



中台山

釋惟覺 題

社 長／釋見燈 · 發行人／李祖原
編 輯／中台禪寺文教中心編輯部
發行所／財團法人中台山佛教基金會
地 址／54544 南投縣埔里鎮一新里中台路一號
電 話／(049) 2930215 · 1993 年 1 月 10 日創刊
中華郵政中台字第一六四九號 執照登記為雜誌交寄
版權所有 · 請勿翻印 · ISSN 1810-0929
免費贈閱 · 歡迎隨喜助印
郵政劃撥／財團法人中台山佛教基金會
帳 號／22122941

228

2019年 · 1月號

Chung Tai Shan Magazine <https://www.ctworld.org.tw>

[本期主題] 方寸之間天地見

- [中 台 廣 傳] 中台五明菩薩學院一百零七年度活動報導
- [中 台 廣 傳] 中台禪寺一百零七年度精舍住持精進禪修
- [中 台 廣 傳] 一百零七年度佛國巡禮接待人員十週年慶暨頒證大典
- [中 台 廣 傳] 中台禪寺一百零八年度傳授八關齋戒暨三皈五戒法會
- [正 法 眼 藏] 《佛說四十二章經》【五十一】——第四十一章直心出欲（直心出塵）
第四十二章達世知幻（一切如幻）
- [普 台 教 育] 一百零七學年度普台聯合運動大會暨國際發明展奪金

中台禪寺一百零八年度傳授 八關齋戒暨三皈五戒法會

中台佛子精進行，戒德莊嚴迎新歲！
八關齋戒植出世因，三皈五戒入三寶門。
六根皎潔，朗耀心光，
祈願智珠圓照，同證菩提！



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



中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚法相

目錄



11

【中台廣傳】

中台禪寺一百零八年度傳授
八關齋戒暨三皈五戒法會

編輯部



14

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》【五十一】
——第四十一章直心出欲、第四十二章達世知幻

惟覺安公老和尚開示



52

【普台教育】

一百零七學年度普台聯合運動大會暨
國際發明展奪金

編輯部

04 【中台廣傳】

中台五明菩薩學院一百零七年度活動報導

編輯部

06 【中台廣傳】

中台禪寺一百零七年度精舍住持精進禪修

編輯部

08 【中台廣傳】

一百零七年度佛國巡禮接待人員
十週年慶暨頒證大典

編輯部

25 【本期主題】

方寸之間天地見

編輯部

26 【本期主題】

三界唯心

惟覺安公老和尚開示

28 【本期主題】

覺性——生命的掌舵者

見祖法師

30 【本期主題】

無處不樂邦

見新法師

31 【本期主題】

一念之間

星如法師

32 【本期主題】

心視野開創新世界

見本法師

34 【本期主題】

覺性起用 光明顯赫

見牒法師

36 【本期主題】

隨流認性 豁然開朗

法聆

38 【本期主題】

心生萬法

傳煦

40 【本期主題】

盡其在我

法樂

41	【本期主題】	成長轉念間	傳鑑
42	【本期主題】	隨順覺性 豁達自在	傳敬
43	【本期主題】	以心爲本	傳念
44	【佛典故事】	福增長者出家因緣	傳福
48	【菩提心旅】	心性本具 人皆可頓	傳及
49	【菩提心旅】	溫暖的小太陽	傳御
50	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
51	【生活啓示錄】	不受繫縛	見祖法師
55	【健康素食】	香菇什錦羹	普嘉精舍提供
56	【紅塵清泉】	普上精舍二十週年慶啓建 梁皇寶懺消災超薦大法會	普上精舍提供
58	【紅塵清泉】	普民精舍初級禪修班中台巡禮	普民精舍提供
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

「戒爲第一安隱功德之所住處。」本寺一百零八年度傳授八關齋戒暨三皈五戒法會，恭請中台禪寺住持見燈大和尚爲得戒和尚。十二月三十一日，近四千名來自台灣、日本、泰國、香港與美國等護法居士雲集中台，齊受八關齋戒；超過二千二百人，於元旦皈依三寶座下、受持五戒，以清淨戒德喜迎新歲，邁向光明的人生！

佛國巡禮團隊自九十七年成立以來，在開山祖師指導下，以專業親和的服務爲來山訪客導覽解說，已屆十年。本寺於十二月中旬舉行「一百零七年度佛國巡禮接待人員十週年慶暨頒證大典」，表彰四百三十位佛巡義工的發心功德，薪傳護法護教的菩薩願行。

普台學子耀國際！高中學子以扎實學養，勇奪「2018 香港創新科技國際發明展」三金、二銀、二特別獎，及「2018 高雄 KIDE 國際發明暨設計展」金牌獎，獲獎作品展現匠心獨具的生活創意，不僅爲國爭光，也令年度普台校慶聯合運動大會金光閃閃！讓全校師生、家長與有榮焉。

禪宗祖師云：「此功德海無邊際，流出當人一念中；一念真心充法界，當知福報亦無窮。」值此二〇一九年伊始，本期主題「方寸之間天地見」，與您分享如何掌握方寸心源，以良善的動念舉止，開創美好法界，迎向「智珠圓照」的光明新年！



中台五明菩薩學院

一百零七年度活動報導

文／編輯部

中台五明菩薩學院五明菩薩班學員，自入學以來精進不懈，圓滿一百零七年度秋季課程；而今年九月進入五明菩薩培訓班的學員們，也在四個月的精勤努力下順利結訓。大眾滿懷法喜，恭請五明菩薩學院班主任、中台禪寺常務副住持見尊法師，主持一百零七年度五明菩薩班秋季課程結業式暨五明菩薩培訓班結訓典禮。

五明菩薩班秋季課程結業式

十二月二日下午一時三十分，五明菩薩班秋季課程六百二十位學員歡喜齊聚，恭請班主任見尊法師主持結業式，頒發優

良作業獎、專業課程實習發心精進獎，見證豐碩的修業成果。現場掌聲不斷，人人臉上洋溢著成長的喜悅。

見尊法師開示大眾：「菩薩向五明處學，五明包括內明及外明。內明幫助我們覺悟自性，開啓每個人自性的光明，讓清淨心能夠現前，能夠清明、作主，所以內明是內在覺悟的智慧。外明是外在顯露的智慧，透過有言有說、可思可議的方便智慧，學習各領域專業知識、百工技藝，幫助我們來落實菩薩道，護持道場。內明幫助明心見性，見性成佛，達到不可思不可議、無言無說的解脫境界，這是本具的，



1. 五明菩薩班秋季課程結業式，恭請班主任慈悲主持並圓滿開示。
2. 班主任與五明菩薩班秋季課程「優良作業獎」學員合影。
3. 班主任頒發「發心精進獎」，表彰五明菩薩培訓班四位大隊長的承擔與發心。



是出世法；其他外明是方便，藉著這個方便達到究竟，最終成就佛道。」學員們個個歡欣感恩，更肯定在中台五明菩薩學院學習的意義與目的。

五明菩薩培訓班結訓典禮

十二月九日下午，舉行五明菩薩培訓班結訓典禮，計有七百三十位學員圓滿結訓。典禮中，恭請班主任見尊法師慈悲頒發結訓證書，以及精進發心獎予大隊長、中隊長、小隊長，表彰其護持團隊學習的承擔與發心；並頒授優良作業獎，肯定學員落實聞思修的勤學精神。

隨後，八位中隊代表上台踴躍發表心得。學員們提到，一系列扎實的課程，除了聽法，更懂得自我反省；參加培訓，也更清楚了事理一如的道理；發願將所學，接引更多人得到佛法的利益。感言中，真

誠流露出菩薩行願與豐實的收穫。

見尊法師於圓滿開示中提示大眾：「知道佛法可以斷除無明煩惱，明心見性、見性成佛，可是不去做，就什麼都沒有；乃至於學到種種專業職能，覺得收穫很多、很實用，可是不去練習，久了變知識，再久會忘記，也沒有用處。要達到會熟巧精，就要不斷地練習；要發廣大心、勇猛心、精進心、長遠心，生生世世行菩薩道。」

中台五明菩薩學院在院長見燈大和尚帶領下，自一百零六年九月成立至今，超過一千五百人參與課程，以自利利他的發心努力學習、奉獻所學，在精舍助揚佛法，並積極回山至常住各單位發心，具體實踐開山祖師「守護道場，深化修行，落實弘法」的囑咐，期以菩薩願力護持中台法船，引領無邊有情共證菩提。🙏



中台禪寺一百零七年度

精舍住持精進禪修

文／編輯部

本寺於十二月三日至十七日，舉行一百零七年度精舍住持精進禪修，平日駐錫一方的住持法師，秉承開山祖師惟覺安公老和尚之教誨，肩負弘法度眾之重任，接引社會各界聞法禪修，淨化自心。值此一年一度的專修勝緣，住持法師們萬緣放下，精進辦道，以期悟明心地，徹見本來面目。

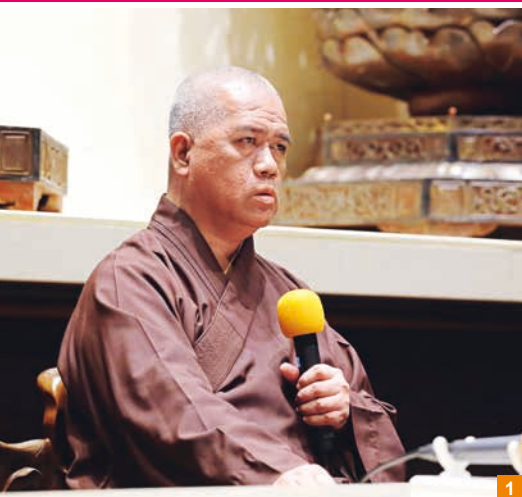
成就佛道 究竟圓

住持見燈大和尚於禪修中慈悲開示：大眾平常發了菩薩心，在精舍裡弘揚佛法，普度眾生，修菩薩行，這些都是善法，善法功不唐捐，肯定有福報、有功德。然而善法也是方便，既然是方便，就是生滅，因此從方便得到的福報功德，也是生滅、無常，無

常就是生死、就是苦，還是沒有辦法了生脫死，解脫自在。所以把這個福報功德認為是究竟，頂多就是成就人天小果，為什麼？因為還是生死、還是無常，還是在三界當中，跟我們學佛要成就佛道，究竟圓滿如意、解脫自在、了生脫死，還有天差地別之遠。

我們要成就佛道，究竟圓滿如意，真正解脫自在，了生脫死，真正的作主，契入涅槃四德——常、樂、我、淨，永恆不變的真實快樂，這是大家所期盼的普世價值。因為要透過成就佛道，才能夠契入涅槃，也就是我們追求成佛目標的真正原因之所在。要念茲在茲，這是我們的本分事，自己要去面對，努力達到。

進了禪堂要萬緣放下，一念不生，要



1. 住持和尚為大眾慈悲開示心地法門。
- 2.3. 住持法師們透過靜坐、行香，精進辦道，以期悟明心地，徹見本來面目。

明心見性，見性成佛。怎麼樣明心見性，見性成佛？它不是一句教理或是口號，它是一個止觀的法門。「明心」就是心要清楚明白；心沒有不清楚、不明白，就是要心中沒有無明；心沒有無明，就是要心中沒有妄想執著；心沒有妄想執著，就是心沒有見思惑、塵沙惑、無明惑，最低標這個心要沒有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，就叫作「明心」。「見性」是什麼呢？「見」不是用眼睛去看，「見」叫作知見；「性」指的就是佛性、覺性、空性，「見性」就是安住在覺性上面，所以「明心見性」，就是心清楚明白、不打妄想，安住在這個清淨心上面。這樣子持續來努力，就能夠成就佛道，究竟覺悟，真正了生脫死，解脫自在，離苦得樂，隨心滿願，獲致常、樂、我、淨涅槃四德。要獲得這樣的功德，唯一的操作方式就是「明心見性，見性成佛」。只有跨過這個門檻，在這條路上用圓頓止觀，才有果位可成；沒有跨過這個門檻，頂多是人天善法，這中間的差別，

我們要能夠分辨得出來。

悟後起修 方真修

古德云：「悟後起修方是真修」，修行要成就佛道，超凡入聖，解脫自在，了生脫死。如果沒有契悟，那麼一切都是方便，自己要想辦法跨越，這裡沒有任何的迴旋空間，這些都是自己要去面對的。這個每個人都做得到，能知的這個心每個人都有，與生俱來，不會變異，自己要自我肯定，直下承擔，就是在這念心覺察、覺照、覺悟，有這個正知正見，能夠做得到，就可以超凡入聖，乃至於成就佛道。

兩週的精進禪修，住持法師們身心清明，法喜禪悅，對心性之理更有體會與信心；禪修功圓，回到駐錫的海內外各精舍，期以中台心法，燈燈相傳，光光相照，點亮個人的自性心燈。🪔



一百零七年度佛國巡禮接待人員

十週年慶暨頒證大典

文／編輯部

中台禪寺於十二月十五日舉行「一百零七年度佛國巡禮接待人員十週年慶暨頒證大典」。佛國巡禮團隊自九十七年成立以來，在開山祖師惟覺安公老和尚指導下，以專業親切的導覽解說，接引中外人士認識佛法，將佛法推廣到全世界。欣逢十週年，來自全省四百三十位佛巡義工歡欣齊聚一堂，透過闖關、表演、頒證及佛前傳燈、發願等精彩活動，呈現豐碩成果，並薪傳佛巡團隊護法護教的無窮願心。

護法護教菩薩行

上午，熱鬧的趣味闖關為十週年慶揭開序幕，從「萬眾一心」佛巡義工手牽手、心連心遞傳呼拉圈，考核團隊精神、「比手畫腳」默契大考驗，到「舉手投足」的四威儀競賽，充分展現佛巡團隊合作無間的絕佳默契。

下午三時四十分，大眾以最感恩、熱烈的掌聲，恭迎住持見燈大和尚慈悲普照合影，並與近八十位發心滿十年的佛巡義工合影，表彰精進無畏的發心。

傍晚的功德宴，常務副住持見尊法師



- 1.2. 佛巡團隊闖關比賽，考驗各組的威儀及默契。
- 3.4. 常務副住持見尊法師慈悲切糕祝願、頒證，期勉佛巡團隊邁向無盡的十年。



蒞會切糕祝願、開示與頒證。副住持於開示中提到：大眾忙於家庭、事業，要到精舍上禪修班聽經聞法，又要回山護持，非常不容易，真正是放下俗事，成就佛事的菩薩行者。希望大眾感恩、歡喜、精進的心始終不變；於接眾時保持笑容、禮貌、威儀，導覽解說更提升；同時創造因緣，主動接引更多人親近三寶，進而學佛修行，圓滿佛道。

佛法的智慧是人生的真理，我們要感恩老和尚讓我們找到人生的方向與希望，更要學習自利利他的菩薩行，「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，任勞任怨、無我無私、慈悲好學。心量廣大，煩惱自然減少，這些做到了，福德、智慧都能夠成就。

今年即將過去，遇到的種種境界要看淡、放下，如《金剛經》所云：「無我相、

無人相、無眾生相、無壽者相」，心無塵垢，自能解脫自在。最後，更期許佛巡團隊，新的一年謹遵開山祖師「守護道場、深化修行、落實弘法」的囑咐，修福修慧，智珠圓照。

百尺竿頭更進步

晚宴後，副住持頒發佛巡解說員、照客聘書、精進發心功德證書及表現優異等獎項。其中，有十九人於本年度發心時數超過六百小時，更有回山服務高達二千六百六十五小時的佛巡義工，精進勇猛的菩薩精神，令全場歡騰、讚歎不已。

隨後，唱作俱佳的「經典回顧演出」，佛巡團隊藉由武術、戲劇、舞蹈等表演，生動地呈現於接待訪客、殿堂關照及導覽解說中，落實中台四箴行及六波羅蜜的菩薩願行；而溫馨感人的「經典回顧影片」，



- 1.2. 佛巡各組精彩的表演，生動呈現護法護教的菩薩願行。
- 3.4. 常務副住持見尊法師慈悲帶領大眾佛前傳燈、發願、供燈。



見證佛巡義工十年來蛻變成長、發心學習的法喜與感恩，更感恩開山祖師建立中台淨土，創造種種因緣，讓大眾在菩提道上廣修福慧，精進向前！

心得分享中，在佛巡團隊堅持發心已達十年的傳仁表示：「因為佛巡是不可思議的團隊，中台是不可思議的淨土，希望將正向能量傳遞給身邊的人。」傳菁也分享：「只因為相信菩薩道路一定要走！」發心時數最高的傳盡提到：「因為感恩、法喜，所以歡喜回山發心。」

晚間九時二十五分，佛巡團隊於大雄寶殿傳燈、發願。在常務副住持的帶領下，發願學習諸佛菩薩行願，護法護教，報佛恩、報師恩，接引有情，共證菩提；四百三十盞願心無盡的心燈，光光相照，以廣大願力，圓滿十週年慶祝活動。

十週年慶暨頒證大典是回顧亦是展

望，回顧過去十年，佛巡義工木蘭色背心的身影，穿梭在無數的法會活動中，以燦爛的笑容、合宜的威儀與熱忱的引導與解說，接待來自世界各地的訪客。這些都是歷經甄試、專業培訓、殿堂複講、檢定考核、持續的課程研習，以及每月回山發心至少十六個小時等多重磨鍊，成就「眾生歡喜，諸佛歡喜」的菩薩護法團隊。

展望未來，佛巡團隊更謹記開山祖師的付囑：「守護道場、深化修行、落實弘法」。秉持護法護教的初衷，持續地自我提升，以專業親和的接待品質與精緻的導覽內涵，廣結善緣，令所有來山參訪者，皆能歡喜入佛法界，共同分享「中台廣傳，落地生根」的法悅。



