



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

229
 2019年・2月號

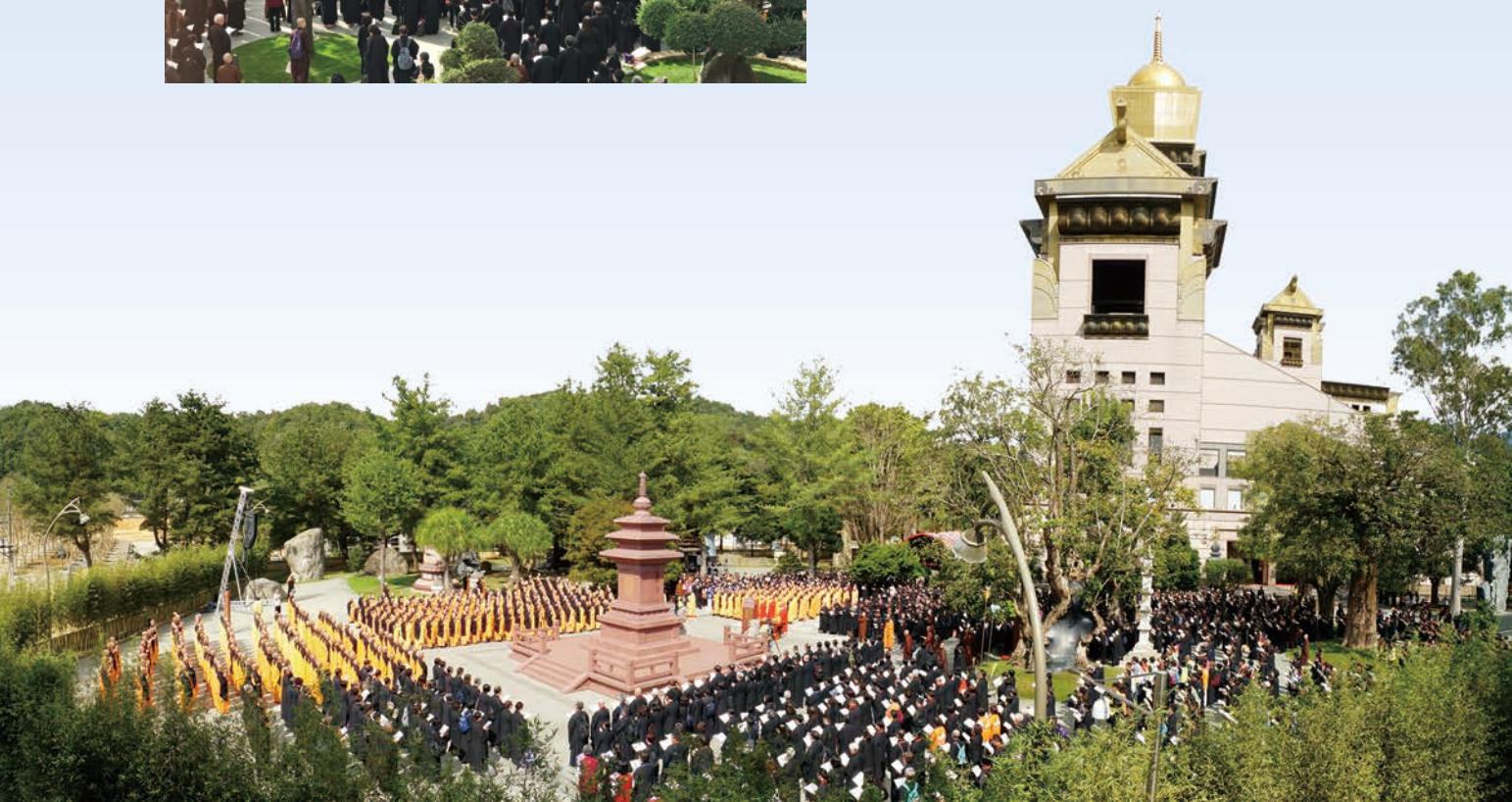
Chung Tai Shan Magazine <https://www.ctworld.org.tw>

[本期主題] 安心妙方——觀心無常

- [中台廣傳] 中台禪寺一百零八年度臘八掃塔法會
- [中台廣傳] 一百零八年度全國大專院校佛學社社長培訓營
- [正法眼藏] 〈信心銘〉(一)
- [普台教育] 普台國小第二屆國學經典大會考暨親子學習營
- [藝術文化] 茶言、觀色

臘八掃塔法會

臘月初八，海內外佛子一萬一千人，
紀念世尊成道，緬懷開山祖師法乳深恩，
虔誦大乘經典，至誠禮祖、掃塔、禮塔、繞塔，
四眾謹遵師教，如說修行——身行菩薩道，廣度諸有情！



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



04

【中台廣傳】

中台禪寺一百零八年度 臘八掃塔法會

編輯部



12

【正法眼藏】

〈信心銘〉(一)

