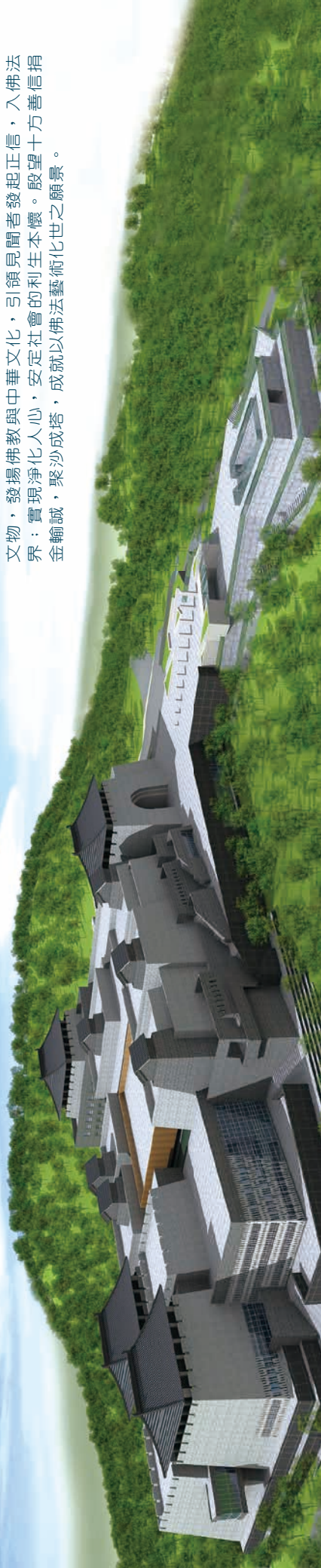
- 6/1、6/16、6/30 觀音法會暨佛前大供
- 6/7 慈悲藥師寶懺法會
- 6/14 精進半日禪
- 普佛精舍
 - 5/25 起 藥師經共修
- 普思精舍
 - 5/31 佛誕浴佛暨藥師普佛法會
- 普南精舍
 - 5/30 藥師普佛、藥師經共修法會暨各級禪修班聯合結業
 - 6/6、6/13、6/27 藥師普佛、藥師經共修法會
 - 6/7 誦在家菩薩戒
 - 6/10 初級禪修班招生說明會
 - 6/27、6/28 精進半日禪
- 普門精舍
 - 5/25 起每週一 藥師經共修
 - 6/23 ~ 6/26 各級禪修班結業頌讚茶會
- 普高精舍
 - 5/29 梁皇寶懺共修
 - 5/31 招生團隊及各護法會執事聯誼活動
 - 6/6 梁皇寶懺共修圓滿法會
 - 6/7 誦在家菩薩戒
 - 6/13 禪修班學員長一日禪
 - 6/26 禮拜三千佛暨恭誦地藏經共修起懺法會
 - 6/30 佛前大供
- 普同精舍
 - 5/31、6/7、6/14、6/21、6/28 精進半日禪修
 - 6/6、6/13、6/20 普門品共修法會
- 普信精舍
 - 5/25 起每週一~六 恭誦藥師經
 - 6/7 半日禪
- 普上精舍
 - 5/31、6/28 精進半日禪
- 普檀精舍
 - 5/25 ~ 8/20 週一至週六、日 夏安居報恩藥師經共修法會
 - 5/29 ~ 8/14 每週五 夏安居報恩藥師寶懺共修法會
- 普剛精舍
 - 5/25 ~ 8/21 每週一~五 藥師經共修
 - 5/30 起每週六 禮拜藥師寶懺超薦法會
 - 6/7 半日禪
- 普宜精舍
 - 5/24 ~ 8/21 夏安居藥師經共修
 - 6/6 孝親報恩法會
 - 6/7、6/14 半日禪
- 普蓮寺
 - 5/30 ~ 8/15 週六 夏安居藥師經共修
 - 6/14 藥師普佛法會
- 普台精舍
 - 5/25 ~ 8/21 夏安居報恩藥師法會
 - 5/30 ~ 8/15 每週六 禮拜藥師寶懺
 - 6/7 精進半日禪

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	□□□□-□□□□
電話	經辦局收款戳

◎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

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



萬法歸宗

隋唐長安佛教宗派興盛紀實特展

主辦單位：中台山博物館、中台禪寺

協辦單位：財團法人中台山佛教基金會、

財團法人中台文化藝術基金會

開放時間：每日 09:30~17:30

(每月第 2、第 4 個週一休館，

若逢國定假日或連續假日則順延一天。)

展覽地點：中台山博物館 南投縣埔里鎮中台路 6 號

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

<http://www.ctmuseum.org>

郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請寄款人注意

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

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表 1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路 2 號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	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	普開精舍	台中市大里區德芳南路 478 號	TEL (04) 2482-2557
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
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 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	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
日本普賢禪寺 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-Italiano)	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028