中台禪寺一百零八年度傳授

八關齋戒暨三皈五戒法會

文／編輯部

為弘揚世尊制戒度眾之慈願，本寺於一百零七年十二月三十一日至一百零八年元旦舉行「傳授八關齋戒暨三皈五戒法會」，恭請住持見燈大和尚為得戒和尚，來自美國、日本、香港、泰國及台灣近四千位戒子滿懷歡欣，在跨年之際踴躍受戒，更有二千二百多人求受三皈五戒，七百五十多位義工發心護戒，以受戒、護戒之清淨功德，迎接嶄新的一年。

八支齋法 菩提正因

三十一日上午十時三十分，戒子端秉一心，恭請得戒和尚入壇正授八關齋戒。得戒和尚開導八關齋戒的意義與殊勝功德，並引領大眾至心迎請三寶、懇切懺悔、

受持三皈，發上品心，誓願斷惡修善，廣度一切眾生。

戒子諦聽得戒和尚一一宣說八戒戒相——「不殺生、不偷盜、不淫欲、不妄語、不飲酒、不著香花鬘不香油塗身、不歌舞倡伎不往觀聽、不坐臥高廣大床、不非時食」，堅定地高聲齊答：「能持！」得戒和尚殷切教囑，當依戒而行，並祝願戒子：「發無上菩提心，得上上品清淨戒」。

隨後，戒子於佛前大供、過堂、懺磨、靜坐、早晚課等共修法事中，攝心精進，嚴淨身心，受持戒法。說戒法師、法務副住持見穎法師於講戒中提示大眾，戒法不僅告訴我們哪些事不要做，更告訴我們該怎麼做，藉此斷除無明煩惱，得到解脫自



1



2



3



4

在。因此，八關齋戒能夠關閉生死流轉之門，開啓成聖成賢的菩提大道。

元旦上午八時三十分，得戒和尚慈悲開示：恭喜諸位戒子，經過一日一夜的精進，圓滿一百零八年度的八關齋戒，八關齋戒是佛陀爲了在家弟子所制定的戒法，主要目的就是學習出家人的生活。爲什麼要學習出家的生活？我們要知其然，還要知其所以然，大眾都很精進，受持八支淨戒，乃至於聽經聞法，受戒、學戒、持戒，肯定是功不唐捐。受持八關齋戒一日一夜的功德非常殊勝，能成就生天的福報。經典也告訴我們，受持八關齋戒，勤修定慧，可以得證四果阿羅漢，得證四果阿羅漢是什麼意思？就是超凡入聖，乃至於最終可以成就佛道，這個就是八關齋戒的真功德。

1. 住持見燈大和尚慈悲正授八關齋戒。
2. 說戒法師為戒子建立持戒正知見。
- 3.4. 戒子至心聆聽得戒和尚圓滿開示。

三無漏學 聖果圓成

八關齋戒最終目的是什麼？八關齋戒就是修戒、修定、修慧，是戒定慧三無漏學的一環，修戒、修定、修慧的目的是什麼？就是成就佛道，究竟離苦得樂，了生脫死，解脫自在，隨心滿願。經典告訴我們：「心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定，不增不減自金剛，身去身來本三昧。」大眾來持戒，修戒、修定、修慧，最終就是要成就佛道。成就佛道的關鍵在覺悟，所以受持八關齋戒是幫助我們覺悟的一環。

覺悟就是對於心性之理，對於人人本具的如來智慧德相，對於真理、中道實相



1



2



3

1~3.

新年元旦，舉行傳授三皈五戒法會，恭請見燈大和尚入壇傳戒。海內外善信二千二百多人歡喜求受三皈五戒，邁向光明的人生新里程。

有正知正見，並且依之而行。沒有正知正見，要建立起正知正見，沒有辦法依之而行，要想辦法依之而行。建立起正知正見的努力，就是修智慧；要依之而行的努力，就是修福德；所以知見的端正、身口意三業的淨化，就是我們修行的一個大總綱。大眾來學佛，要做的努力就是福慧雙修，就是要覺悟；悟了以後，再來就是隨順，按照這個心性之理，來安身立命、應對進退，就一定能夠了生脫死，解脫自在，乃至於最終成就佛道。

修行學佛就是在因上廣積福慧資糧，端正知見，清淨身口意三業。要時時刻刻反省檢討，以中道實相為依歸，修自利利他的菩薩行，朝著契悟菩提涅槃、成就佛道來努力，這是一條清清楚楚、明明白白的菩提大道，大眾明白了這個道理，再來就是繼續堅持、繼續發心。在新的年度當

中，提出來跟大眾共勉，希望在未來能夠繼續向上提升。

皈依三寶是修行學佛入門之基，持守五戒，乃得人身、近趣佛果之根本。上午十一時，於五樓大禪堂舉行「正授三皈五戒法會」，恭請住持見燈大和尚入壇主法。海內外善信一千八百餘人受持三皈，一千四百多人求受五戒，於新年之際歡喜成為三寶弟子。

經云：「佛正齋法有八戒，使人得度世道，不復墮三惡處，所生常有福祐，亦從八戒本因緣致成佛。」戒子們一日一夜精進行道，淨戒功德圓滿，個個法喜充滿，誓願謹遵大善知識之教囑，勤修戒定慧，廣集福慧資糧，以清淨三業，利他自利，堅定地邁向成佛大道！

《佛說四十二章經》【五十一】

——第四十一章直心出欲（直心出塵）

第四十二章達世知幻（一切如幻）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



第四十一章直心出欲 (直心出塵)

佛言：「夫爲道者，如牛負重，行深泥中，疲極不敢左右顧視。出離淤泥，乃可蘇息。沙門當觀情欲，甚於淤泥。直心念道，可免苦矣。」

本章「直心出塵」，「直心」，是平直的心，不是拐彎抹角的心；如果心當中都是拐彎抹角、爾虞我詐的念頭，這樣的心就不能「出塵」。心不能出塵，就墮入紅塵；心能出塵，就是淨土，這就是「直心出塵」。「直心」，就是師父說法，諸位聽法這念心，只有這一念、沒有第二念。一般人想要做到如此，並不容易，所以想要悟道，就必須在這裡去用功、去努力。

直心是道場 當下即淨土

所謂「直心是道場」，「直心」就能了生死、證菩提，這是屬於自受用。進一步要想利益大眾，直心當中還是要有方便，所以要「安住大乘心，善開方便門」。

「安住大乘心」就是直心，就是不動心、清楚心、明白心、菩提心；打坐時，這念心絕對不起心、不動念，這就是直心。什麼是「善開方便門」？度眾生就是要方便，例如修四攝法就是方便，修行有究竟又有方便，做任何事情就有定又有慧，定慧不二這念心，就是直心。

無論爲人處世、修道……都要有方便，沒有方便就會不圓滿。以前有兩位女眾居士，她們平時都很用功，後來卻爲了一點小事變成了冤家，當中一位就告訴女

兒：「以後阿姨打電話來，就說我不在，我不想接她的電話！」過了幾天，對方果真打電話來，她的女兒接到電話就說：「我媽媽說如果你打電話來，就說她不在。」對方聽了非常生氣，就掛了電話。這位居士事後知道了，責備女兒不圓融。女兒就回她：「您平常不是說要『直心』？所以我就直接說了！」像這樣誤以爲說話直接就是直心，就誤了事。在世間法中，佛法就要能因應時節因緣，要有俗諦，遇到任何情況，說話就要順應因緣、圓融處理，度眾生就要善開方便門。就佛法而言，打坐修三昧，入甚深禪定，就要不假方便，什麼方便都不要，只有這一念，沒有第二念，這才是直心。

「夫爲道者，如牛負重，行深泥中，疲極不敢左右顧視。出離淤泥，乃可蘇息。」道有正道、邪道、旁門左道。這裡所指的不是旁門左道、不是小道，而是菩提大道，契入了菩提大道，就能得解脫。

「夫爲道者」，「道」有深、有淺。做人做事也是一種道、守五戒是五戒之道、修十善是十善之道。

「如牛負重，行深泥中」，「深泥」，是指過去的業障。五濁惡世就像是淤泥、泥沼，如果貪戀人世的財富、情欲、飲食、利養和名聞，將來一定會墮落。所以，修行要先降伏貪戀，克服業障，就如同牛馱負重物走在淤泥當中，必須通過泥沼，才能見到寬廣的平原。

「疲極不敢左右顧視」，在淤泥中行走，雖然很辛苦、很疲倦，但是絕對不能



有一點點鬆懈，更不能貪看沿路的花草和風光，否則很容易就會深陷淤泥之中。我們這念心有時煩惱、有時自在；就像天空有時打雷、有時下雨，有時陰晴不定、有時晴空萬里……無論心中多麼煩惱，只要把心靜下來，覺性馬上就能夠現前。無論生理、心理，或是外在的境界多麼惡劣，不管是順境還是逆境，繼續不斷地返照，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，時時刻刻清清楚楚、明明白白，保持正念，把心安住在正定，這念心始終存在，就能獲得解脫。

所謂「百花叢裡過，片葉不沾身」，

到達這個境界，就可以休息；沒有到達這個境界，千萬不能懈怠、放逸。「出離淤泥，乃可蘇息」，堅持不懈，等到通過這段淤泥，所謂「柳暗花明又一村」，證得三昧，心清淨了，就可以大休大歇了。

欲愛即生死 離欲住正定

「沙門當觀情欲，甚於淤泥」，「沙門」就是指出家的比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼。修行是爲了追求人生的真理，得到真正的解脫。佛法最高的真理就是菩提、涅槃，這是我們追求的目標。相



信這個真理，依教奉行，這一生一定可以得到解脫；假使不相信，就會走遠路、走錯路，甚至退失菩提心。

「當觀情欲」，「欲」就是五欲、七情六欲。「情欲」會障蔽我們清淨的本性，甚至會讓我們退失菩提心。例如對某個人起了愛著，妄想紛飛，甚至晚上也會夢到對方。有些人不了解這些都是自己的妄想，還認為：「我晚上怎麼會夢到他？一定是我們前世有緣！既然有緣，今生就應該把前世的緣了一了。」這樣愈想愈離譜，最後就會退失菩提心。

《佛說八大人覺經》云：

「心是惡源，形爲罪藪。」妄想心是罪惡之源，能使我們深陷淤泥之中。所謂「水能載舟，亦能覆舟」，如果能夠馬上察覺自己的妄想，起慚愧心：「我現在出家了，爲什麼還打這種妄想？」馬上提起正念，就能離開情欲的淤泥。

假使不知道返照自心，這一生沉溺在情欲的淤泥裡，情欲就真正「甚於淤泥」，這樣不只這一世受苦，溺死、疲憊而死，生生世世還要來受報。佛經說：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」禪宗說：「有一些些，還有一些些。」淨土宗也說：「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂。」如果始終在欲愛、色

愛當中攀緣，要想上求佛道、下化眾生，是絕對不可能的。

無論大乘、小乘，都離不開這念心。明白這些道理，就要安住在覺性上，時時刻刻覺察、覺照、覺悟，經常檢討反省有沒有欲愛、色愛？有沒有瞋心、貪念？如果有，馬上把它照破，這念心保持清楚明白，繼續不斷地用功，只起善念、不起惡念，最後連善念也不執著，歸於無念，就離開了淤泥。不只這一世，生生世世都能出離淤泥，就能得到解脫。

「直心念道，可免苦矣。」時時刻刻都要念道。「直心念道」，保持覺性、安住正念即是道；假使無法安住正念，就要修方便加行——念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，乃至於誦經、持咒……這些方便法門都是「念道」。「念」就是想念，想到六波羅蜜、想到四向四果、想到三賢十地……也都是「念道」。希望能夠證到羅漢果、證到緣覺果、證到菩薩果；或是想念佛陀「無緣大慈、同體大悲」，以佛爲榜樣，自我期許廣修善法，讓我們這念心只起善念、不起惡念，只有正念、沒有邪念，時時刻刻安住正念、安住本心本性，「可免苦矣。」

修道的目的，就是要脫離六道輪迴之苦。如果時時刻刻都能安住正念，就能離開生苦、老苦、病苦、死苦，乃至於無量諸苦。六道輪迴，有事、有理。什麼是事上的輪迴？很多宗教都談到輪迴，例如有的宗教談到天國、地獄和鬼道。佛教講得更清楚，對於六道的生活、壽命、相貌……



都有完整的說明，如天道有欲界天、色界天、無色界天；人道，則是人類所處的範圍；另外還有畜生道、地獄道、餓鬼道、修羅道。一般人只能看到二道、三道、四道、五道，有慧觀的人就能把六道都看得清清楚楚。以上所說的就是事上的六道輪迴，這就是投胎受生所受的輪迴之苦。

什麼是理上的輪迴？我們這念心從早到晚，時時刻刻都在輪迴。譬如起了貪吃的心，就是餓鬼；肚子餓了，看到前面有一盤熱騰騰的包子，心中一想：「包子很好吃。」馬上產生一種業感，口水就流了出來，這時拿鏡子一照，我們的面相就變成餓鬼相。如果馬上覺察

到了，起一個慚愧心：「我現在在修行，布施供養都來不及，怎麼還想到貪吃？實在是太顛倒、太糊塗、太散亂了！從現在起，要修布施、修供養，要修六波羅蜜。」這樣一想，馬上就離開了餓鬼道，到了菩薩道。

假使又想：「修菩薩道要三祇修福慧、百劫修相好，才能圓成佛智，這個時間太長了，還不如老老實實做人，受持五戒，種個善根就好了。」馬上又從菩薩法界墮落到人法界；這時又想到：「五戒做到了，將來不過保得人身，還不如受持十善比較好。」這麼一想，馬上又到天法界了。這念心始終是沒完沒了，這就是輪迴。

眾生從早到晚都在輪迴，想到善法是好的輪迴，想到惡法是壞的輪迴；心當中想到算計、爾虞我詐、綁票勒索、瞋恨殺害，就墮入修羅道；想到六波羅蜜，就成了菩薩。一個念頭，就是一個境界、就是一個果報，所謂「一花一世界，一葉一如來」，這就是心念的輪迴。

無始以來，對於財、色、名、食、睡太過執著，這些業種子愈來愈深厚，晚上作夢都是黑洞洞的，或是夢到吃大魚大肉、或是夢到驚慌恐怖的境界……這些都是惡道的種子。到最後往生彌留之際，如果見到畜生、餓鬼，表示就要墮落惡道。這些並不是到臨死的時候才墮落，而是過去造作的惡業果熟所形成的法界。了解這個道理，時時刻刻都要回光返照，「不怕念起，只怕覺遲」，從心當中返照，才能離開輪迴之苦。

十法界都是這一念心所生，平時心中所想，屬於理上的輪迴；假使不知道悔改，最後果報現前，就是事上的輪迴。真正了解這個道理，就知道事理不二、不是二個，事理一如、事理不異。

這一章講「直心出塵」，就是告訴我們，修行時時刻刻要提高警覺，隨時想到猶如身處泥沼，必須遠離情欲、安住正念，不能有一點馬虎、不能有一絲懈怠，要「直心」——時時刻刻堅住正念，才能得到真正的解脫！

第四十二章達世知幻

（一切如幻）

佛言：「吾視王侯之位，如過隙塵。視金玉之寶，如瓦礫。視紈素之服，如敝帛。視大千界如一訶子。視阿耨池水，如塗足油。視方便門，如化寶聚。視無上乘，如夢金帛。視佛道，如眼前華。視禪定，如須彌柱。視涅槃，如晝夕寤。視倒正，如六龍舞。視平等，如一真地。視興化，如四時木。」諸大比丘，聞佛所說，歡喜奉行。

善惡如幻化 三界如空華

本章的主旨是告訴修行人，修習如幻三昧，時時刻刻觀一切法虛妄不實，如夢、如幻、如泡、如影，都是假有，就不會因貪著外境而迷失本心。所謂「善惡如幻化，三界如空華。」一切善法、惡法，都是虛妄不實的，善法是一個好夢，惡法是一個惡夢；既然是夢，就是虛妄的。《金剛經》講得更清楚：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

遇到境界時，要觸物起照。觸，就是接觸；物，是指色、聲、香、味、觸、法。當六根一接觸六塵境界時，馬上就能覺照——「凡所有相皆是虛妄」。譬如看到桌上的茶杯，就知道茶杯是虛妄的；看見男女之相，起了貪愛，馬上起照「凡所有相皆是虛妄」……只要六根接觸六塵，馬上就能起覺照，這就是智慧。

因為有定，才能產生智慧，由智慧而生覺照。觀照一切諸法是空、是假、是中，

就是天台宗所說的：佛智照假、佛智照空、佛智照中，這就是覺悟的智慧、佛的智慧。

一切法都是虛妄的，天堂也是假、地獄也是假，東西南北、佛、魔、親、冤都是假……乃至一切森羅萬象，都是如夢、如幻、如泡、如影，深信這個道理，不斷地思惟，重慮緣真，就能與如幻三昧相應。

舉例來說，水是氫和氧構成的——二個氫和一個氧加起來，就是水；分開來，就是兩種元素，所以水是虛妄的、不可得的。進一步分析，氫和氧元素，乃至所有的物質，都是由質子、中子、電子所構成的，電子分析到最後，就是能量，所以一切法都是虛妄不實，了不可得。再從另外一個角度來看，水遇到高溫就變成蒸氣，水的相狀就不存在了；再分析，水蒸氣也是虛妄不實的，水蒸氣一上升，遇冷就變成雲、雨，乃至於變成雪、冰雹。冰雹和雪落到地上，遇到熱，馬上又化成水……這樣去觀察，冰雹和雪也是虛妄不實的。不論水、雪、雨、冰雹，都是遇緣產生的假相，如夢幻泡影。