惟覺安公老和尚開示



50

【普台教育】

普台國小第二屆國學經典大會考暨 親子學習營

編輯部

10 【中台廣傳】

一百零八年度全國大專院校
佛學社社長培訓營

大專青年禪學會提供

21 【本期主題】

安心妙方——觀心無常

編輯部

22 【本期主題】

觀無常趣真常

惟覺安公老和尚開示

24 【本期主題】

了知無常慧眼開

見歡法師

26 【本期主題】

雲散青天現

見歡法師

28 【本期主題】

似真卻非真

見範法師

29 【本期主題】

不二法門

傳珠

30 【本期主題】

無常中的曙光

傳爾

32 【本期主題】

處處逢春

傳清

34 【本期主題】

心的歸依

傳實

35 【本期主題】

觀靈覺即菩提

傳中

36 【本期主題】

成長的美麗篇章

傳穎

38	【本期主題】	端坐紫金蓮	傳根
39	【本期主題】	不認異地作家鄉	傳君
40	【本期主題】	無上至寶 知心如幻	傳法
42	【佛典故事】	妙色王求法因緣	編輯部
46	【藝術文化】	茶言、觀色	王學浦
49	【生活啓示錄】	護身符	見非法師
53	【健康素食】	桂花薑汁湯圓	普皇精舍提供
54	【紅塵清泉】	普頓精舍十五週年慶啓建梁皇寶懺大法會	普頓精舍提供
56	【紅塵清泉】	普中精舍啓建梁皇寶懺消災祈福超薦大法會	普中精舍提供
58	【紅塵清泉】	普思精舍一百零八年度 梁皇寶懺消災祈福超薦大法會	普思精舍提供
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

「師有生長戒身慧命教誨之恩。」本寺爲紀念佛陀成道，及緬懷開山祖師惟覺安公老和尚一生安僧度眾、慧命再造之恩，於元月十三日舉行「一百零八年度臘八掃塔法會」。四眾弟子近一萬一千人，自美國、澳洲、日本、香港、菲律賓、泰國、台灣等地，齊赴中台，和合精進，虔誠恭誦《金剛經》、禮祖、掃塔、禮塔、繞塔，上報佛恩與祖師慈教深恩。

寒假伊始，大專青年禪學會舉辦首屆「全國大專院校佛學社社長培訓營」，一百餘位青年學子於豐實的課程活動中研討、實作、觀摩，培養社團領導人的專業素養，建立正確的人生觀，學習凝聚社團向心力、以四攝法廣結善緣、經營社團等技能，更將菩薩悲智願行的精神帶回社團，爲校園注入無窮的光明與希望！

經云：「世間無常，無有牢固，皆當離散，無常在者，心識所行，但爲自欺。」本期主題「安心妙方——觀心無常」，與您分享身處瞬息萬變的時代，面對世事遷變與惟危人心，如何藉由止觀法門——觀心無常，洞悉真相，止息妄心，安住當下，體現「生滅滅已，寂滅爲樂」的安詳自在！



中台禪寺一百零八年度

臘八掃塔法會

文／編輯部

佛法云：「若依善師，三學增長，如樹大根，枝葉增長，是故佛說敬師如佛。」為紀念本師釋迦牟尼佛成道勝緣，暨感恩開山祖師惟覺安公老和尚一生行化、慧命再造之恩，本寺於一百零八年元月十三日（農曆十二月初八），舉行臘八掃塔法會，效法佛陀與祖師之精進行誼，以報佛陀及開山祖師化育至德。

如說精進 上報慈恩

上午九時三十分，來自美國、澳洲、日本、香港、菲律賓、泰國、台灣等海內外四眾弟子近一萬一千人，滿懷感恩齊聚中台，參加「一百零八年度開山祖師紀念塔掃

塔法會」。在五樓大禪堂、大莊嚴殿、般若講堂、五觀堂等壇區，大眾齊誦本師聖號，恭迎住持見燈大和尚及各壇主法法師入壇主法。住持見燈大和尚虔敬於佛前與開山祖師蓮位前上香，並引領大眾恭誦《金剛經》，四眾一心虔誠，和合精進，上報三寶、師長慈教深恩。

會中，見燈大和尚開示：今日是農曆臘八，是佛教教主本師釋迦牟尼佛成道紀念日，同時舉行本寺開山祖師惟覺安公老和尚紀念塔掃塔法會。大眾都是秉持恭敬虔誠、知恩感恩報恩之心，飲水思源、慎終追遠，參與這二場殊勝的法會。所以每位都有最大的福報，最殊勝的功德。



- 1.2. 見燈大和尚虔敬於佛前及開山祖師蓮位前上香，並開示大眾，效法諸佛菩薩、開山祖師廣大的精進行誼，弘揚佛法，落實修行。
3. 四眾恭誦《金剛經》，虔誠精進，上報三寶、師長慈教深恩。



釋迦牟尼佛成道，對於我們有重大的意義：佛法是在世間成就的；釋迦牟尼佛在人世間降生、出家、修行、成道證果、弘揚佛法，最後在人世間入滅。釋迦牟尼佛出家修行，是爲了解決一個現實的問題，就是怎麼樣離苦得樂、隨心滿願？這個問題也是我們每個人所追尋的普世價值。佛法就是在解決這個根本的問題。

釋迦牟尼佛經過長時間的努力，最後在菩提樹下敷草而坐，經過四十九日，夜睹明星，大徹大悟，成就佛道。世尊成就佛道，代表找到了如何離苦得樂、隨心滿願的解答。世尊告訴我們：「奇哉！奇哉！一切

眾生皆具如來智慧德相」，這就是解答。每個人都有本具如來智慧德相，這是真理。另外一個解答，我們為什麼會受苦？是因為「但以妄想執著而不證得」，因為我們不知道真理是什麼？真理是每一個眾生都有本具的如來智慧德相，諸位能知、能聽的這個，不打妄想，就是本具的如來智慧德相，就是真理之所在。