護
夏

中台禪寺暨所屬各精舍分院恪遵佛制，於六月一日（農曆四月十五日）至八月二十八日（農曆七月十五日）止，依律結夏安居。

僧寶是住持佛法、續佛慧命之根本，為一切世間布施供養的無上福田。僧眾於結夏期間精進辦道，功德殊勝難量，歡迎十方善信發心齋僧護夏，共植清淨福田。

欲發心之精舍學員及護法居士，請至中台禪寺所屬精舍分院報名。

【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

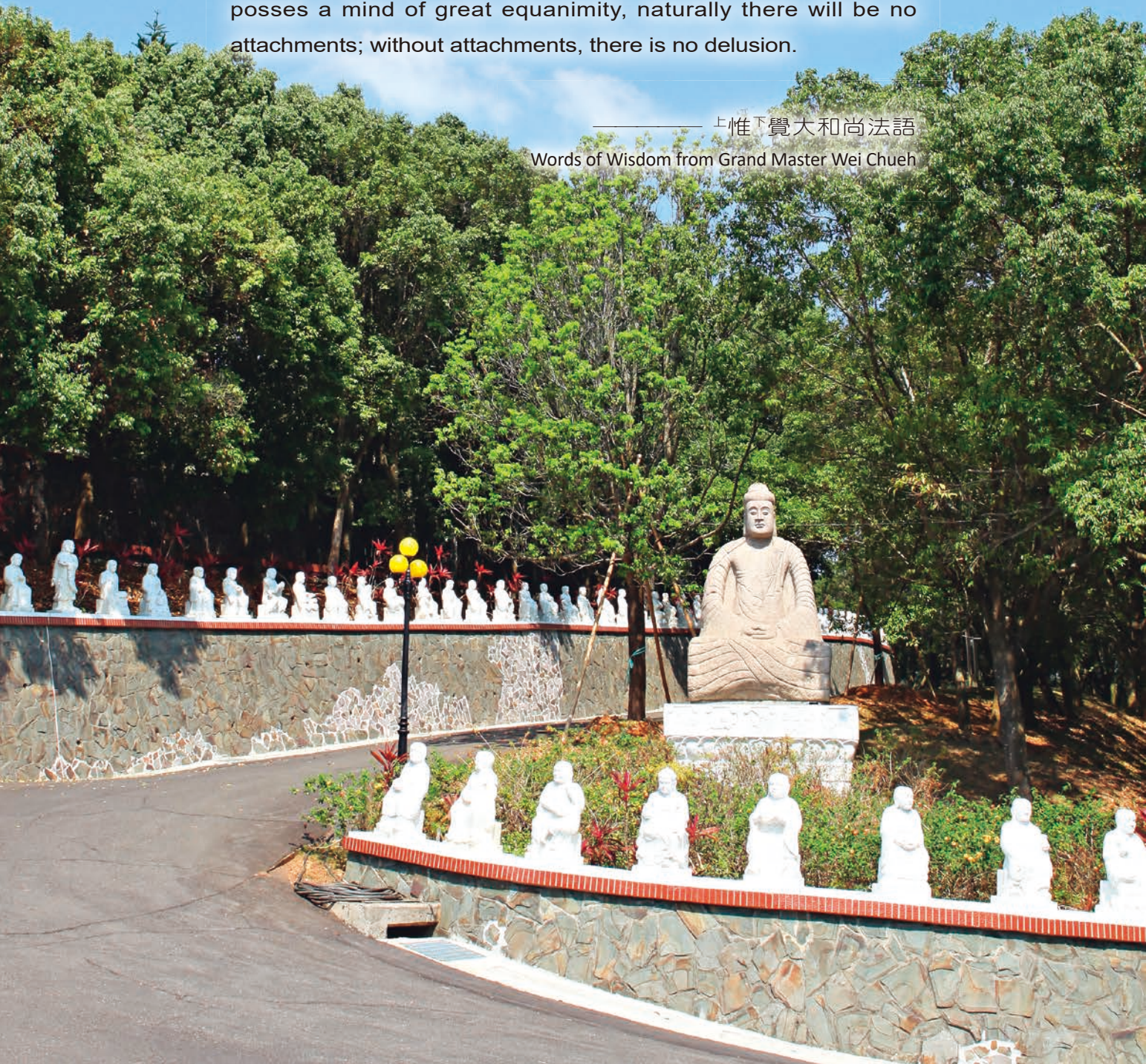
Sweet Dew of the Dharma

業障是從色身所產生的，色身則由執著而生，這些執著是由於心造作分別而來。所以，能有大捨之心，自然就沒有執著；沒有執著，就沒有妄想。

Our karmic hindrances arise from our physical body. Our body is the result of our attachments, and these attachments are generated by our contriving and discriminating mind. When we possess a mind of great equanimity, naturally there will be no attachments; without attachments, there is no delusion.

—— 上惟下覺大和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



魚木伸出鵝掌般綠葉，籌量著梅雨的脚步，
也思惟著百福莊嚴的因行。
一朝，朵朵柔白、金黃，如蝶出谷般翩然翔聚枝頭，
隨緣赴感的盛麗花容，遍周沙界的慈願，
熙怡明淨的初夏，一番花開謝，本地風光依舊新。



【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

魚木

學名：*Crateva adansonii* DC. subsp. *formosensis* Jacobs

英文名稱：Spider Tree

別稱：三腳蟹、牛角歪、雞爪菜

性狀：白花菜科；落葉喬木或灌木

辨認特徵：

1. 樹皮灰白色，小枝具有顯著白點及皮孔。
2. 三出複葉，互生而叢集枝梢；小葉紙質，卵狀披針形，先端尖，全緣。

3. 兩性花，頂生繖房花序，初為黃綠色，後變白或淡黃色；雄蕊細長且多，呈粉紫色。

4. 黃色漿果，球形或卵形，外皮有斑點；內有扁圓形種子5～10顆。

原產地：台灣特有亞種、兩廣、雲南

用途：庭園樹、行道樹、小型器物

位置：鹿野園

米徑：57.3cm



台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類