再舉例來說，同樣是「水」，龍王看到水，變成了宮殿；餓鬼看到水，變成膿血；天人看到水，就是琉璃……由於眾生的業感不一樣，所看到的也不一樣，所以一切假相都是虛妄不實的。依此類推，所有的境界都是因緣和合所生的假相，都是幻化不實，如夢、如幻、

如泡、如影。這樣去觀察、思惟，就能夠深信這個道理。

人也是一樣，是地、水、火、風四大組合而成的。看見漂亮的女孩子，思惟、分析她是四大假合，離開地、水、火、風四大就沒有一個女相存在，所以，女相是虛妄不實的，男相也是如此，乃至畜生也是地大、水大、火大、風大假合而成，都是虛妄不實的。

再進一步分析，地、水、火、風也是虛妄的，如夢、如幻、如泡、如影。如果諸相是真實的，不是虛妄的，就不會產生變化。例如，現在有些男孩子認為當女孩子很好，就請醫生作變性手術；或是女孩子覺得當男孩子很好，也去作變性手術，變成男孩子。如果女相、男相不是虛妄的，怎麼能變化？所以男相、女相也是虛妄的。一切諸法都是如夢、如幻、如泡、如影，都不是真實的。

依這個方法去觀察、去觀照、去思惟，重慮緣真，十而百、百而千、千而萬……思惟相應了，看到任何境界、人、動物，乃至於看到天堂、地獄……不論好的境界或壞的境界，都知道「凡所有相皆是虛妄」，一切如夢、如幻、如泡、如影。《楞嚴經》云：「如幻三摩提，彈指超無學。」了達一切相都是虛妄的，最後證到如幻三昧，就入菩薩位。修了如幻觀之後，無論看到什麼境界，了知好、壞都是虛妄不實的，就不會再起貪愛、起憎恨，心就能得解脫。

榮祿非己有 殃福終不朽

佛言：「吾視王侯之位，如過隙塵。」一般人都想追求富貴、希望得到高官厚祿，爲了求得一官半職，不惜一切代價。佛說：「吾視王侯之位，如過隙塵。」王侯之位就像縫裡的灰塵一樣，不值得貪愛。

「視金玉之寶，如瓦礫。」一般人都想要黃金、寶玉，認爲這些是最貴重的東西，愈多愈好。但是黃金、白銀對於佛來說，就像瓦礫一般，這當中有很深的道理。想想看，人一旦有錢了，如果親友來借錢，不借，就得罪了親友，彼此就變成了冤家；小偷知道你有錢，千方百計地來偷，或是綁票、勒索。所以有了錢，每天都在擔憂、

恐懼之中，行住坐臥都不得安寧。因此，佛說黃金、寶玉就像石頭、瓦塊一樣。

晉朝有一位富豪石崇，家中有一座金谷園，建造得富麗堂皇，由於他經常跟皇帝的舅舅王愷比財富，最後身敗名裂、喪身失命。慢慢去觀察，如果我們不懂得如何正當地使用錢財，就會造作種種惡業。現代人也是一樣，有了錢財，更加貪得無厭，擁有無數的豪宅、轎車、美人……而不知道一口氣不來就什麼都沒有了。所以，佛「視金玉之寶，如瓦礫」，這樣思惟就能滅除我們的貪心。

釋迦牟尼佛住世時，有一次入定觀察，知道有一位木匠師傅，只剩下七天的壽命，佛就想去度化他。第一天，佛到木



匠家裡化緣，木匠不肯見佛。第二天，佛又來化緣，木匠就說：「世尊，您現在來化緣，我沒有錢修布施，因為夏天我要建一棟很涼快的房子、冬天要建一棟很溫暖的房子，送給我兒子。我的兒子要娶媳婦，娶了媳婦、抱孫子以後，我才能布施供養您。」

佛陀又去了第三次，木匠師傅還是這麼講，不肯布施，佛就離開了。沒多久，木匠師傅在裝房子的屋樑時，把斧頭放在屋樑上。從屋樑下來時，不小心摔了一跤，這時斧頭就從屋樑上掉下來，正好打在木匠頭上，木匠師傅當場就死了。佛法言：「有財當布施，為善當及時，錢財五家有，不施悔恨遲。」為善要及時，臨死的時候，才想來布施、供養、作功德，可能都沒有機會了。

什麼是「錢財五家有」？一是水災、二是火災、三是土匪強盜、四是敗家子、五是貪官枉法，貪官隨便給你安個罪名，捉去坐牢、就沒收財產。所以，錢財從來都不是屬於自己的，要趕快作功德、做善事，積功累德，「不施悔恨遲」。明白這些道理，視金銀、寶玉猶如瓦礫，就能除去我們的貪心，不致造作種種惡業。所謂「水能載舟，亦能覆舟」，善用錢財廣修功德，這些功德才真正是自己的，如此，才能真正發揮錢財的功用。

「視紈素之服，如敝帛。」紈素是指細緻有光澤的白綢絹，有些豪門世家穿的衣服是綾羅綢緞，不斷地追求時髦、名牌，心就迷失了。所以佛「視紈素之

服，如敝帛」，「敝」就是壞的東西。佛法當中也有所謂的「點淨」，就是把壞的衣服布料補到新衣服上，目的是破除我們心中的貪愛、執著煩惱，以達到清淨。

「視大千界如一訶子。」很多人都想統一世界，成為世界之主，卻不知道世界有成、住、壞、空，是虛妄不實的、是無常的，如夢、如幻、如泡、如影。例如，有的國家元首想要征服世界，作世界的霸主，因而引發戰爭，使整個世界動盪不安，最後甚至亡國。過去的軍國主義、希特勒就是如此，這都是因為貪得無厭造成的惡果。所以，佛教導我們「視大千界如一訶子」，了達世界就像一顆訶梨勒果一樣，所以不生貪愛，把廣大的土地看成芝麻一般，不值半毛錢。

悟心無境界 遠離諸法執

「視阿耨池水，如塗足油。」什麼是「阿耨池水」？就事上而言，閻浮提有一個阿耨池，有一天，目連尊者和一沙彌用神通飛到阿耨水池之上，看見阿耨池水清澈無比，裡面盡是金沙，沙彌起了貪心，隨手裝了一罐金沙，準備飛走時，卻失去了神通，無法飛空。所以，佛視阿耨池水就好像塗足油一樣，到處都有，不值得貪愛，把它看淡、看破。從理上來講，「阿耨多羅三藐三菩提」，就是指心水。

「視方便門，如化寶聚。」「方便門」

是指六波羅蜜，乃至於種種三乘權法。佛說八萬四千法門，都是方便法門，目的是使眾生深入佛法，契悟心性。然而，假使對方方便法門起了執著，有了法執，對修行就會產生障礙，所以要視方便門猶如化寶聚，幻化不實，藉此破除對法的執著。

「視無上乘，如夢金帛。」佛法當中有小乘、中乘、大乘、無上乘。假使存著有所得之心來修行，想要追求最高的無上乘，這也是一種執著。修行就是要歸於無所得，因為所有可以得到的東西，有得必有失，都是虛妄不實的。所以無上乘是在契悟自心，什麼都要看破、什麼都要放下，不要去求，這念心一切都是現成的。師父說法、諸位聽法這念心，當體即是，動念乖真，這就是無上乘。悟了以後，還要不執著，這才是無上乘；假使起了執著，就是「頭上安頭」。所以「視無上乘，如夢金帛」，好像是作夢得到黃金、白銀一樣，等到夢醒了，什麼都沒有。

「視佛道，如眼前華」，我們要「上求佛道、下化眾生」圓滿這些功德，又不執著功德，明白功德也了不可得，佛、魔、惡法、善法……一切法都了不可得。世間所有東西都是相對的，只要是相對的東西都是虛妄的，了不可得。不可得之心不去不來、不生不滅，這才是最真實的。

佛有三身，有法身佛、報身佛、化身佛，釋迦牟尼佛「三祇修福慧，百劫修相好」，歷劫勤苦，成就阿耨多羅三藐三菩提、十力、四無畏、十八不共法、三十二相，佛的應化之身，最後入涅槃也是了不

可得；轉輪聖王也有三十二相，也是屬於有為法、也是生滅。真正的佛是無念、無住、無為、無求、無得，就是當下這念心，這才是真真實實的，其他的都是方便，如眼前華虛妄不實。

「視禪定，如須彌柱。」佛經裡提到的百千三昧都是禪定，而這裡所指的是「四禪八定」。四禪八定屬於不動業，就像須彌柱一樣，但是只有定而沒有慧。而師父說法、諸位聽法這念心，定當中有慧、慧當中有定，定慧不二這個心沒有妄想，就是定；心當中沒有形象、沒有取捨、沒有昏沉，保持覺性就是慧。一切都是本具，有定又有慧，就不是須彌柱。

「視涅槃，如晝夕寤。」這裡所說的涅槃，是指小乘的有餘涅槃和無餘涅槃。小乘修三十七助道品，證到五分法身、證到偏空之理，尚餘現世報身未滅，就是有餘依涅槃；最後灰身泯智，即是入了無餘涅槃。小乘認為出三界、了生死，是最高的境界。但是，在佛看來小乘的涅槃就如晝夕寤，等於白天或晚上疲累了，休息一下，只是個化城，只走了三分之一，還有法執未破，所以這種涅槃也不可執著。

「視倒正，如六龍舞。」眾生執著身體為實有，把假的當作真的，在色身上作種種裝扮；執著不清淨的身體為清淨，迷失本具的清淨心，因而起了身見、貪愛，造作惡業枉受生死輪迴，這就是顛倒。不了解世間一切都是無常，世界有成、住、壞、空；有情眾生色身有生、老、病、死；心有生、住、異、滅，迷失了清淨心，妄

想顛倒，不知道菩提、涅槃才是真常，把無常當作常、把不淨當作淨、把無我當作有我。以五欲境界為樂，而不知道修善最樂，不知道得到禪定，「禪悅為食，法喜充滿」脫離三界，是最快樂的；不知道真正的快樂是「菩提覺法樂，涅槃寂靜樂」，不知道「常、樂、我、淨」涅槃四德才是真實的。

所以，要破執、出離三界，就必須要有正知正見。以修不淨觀為例，修「九孔流不淨」，時時都要想到色身是不清淨的。祖師云：「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法。」不淨觀也是方便法，修四念處觀的目的就是為了破除我們的執著。假使把執著色身以為清淨的顛倒破除了，卻又把不淨的東西當作實實在在的，這又是一種顛倒。在凡夫眼裡「四念處觀」就是正，但在佛來說，還是一種方便；就像二乘雖然是正，但就佛的角度而言，還是顛倒。

「視倒正，如六龍舞。」「六龍」，就是指眼、耳、鼻、舌、身、意。我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，就好像六條龍在玩把戲一樣，都是虛妄不實的。

「視平等，如一真地。」佛觀諸法平等，一個是空性平等、一個是佛性平等。空性，指的是諸法緣起性空；佛性平等，指的是人人都有佛性。所以，視平等的佛性「如一真地」。《法華經》中提到，小乘、中乘、菩薩乘三乘，都是佛的方便說，最究竟的只有一佛乘。

一佛乘，就是一真地、一真法界。一切萬法都回歸到一真地，其餘的都是方便說。

「視興化，如四時木。」我們都希望弘揚佛法、度化眾生；希望佛法興盛、正法長存、三根普被、利鈍全收；希望人人都能得解脫，每一個人都能圓成佛智。世間上一切都有生有滅、有成有敗、有生有死，沒有永遠興盛的事物。佛法也是如此，也有興衰，就像春、夏、秋、冬四時木一樣。春天萌芽，夏天長得很茂密；秋天時，葉子就會脫落；冬天到了，樹木就會凋零。佛法分為正法、像法、末法時期，就證明眾生的根機有深、有淺，因緣各有不同。佛法離不開世間法，也是隨著時節因緣、隨著眾生的根機而有不同說法。

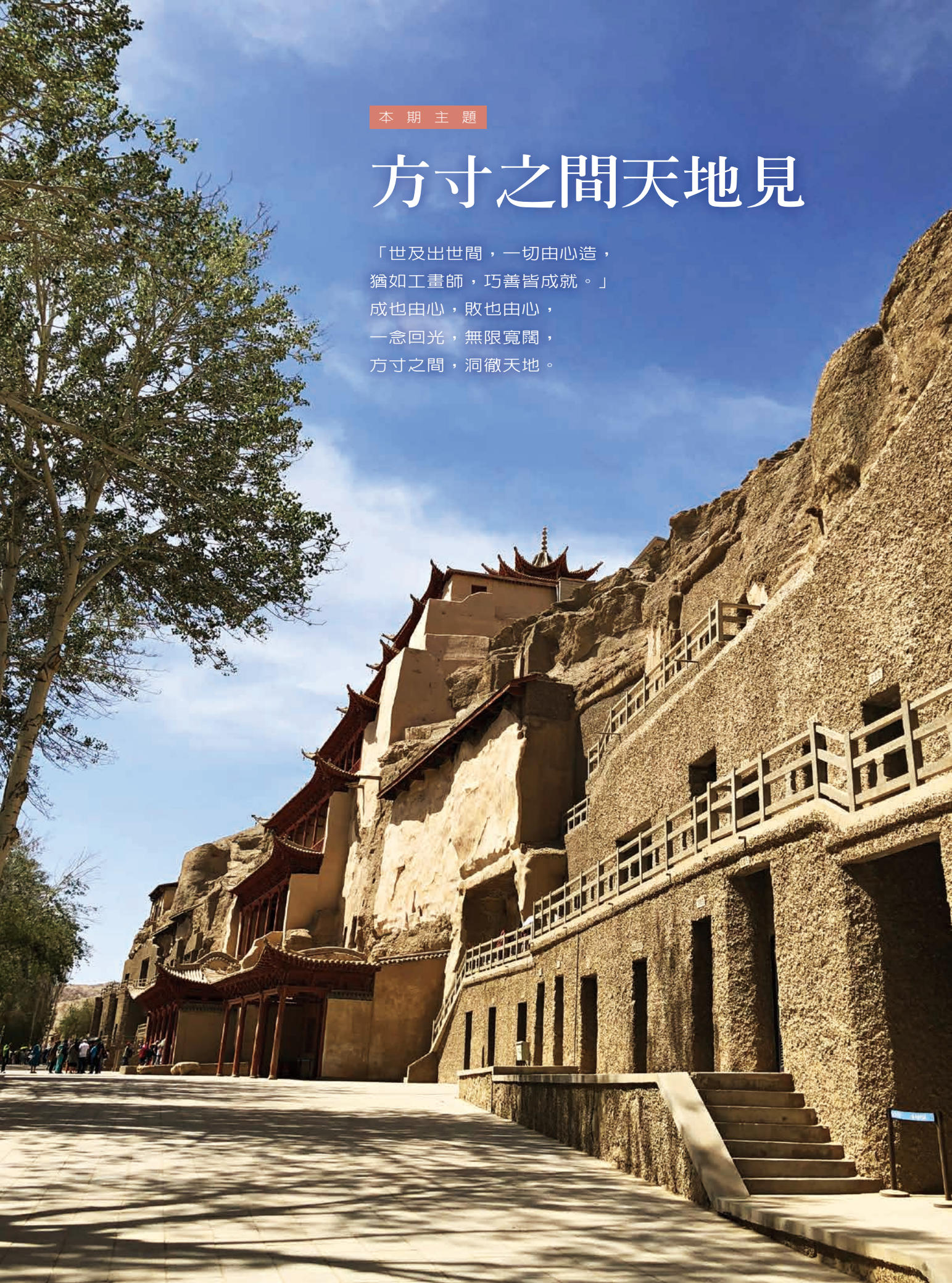
明白了以後，隨緣盡分，修一切善，而不執著一切善，始終安住在不生不滅的真實自性。雖然了知世間一切都是無常，但無常不妨礙真常；世間一切都是假的，也不妨假戲真做。悟到這些道理，就能修菩薩行，所謂「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，這才是真實的佛法。

這一章告訴我們，藉由文字般若，起觀照般若，最後證實相般若，這就是般若的智慧。（全文完）

本期主題

方寸之間天地見

「世及出世間，一切由心造，
猶如工畫師，巧善皆成就。」
成也由心，敗也由心，
一念回光，無限寬闊，
方寸之間，洞徹天地。



三界唯心

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

輪迴三界都是這念心使然，成佛是這念心，成魔也是這念心。
每個人無論求學或從事任何事業，都不能離開這念清淨心、智慧心……

佛經言：「由心生故，種種法生；由法生故，種種心生。」這念心能生萬法，心與法，彼此相應。一般人每天六根接觸六塵，眼睛看到外面種種境界，耳朵聽到種種音聲，嘴裡嚐到酸、甜、苦、辣，身根感受外面的冷、暖、澀、滑……如果這念心沒有堅住正念，心隨著色、聲、香、味、觸等塵境而去，就失去了控制，隨之造了惡業，這一生就會追悔莫及。

法唯心現 無別自體

所謂「水能載舟，亦能覆舟」水，就是指我們的心水。水面風平浪靜，就能平安地從此岸到達彼岸，這是「水能載舟」；如果水面起了波浪，甚至波濤洶湧，使船翻覆，所有的生命、財產就葬送於水中，這是「水能覆舟」。所以這一生是否能走在光明康莊的大道上，就要靠這念心正確的抉擇。這念心有正念、智慧、慈悲、平等，知因識果，人生處處都是光明，這是「水能載舟」；相反地，如果知見錯誤，只知道追逐名利財色，起貪瞋癡、造殺盜