我們能聽聞到佛法的根本，是由於過去的祖師大德、菩薩，乃至我們遇到大善知識、開山祖師惟覺安公老和尚，他們按照佛法、按照如來的開示，依教奉行，現身說法，自己修行成就，同時也承擔、傳承、傳播、



1～3. 一萬一千位海內外四眾弟子，海會雲集，齊聚中台，懷抱知恩、感恩、報恩之心，和合精進，感懷師恩。

弘揚佛法。所謂「燈燈相傳、光光相照」，一直到今日，我們才能聽聞到人生的真理。

中台禪寺是由開山祖師惟覺安公老和尚一手所創建。出家、在家四眾弟子依教奉行，共同努力，才有今日的成就。老和尚建設中台道場，只有一個目的：就是安僧度眾。安僧度眾具體的努力，就是「上求佛道，下化眾生」。上求佛道，要自覺；下化眾生，

要覺他；自覺覺他、自利利他，覺行圓滿了，不管是理、是事，圓滿了，就是如來。所以三覺圓滿，就是如來。這樣努力的過程，就是覺悟之道、成佛之道。

老和尚蓋這個道場，就是希望每個人都能透過道場的因緣、道場的設施，透過佛法的弘揚來究竟覺悟，乃至成就佛道。成就佛道就能究竟離苦得樂、隨心滿願，就能實現我們每個人所追求的普世價值。這就是老和尚建設中台道場的主要目的，這是根本核心。

我們今日參加「開山祖師紀念塔掃塔法會」，要知其所以然，為什麼要來掃塔？我們是秉持著知恩、感恩、報恩之心。我們能聽聞、學習佛法，獲得佛法的利益，能夠契悟本心本性、契悟真正的清淨法身，都是源自於如來、開山祖師的恩德。知恩、感恩，就是了解這對我們的珍貴性。我們能聽聞佛法，所接受到的恩惠，就猶如法身再造父母一般。我們有生身父母，知道要知恩、感恩、報恩；我們現在能契悟本心本性，知道自己真正安身立命之處，沒有離開本具的清淨心。過去種種譬如昨日死，從今種種譬如今日生，這就猶如法身再造的父母，如來、開山祖師即是如此。我們了解當中的珍貴性，所以要知恩、感恩、報恩。

如何報恩？就是不要辜負期望。大家修行學佛、親近善知識、護持道場、聽經聞法，不要辜負自己的期望，也不要辜負提升、教導、教化我們的這些大善知識的期望，這就是報恩。

祖師大德開示我們如何成為祖師？明佛心宗，行解並用。什麼是明佛心宗？佛



心，諸位現在能知能聽的這個，不打妄想，就是佛心、覺悟的心，就是菩提心。所以祖師之道的第一要務，要「明佛心宗」。契悟了心性之理，還要在事上去落實。如何落實？釋迦牟尼佛成就佛道後，開始弘揚佛法、普度眾生，說法四十九年，最後無一法可說。開山祖師修行成就以後，也是上求佛道、下化眾生、弘揚佛法、普度眾生，一直到最後，同樣如是。所以「明佛心宗，行解並用」，不管是事、不管是理，這是同一件事情。

臘八掃塔法會，在事上面，一切如律、如儀、如法，恭敬虔誠。最終要回歸根本，所謂銷歸自性，修一切善，不執著一切善。知道善是眾緣和合、緣起性空、仗因託緣，知道善沒有離開當前這一念，這就稱為不執著善。善法終究是有極限的，什麼是沒有極限的？不生不滅。不生不滅，這個就是祖師

1~5.

見燈大和尚帶領法師及護法代表至祖堂禮祖。見燈大和尚至誠於開山祖師蓮位前獻供，並帶領四眾弟子頂禮開山祖師，感念恩師化育之恩。

之道。

住持和尚並以世尊教示病比丘的公案勉勵大眾，依教奉行，修戒、修定、修慧；在善法當中、在因上持續努力，向如來、歷代諸祖、開山祖師效法學習，修行定是功不唐捐。

誓遵師教 頂戴奉行

開示後，見燈大和尚帶領法師及護法代表至祖堂禮祖。大眾和合讚頌開山祖師讚，見燈大和尚至誠於開山祖師蓮位前獻花、拈香、獻茶、獻香、獻燈，合掌繞龕三匝，並帶領四眾弟子至誠頂禮開山祖師，感念恩師



1～4.

四眾弟子合掌周匝圍繞開山祖師紀念塔，見燈大和尚於塔前頂禮，繞塔三匝，虔恭執帚依序掃拂塔頂、塔身、塔基。



化育之恩。

隨後，見燈大和尚帶領四眾至鹿野園開山祖師紀念塔掃塔。四眾弟子合掌周匝圍繞開山祖師塔，見燈大和尚於塔前頂禮，繞塔三匝，虔恭執帚次第掃拂塔頂、塔身、塔基。見燈大和尚拈香、獻供後，大眾齊心至誠頂禮開山祖師紀念塔。大眾法師與護法居士依序虔敬繞塔，不間斷的本師聖號，表達四眾弟子懇切的感恩。下午，海內外精舍居士滿懷至誠，至祖堂瞻禮開山祖師舍利，並

至開山祖師紀念塔前恭敬禮塔、繞塔，一心精進，感懷師恩。

祖師云：「師有生長戒身慧命教誨之恩。」值此世尊成道紀念日，知師恩、感祖德，四眾弟子謹遵師教，如說修行，荷擔如來家業，以師志為己志。伏願不負師恩，發菩提心，精進行道——守護道場，深化修行，落實弘法。效法開山祖師之菩薩行願，弘法度眾，紹隆三寶，以報佛恩、報師恩。





1 ~ 4.