淫、醉生夢死，這一生可能就一敗塗地，乃至喪身失命，這是「水能覆舟」。

所以佛經云：「三界唯心」，輪迴三界都是這念心使然，成佛是這念心，成魔也是這念心。每個人無論求學或從事任何事業，都不能離開這念清淨心、智慧心；一旦離開這念清淨心、智慧心，人就無所適從。

佛經云：「心佛及眾生，是三無差別」，「迷即眾生，覺即菩提」佛與眾生的差別在哪裡？什麼是迷？什麼是覺？這念心有了執著、煩惱、無明，就是迷、就是眾生境界；知道要化除煩惱的這念心就是覺。把這念心的無明、煩惱、執著化除，達到平等、清淨，覺悟了，就是菩薩；達到究竟覺悟，就是佛。

凡聖等相 隨心迴轉

佛教裡有四種聖者的果位，一是聲聞果、二是緣覺果、三是菩薩果、四是佛果，稱之為四聖位，其餘就稱為六凡。六凡是天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄。

四聖六凡加起來，就稱為十法界。十法界都在我們這一念心。這念心跟哪個法界相應，就呈現那個地方的果報。古德云：「三點如星象，橫鉤似月斜，披毛從此得，成佛也由它。」就是指這念心。所以，自己檢討反省，看看自己的心念是落在哪一個法界？

佛法所說的輪迴有事有理，從理上來講，眾生的心從早到晚都在輪迴當中。舉例來說，看到前面有一盤點心，想要吃；吃不到，馬上就起貪心，口水就流出來了，這念貪吃的心就輪迴到餓鬼道去了，這時用鏡子一照，當下的面孔是不是像個餓鬼？這就是唯心所現。這念心起個心、動個念，就感一世的果報；起一念貪心，將來就墮入一世的餓鬼；起第二念，就變兩世的餓鬼……明白了這些道理，就要時時提醒自己不要起貪心，因為貪吃就感餓鬼果報，不用等到將來，現在這個面孔就是餓鬼相。

貪吃是餓鬼，貪色就變成了畜生。佛法中提到，男女之間起了欲愛、色愛，這念心顯現的形象，馬上就落入畜生道。起了貪色的心，覺察到自己墮入畜生道了，感到非常後悔，馬上起觀行——九孔流不淨，思惟：「有什麼可貪的？我的眼睛被騙了，其實所貪的這個人，身體裡面都是不淨的東西！」這麼一想，貪心就沒有了。回光一照，念頭一轉：「我現在要趕快修菩薩行，一切男男女女都是我過去的親眷，為什麼要打妄想呢？趕快起大慈悲心，想要早點成就佛道，啟發佛的智慧來普度眾生。」這樣一想，馬上又從畜生道

回來，安住在六波羅蜜上，變成菩薩了；所以修行，要在這念心上來修，才是真修。

上根利智的人聽到這些道理，知道當前這念心的變化非常微妙。起了貪心，馬上覺察，把貪吃的念頭轉過來，把心收回來，不起貪心。不起貪心了，進一步這念心始終要保持了了分明、處處作主。《六祖壇經》云：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」善、惡都不思量，不住兩邊，當下這念心契入菩提妙明真心，這念心就住到中道實相、住到大乘心上了。真正契悟這個道理了，明白一切都是自己心念在活動，修行學佛，就是要明心、契入佛性，把這個心安住在無為心、安住在中道實相，這才是最重要的。

過去有一個屠夫，看到一位出家師父，穿著大領方袍，走起路來仙風道骨，非常羨慕；反觀自己是個殺豬的，在造惡業，覺得非常慚愧，知道自己將來一定會墮入惡道，便請出家師父開示。法師跟他講了幾句話：「『因緣所生法，我說即是空』，一切法都是緣起、都是性空，你是賣豬肉的，也是緣起、也是性空。假使你明白這一念心，那就是立地成佛了。」屠夫一聽，馬上就開悟了，說了一首偈子：「昨日羅剎心，今朝菩薩面，羅剎與菩薩，不隔一條線。」這就是契入了無為心。

眾生的心時時刻刻都在輪迴當中，如果能契悟本心，無論是在地獄、餓鬼、人、天、聲聞……統統歸於真實法界，所謂「千年暗室，一燈即破」，這就是頓悟自心，直了成佛，這就是最究竟的佛法！

覺性——生命的掌舵者

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見祖法師

增強覺性的力量，讓覺察、覺照習慣成自然，
日久功深，不管什麼念頭生起或境界現前，
都可以察覺，並且立刻掃除。

修行是以正確的知見觀念為前導，時時刻刻檢討、反省，透過種種加功用行，彰顯本具的覺性，來為自己開創幸福如意的人生；若進一步契悟實相之理，親見自性，更能成就菩提涅槃的解脫自在。

念起即覺 防患未然

開山祖師惟覺安公老和尚曾開示：「師父說法，諸位聽法的這念心，能知是非善惡、東西南北的這念心，就是覺性。」雖然人人都有本具的覺性，但是這念心若起了煩惱，就如同寶鏡蒙塵失去了覺性，無法發揮作用，就成了不覺。

覺性的運用，可分為先知先覺、後知

後覺與不知不覺三種。先知先覺，即諸佛菩薩，契悟心性之理，能知因識果，知苦斷集，圓滿所願；後知後覺，即是如法修行之人，雖然懂得心性，卻無法駕馭，容易被境界所轉，但知過能改，樂多於苦；而不知不覺，就是完全不懂心性的凡夫眾生，沉迷於五欲境界，甘願做欲望的奴役，大苦中以小苦為樂，流轉生死，無有出期。經云：「縱此心者，喪人善事；制之一處，無事不辦。」因此，想要翻轉人生，就要從「起心動念」下手。

〈觀心銘〉云：「念起即覺，覺即照破，境來便掃，掃即放過。」起心動念並不可怕，關鍵在於有沒有覺察到。如果念



頭一起，馬上發現，便可防患於未然，覺察如同消防警報系統，監測到火苗、煙霧，立刻鳴響警示；覺照好比是灑水系統，能立即撲滅火源，避免災情擴大。因此，時時覺察、覺照，就能隨時調整自己的起心動念，讓心念與作為始終趨向正向、光明，自然招感良善的果報。

人生在世，無論遭逢逆境、順境，都要學習順境不貪著，逆境不煩惱，但要如何做到？養成提起覺性的習慣。佛法云：「心生則法生，心滅則法滅。」透過

觀照每個當下的所作所為，增強覺性的力量，讓覺察、覺照習慣成自然，日久功深，不管什麼念頭生起或境界現前，都可以覺察，並且立刻掃除。

「掃」就是不對治、不理會，念頭來讓它來，念頭去讓它去，而不是討厭或排斥念頭。因為不理它，即是斷除念頭滋生與造作的助緣；若只是一味地抗拒，以念止念，始終念念相續不斷，就像拍球一樣，若繼續拍，球還會再跳，始終沒完沒了，若不拍它，球自然就會停止下來。

惺惺寂寂 太平天下

宋代性空妙普禪師云：「學道猶如守

禁城，晝防六賊夜惺惺，中軍主將能行令，不動干戈治太平。」修行人若能回光返照，時時保持覺性存在，在六根門頭上對治、下功夫，好比中軍主將能貫徹軍令，始終掌控全局、嚴陣以待，把城門守護地非常嚴密，不讓任何賊人有機可乘，自然天下太平。但是要做到不費一兵一卒、不動干戈，又能維持太平、安定的局面，就有賴於軍隊平時訓練有素、紀律嚴明，而主將更要以身作則，部屬才能唯馬首是瞻。

世界所有一切都離不開因緣果報的呈現。佛法所說的因緣果報，並非要我們消極地聽天由命，而是要靠自己積極地開創，依循眾生皆具佛性、因緣果報及緣起性空的正知見，時時隨順覺性，斷一切惡無惡不斷，修一切善無善不修，度一切眾生無眾生不度，一旦播下良善的種子，就會結出良善的果實。

因此，時時安住在正念、清淨心，善用這一念心，就能掌握、改變自己的命運，真正成為生命的掌舵者，人生就會愈來愈有福報與智慧，當福慧資糧具足，自然做什麼事都能水到渠成。



無處不樂邦

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見祈法師

多年來，總不忘初初前往海外精舍發心，臨行告假之際，開山祖師慈悲提醒：「要有達磨祖師東來弘法的願心。」

在精舍發心時，居士常問：「台灣比較好？還是美國比較好？」「精舍好？還是本山好？」此時總會想起開山祖師的諄諄教誨，也自我提醒：此行所為何來？為修菩薩行而出家，為菩薩行而遠渡重洋，所做的一切都是為了成就菩薩道，因此台灣、美國，精舍、本山……處處都是修行的好地方。

然而修行的諸多挑戰，卻不時地考驗著，有時忍不住也想逃境安心。《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。」明白揭示菩薩行的要訣，就是時時刻刻要清楚明白、作主，不住著在六塵境界。若能信得實，行得到，就能不被物所轉，即是菩薩住世，反之，就是苦惱的凡夫眾生。

明朝憨山大師，中年時因朝廷逼迫，流放充軍於廣東，曾自述偈云：「緇衣脫卻換戎裝，始信隨緣是道場，縱使炎天如烈火，難消冰雪冷心腸。」充軍期間，他念念不忘修行，念念不捨眾生，對大師而言，無處不是修行道場，無時不是濟度眾生的時節。由此可知，只要能深信佛法的道理，心懷菩薩

願行，念茲在茲，就能不隨境轉。

修行有多途，歸元無二路；一切修行最終都要回歸心地，然而卻也不妨礙運用方便法門，以徹見本來面目，究竟寂靜安樂。《佛說無常經》云：「恆用戒香塗瑩體，常持定服以資身，菩提妙華遍莊嚴，隨所住處常安樂。」修行是否如法，可以用戒來檢視自己的身口意三業，時時刻刻檢討反省，所作所為是否符合三皈、五戒、菩薩戒等。再者，藉由修習禪定：數息觀對治散亂、慈悲觀對治瞋恚、不淨觀對治貪欲……乃至於修中道實相觀，讓這念心時時練習清楚明白作主，如如不動，了了分明。

更進一步，廣修菩薩六度萬行，修一切善，不執著一切善，如《金剛經》云：「以無我無人無眾生無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」如此依循三無漏學，發菩薩廣大願心，但願眾生得離苦，不畏塵勞境界，了知外境皆是緣起性空，就能做到古德所說：「莫謂塵勞非佛事，原從苦海泛慈航」，自能心無掛礙，巧做佛事，法喜自在，無處不樂邦！

一念之間

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 星如法師

出家前，在常住單位發心期間，自己的福田地就是打掃蓮花池周邊的落葉。每天做完早課，用完早齋，就是個人的淨心時間，在木雕分館蓮池畔，落實「掃地掃地掃心地，心地不掃空掃地」的修行，外掃落葉塵土，內除蒙心塵埃。

將近一年的時間，每天早晨六點多就開始在蓮花池畔清掃落葉，不僅在掃地功夫上有了些許的長進，心境上更像經歷了春夏秋冬的四季變化。初初打掃時，像是宜人的春天，因為首次拿起竹掃把感覺很新鮮，又曾聽聞佛經提到，掃地有五種功德：「一者自心清淨；二者令他心淨；三者諸天歡喜；四者植端正業；五者命終當生天上。」因此，每每掃落葉時，心情總是特別愉快，常常掃完一大片草坪之後，看著原本落葉四散的地面，恢復清淨，就很有成就感。

幾個月之後，落葉期到了，滿地密密麻麻的落葉。從最初只裝一個麻布袋，到最後往往五個麻布袋都不夠裝，身心俱疲之下，心生煩惱宛如寒冬。但是抬頭一看，對面的法師依然歡喜自在地掃落葉，才察覺到自己早已忘失「外掃落葉，內除塵垢」的初衷，乃至於失去正念。最初的熱忱在哪？這一切都是自己妄生分別，僅僅一念之差，就決定了當下是天堂還是地獄。

《過去現在因果經》云：「若人能布施，斷除於慳貪；若人能忍辱，永離於瞋恚；若人能造善，則遠於愚癡。」保持清淨心、歡喜心掃地，一方面修善，布施自己的內財——體力和時間；另一方面也是磨鍊自己，面對任何境界風，都要不為所動，最終淨化自心，才是不生不滅的真功德。當如是思惟佛法的道理時，內心也隨之轉苦為樂。

如今海內外遊客都會來山參訪，自己也開始學習發願：「願所有來山訪客，見到這片清淨池畔，心中都能歡喜、清涼，乃至於修行學佛，發無上菩提心。」自此之後，掃地時總會默默發願，心中也隨之盈滿法喜，即便汗水淋漓，卻益發地精神奕奕。

《法句經》云：「水滴雖微，漸盈大器，凡罪充滿，從小積成。莫輕小善，以為無福，水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」不論做任何事，都須檢視自己的因心是否正確，時時刻刻不忘發願，以願導行，積累一點一滴的善念，成就一點一滴的善行，最後銷歸自性，安住在當下這念不思善、不思惡的清明覺性。



心視野開創新世界

文／中台女眾佛教學院大學部一年級 見本法師 攝影／傳捨

心是一切根源，若一念不覺，
心生惡念即是亂象紛起的因；相反地，時時安住覺性，
念念清明，常寂常照，就是成就淨土的功德源泉。

古人云：「相由心生」，其實何止相由心生，我們每個人的遭遇，以及所處的環境，無不是由心而現。俗話說：「伸手不打笑臉人」，當我們起一念真誠歡喜之心，面對他人時，對方同樣會歡喜、真誠地回應。

因此，心念確實可以改變周遭環境，乃至於整個世界。舉凡我們常用的冰箱、手機、電腦、汽車等生活科技用品，乃至於種種現代化的設施，都是心念改變世界的實證。

十方世界 因心成體

過去，常以「學富五車」來稱讚一個

人知識淵博，所讀的書要用五輛車才裝載得下，但是當時空轉換到現代，縱使擁有三藏十二部經典，或者世界百科全書，只需小小的一個「拇指」碟，就可以將所有知識隨身攜帶。

古人如果可以看到當前的科技產品，應該會歎為神話，究竟這些宛若神話的科技文明是如何產生的呢？這一切都是因應人類的需求欲望而產生的。欲求的肇萌即是我們的起心動念，由於人心渴求方便、快速及種種享受，所以推陳出新地發展出現代化的先進設備，形成今日便捷的e時代。

然而當過度追求物質的感官享受，引



發內心貪瞋癡等煩惱習氣，也造成詐欺當道、謀財害命等事件層出不窮。相較於三皇五帝時代講信修睦，不獨親其親、子其子，謀閉不興、盜竊亂賊不作，外戶不閉的大同世界，以現代人看來，又何嘗不是難以企及的境界。

經典中，舍利弗也曾懷疑釋迦牟尼佛為何會在穢惡充滿的娑婆世界成佛？佛陀便以足指按大地，剎時，三千大千世界的清淨莊嚴殊勝，即同寶莊嚴佛的莊嚴淨土一樣，佛以自身實例證明世界乃唯心所

現，眾生由於心垢染不淨，看到的世界便是眾惡充滿的穢土。

佛以不生不滅的清淨覺性為本修因，三惑永斷，六根清淨，就能顯現出萬德莊嚴的淨土。因此心是一切根源，若一念不覺，心生惡念即是亂象紛起的因；相反地，時時安住覺性，念念清明，常寂常照，就是成就淨土的功德源泉。

覺性為因 圓滿菩提

不論古今中外，人們所追求的普世價值，都是希望能達到自在解脫、沒有煩惱的生活與生命，儘管眾生皆有覺性，但因為知見觀念的正邪不同，導致結果大相徑

庭。

現代人縱情於五欲感官的享樂，並以滿足個人需求為先，由於心念局囿於私我，以我執愛憎為因，煩惱不斷，所顯現的視野、法界也就愈來愈狹隘，甚至與他人產生對立仇恨，最後成就的便是煩惱憂苦的娑婆世界。

所以想要轉化煩惱及外境，就必須從心念下手。《大學》云：「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。」格物就是格去心中的物欲，格去自我習氣，乃至格去我執。

由於有我就有對立苦惱，若無我，誰能煩惱？也由於無我，便能自他無二，視眾生與我為一體，計較分別之心不生，愛憎貪染也隨之斷滅，所言所行即為善言、善法，三業清淨了，當下就是清涼自在。

若時時刻刻能以這樣的知見觀念，自我檢視心念，並以覺性為因，覺察、覺照，以《金剛經》所云：「以無我無人無眾生無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」廣修福德資糧，開創自己的新世界，最終，更將圓滿無上菩提，親見自心莊嚴淨土。



覺性起用 光明顯赫

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見牒法師

歷緣對境的當下，始終都要讓覺性起用，
在所有苦樂、順逆境界裡，以自覺之光，向內返照，
不生憎愛，不隨境轉，始終如如不動、清明在躬。

世人總希望能夠擁有光明的人生，然而不如意事十之八九，古今皆然；縱使光燦耀眼，依舊難逃生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛等八苦交煎。真正的光明、如意，不是表面上功成名就的光鮮亮麗，而是自己的心能夠坦蕩、清明，照天照地。

合覺背塵 強作主宰

凡夫眾生貪著財色名食睡，起心動念離不開貪瞋癡，以致身口意為欲望所繫縛，心也在五欲六塵中耽染、暗冥，不得自在，要翻轉這樣的黑暗、苦惱，就必須啟發這念心的自覺。

自覺能力人人本具，關鍵就在於「知」。這念「知」，能夠知冷暖、知明暗、知賢愚，乃至知應作、不應作，想要化迷為悟、轉凡成聖，由黑暗到光明，必須從自覺開始，讓這念「知」時時現前，以「正知」作為自己起心動念、動身發語的前導。

開山祖師惟覺安公老和尚教導我們：「中台五正明」，就是具體的落實方向——「明是非辨正邪，明善惡識因果，明取捨達禍福，明時務知進退，明權變通實相」建立了正知正見，是走向自覺的關鍵第一步，有了正確的知見，自覺就有了依循的準則。

第二步要克服「知」與「行」之間的



落差。古德云：「頓悟雖同佛，多生習氣深，風息波尚湧，理現念猶侵。」無量劫來在顛倒夢想裡生死流轉，我們已經太習慣對如意境貪愛、對不如意境起瞋恚，乃至於在境界中，忘失因果、佛性之理，亡失智慧，愚癡顛狂。

現在雖然覺悟了貪瞋癡三毒會牽引眾生造諸惡業，但對境的當下，往往難敵習氣頑固而強大的勢力。修行要轉凡成聖、背塵合覺，不得不帶幾分勉強，甚至多分勉強，正如古德之警策：「強作主宰，

莫徇人情。」若不勉強自己時時緊握自覺的光明，就會在不知不覺中隨業流轉。因此古來聖賢莫不重視心地功夫，所謂「操則存，捨則亡」，正是如此。

以覺為師 日新己德

孔子曾說：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」在善惡明暗的與奪消長中，不要忘記自覺的能力，始終都是本具的，就在每個反省檢討、覺察覺照的當下，便是從煩惱妄想當中破暗為明，令覺性的光明熠熠顯發。

行者應當立下志願，在哪裡跌倒，就在哪裡站起來；從哪起煩惱，就從哪將煩

惱轉化！在一切待人處世、歷緣對境的當下，始終都要讓覺性起用，在所有苦樂、順逆境界裡，以自覺之光，向內返照，不生憎愛，不隨境轉，始終如如不動、清明在躬。

《大學》中引用商湯之盤銘曰：「苟日新，日日新，又日新。」儒家要日新其德，釋門行者進一步落實「修德有功，性德方顯」的心地功夫。在日新又新、進德修行的過程裡，很難沒有挫折，因為煩惱習氣剛強難伏，但只要前事不忘，就是後事之師。

在挫折中，我們可以更積極地實踐檢討反省——察覺起煩惱時，反問自己：是在什麼境界中起煩惱？為什麼起煩惱？如何降伏？如果再遇到相似境界，如何不起煩惱？有沒有更良善、更光明、更趣向覺性的方法調伏自心？如此一來，反省檢討便是修行成長的福慧資糧，更是日後面對境界的堅固磐石。

昔日，深受孔子讚許好學不倦的顏回，以「不遷怒，不貳過」作為對至聖先師最恭敬的奉持。而身為佛弟子，以佛為師，以覺為師，不僅應當效法顏回的好學精神，更要在二六時中，堅持正見，以覺性為依歸，時時反省檢討、改過遷善。在覺性的光明中，於菩提大道精進前行，直至寶所。



隨流認性 豁然開朗

文／普光精舍研經一禪修班學員 法聆 攝影／傳兆

開始學習去了解問題，體諒別人，少抱怨，多做事，
不再念念遷流。依著因果的道理，凡事皆反求諸己，積極斷惡修善……

過去未學佛，天天隨境界轉。總是站在自己的角度看事情，從來未曾察覺自己有錯，如果問題發生了，肯定是別人的錯：明明是睡前貪看了影集，導致晚起，卻怪罪公車司機開車太慢，耽誤了上班時間；公事繁忙時，不但沒有靜下心來處理公務，還將煩躁的心展現於外，以不耐煩的口氣與同事說話；一旦遇到不喜歡的人，嘴上客氣，卻連眼神的接觸都會避開。當時只要碰到困難，第一個念頭就是放棄與逃避，心始終隨著萬境流轉、生滅。

依教奉行 昨是今非

直到來精舍上禪修課之後，在教授法

師的慈悲教導中，知道要把握時間用功，依教奉行之下，把時間用來背經、撰寫修行心得，少了花時間追劇、看影集，不再貪睡晚起；等公車時，也學會利用空檔持咒用功，以前總因為公車晚到心急如焚，如今專注持咒，只要上班不遲到，公車早到還是晚到，也漸漸不放在心上；如果公車上有座位可坐，立刻翻開經本背經，或是恭誦《金剛經》，不再貪著滑手機。

當自己滑手機的頻率降低，減少接觸負面新聞，心情也隨著開朗許多，而背經、誦經更讓心情平靜、愉悅，每每下車時，真誠地向司機道謝，也令司機笑開懷；更把愉快的心情帶進公司，面對每一位認



識、不認識的同事都微笑以對，雖然剛開始，有些同事略嫌冷漠，時間一久，大家都會主動道早安，甚至熱情地幫我按電梯。

因為佛法的薰修，知道要廣結善緣，主動釋出善意。現在即使遇到不喜歡的人，也會點頭打招呼，竟巧妙地化解彼此間的心結；不僅如此，自己也開始懂得體諒別人，當同事工作上遭遇困難，主動伸出援手，幫助對方，在這樣良好的互動中，同事們在執行業務時，更細心、貼心，讓團隊工作

順利完成。如果工作上面臨瓶頸，也懂得靜下心來，提醒自己深呼吸，少點不耐煩，心平氣和地與同事溝通，辦公室的氛圍自然一片和煦。

知因識果 人生翻轉

過去的自己，做事很認真，生活很平實，卻少了「溫度」。把「未完成事項」當成了人生的目標，忘了活在當下、體解他人，也不知道要給別人機會，來了解自己，更不知道煩惱從何處來，又將如何化解？

到底什麼改變了我？這一切都因為禪修學佛，讓我找到了生命的答案，也讓煩

惱障蔽的心清明了。佛法告訴我們，世間一切都是因緣和合所生，當前的境界都離不開因緣果報，更明白修行即是在起心動念處用功。

眾生就是因為一念不覺而起惑、造業，一念無明開啓了生死輪迴的十二因緣，我開始學習去了解問題，體諒別人，少抱怨，多做事，不再念念遷流。依著因果的道理，凡事皆反求諸己，積極斷惡修善，由理入事，在每個順逆境界中，覺察、覺照自心，時時提起覺性，隨順覺性而非煩惱習性。

所謂心淨佛土淨，當這念心不再向外攀緣，依心起修，念念從心起、念念不離心、念念歸自性，不再有那麼多的妄想、執著。明白「如是因，如是果」、「一心生十法界」的道理，面對無常生滅的人生，就能把每個無常，視為生命中的轉彎處，而轉彎過後的海闊天空，都是自己把心依靠在佛法上，依循佛法的真理，在生活當中實踐隨順覺性、福慧雙修的豐碩成果。

古德云：「心隨萬境轉，轉處實能幽，隨流認得性，無喜復無憂。」因為佛法讓自己明白境界的虛妄生滅，更清楚了解以覺性轉化境界的豁然開朗。



心生萬法

文／普糧精舍夜間中級禪修班學員 傳煦 攝影／傳門

當我們了解心生萬法，能善用這一念心，
將所聽聞的佛法真理，落實在日常生活中，
時時觀照自己的心念，以知恩、感恩、報恩的心面對一切……

當今社會亂象充斥，只論他人是非，不懂反省自我，心念始終焦躁不安，無法沉靜。近年知見錯誤的網路留言，更牽動著社會大眾的情緒，造成社會動盪，引發貪瞋癡，甚至因此造作殺盜淫等惡業，屢見不鮮；由不清淨的思想發動行為，行為造成業力，招感的就是不良善的果報，然而心念是最大關鍵，因此，正本清源的方法就是淨化人心。換句話說，修行即是要從起心動念處修。

淨化自心 福樂具足

古德云：「不怕念起，只怕覺遲」，唯有提起覺性，化除煩惱習氣，才能安定

身心，透過聽經聞法、禪修靜坐，端正知見，改變自己的心念。當心念淨化了，幸福與快樂也隨之而來。

二〇一八年春季，耶魯大學開設了「心理學與美好生活」(Psychology and the Good Life) 課程，協助學生建立培養快樂的認知基礎，輔以行為改變，包括養成良好習慣、不拖延耽擱、懂得感恩，以及增加人際互動等具體的改變作為，進而獲得更快樂、更滿意的生活。意外地，成為創校三百多年來最受歡迎的一門課。

課程當中，設計一連串的作業，從「去除不會讓我們快樂的因素」、「每天深思十分鐘」、「良善的人際互動」，到「每



天記錄值得感恩的人事物」等，都是在幫助學生創造正面的思想及行為，這正與佛法的修行知見相互呼應。

其中，藉由避免把時間塞滿、減少使用社群媒體、刪去負面的社群媒體等「去除不會讓我們快樂的因素」與「每天深思十分鐘」。前者與佛法「修行是減號」的觀念不謀而合，修行學佛即是以佛為學習的對象，透過反省檢討，修正、去除我們的煩惱習氣，遠離惡知識，淨化身口意三業。

後者則是養成每天靜坐、深思十分鐘的習慣，靜下心來，讓心更為清明，縱使遇到艱難障礙，也能迎刃而解，即是佛法中「制心一處，無事不辦」的道理。

慈心平等 修善斷惡

此外，「良善的人際互動」與「每天記錄值得感恩的人事物」，貼近於佛法中慈悲平等與知恩、感恩、報恩的精神。在網路無國界、萬里訊息瞬間回的e時代，人手一台智慧型手機，縱使家人或是比鄰而坐的同事朋友，卻各自低頭滑著手機，沉浸在個人世界，造成人際疏離。因此，藉由積極主動關懷他人、與人為善的人際

互動，長養慈悲平等的胸襟，並且懷抱著一顆感恩的心「上報四重恩——三寶、國家、父母與眾生恩」，扭轉我們自以為是的傲慢與偏見，面對有情與無情眾生，皆能以慈悲心、平等心對待，不正是利他自利的菩薩行嗎？

儒家說：「吾日三省吾身」，蘇格拉底也說：「認識自己的無知，就是最大的智慧」，這個道理古今中外都相同。薰修佛法之後才明白過去因粗心傷害他人，乃至於因為貪心、瞋心、癡心造作種種惡業而不自知。猶記得學佛前，被人責備一句，心中便起了瞋恨，以牙還牙方肯罷休；當時愚癡與輕慢，不了解外境是幻相，以假當真，天天與貪瞋癡三毒緊緊糾結在一起。唯有時時刻刻覺察、覺照，檢視自己的起心動念，只起善念不起惡念，修一切善，而不執著一切善，明白諸法因緣生，當體即空，無有自性，了不可得，就能不生掛礙。

當我們了解心生萬法，能善用這一念心，將所聽聞的佛法真理，落實在日常生活中，時時觀照自己的心念，以知恩、感恩、報恩的心面對一切，廣積福慧資糧，方寸之間，必能自在、祥和。



盡其在我

文／義大利華義寺高級禪修班學員 法樂

四年前，我斗膽來到了人生地不熟的羅馬，在這個燈紅酒綠的大都市裡，沒有親人，也沒有朋友。就在最徬徨的時候，遇到了生命中的貴人，帶我走進喧囂城市裡的一片淨土——羅馬華義寺。

至今，第一次踏進華義寺的景象仍記憶猶新。那是一場法會，師兄們臉上洋溢著溫馨的笑容，熱情招待著包括我及每位來賓，把我徹底震住了，我不敢相信在一個以追求名利為目標的浮華世界裡，還有這樣一片人間淨土，而法會後義工們齊心協力撤場的情景，深深觸動我的心靈。基於好奇心，開始我在華義寺禪修課的旅程……

在禪修課上，師父提到最多的一個字就是「心」！開始的時候感受不是那麼深，但隨著禪修課愈上愈多，我對這一念心的體會也愈來愈多，不管在事業還是家庭，我們的一言一行，無一不是這念心在主導。

國內大學畢業後，曾在上海當過五年的老師，當時年輕氣盛，浮躁不堪，遇到不順眼的事情，就暴跳如雷。四年前，有幸我又重回教育崗位，不過這回與之前截然不同，學習佛法後的我，對學生們多了耐心、關愛和更深的理解。

過去，假使學生們不好好聽講，或是調皮搗蛋，就會火冒三丈；學習佛法後，當我

內心的火快要點燃時，總會想起法師在禪修課的開示，因此告誡自己要換個思惟方式。每每轉個念頭，這把火自然而然也就滅了。

以前的我，極為無知，總愛鑽牛角尖，凡事都得辯個是非，感覺自己說的話就是真理，與人相處也很刻薄。學習佛法後，我懂得了「世事本無分別，只是大家評判的標準不同」罷了，在佛法的薰陶中，我學會了理解和接受，對人也多了一絲包容。

學佛後我還懂得了一個道理，那就是「捨得」。捨得捨得，一定是先有捨才有得。現在，我知道與人相處無須斤斤計較，當我們有「不怕吃虧」的想法時，最後得到的總是超出預期。我經常告誡自己：「身先力行，以身作則」，不要想著改變別人，就是用自己的實際行動去影響別人！

佛法云：「心能作諸佛，心能作眾生。心能作天堂，心能作地獄。心異則千差競起，心平則法界坦然。」「起心動念」四個字看起來簡單，卻無時無刻不在左右著我們的人生，唯有佛法的智慧方能調伏。因此，從當下起，讓我們一起以佛法修好我們的這念「心」吧！

成長轉念間

文／義大利華義寺研經一禪修班學員 傳鑑

五年多前，被朋友帶去羅馬華人區的小佛堂，是我第一次接觸出家僧眾，也開啓了我進入正法道場的大門，成就在華義寺修行的因緣。

二〇一三年三月，華義寺舉行開光灑淨大典，當時站在司儀台前的我，深深爲會長與榮譽會長的致詞所感動，才知道華義寺的辛苦建設過程，有這麼多人參與，更恍然明白原來華義寺是歐洲第一個正法道場。

還記得開光灑淨大典是第一次接觸司儀這個執事，除了緊張還是緊張，隨著慢慢地習慣了法會行程，緊張逐漸消退之際，沒想到，我的慢心——這個小偷也悄無聲息地來到了，偷走了我初初對法會的尊重與謹慎。這種沒有覺察、覺照的心念持續了很久，直到華義寺三週年慶才有所轉變。

當時，在大寮和師兄們一起備料，在香積天地裡，磨鍊的不單單是出坡的技能，也提升了心量，更體會到傲慢、不恭敬帶來的嚴重問題。原本以爲拿麥克風的手去洗菜、挑菜、整理器具是大材小用；可是當我看到師兄以無奈的表情，把我切過大小不一的蘿蔔塊，用化腐朽爲神奇的雙手，再次改刀，成了大小均等的莊嚴模樣，不得不低下了高高抬起的頭。

這時，我才學會用心觀察：看到師兄

們分秒必爭地安排使用爐灶時間、每個環節都要求安全衛生的細心、每一道菜都要經過法師們多次試嚐的認真；大寮師兄用煎炸烹煮，代替木魚引磬，用揮汗如雨的出坡，取代虔誠的禮拜。這方和司儀台完全不同的天地，調伏了我傲慢的心。

一晃眼，華義寺五歲了。自己已是研經班的成員，是華義寺給了我薰修佛法的機會，讓我懂得福慧雙修的意義。二〇一八年五月，住持和尚再次蒞臨，我也有機會和師兄一起站在司儀台前，此時的我，明白法會中，用聲音供養三寶、供養大眾的重要性，卻也面臨突破自我的挑戰。

想到師父們從異國他鄉，來到這天主教的國度弘法度眾會怕嗎？住持和尚歐洲弘法之行，面對三國五地的陌生人會畏懼嗎？法師們無所畏懼！更以身作則引導我們向菩提大道前進。

心念的轉變讓我放下！五週年慶法會，我用穩健響亮的聲音呼出「恭請住持和尚慈悲開示」時，當下五年來的障礙突破了，隨著這聲呼班，全部化爲對正法久住的信心與護持。對我來說，每一步走來都是成長，每一段成長、每個心念的提升都是我人生寶貴的財富。



隨順覺性 豁達自在

文／普糧精舍夜間研經一禪修班學員 傳敬

中學時期，每當讀到有「詩佛」美稱的盛唐詩人王維〈終南別業〉：「中歲頗好道，晚家南山陲，興來每獨往，勝事空自知。行到水窮處，坐看雲起時，偶然值林叟，談笑無還期。」這首詩時，心中便興起一股嚮往之情。對我來說，「行到水窮處，坐看雲起時」，是何等豁達自在的人生境界。

由於同修喜歡親近道場，因緣際會之下，接觸了中台禪寺，開啓了我們禪修學佛的契機。初初開始聽聞佛法時，每每被經文中的名相所困惑；然而在教授法師的詳盡解說下，明白經文義理後，也從中有所體悟，內心因此法喜不已。

隨著展讀《金剛經》，在淺顯易懂的經文裡，「爾時世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食，於其城中，次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣鉢。洗足已，敷座而坐。」體現覺者體悟到萬法皆依心性、因緣果報之理而運作，一切皆是空性，無有分別，也清楚了知開悟的聖人，生活與常人並無二致，差別就在於對心性的覺悟層次不同，誠如《金剛經》所云：「一切賢聖，皆以無爲法，而有差別。」