見燈大和尚拈香、獻供後，帶領大眾至誠頂禮開山祖師紀念塔。法師與護法居士虔敬繞塔，不間斷的本師聖號，表達四眾弟子懇切的感恩。





一百零八年度全國大專院校

佛學社社長培訓營

文／大專青年禪學會提供

中台禪寺大專青年禪學會於一百零八年一月二十日至二十一日，舉辦第一屆全國大專院校佛學社社長培訓營。透過「建立佛法核心價值，運用四攝法，凝聚社團向心力」的活動主軸，帶領百餘位佛學社社長與儲備社長，在兩天的豐富課程中，培養社團領導人的專業素養，學習菩薩的慈悲與智慧，為社團與個人開啓光明的新願景。

二十日上午九時，大專青年於禪堂齊誦《金剛經》，以清淨梵音揭開營隊序曲後，隨即展開趣味十足的破冰之旅，在歡樂的腦力激盪中，笑逐顏開，心心相遇。

午後，營主任中台禪寺副住持見穎法師在開示中提示大眾，佛法的核心是覺悟，修行學佛從學習正確的知見態度，與正確的

知識技能著手；而「四攝法」是菩薩知恩報恩，守護道場、深化修行、落實弘法的根本法門。隨後，營主任帶領青年學子佛前供燈，至誠發願：願以四攝法自覺覺他，將營隊所學帶回家庭、學校與社會，願一切有情，共證菩提。

主題活動—— 專業素養 行解並重

下午，精彩絕倫的主題活動，透過三個面向培養佛學社社長的專業素養。第一階段從理想職業需具備的人格特質，引導大眾從中建立「覺悟」為佛法的核心價值，進一步探討承擔社長的因地發心，與生活中可運用的修行法門，幫助自己直下承擔、落實發



心，帶動社團。同學們並熱忱分享社團經營面臨困難時，自我激勵的絕妙法語。

所謂「學而不思則罔」，第二階段的主題活動，透過案例討論，思惟「如何運用四攝法」解決社團常見的問題。同時，藉由成果發表與各校同學互動觀摩，學習全方位的團體領導、組織規劃等社團經營技巧。學員們從構思、排練到唱作俱佳的表演，不僅深入了解菩薩行門「四攝法」能廣度同學親附於道，也恍然明白擔任社長，即是落實利他自利的菩薩願行。

菩提大道—— 正見領航 相偕共行

次日上午，第三階段的主題活動「凝聚社團向心力」，是學子們最關注的議題。課程中藉由佛法的智慧，幫助同學建立積極利他的正知見，以凝聚社團共識，引領社員共同邁向菩提大道；其中，社團人氣頗旺的臺灣大學、成功大學與臺灣師範大學等佛學

1. 營主任帶領各大專院校佛學社社長供燈發願。
2. 主題活動中，透過討論及分享，確立「覺悟」為核心價值的知見。
3. 《金剛經》共修後，大眾靜坐澄淨心靈。
4. e世代心靈對話，副營主任見燭法師慈悲開示。

社社長，也熱情分享帶動社團的心得與技巧，台上台下彼此共勉、相互打氣，令同學們信心滿滿！

下午，營導師見燈大和尚特別與所有參與此次活動的佛學社社長及儲備幹部合影，在學子們熱烈的歡呼聲中，為首屆全國大專院校佛學社社長培訓營，留下歡欣的歷史見證。

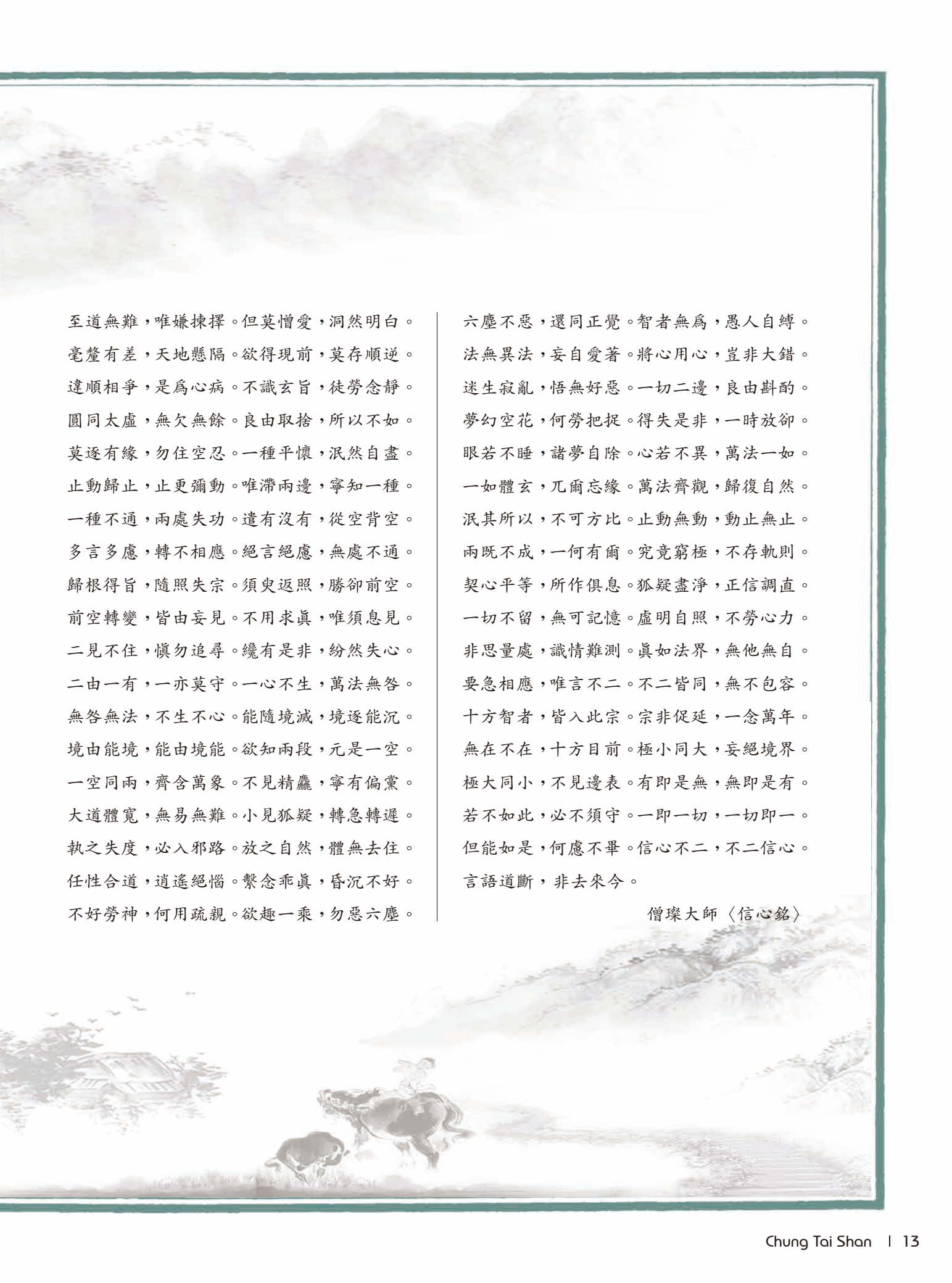
圓滿餐會上，學員們分享成長的歡喜、認識同行善知識，與廣集社團資糧滿載而歸的雀躍，更表達對開山祖師惟覺安公老和尚、住持大和尚的無盡感恩。菩提大道，法喜充滿，學子們相約 2019 星燈營，再見再來！

〈信心銘〉（一）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理





至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。
毫釐有差，天地懸隔。欲得現前，莫存順逆。
違順相爭，是爲心病。不識玄旨，徒勞念靜。
圓同太虛，無欠無餘。良由取捨，所以不如。
莫逐有緣，勿住空忍。一種平懷，泯然自盡。
止動歸止，止更彌動。唯滯兩邊，寧知一種。
一種不通，兩處失功。遣有沒有，從空背空。
多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通。
歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，勝卻前空。
前空轉變，皆由妄見。不用求真，唯須息見。
二見不住，慎勿追尋。纔有是非，紛然失心。
二由一有，一亦莫守。一心不生，萬法無咎。
無咎無法，不生不心。能隨境滅，境逐能沉。
境由能境，能由境能。欲知兩段，元是一空。
一空同兩，齊含萬象。不見精麤，寧有偏黨。
大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。
執之失度，必入邪路。放之自然，體無去住。
任性合道，逍遙絕惱。繫念乖真，昏沉不好。
不好勞神，何用疏親。欲趣一乘，勿惡六塵。

六塵不惡，還同正覺。智者無爲，愚人自縛。
法無異法，妄自愛著。將心用心，豈非大錯。
迷生寂亂，悟無好惡。一切二邊，良由斟酌。
夢幻空花，何勞把捉。得失是非，一時放卻。
眼若不睡，諸夢自除。心若不異，萬法一如。
一如體玄，兀爾忘緣。萬法齊觀，歸復自然。
泯其所以，不可方比。止動無動，動止無止。
兩既不成，一何有爾。究竟窮極，不存軌則。
契心平等，所作俱息。狐疑盡淨，正信調直。
一切不留，無可記憶。虛明自照，不勞心力。
非思量處，識情難測。真如法界，無他無自。
要急相應，唯言不二。不二皆同，無不包容。
十方智者，皆入此宗。宗非促延，一念萬年。
無在不在，十方目前。極小同大，妄絕境界。
極大同小，不見邊表。有即是無，無即是有。
若不如此，必不須守。一即一切，一切即一。
但能如是，何慮不畢。信心不二，不二信心。
言語道斷，非去來今。

僧璨大師〈信心銘〉



〈信心銘〉的作者是禪宗三祖僧璨大師。祖師修行契悟了心法，能說、能做、能修、能證！這篇〈信心銘〉就是僧璨大師把所契悟的心法留傳給後世，作為見證。

諦信正理 與道相應

佛法以信為根本，所謂「信為道源功德母，長養一切諸善根」，無論世間法、出世間法，都要靠一個信心。如果沒有信心，不論是學問、事業、功德、道業……做什麼事情都不能有所成就。

「信」字，由「人」和「言」組成，

也就是「人言為信」。我們發自內心所講的話，動之於心，發之於口，所以「信」非常重要。

有很多人在競選總統、選市長、選議員時，一定會說自己有能力當總統、當市長、當議員，希望大家一定要選他，這也是一種信心。假使沒有信心，自己都不相信自己，怎麼能使別人相信自己？