儘管知道生、老、病、死是每個人在世間必經的過程，也是修行的一堂重要功課；然而平日忙碌於醫療工作中，心裡總還是希

望一切都能如自己所願：可以完美地處理每位病患身心所遭逢的病痛與苦惱。因此當結果不如預期，就免不了心有掛礙、執著，乃至於起了瞋心、煩惱。

當身心長期處於高壓且不如己意的生活裡，無形中，讓自己增長了更多無明煩惱以及執著。不知不覺地，心也跟著生病了。慶幸的是，因為有佛法的薰修，在禪修班的課程裡，教授法師諄諄叮嚀，要注意每一個起心動念。

因此，自己也開始學習時時刻刻覺觀、覺察、覺照、覺悟，透過檢討反省，將內心煩惱、掛礙化除。試著面對境界時，當下不起惡念，只起善念，同時，不執著所修的善法，慢慢地銷歸自性，心中沉重的負擔才得以一一化解。

隨著對於因緣果報的道理，更加地清楚明白，自己遇到現實中種種的境界，便能以師父教導的中道實相知見坦然面對，讓自己安住。因此很希望大眾一起來發心、發願，學習開山祖師惟覺安公老和尚，以及祖師大德解脫的「覺」招，即使尚未開悟，也能隨順覺性，時時覺察、覺照，自在步紅塵。



以心爲本

文／普光精舍日間研經一禪修班學員 傳念

年初辭去了工作，只爲了把時間留給孩子及家人，原本以爲生活從此圍繞在繁瑣的家事中。沒想到，卻因此有更多機會到精舍薰修、出坡作務、學習擔任學員長，從中深刻體會到佛法對自己的重要性。

師父常以開山祖師惟覺安公老和尚的開示：「佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本」，提醒我們心要保持清楚明白。然而聽起來簡單，做起來卻不容易，尤其在動中更難實踐，往往上一刻還滿心歡喜地出坡，下一刻卻因擔心時間可能耽誤接小孩而煩惱立生，所幸還能即時提起正念，告訴自己：「人在哪裡，心在哪裡」，當下煩惱頓消，心也安住了。

在研經班所教授的《佛說四十二章經》，經文簡短，卻字字直指人心，因此常會依著經文的道理來自我反省。記得上到第三十六章「輾轉獲勝」時，師父提到女眾的種種習氣，引發學員熱烈討論，當時心中略爲不平，開口說了：「男眾也是女眾所生啊！」師父笑而不答，但話語剛落，心裡卻清楚地意識到，這不就是身爲女眾愛計較的地方嗎？當下非常慚愧，也印證了佛法所言不虛。

精舍有許多老菩薩，因行動不便，每當有回山的行程，總是望之卻步，師父慈悲安

排了「長青菩薩成佛之旅」，讓老菩薩們回山參觀嚮往已久的中台世界博物館及主體建築。活動中，也讓我們學習如何護念別人，在利他當中完成自利的菩薩行，看到老菩薩們開心的笑容，自己也感到非常快樂。師父常說：「做一分得一分，做十分得十分。」但那一刻，自己卻有做一分得十分的法喜，看似成就他人，其實是成就自己。

在佛法的薰修中，學會觀察自己的起心動念，更發現所謂別人給自己的境界，往往是心中的妄想、執著在作祟，並非他人的過失，煩惱是因爲自己的智慧、定力不足。因此煩惱現前時，若能夠依著開山祖師的教導「堅住正念，隨順覺性」，明白煩惱的相狀，就如《金剛經》所云：「凡所有相皆是虛妄」，透過誦念《金剛經》及靜坐，讓自己停止妄念，很快地煩惱就會煙消雲散。

很幸運今生能得遇佛法，明白生命的真實意義，以及人生應該往何處努力。在住持和尚及法師們的教導下，依著開山祖師留下來的教法，認真學習，更發願生生世世皆能值遇正法，往成佛大道精進不懈！

佛 · 典 · 故 · 事

福增長者出家因緣

文／傳福 圖／法題





佛陀住世時，王舍城中有位長者，名為福增，已年過百歲，齒牙皆衰，老弱無力，家中大小無不嫌棄。長者聽說出家功德無量，心生歡喜。出家的利益高於須彌山，比巨海深，也比虛空還廣大，為什麼呢？由於出家的緣故，未來能夠圓成佛道，三世諸佛沒有不是因為捨離紅塵俗家，出家修行而成就佛道的。

因此福增長者來到佛陀住所，欲求出家；可是，適逢佛陀遊化在外，於是便往舍利弗居所，舍利弗見他老邁，難以攝受，拒絕收為弟子。長者遍求五百羅漢，悉被拒絕剃度出家。

福增長者無緣出家，於是在精舍外放聲大哭；此時世尊從外回來，以種種教誨令他心開意解，隨即告訴目連尊者：「收福增為弟子，讓他出家，並為他授戒。」

長者出家後，由於年紀老邁，不能隨時做到迎送禮敬上座，許多先出家的年少比丘，就常用言語苛責他自恃年高驕慢。他內心常為此感到煩擾，便想投水自溺，了結自己的性命。福增比丘來到岸邊，將袈裟脫下披掛於樹枝上，長跪向衣發下誓願：「我今不捨離佛、法、僧，只想捨此身命。我今生披衣出家，修持布施、持戒，精進誦經，希望將來捨身之後，得生富樂之家，而且眷屬和順，不為難我修行善法。常遇三寶，出家修道，得遇大善知識，教示我悟入涅槃之道。」發願後，便投身水中。目連尊者發現了，立刻以神通力救起，置於岸邊，問他投水自溺的原因，福增比丘據實以報。尊者思惟：「此人愚鈍、瞋恚若此，如果不以三塗惡報的怖畏攝化他，恐怕無法成就道業。」

當時目連尊者欲乘空而行，便令福增比丘專意執持袈裟一角，漸次遊歷到大海邊。看見一名容貌端正、剛往生的婦人，便有一條蟲從口中冒出，鑽入鼻孔，又從眼睛出、由耳朵入，尊者見此情景，帶著福增比丘離去。

福增比丘請問尊者：「此是何人？」尊者回答：「此是舍衛城中一位大商人的妻子，自恃容貌端正，不修福報、善法，仰仗著夫君的寵愛，損害一切；婦人與夫君相偕到此處，溺水往生，大海不納婦人屍身，屍體就漂至岸邊。婦人雖死，仍愛戀己身，因此轉生為此蟲，過後將入地獄，受無量苦報。」

尊者與福增比丘次第向前行，看見一名女子在大鍋中裝滿水，用柴薪燃火燒水，接著脫衣進入沸水鍋中，以致皮開肉綻，各自分離，身骨

因沸騰的水剝離露出，盡暴在外，一遇風吹身形再度復原，女子便自取身肉而食。

福增請問尊者：「此是何人？」尊者回答：「舍衛城中有位優婆塞，崇敬三寶，恭請僧眾接受供養，並派遣婢女遞送妙膳美食。婢女每到隱蔽之處，就揀選上好佳餚，先行食用。主人察覺到了便詢問婢女：『妳有沒有竊取食物，私自食用？』婢女回答：『比丘們用完齋飯，將剩餘食物給我，我才食用。如果我先行食用，我發誓來世將會自食身肉。』由於這樣的因緣，此女先受華報，未來果報將在地獄。」

兩人繼續前行，看見一座高廣七百由旬的骨山，遮蔽了日光，海面因此陰暗黑漆。此時，目連尊者登上山頂，卻有大肋骨往來經行。福增請示尊者：「這是什麼骨山？」「你想知道的這座骨山，正是你過去的身骨！」福增聽了，全身毛骨悚然，冷汗直流，他稟白尊者：「我今聽聞和尚所說，極度哀傷，祈願和尚現為我說本末因緣！」

目連尊者說道：「生死輪迴沒有邊際，善因得善果，惡業受惡報，因緣果報絲毫無差。過去世，此閻浮提有一個聚落，物產豐饒，人民生活富強康樂。當時有位長者名為法增，篤信三寶，好行仁惠，不傷生害命，被人民推舉為聚落長官；自此數十年間，聚落安定太平，百姓安居樂業，都是仰賴法增的德行庇蔭，人民也敬重法增，如同自己的父親一般。

那時的法增或許因為閑暇無事，竟開始學習賭博，讓惡友得以接近，乘機灌輸他偏邪不正的觀念，使得法增荒廢政事。不久，聚落裡惡霸強橫，恣意妄為，處理訴訟案件所做的判決與刑罰，有失公允也不恰當。

有一次，吏士忽然呈上訴訟案件實情，適逢法增博奕不勝，無暇仔細閱覽，便直接下令處死。過後，詢問軍吏們：『罪犯如今人在哪裡？』軍吏回答：『已經處死。』法增聽了，立刻昏厥倒地，用水噴灑後才甦醒，流淚地說：『我所親愛的家人與人民，以及種種珍寶都將留在世間，唯有我一人，獨自入地獄！我今日輕率地處死罪犯，簡直就是旃陀羅這類的劊子手！』不久長者命終，投生作大海中的摩竭魚，身形長大七百由旬。」

佛陀曾經開示：「目連！若一切官吏仗著威勢，以不正當的手段，剝削人民的財物，乃至殺戮無數，命終多墮為摩竭大魚，為各類小蟲噉食身軀，魚身潰爛生瘡，一百里海水都被鮮血染成紅赤色。摩竭大魚一眠，歷時百年，睡醒便張口吸水，水勢湍急如同大河。

當時，恰有商隊乘船採寶，正值大魚張口，商隊船隻猶如飛行般地





被吸了過去，在即將被吸入魚腹之際，商人悲傷地痛哭，同時稱念：『南無佛！』魚聽到佛名立刻閉口，不再吸水，水勢方止。由於佛的慈悲護佑，商人們才得以活命。摩竭大魚怕傷及眾生性命，忍渴而死，此時夜叉、羅刹及水神等，便爭著將魚身拖拽置於海岸。」

魚身在日曝雨澆之下，身肉消散只剩骨頭，就是眼前的這座骨山。目連尊者對福增比丘說：「當時的法增長者，就是你的前身，因為殺人的緣故，墮入大海成為摩竭魚。今生你既然重得人身，還不厭離生死；如果就這樣投水而死，將來必當墮入地獄，想出離就更加困難了。」

福增比丘看著自己的前身，聽聞目連尊者說法，生起怖畏生死之心，次第憶念所薰修的法理，專意思惟觀想前身，體解諸法無常之理，厭離生死，最終漏盡煩惱，證阿羅漢果。

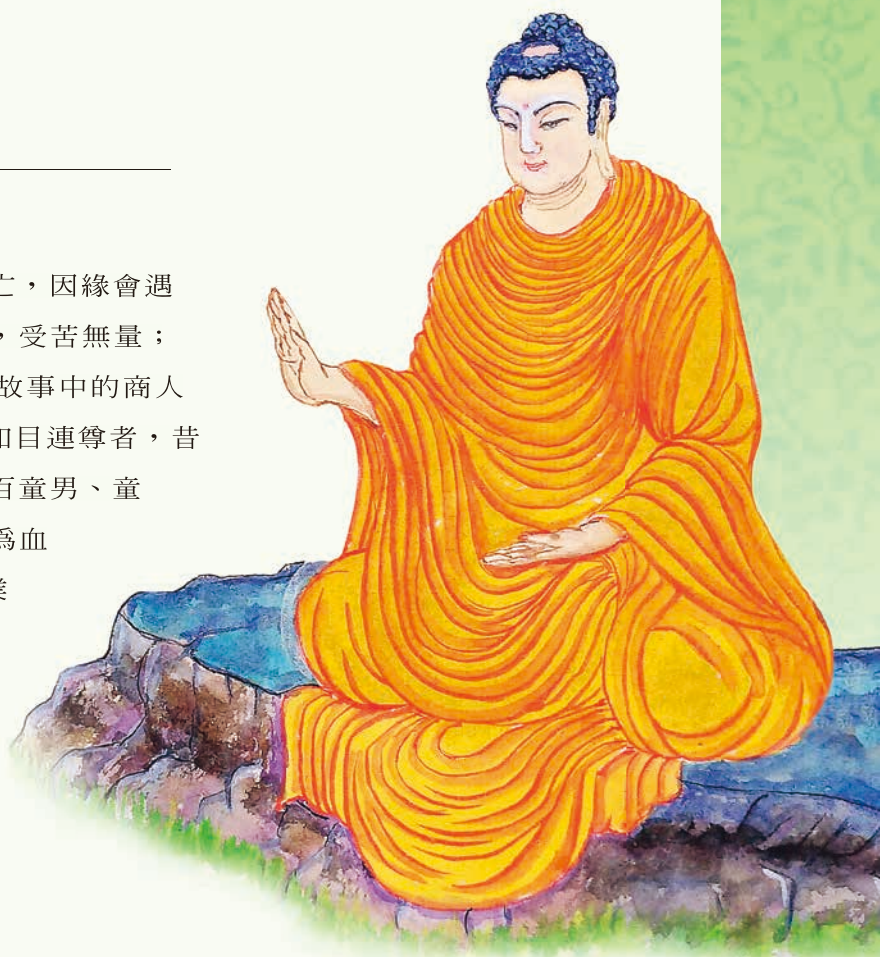
目連尊者帶著弟子福增比丘結束遊行，回到世尊居所，歡喜頂禮如來。

（編按：《菩薩本生鬘論·卷第四·出家功德緣起第十四》、《賢愚經·卷第四·出家功德尸利苾提品第二十二》）



省思

佛法云：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」眾生因起惑、造業，受苦無量；業果如影隨形，無人可倖免，不僅僅是故事中的商人之婦、婢女及長者法增，即便神通廣大如目連尊者，昔日面對琉璃王滅釋迦族，運用神通將五百童男、童女送至天上，最終還是難抵業力，盡化為血水。所謂「解鈴還須繫鈴人」，要解脫業繫之苦，唯有勤修戒定慧，真誠地反省檢討、懺悔改過，努力地斷惡修善，精進用功，方能了生脫死，自在無礙！



心性本具 人皆可頓

文／普民精舍日間研經二禪修班學員 傳及

從學生時代就開始打七，印象最深刻的是某次禪七，見燈大和尚正在開示，自己因為昏沉太嚴重，突然，砰的一聲，從禪凳上摔下來，頓時也讓前後左右的同學們清醒了……。

過去打七都是因為師父苦口婆心的鼓勵，眼看同學們都已陸續報名，半推半就之下，只好跟進；畢業後，在精舍薰修，漸漸地才養成打七的習慣。

上回是第七次打七，七次是一個轉捩點，也是壓力的來源，因為不曾坐到好香，心裡很慚愧。因此抱著考期末考的心態，每一支香都認真以對，休息時間也不鬆懈，拿下高度近視的眼鏡，不讓自己有攀緣的機會。但還是沒有坐到好香，過程中曾經很憤怒，覺得這輩子不可能坐到好香，因此自暴自棄……。

後來，冷靜下來，想起師父曾經開示，平常就要練習打坐。而自己的定課都是誦經、持咒，就是不打坐，為什麼？因為誦經、持咒相對輕鬆，打坐卻必須與妄想執著拉扯，坐不好更懊惱；自認為相形之下，誦經似乎比靜坐有功德；反省過後，知道自己平日不努力，卻想在禪七最後衝刺時有好的成果，當然很難。於是，從那支香開始，不再為每一支香打分數，只從因上

努力。

禪七當中，聆聽見燈大和尚開示的心地法門多年，直到這次終於有那麼一點明白。某支香，在悅眾法師敲的第一聲木魚聲中，體會到不管是打坐，或者做其他事情，本質是一樣的，都是這念心的作用。有一晚，回寮養息時，在睡夢中，夢到起板進禪堂打坐，醒來卻發現自己在作夢，直到聽到打板聲，才知道原來是個夢中夢，恍然明白師父所開示：「夢裡明明有六趣」的道理，只是還沒有體會到下一句「覺後空空無大千」的意涵。

解七前一天，自己一點都不想回到五濁惡世，想一直待在山上打坐，這是末學心態上很大的改變。第一次，發自內心想靜坐、修行，不是為了他人。這是因為對佛法生起堅定的信心，知道世間上所有都是虛幻不實的，明白佛法超越一切的珍貴之處：我們可以透過修行，明心見性，見性成佛，得到真正的解脫。

突然間，想起學生時期，擔任小星辰兒童禪修營的總部義工，當時背得滾瓜爛熟的隊呼「心性本具，人皆可頓，當下即是，個個成佛」，在多年後，終於明白當中的道理，更發願成為自己生生世世努力的方向。



溫暖的小太陽

文／普民精舍夜間高級禪修班學員 傅御

每個父母都在為孩子尋找一張最優質的生命保單、開闢一條最幸福的人生道路。可是攸關孩子的心靈與品德教育課程，往往排在最後，甚至排不出時間。

女兒從小跟著我們進出精舍，在小太陽親子禪修班，隨著師父、隊輔師的引導，學習靜坐、誦經、背經、出坡……回到家也願意如實練習、依教奉行。這樣努力的結果是：學習護照一格一格地圓滿，經常上台領獎。但對我們來說，真正的期待是孩子能夠持續地走在菩提道上，而不只是成為背經狀元。

精舍的兒童讀經班，是親子禪修班中的分組社團之一，雖然對象是兒童，但是我非常珍惜旁聽的機會。所謂「法無高下，應機者妙」，師父上課說的故事，經常都是孩子重複要求的床邊故事，我也會藉機跟孩子討論、解說當中的意義；對大人本身而言，更是獲益良多。

今年暑假，精舍舉辦了「威牛闖天關」的活動，在教授法師的指導下，隊輔師、學員長們精心策劃闖關遊戲及「哈利波特對戰佛地魔」話劇，演繹「十牛圖」中的「尋牛」和「牧牛」，讓小太陽們認識自己的「心」，並且學會看管自己的「心」，做自己真正的主人。