古代季布一諾千金，完全靠一句話就能建立信用。到了現代，人心不古，人與人之間彼此互不信任，因為不相信對方的話，所以凡事要訂契約；訂了契約還不算，還要請律師、法院公證；就



算已經到法院公證，最後可能還是會耍賴違約、產生種種糾紛，這都是沒有信用所造成的結果。所以信用對於我們做人做事影響很大，非常重要。

「信」對於修行學佛也很重要。修行要信什麼？信事、信理，信因、信果。相信有三世因果，就是信因、信果。現在種惡因，將來一定受惡報；現在種善因，將來一定受善報。現在修頓悟法門，將來一定明心見性、見性成佛。相信菩提、涅槃，相信人人都有佛性，相信佛菩薩、歷代祖師，就是因為對佛法信心深厚而成道證果。相信聲聞、緣覺聖者修四諦、十二因緣成道證果，

自己依著這些道理修行，一定也能成道證果……。這些都是信，看自己的信心達到什麼程度？信到百分之百，就能與理相應。假使這些道理我們都不相信，修行也很難落實，就會與道當面錯過。

檢討反省自己到底信什麼？例如相信「人人都有佛性」，但究竟佛性在哪裡？自己要去了解，不能含糊；假使含糊了，就成了迷信、無中生有的信。所以，要時時刻刻檢視自己信什麼理？對於所信的理是否了解？

佛法提到「信滿成佛」，凡夫因為信的不深，所以無法成道，因此才需要透過聽經聞法，來增長信心。佛法有事有理，

聽經聞法，從理上來契悟這念心，這是理入；有些人信事，就是從事上來入。什麼是信事？信一切聲聞、緣覺、菩薩、佛有大神通，這就是信事；信「人有誠心，佛有感應」；信種善因、得善果，可以增長福報；信禮佛懺悔，能消除業障，這些都是從事上來信。

假使連事上的信都做不到，理上的信就更不容易。事和理是相通的，檢討看看自己是信事、還是信理？相信外境、還是相信自己？有些人相信外在的三寶有大慈悲、大功德，同時也相信自心具足三寶的功德，這是相信外在有三寶、自己靈知靈覺這念心也有三寶。但也有些人只相信外面的境界，而不相信自己，例如有人只相信有西方極樂世界，但不相信自己能成就道業；還有些人只相信自己能成佛，而不相信外面有佛菩薩……。對於所信的理，知見觀念如果錯誤，沒有正確的信，事上所行就會偏差，修行就會走遠路、走錯路。所以修行要建立正知見，產生正信，找到正確的路，才能成就道業。

相信人人都有佛性、人人都能成道，相信心即是道、心即是佛、心即是法、心即是僧，相信這個理，就是「頓悟自心，直了成佛」的法門。修行就是要相信這念心性！透過研究〈信心銘〉，就能夠產生正確的信心。「銘」，是一種文體，是指刻在器物或石碑上，警惕自己或讚頌他人的文字。《大學》記載：「湯之盤銘曰：『苟日新，日日新，又日新。』」成湯把一個很好的道理刻在盤上，稱之為「盤銘」。

後來的人把銘寫在紙上，或刻在桌上，時時刻刻提醒自己，就稱為座右銘。〈信心銘〉就是僧璨大師透過文字闡述，讓大眾閱覽了解、領悟，增長信心，藉此因緣契悟當下這念心。對於銘文理解、落實，時時刻刻不忘，自然而然就能生信，所以稱之為〈信心銘〉。

信，有深、有淺，也有層次上的差別。三十七助道品當中有五根：信根、進根、念根、定根、慧根。透過對佛法的薰修、磨鍊，這個信就會慢慢生根，稱之為「信根」。具足信根，無論生活中遇到什麼境界，都動搖不了修行的意志，這就是信生根了。如果信沒有生根，只要遇到一點挫折、傷害，就會心灰意冷。外面的境界一折騰，就唉聲嘆氣，心生怨嘆，乃至於退失菩提心，就證明自己的信心還是不夠。

具足信心來修行，無論做什麼事都會甘之如飴，絕對不會怨嘆。有了信心，就會產生力量；有了力量，做什麼事情都不會退轉。因為信心具足，就會產生智慧，對於每件事都能從正面來看，絕對不會往負面的角度思考。遇到境界，知道是在考驗、磨鍊、成就自己，發自內心感謝這個境界的考驗、磨鍊、成就，達到這個程度信就生根了。由此可知，信對修行非常重要！

要產生信心就要發大願，淨土宗所講的「信、願、行」，是往生淨土的三資糧，我們修行也一樣要有「信、願、行」。「心淨佛土淨」心清淨就是淨土，

要達到心清淨的境界，就是要信、要願、要行！信人人本具佛性、信人人都能成佛，信因、信果，信事、信理，信「頓悟自心，直了成佛」，這就是信！

除了「信」，還要有「願」，發願要成正覺，時時刻刻都要保持覺性，要把這個信、願落實在日常生活中，從因至果、從事至理去實踐，要有這個願心。所以，有了信心還不夠，還要有願心，即便這生成不了正覺，來世也要成正覺。

有了這個願，只是一個希望，進一步還要「行」，要在日常生活中磨鍊自己，時時刻刻回光返照、安住正念，無論順境、逆境，都是在考驗、成就我們，這就是「行」。行，有深、有淺；有事行、也有理行，兩者都做到了，就是事理一如。如果目前還沒辦法達到這個境界，表示信還沒有生根，那麼透過僧璨祖師的〈信心銘〉，就可以增長信心，有所契悟。

〈信心銘〉就像永嘉大師〈證道歌〉一樣，很簡單、很明白。這是祖師的慈悲，恐怕大家記不住，所以編成頌、編成銘，方便大家誦念；透過押韻的文字，這樣就容易記下來，目的是在這裡。

心即是佛 圓攝無盡

「至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。」

「道」，有小道、有大道，

乃至於外在的邪道、外道、旁門左道……這些都不是至道。以佛法而言，聲聞道、緣覺道、菩薩道是聖道；如果就無上乘來講，甚至聲聞、緣覺、菩薩也不是至道。至道是什麼呢？清淨法身才是至道。

佛有三身：法身、報身、化身。清淨法身，就是佛。這個佛不是指具有三十二相、八十種好的化身佛，而是指我們當下這念心，這個清淨法身才是至道，才是最高的；是至真、至善、至美、至聖的境界。除了這個道，其他的道都不是至道，唯有這一念菩提心，才是至道。

大家都想求佛道，佛在哪裡？有些

人認為佛在西方極樂世界，要到西方去見佛、去成佛。然而求生西方只是方便道，已經轉了彎、拐了角，這就不是至道。〈信心銘〉所說的至道，不轉彎、不拐角，直截了當！不是聲聞道、不是緣覺道，也不是菩薩道，而是至高無上的道，是「心即是佛」這個道；是清淨法身佛、菩提自性這個道。

所謂「修行不發菩提心，猶如耕田不下種」，簡而言之，菩提心就是至道。要想悟到這個至道，「無難」，並不是很困難。一般人不了解，以為佛道不可思、不可議，認為這個道很高，彷彿遙不可及，



實在很困難！祖師在這裡告訴我們「至道無難」，人人都有佛性，所以人人都能成佛。佛是什麼？佛不離心。人人都有心，心即是佛，「凡有心者皆當作佛」沒有哪個人沒有心，因此要成就佛道，並不是很困難的事。但是，這念心如果起了分別、取捨、憎愛，落入兩邊，就很難了。《六祖壇經》云：「離道別覓道，終身不見道。」迷失了自心，卻拚命去外面尋找，就像在太陽底下找影子，即使找到了，也不是真正的道。

佛就是至道。每個人都想開悟，都想明心見性、見性成佛，過去有古德開悟時說：「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。」悟到這個道了，隨拈一法都是道，所以實在不難。既然不困難，為什麼修行的人很多，悟道的人卻很少？悟了道之後，成道的人更少！所以我們要更進一步分析、了解當中原因何在？

「唯嫌揀擇」。要契悟不可思、不可議這念心、契悟菩提心，首先這念心要不揀擇、不起分別。所謂「狂心頓歇，歇即菩提！」凡夫的心，想東想西，念頭來來去去，不知道止歇，就是因為有所揀擇。所以修行最重要的是把分別、揀擇的執著拋掉，不要去分別哪個是正、哪個是邪？哪個是大、哪個是小？只有當下這念心，一念不生。這樣做，並非要不辨正邪、是非不分。而是一般人一想到正邪，心就在分別、計較、攀緣；想現在、想過去、想未來，無論想到什麼，都是攀緣。想到好事、善事，是好

的攀緣；想到壞事，是壞的攀緣。想到求道，起了一念求道的心，又攀緣在道上。這念心攀緣在道上，這還是一個方便，只是靠在一處好的境界，還是有分別取捨，並不是真正的道；所以「唯嫌揀擇」是就至道來說，而非方便道。

二執俱遣 法身全現

「但莫憎愛」。只要當下這念心不落兩邊。什麼是兩邊？一個是憎、一個是愛；一個是取、一個是捨。愛就是取，憎就是捨。其實不只是愛憎，而是只要有所取捨都是落入兩邊。日常生活中，一般人時時都在愛憎取捨當中。看到不如意的事情就討厭，這是憎；看到好的事情就喜歡，乃至於念念不忘，這就是愛。對於每件事物、每個人……都是如此。跟某個人很有緣，慢慢就產生愛染執著；相反地，跟某個人話不投機，愈看愈不順眼，就生憎恨。有了憎、愛，因為這念心已經落入兩邊，心不平等，不但與道不相應，連做人做事都會有問題。

所謂「慈起無緣，悲運同體」，如果沒有平等心，就沒有慈悲心。有些人認為：「父母就是要愛子女，丈夫就是要愛太太，而佛法卻不講愛，那人就像木頭一樣了！」這就是不了解佛法所產生的誤解。佛法當中很少提到「愛」，因為愛是狹義的、有條件的；而佛法所說的仁愛、慈愛，是把小我的愛提升為大愛，變成慈悲心、平等心。儒家說：

「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼」，把別人的父母當成自己的父母一樣恭敬對待，這就是平等心。一般人只愛自己的子女，不愛別人的子女，這種愛就有所偏私。所以要把心量放開、擴大，「佛觀眾生如一子」，在佛的眼中，所有的眾生都是一樣、平等，這樣就把小我的愛提升為慈悲心。「無緣大慈，同體大悲」這就是菩薩、如來佛的心境。