經典中提到：「三獸渡河，足分深淺。而水無深淺；三鳥飛空，跡有遠近，而空無遠近。」藉由師父講的佛法故事，孩子提早建立了正確的知見觀念，雖然年幼，被開啓的智慧並不比大人少。親子禪修班的課後出坡，孩子這組十次有八次都是打掃架房，自己心裡難免嘀咕：年紀這麼小！怎麼掃？還要倒架房垃圾……最後，隊輔師帶著孩子不僅完成了坡務，還做得很開心，孩子直說下次還要出坡，當下自己心裡真是好慚愧！

另一回，孩子放學回家時說：「媽媽！今天某某同學吐了，我跟誰誰一起幫忙擦地板，還洗乾淨了那條擦地的抹布。」聽到這裡，我的瞋心早已無所遁形，直到心情平靜後，才問孩子：「後來呢？你們有仔細地洗手嗎？老師怎麼做？」孩子語氣平和地敘述處理過程，卻讓我想起小太陽禪修班的中心德目：「心中有別人」。當境界來時，做不到的往往是大人，孩子沒什麼分別心，反倒是做得比我們更好！

孩子若能夠從小接觸佛法、學習佛法，浸潤在佛法的光明裡，學習做一個溫暖的小太陽，這不正是最幸福的人生道路，與最有價值的一張人生保單！

佛學院園地

覺心觀照

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

■ 文／中台佛教學院

無所畏懼 中台男眾佛教學院大學部二年級 星真法師

小時候，最怕黑暗；及至成年，有時也會故意考驗自己，不開燈進入暗處，但依然有點不安。

出了家，某次唱晚鐘時，聽到洪亮的鐘聲，一股發自內心的願力忽湧而現，自己虔誠地發願：「願此鐘聲超法界，鐵圍幽暗悉皆聞，聞塵清淨證圓通，一切眾生成正覺」。當天晚上，從鐘樓走下來，雖然一片黑暗，卻安然自在，毫無畏懼。原來內心的光明，能照破一切恐懼！

化娑婆為淨土 中台女眾佛教學院研究所一年級 見醞法師

由於全球暖化，氣候異常釀成龍捲風、森林大火等災害，造成生命財產的重大損失，未來更將導致飲用水減少、土地沙漠化、糧食危機等問題，令人憂心。

然而與其擔憂，不如從因上努力。佛法告訴我們，外在環境是我們的心念所招感的，所謂心淨國土淨，唯有從淨化人心著手，方是根本之道。透過弘揚佛法，引導眾生覺悟，使人人懂得因緣果報、緣起性空、佛性本具之理，進而反省、檢討、改過，人心淨化了，福德隨之增長，依報世界就會改變，自能化娑婆為淨土。🙏

生·活·啓·示·錄



不受繫縛

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見祖法師

圖／傳濃

飯後，在園林經行，偶爾會發現路面上有遊客丟棄的垃圾。有人立即起心動念，數落、批評一番；有人彎身拾起，隨手修福報，清淨道場，別無他想繼續前行。

面對同樣的境界，不同的心念與作為，差異就在於是否能夠善觀因緣、放下執著。外在的事物雖然無法盡如人意，若能效法古德「不以物喜，不以己悲」，以慈悲心與圓融的智慧看待一切，就能不受境界繫縛。





普·台·教·育

一百零七學年度普台聯合運動大會暨

國際發明展奪金

文／編輯部

一百零七學年度普台校慶聯合運動大會於十二月十四、十五日舉行，以創意進場、武術表演及精彩賽程，展現學子的強健體魄與文武兼備的多元才藝。運動大會前夕，更傳來高中學子榮獲「2018 香港創新科技國際發明展」三金、二銀、二特別獎，及「2018 高雄 KIDE 國際發明暨設計展」大會金牌獎喜訊，以雙料金牌慶賀校慶，為國爭光。

十四日下午，開幕式在近二千名運動員的「創意進場」中，熱情登場，煦煦冬陽也露出笑臉，普照大地。落落大方的高中部學長姊，以活力無限的舞步為普台慶生，祝福校運昌隆；精力充沛的國中部，以高空扯鈴、化學元素週期表、世足賽，乃至現場揮毫等創意，秀出特色；國小學子繽紛

可愛的造型，為全場注入滿滿的歡笑與熱力，更以響徹雲霄的英、日、法、西四語，祝賀普台生日快樂。

當高二同學手拿船槳，化身為生命戰士，以「乘風破浪，航向未來」主題，展現學子們在普台這方學習樂土的蛻變。藍天大地下，整齊劃一的動作與磅礴的氣勢，贏得全場熱烈掌聲。

五育均衡 邁向國際

董事長見紹法師於開幕式中提示大眾，教育有動有靜，平常學習各種知識、才藝、書法、靜心課程是靜中學習，運動會則是動的學習，所以學習是非常多元的。報紙刊載普台學生參加「香港創新科技國際發明展」及「高雄 KIDE 國際發明暨設計展」，有非常好的成績，顯示同學





1



2



3



4



5



6



7



8

1 ~ 3. 開幕式在繽紛的運動員創意進場、會旗入場及運動員宣誓中，揭開序幕。

4. 國中部表演剛柔並濟的太極扇武術。

5. 國小學子的活力有氧健康操，充滿熱力。

6 ~ 8. 各年段大隊接力與拔河冠亞軍決賽，運動員全力以赴，爭取最高榮譽。

9. 高中學子榮獲「2018 香港創新科技國際發明展」三金、二銀、二特別獎，為國爭光。

非常努力，在各種平台上，綻放自己的學習成就。現在是全球化的環境，創辦人惟覺安公老和尚勉勵同學走向國際，學校提供大眾學習英、日、法、西、德五種語言，建構將來走向國際的平台，有了這樣的機會，還要靠大家發心學習，才會有所成就。普台注重德智體群美五育均衡發展，每位同學都可以找到發光發熱的舞台，期許每位學子培養自己的實力，走向國際。

於董事長勗勉下，勇奪今年縣運百米冠軍的柏祐同學，精神抖擻地帶領全體運動員宣誓後，在兩校校長共同鳴槍聲中，運動大會正式開始。國中部與國小學子，首先表演剛柔並濟的太極扇，及活力有氧健康操；接著由小六至高三同學，進行「代代相傳」活動，薪傳校訓「敬慈和真」精神。

十五日上午，「砰！」槍聲響起，各年段大隊接力、拔河冠亞軍決賽熱力展

開。田徑場上，運動員全力以赴，爭取最佳成績，場外師長與同學加油聲不斷，「嗶！」當哨音一吹，裁判宣布勝負，獲勝班級雀躍歡呼，敗陣隊伍也大方祝福，展現絕佳的運動家風範。親子趣味競賽，在家長、中外教師與同學合力完成背書包上學、兩人三腳、傳呼拉圈等任務中，嶄露學子的矯健身手，及普台大家庭溫暖的師生與親子情誼。

中外競賽 大鳴大放

在創辦人惟覺安公老和尚的指導下，



9



- 1 ~ 4. 親子趣味競賽由家長、中外教師與同學共同參與。
5. 董事長見紹法師於閉幕式頒發各年段總錦標。
6. 高中學子勇奪「2018 高雄 KIDE 國際發明暨設計展」金牌獎。
7. 2018 文藻盃西語競賽，高中學子表現優異。



普台以「中學為體、佛法為根、世學為用」的教育理念，開發孩子潛能。自二〇一四年起，高中學子參加各項國際發明展表現突出；今年有日本、美國等十二個國家，近百件作品參展的「香港創新科技國際發明展」，普台學子為台灣爭取三金、二銀、二特別獎殊榮。琦淵、晟暉、亞希、明心、子問、丞翔同學共同研發，解決原子筆斷水問題的「原子筆保護結構」，榮獲金牌與特別獎，也吸引業者的高度關注。

另外二面金牌分別是「投射式紅綠燈」，與「集灰重製粉筆結構」，前者為提醒低頭族馬路如虎口，以降低交通事故，後者則深具綠能環保概念；「雙面自動清潔黑板」及「電動紗窗清潔機」，雙雙榮獲銀牌，後者更贏得大會特別獎。

「2018 高雄 KIDE 國際發明暨設計展」有中國、韓國、波蘭等二十個國家，三百餘件作品參賽。昭雅、錦樑、又綺、楷維、遠誌同學設計的「矽藻土氣氛燈」，以實用美觀的實驗室攪拌器，勇奪大會金牌獎。

普台學子以扎實學養與獨到創意，贏得金牌，透過流利的英語，向國際人士介紹參展作品，更熱

忱地協助他校團隊翻譯。今年，國中部蟬聯九度、高中部連續八年勇奪全縣英語文競賽團體組第一名；而縣內國語文競賽與文藻盃西語競賽，高中部分別摘下團體組冠軍及演講、寫作第一名；國三詮賀同學參加本屆國家地理知識大競賽，榮獲全國金牌！

此外，本年全縣運動會普台包辦十六金、二十四銀、二十五銅，共六十五面獎牌；而勇取高女組 1500 公尺賽跑冠軍的苡文同學，及高男組 110MHR 亞軍的惇亞同學，也是「香港創新科技國際發明展」金牌得主；小學參加全縣 107 學年度「創意科技設計競賽—micro:bit 競速解題競賽」與「國民中小學貓咪盃 Scratch 競賽」，分別榮獲優等，與遊戲組特優及動畫組優等獎項。

普台十二年一貫適性多元教育，循序漸進地厚植學養，讓孩子逐步站上世界舞台，大放異彩！🎉



香菇什錦羹

普嘉精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

筍子	半根
大白菜	半顆
乾香菇	六朵
素羊肉	少許
黑木耳	三朵
紅蘿蔔	三分之一根
金針菇	少許
芹菜末	少許

【調味料】

鹽、糖、醬油	酌量
香油、烏醋	酌量
胡椒粉、蓮藕粉	酌量

【步驟】

1. 將筍子、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、大白菜及素羊肉切絲備用；筍絲汆燙至熟，起鍋備用。
2. 炒鍋熱鍋後，放入香菇絲、素羊肉絲爆香，再沿鍋緣倒入醬油噐鍋，加入糖、胡椒粉調味後起鍋。
3. 湯鍋注水煮沸後，放入筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲與金針菇，倒入1/2上述已爆香的食材，煮滾。
4. 接著，放入大白菜絲、糖、胡椒粉及少許醬油提味，再以蓮藕粉勾芡。
5. 最後，倒入另外1/2已爆香食材，淋上少許烏醋、香油拌勻後起鍋，灑上芹菜末，即可食用。



普上精舍二十週年慶啓建

梁皇寶懺消災超薦大法會

文／普上精舍提供

普上精舍自八十八年成立至今，已邁入二十週年，於一百零七年十二月二十二日至二十九日啓建「梁皇寶懺消災超薦大法會」，感恩開山祖師惟覺安公老和尚開啓眾生慧命。啓建日，恭請中台禪寺副住持見濤法師慈悲主法、切糕祝願，並開示法要，近三百位護法善信，共襄盛會。

法會中，主法見濤法師開示大眾，佛是福慧兩足尊，大家除了到精舍發心，也要上禪修班，福慧雙修。所謂「修福不修慧，大象掛瓔珞；修慧不修福，羅漢托空鉢。」護持道場就是在護持自己的道業。此外，還要來精舍上禪修班，上禪修班是一種薰修，佛法稱為重慮緣真，要不斷地練習，功夫是練出來的。人人都有佛性，都能成佛，所以要有信心，信滿成佛。這一世能遇到老和尚

是我們的福報，修行需要大善知識的指導，才不會走錯路、走遠路，所以我們要發願生生世世追隨大善知識修行。

殊勝的梁皇法筵，住持法師帶領四眾虔誠禮懺，精進用功，回向法界眾生離苦得樂，早登覺岸。祈願中台心法，接引高雄地區無量有情，明心見性，見性成佛。

法會心得

護法會會長／傳殊

感恩開山祖師在小港成立道場。記得有一次老和尚來高雄，在前往機場的途中，經弟子祈請，視察場地後，慈悲應允，成就了今日的普上精舍。開山祖師曾經開示：「普上，就是更上一層樓的意思。」所以我們應該追隨見燈大和尚的腳步，恪遵開山祖師「守護道場，深化修行，落實弘法」的囑咐，不僅道場優化，個人的道業也要提升。

總指揮／傳懋

此次法會告訴自己要直下承擔，並以四攝法與各組協調、溝通。感恩師兄們的發心護持，和合圓滿法會。

副會長／傳素

圓滿梁皇法會，豁然明瞭：修行就是錯了就改，雖然還無法盡善盡美，但已經向前邁進了一大步。

公關部執祕／傳琿

在發心當中，更能體會師父所說的四攝法，並理解佛法生活化的道理，也自我期許，覺性時時現前，護法護教不遺餘力。

公關部執祕／法導

參與法會籌備與承擔執事是實踐佛法於生活中的好機會，藉以提醒自己要行菩薩道，打開心量多些體諒與包容，並且隨喜讚歎，廣結善緣。

法務部執祕／傳嵐

法會的啓建，如同《華嚴經》「十玄門」之「同時具足相應門」，實在很不容易！大眾雖然忙碌，卻是法喜充滿。

行政部執祕／傳裕

承擔執事不僅要在事上用功，更要在心上用功，看到自己的執著是此次法會最大的收穫。感恩開山祖師把最好的心法：「堅住正念，隨順覺性」留給大眾。

心燈組組長／傳熙

法會中，學習到在生滅的過程裡，收攝身心，念起即覺，更體悟到緣起性空的道理。希望生生世

世追隨大善知識，聽聞佛法，堅住正念，隨順覺性。

金剛護法組組長／傳揚

組員們在法會中，和合展現佛弟子精神抖擻的威儀，法喜之餘，也體會到開山祖師所說：「修行就是要生處轉熟，熟處轉生，在六根門頭下功夫」的道理。

聯絡組組長／傳竺

此次法會讓自己深切地體會到發心不可思議！原來空間不是限制，心念才是限制，只要發大願、發大心，就能圓滿自己的修行及利他的菩薩行。

心燈組副組長／傳思

此次執事對傳思來說，是成長也是挑戰，更是責任的承擔。感恩師父們教導，讓我學習細心、耐住性子，希望繼續發心，永不退轉。

香積組副組長／傳夏

在法師們帶領學員一起努力下，我們在「學中做、做中學」，把適合的人放在合適的執事，如同小小電子零件，組合成一台綻放璀璨色彩的螢幕！

照客組／傳謙

在法會中感受到莊嚴法喜，對師父以及所有學員，在上求佛道的付出，深深的感恩，更發願生生世世護持三寶。



1. 大眾專注聆聽主法法師開示法要。
2. 主法法師慈悲與護法居士合影。
3. 住持法師帶領大眾虔誠禮懺，精進用功。
4. 學員們和合發心，圓滿法會。





普民精舍

初級禪修班中台巡禮

文／普民精舍提供

普民精舍於一百零七年十二月二日舉辦「初級禪修班中台巡禮活動」，帶領日、夜間初級禪修班學員回山參訪、繞塔、叩鐘，並前往中台世界博物館，欣賞佛教藝術珍寶及開山祖師墨寶展，豐富充實的心靈饗宴，令大眾法喜無限。

上午，在佛國巡禮解說員的導覽下，學員們參觀了各殿堂與禪堂，領受佛國淨土莊嚴寧靜的法界，更讚歎主體建築的雄偉與設計理念；隨後，前往開山祖師紀念塔與光明鐘亭。住持法師詳細地為大眾介紹開山祖師如何從靈泉開始，筆路藍縷地帶領四眾弟子，一步一腳印，建立了今日莊嚴的中台世界。學員們深刻感受到開山祖師無窮的悲心與願力，恭敬虔誠繞塔三匝，祈願如實修行，以報師恩！住持法師也親自唱誦，引領

大眾叩鐘發願。

下午，來到宛若唐代長安古城的中台世界博物館，彷彿走入了時光隧道，由印度展廳到中國歷代造像，見證了佛教歷史與歷代祖師的奉獻。在開山祖師墨寶展中，學員們親眼看到開山祖師的翰墨法語，更堅定了對佛法與修行的信心。

這場豐美的中台心靈饗宴，大眾帶著無限的感恩與法喜，滿載而歸，更發願精進修行，以報三寶深恩！

活動心得

夜間初級禪修班／一蓉

中台禪寺及博物館從建築到設計都令人歎為觀止，尤其是千年的佛像還能保持完整，讓人感動，更佩服開山祖師把佛法五化運動落實在建​​築上。看到開山祖師的墨寶，非常震驚，簡直像印出來的，

每一筆、每個間距像是測量過，讓人感覺安定。

日間初級禪修班／玉玲

叩完鐘的那一瞬間，我感受到時間突然靜止了，內心非常感動……。

日間初級禪修班／良雄

十年前第一次參訪中台，主體的外觀與莊嚴的殿堂，深深烙印在心中。再次參訪中台，體會完全不同，第一次是對表相的讚歎，這次則是與內心相應。

日間初級禪修班／傳澄

感謝這趟法喜滿滿的中台之旅。回到家，拿出民國八十五年的皈依證，皈依的情景，仍歷歷在目，二十二年來，第一次踏入中台山，站在開山祖師紀念塔前，心中百感交集，只想說：「師父！弟子回來了。」

日間初級禪修班／雅竹

住持法師帶領大眾唱誦叩鐘偈時，內心的感動難以言喻；接著繞塔，塔就像是一盞明燈指引著我，非常喜歡中台世界。感恩開山祖師創立中台，接引

大眾認識佛法的美好，真的很棒！

夜間初級禪修班／秀女

這趟巡禮感受到學佛的路還很長，如何才能跟上師兄們？看到「心性本具，人皆可頓，當下即是，個個成佛」這四句法語時，讓我生起學佛的信心，繼續向前努力！

夜間初級禪修班／傳榆

博物館大門開啓的那一刻，看到清淨莊嚴的佛像滿心喜悅，猶如踏入人間淨土。感恩開山祖師創辦中台世界，讓我們有這麼清淨的環境修行學佛，更有善知識的引導，啟發蒙塵已久的清淨心。

日間初級禪修班／傳學

我用心聆聽導覽，感受以相表法的中台建築設計，及博物館典藏文物的意涵。印象最深刻的是潔白的大光明殿，置身其中，身心無比清淨喜悅，也提醒自己莫忘學佛初心。

夜間初級禪修班／傳偉

在導覽員解說下，不但看到歷代精美的佛像，更深入了解佛教自印度到中土的過程；在中台禪寺，看到兼具佛、法、僧三寶微妙意涵的七層木造佛塔，令人十分讚歎。

日間初級禪修班／傳明

這次巡禮就像洗滌了身心，非常法喜，感恩住持法師慈悲領眾叩鐘及繞塔，叩鐘時，陣陣鐘聲迴盪在心裡的感動，久久不散；博物館巡禮，印象最深刻的是善財童子影片中提到「煩惱即菩提」，不在「境」而是在「心」，是此行最大的收穫！

1. 學員們參觀中台主體各殿堂，領受佛國淨土的莊嚴寧靜。
2. 住持法師親自引領大眾叩鐘發願。
3. 學員們專注聆聽導覽，欣賞佛教藝術的實相莊嚴。



2

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛心寺

2/2、2/16 兒童禪修班

■美國佛寶寺

2/10 兒童禪修班

■澳洲寶林禪寺

2/27 中文高級禪修班
2/27 英文研經一禪修班
2/28 英文中級禪修班

■日本普東禪寺

2/17 兒童禪修班

■菲律賓海天禪寺

1/15 英文初級禪修 A 班
1/16 英文中級禪修 A 班
1/17 中文研經二禪修班
1/18 中文高級禪修班
1/19 英文初級禪修 B 班
1/20 英文高級禪修班
1/20 英文研經一禪修班
1/21 中文初級禪修班
1/26 兒童禪修班

■萬里靈泉寺

1/26 中級、高級禪修班
2/24 初級、研經禪修班

■普雨精舍

1/15 日、夜間中級禪修班
1/16 台語長青班
1/16 夜間高級禪修班
1/17 日間高級禪修班
1/17 夜間初級禪修班
1/18 日間初級禪修班
1/18 夜間研經二禪修班
1/19 兒童禪修班

■普新精舍

1/15 日、夜間中級禪修班
1/16 日、夜間高級禪修班
1/17 日、夜間初級禪修班
1/18 日、夜間研經一禪修班
1/19 小菩提兒童禪修班

■普善精舍

2/18 日、夜間研經二禪修班
2/20 日、夜間中級禪修班
2/21 日、夜間高級禪修班
2/22 日、夜間研經一禪修班

■普頓精舍

2/21 日、夜間初級禪修班
2/23 親子兒童禪修班
2/26 日、夜間高級禪修班
2/27 日、夜間中級禪修班

■普中精舍

2/21 日、夜間初級禪修班
2/21 兒童讀經 A 班

■普耕精舍

2/21 日、夜間中級禪修班
2/22 日、夜間高級禪修班
2/25 日、夜間研經二禪修班
2/26 日、夜間研經一禪修班
2/27 日、夜間初級禪修班

■普慈精舍

2/20 日、夜間初級禪修班

■普真精舍

2/16 台語長青班

■普豐精舍

2/19 日、夜間初級禪修班
2/20 日、夜間高級禪修班
2/22 日、夜間中級禪修班
2/22 兒童禪修班

2/28 日、夜間研經一班

■普林精舍

2/11 日、夜間研經二禪修班
2/12 日、夜間研經一禪修班
2/14 日、夜間中級禪修班
2/14 夜間大專禪修班
2/14、2/20 夜間兒童班
2/15 日、夜間高級禪修班
2/15 夜間兒童讀經班
2/20 日、夜間初級禪修班
2/23 親子兒童禪修班

■普慶精舍

1/28 ~ 2/1 各級禪修班開課

【法會活動】

■美國佛心寺

1/6 ~ 4/28
每週日金剛經共修
2/1 一支香
2/10 新春觀音祈福法會
2/23 精進半日禪修

■美國佛寶寺

2/5 新春團拜暨佛前大供
2/24 三昧水懺法會

■澳洲寶林禪寺

1/13 ~ 4/28
每週日金剛經共修
2/4 除夕藥師普佛法會
2/5 新春禮祖團拜暨佛前大供
2/5、2/19 佛前大供
2/10 精進半日禪修
2/10 恭誦在家菩薩戒

■日本普東禪寺

2/2、2/16、2/23
金剛經暨千佛共修法會
2/10 在阪華僑春節祭

■菲律賓海天禪寺

2/5 新春普門品祈福法會
2/10 恭誦英文在家菩薩戒暨中英文講戒

■香港普廣精舍

2/17 精進半日禪修
2/19 佛前大供
2/4 除夕叩鐘拜願
2/5 新春祈福法會
2/10 三昧水懺共修

■泰國泰佛寺

107/12/21 ~ 108/3/22
每週五
梁皇寶懺共修法會
2/4 除夕祈福法會
2/5 新春觀音祈福法會

■義大利華義寺

2/4 護法會除夕圍爐
2/5 新春祈福法會

■基隆佛教蓮社

2/5 新春普門品消災祈福法會

■普光精舍

1/27、2/24 精進半日禪修
2/5 新春合禮團拜法會

■普眼精舍

2/5 新春觀音祈福法會
2/24 精進半日禪修

■普照精舍

1/27 精進半日禪修

■普覺精舍

1/27 初級禪修班、菩提親子禪修班、台語長青班招生說明茶會
2/5 新建工程落成灑淨暨新春合禮團拜法會
2/16 恭誦在家菩薩戒

■普泉精舍

2/5 新春大悲懺觀音祈福法會
2/23 ~ 3/1
梁皇寶懺消災祈福超薦大法會

■普得精舍

2/17 金剛寶懺消災祈福法會
2/24 精進半日禪修

■普榮精舍

1/26、2/23 恭誦在家菩薩戒
2/5 新春觀音祈福法會
2/23 ~ 3/9 每週六地藏經共修

■普印精舍

1/27 啟建法華經暨千佛洪名寶懺共修法會
2/2、2/9、2/16、2/23
法華經暨千佛洪名寶懺共修
2/17 精進半日禪修

■萬里靈泉寺

1/27 恭誦在家菩薩戒

■普皇精舍

2/5 新春普門品法會

■普因精舍

1/26 八十八佛共修
2/4 除夕叩吉祥鐘祈福法會
2/5 新春普門品消災祈福法會
2/23 ~ 3/2
梁皇寶懺消災超薦祈福法會

■普正精舍

1/27、2/17 精進半日禪修
2/5 新春普門品祈福法會

■普雨精舍

2/17 精進半日禪修

■普新精舍

2/5 新春祈福法會

■普善精舍

2/5 新春觀音祈福法會
2/11 恭誦在家菩薩戒
2/16 ~ 3/23 每週六三昧水懺共修
2/17 新春茶會
2/19 佛前大供

■普燈精舍

107/12/1 ~ 108/2/23
每週六梁皇寶懺共修
2/5 新春觀音祈福法會
2/10 精進半日禪修

■普學禪寺

2/5 藥師普佛祈福法會
2/23 普門品洪名寶懺共修
2/24 精進半日禪修

■普頓精舍

2/5 新春觀音祈福法會

■普中精舍

2/4 除夕法會
2/5 新春觀音祈福法會
2/23 清明孝親報恩地藏經共修

■普平精舍

1/26 一支香
1/26、2/23 金剛經暨千佛洪名寶懺共修
2/5 新春觀音祈福法會
2/14 恭誦在家菩薩戒
2/17、2/26 禪修班招生活動
2/19 佛前大供

■普耕精舍

2/5 新春觀音祈福法會
2/24 禪修班招生活動

■普宏精舍

1/27 精進半日禪修
1/28 各級禪修班聯合結業
2/5 新春觀音祈福法會
2/24 禪修班招生茶會

■普慈精舍

1/25 ~ 1/27 滿慈子兒童營
2/5 新春法會暨禮祖
2/24 精進半日禪修

■普雲精舍

1/4 ~ 3/1 每週五
金剛寶懺共修
2/5 新春藥師普佛法會

■普和精舍

1/25 ~ 1/27

■普苗精舍

小綠苗兒童禪修營
2/5 新春法會

■普真精舍

1/2 ~ 5/11 金剛經早課共修
1/26 年度光明燈總回向法會
2/5 新春金剛寶懺暨團拜叩鐘祈福法會
2/24 精進半日禪修

■普安精舍

1/26、2/2、2/9、2/16、2/23
金剛寶懺共修法會
1/27 精進半日禪修
2/5 新春叩鐘祈福大法會
2/17 精進半日禪修

■普梵精舍

2/5 新春觀音吉祥法會
2/16 金剛經暨孝親報恩法會

■普開精舍

2/5 新春普門品暨合禮團拜
消災祈福法會

■普豐精舍

2/4 歲末叩鐘吉祥法會
2/5 新春普門品祈福法會
2/18 恭誦在家菩薩戒
2/19 佛前大供
2/23 大願地藏共修法會
2/24 精進半日禪修

■普恩精舍

107/10/13 ~ 108/3/16
每週六華嚴經共修法會
2/5 新春觀音祈福法會

■普方精舍

2/5 新春觀音祈福法會

■普彰精舍

1/27、2/24 中台一支香
2/5 新春觀音祈福法會
2/17 恭誦在家菩薩戒

2/19 孝親報恩暨佛前大供法會
2/26 禪修班招生說明會

■普林精舍

2/2 金剛寶懺暨孝親報恩法會
2/4 除夕吉祥法會
2/5 新春普門品祈福法會
2/17 中台一日精進禪修
2/19 佛前大供暨消災祈福法會

■普嘉精舍

1/27 精進半日禪修
1/29 金剛寶懺共修圓滿回向暨禪修班結業頒證
2/5 新春觀音祈福法會

■普佛精舍

2/5 新春藥師普佛法會

■普思精舍

1/25 ~ 1/27
小菩提兒童禪修營
2/5 新春法會
2/16 ~ 2/17 護法會聯誼

■普門精舍

2/5 新春普門品消災祈福法會
2/11 ~ 2/15 各級禪修班結業頒證茶會

■普高精舍

2/5 新春消災祈福大法會

■普慶精舍

1/26 八十八佛洪名寶懺共修
1/27、2/24 一支香
2/5 新春祈福觀音法會
2/23 地藏會上禮千佛法會

■普信精舍

2/5 新春觀音消災祈福法會
2/18 恭誦在家菩薩戒
2/19 佛前大供

■普上精舍

2/5 新春觀音祈福法會
2/17 精進半日禪修

■普禮精舍

2/5 新春觀音法會
2/16 恭誦在家菩薩戒
2/16 ~ 3/2 每週六地藏經共修

■普宜精舍

1/26 ~ 3/30 每週六
楞嚴經精進共修
1/27、2/24 恭誦在家菩薩戒
2/2 孝親報恩法會

■普運寺

107/1/20 ~ 108/6/29
每週六佛說萬佛名經共修法會
1/26 歲末圍爐
2/4 除夕叩平安鐘
2/5 新春啟建普門品法會
2/13 禪修班招生講座

■普台精舍

1/25 ~ 1/27
小釋迦兒童禪修營
2/5 新春祈福普門品法會
2/17 精進半日禪修

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

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刻等歷史文物，發揚佛教與中華文化，引領民間者發起正信，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，成就以佛法藝術化世之功德。

98-04-43-04 郵政劃撥		22122941		儲蓄金額		存款單		郵政劃撥儲蓄存款收據	
收款帳號		金額 新台幣 (小寫)		拾萬 仟萬 拾萬 仟萬 拾萬 元		寄款人請注意背面說明 ◎寄款人 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫		郵政劃撥儲蓄存款收據	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		收款戶名		財團法人中台山佛教基金會		寄款人		收款帳號戶名	
		姓名		存款				存款金額	
		通訊處		通 訊 處				電腦紀錄	
		電話		經辦局收款戳				經辦局收據戳	



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	普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
萬里靈泉寺	新北市萬里區溪底里瑞泉 2 之 6 號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	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
天祥寶塔禪寺	新北市萬里區雙興里二坪 6 號之 2	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	興山寺	苗栗縣後龍鎮大山里 5 鄰 73 之 6 號	TEL (037) 433-979 FAX (037) 431-066
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	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
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	普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路 608 號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
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	普安精舍	台中市西區南屯路一段 216 號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
普覺精舍	台北市南港區南港路三段 270 號 5 樓	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535	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	普開精舍	台中市大里區德芳南路 478 號	TEL (04) 2482-1321 FAX (04) 2482-1331
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	普豐精舍	台中市豐原區圓環東路 675 號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普圓精舍	台北市中山區民族西路 2 之 3 號	TEL (02) 2599-4966 FAX (02) 2599-4955	普思精舍	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	普方精舍	南投縣南投市文昌街 50 號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
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
普印精舍	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476	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	彰化縣員林市和平東街一段 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	嘉義市西區中興路 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	普思精舍	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
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	普慶精舍	高雄市鳳山區新生街 2 號	TEL (07) 745-9958 FAX (07) 745-8858
普親精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650	普信精舍	高雄市三民區灣復街 15 號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379

【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
妙光禪寺	屏東縣潮州鎮八爺里曲振路 11-2 號	TEL (08) 789-9598 FAX (08) 789-5553
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段 148 號	TEL (03) 933-4423 FAX (03) 933-4150
普蓮寺	花蓮縣花蓮市明智街 150 號	TEL (03) 835-0886 FAX (03) 832-4986
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段 149 號	TEL (03) 887-6642 FAX (03) 887-5442
普台精舍	台東縣台東市更生路 1027 號	TEL (089) 221-488 FAX (089) 221-499
天池精舍	台東縣池上鄉福原村新興路 2 號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍 Chung Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	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	17418 8th Ave. NE, Shoreline, WA 98155, USA	TEL (1) 206-721-9921
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 Oceania 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
香港普慶精舍 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
義大利華義寺 Hua Yi Si (Monastero Hua Yi)	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】



天祥寶塔禪寺 新春大乘金剛般若寶懺 暨合禮團拜大法會

本寺秉持佛法慈悲濟世之精神，謹訂於民國一百零八年二月七日（農曆大年初三）至二月九日（農曆大年初五）共三天，啓建「新春大乘金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會」。會中恭請中台禪寺住持 上見下燈大和尚慈悲主法，廣施甘露法語，兩利冥陽，並於法會開壇日主持新春獻供、合禮團拜、開示法要，為大眾祝願祈福，普度群生。

法會行程表

二月七日（週四）

農曆大年初三

08：30 開壇灑淨 / 恭禮《大乘金剛般若寶懺》

10：30 恭請 上見下燈大和尚新春獻供 / 合禮團拜 / 開示法要

12：30 午齋 / 功德圓滿

二月八日（週五）

農曆大年初四

08：30 恭禮《大乘金剛般若寶懺》

10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要

12：30 午齋 / 功德圓滿

二月九日（週六）

農曆大年初五

08：30 恭禮《大乘金剛般若寶懺》

10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要

12：30 午齋 / 功德圓滿

※ 每日下午 4：30 至 5：30，誦經超薦法會照常舉行。

天祥寶塔禪寺

地址：新北市萬里區雙興里二坪 6 號之 2

電話：(02) 2492-9114

備註：為成就大眾發心功德，法會期間，備有法會專車接送。

乘車地點：普得、普新精舍樓下及台北市礦務局附近

（台北市中華路一段 53 號捷運西門站 5 號出口）。

乘車時間：每日上午 7：00 準時發車。

欲搭乘者，請與天祥寶塔禪寺知客室聯絡登記。

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

這念心不染著，人家讚歎你不要歡喜，人家毀謗你也不要煩惱，不貪不愛，不取不捨，這念菩提心始終都在，這就是真正的菩薩行。

Maintain a mind free of attachment. Neither enjoy praise nor resent defamation. Do not crave, cling, grasp, or reject. Let the bodhi mind manifest at all times — this is true bodhisattva practice.

—— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



從濱海到城鄉，寄語大地，吟詠詩章。
片片心葉，興茂八方；
嫣黃紫紅，妝點四時。
一花一葉，緣起不息，隨現刹塵坐寶臺。



【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

繖 楊

學 名：*Thespesia populnea* (L.)

Solad. ex Correa

英文名稱：Portia Tree, Bhendi Tree,
Rose Wood

別 稱：恆春黃槿、楊葉肖槿、桐棉

性 狀：錦葵科，常綠中喬木

辨認特徵：

1. 高可達5～12公尺，樹皮富纖維質、灰白色，有褐色鱗痂；枝條多彎曲，小枝粗糙。
2. 葉互生，薄革質，全緣，呈三角狀卵形，葉基心形，尾尖長，葉面富光澤。

3. 花單一腋生，鮮黃色，凋謝前逐漸變成淡紫紅色，萼淺盃狀，邊緣截形，柄粗壯。

4. 木質球形蒴果，徑約2.5～3公分，初為綠色，熟黑褐色，不開裂，種子三角橢圓形，有毛茸。

原 產地：臺灣恆春半島、印度、琉球

用 途：防風林、行道樹、藥用、
染料、庭園美化

位 置：普台國小校園

米 徑：26公分