要把憎愛的心變成慈悲心、平等心，心中無愛也無憎，不執著任何一個人，也不討厭任何一個人。所謂「未成佛道，先結人緣」，看到有善根的人，希望他早日成道、成佛；看到沒有善根的人，我們跟他結個人緣、結個善緣。佛經中記載，佛陀說法時，聽法的大眾什麼眾生都有，有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，還有天人、阿修羅、人非人等。無論是誰都可以來聽經聞法，這就是「是法平等」。

一般人愛自己的子女，是指現在世的子女；但我們過去世、未來世也都有子女，從這個角度觀察，確確實實要心行平等，才能夠普度眾生、得到解脫。這念心，心行平等，無有憎愛，才能夠達到淨土的世界。

世間法都是相對的，不是絕對，既然相對，就落入兩邊。心當中有妄想、執著，無法把事情看清楚，就會產生憎愛、取捨。看到好的就愛，看到不好的就憎。於我可意的事、可意的人我就愛；於我不可意的人、不可意的事我就憎。可意、不可意，有沒有一個標準？沒有！完全是自己主觀

意識的分別、判斷。既然是主觀意識，就沒有客觀性，所以憎、愛都是虛妄、執著的境界。從這念清淨心來看，憎、愛就是一種煩惱。

為什麼不能生愛？古德說：「玩人喪德，玩物喪志。」無論愛人、愛物，都是煩惱。什麼是「玩人喪德」？你愛這個人，就失去了德行，因為愛是愚癡的。無論愛男性、愛女性，愛對方的形象、才華、聲音……乃至於皮膚的顏色、身材肥瘦，只要起一念愛著，心當中就不得自在。念頭一動，身體馬上就起了黑暗的變化。

男女欲愛、色愛的心念一起，欲火就上身，身上發熱、發燒，起初還不覺得，等到這個欲火愈來愈大，最後欲火燒身，失去了智慧心、平等心，失去了定力，就造了惡業，亂倫、強姦，乃至於犯手淫……。有了這些過失，哪裡還有什麼道？這個心已經造了惡業，黑洞洞的，墮入地獄、畜生、餓鬼的境界，連人格、人身都難保，哪裡還能與道相應？所以菩薩視淫欲如避火坑，因為欲愛、色愛是生死的根本，無論是禪、淨、密、律，都提到欲愛、色愛障礙道業，是最可怖的。

什麼是「玩物喪志」？一個人如果貪愛外物，就會喪失道志、道心，落入最粗俗的境界。例如有些人喜歡花草、古董、環境、錢財……貪戀這些就得不到解脫。佛法所說的不愛外物，並不是不要它，而是不要貪著。把外在的財、物，作為弘揚佛法的方便，用來莊嚴道場，這樣就沒有過失。

為什麼不能生憎？生了憎恨心，就失去了慈悲心，就是修羅境界。《梁皇寶懺》裡提到，皇后鄒氏看到宮裡漂亮的妃子，產生了嫉妒、憎恨，恐怕皇帝寵愛這些妃子、宮女，便不愛她了，於是用種種方法把妃子、宮女毒死，最後因為這些惡業墮入蟒蛇身，到畜生道受罪。這都是因為憎心造成的惡業。所以，時時刻刻都要調整、檢討這念心。檢討自己有沒有憎愛？有，馬上檢討反省，就要息滅。心中真正無憎無愛、無取無捨，就能遠離相對，達到絕對的境界。這念心沒有憎愛，就能從凡夫提升為菩薩。

「洞然明白」。明白什麼？明白當下這個心就是菩提心、當下這個心就是道。這個道不是聲聞道、緣覺道，也不是菩薩道。因為菩薩道是分證正覺，還在分證當中，還是有取、有捨，有次第。聲聞、緣覺證到偏空，入偏空涅槃，有出有入還是在兩邊。這裡所說的不是偏空，也不屬於分證，而是至道，沒有取捨、沒有次第，不著空有兩邊。

「兩邊」的範圍包括得很廣，例如明與暗：我們看到光明很高興，這是愛；忽然一下燈滅了，黑洞洞的，就產生憎。所以，明暗、動靜、內外、遠近，一切善惡、是非、美醜……都屬於兩邊。有兩邊就有分別、憎愛、取捨。

如果心中沒有憎、愛這些粗的煩惱，不落兩邊，但是坐在這裡卻昏沉、打瞌睡，迷迷糊糊，或是覺得無聊，這也不

是道。因此，悟到這念心不落兩邊、不生憎愛取捨，還要清楚明白、站得住、站得長，這念心就是中道實相，這就是至道，就是最高的道。

所謂「佛佛道同」，諸佛契悟至道，所講出來的心法都是一樣的，所謂「燈燈相傳，光光相照」，你悟到這個境界、我也悟到這個境界，心與心就能相應。

「洞然明白」，忽然一下洞徹朗然。「洞然」是一個形容詞，忽然一下洞徹、了解，看到外面無量無邊的世界，無論什麼東西都能看得清清楚楚。好比前面是一道牆壁，如果沒有洞，就看不到外面；如果牆上有洞，一看出去，就什麼都能看見。

眾生的心時時刻刻都在揀擇、憎愛當中，有了執著就有掛礙，執著兩邊，這個心就是黑洞洞的。我們的心若能不住兩邊，就能大放光明，什麼事情都了達無礙。當下這念心無遠弗屆、無有邊際、沒有形象，就能明白至道。不但明白，而且契悟，在這個至道上，至道就是你、你就是至道，就是這一條路、就是這一個理，這是一個絕對的境界。所以說「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白」。（待續）

安心妙方——觀心無常

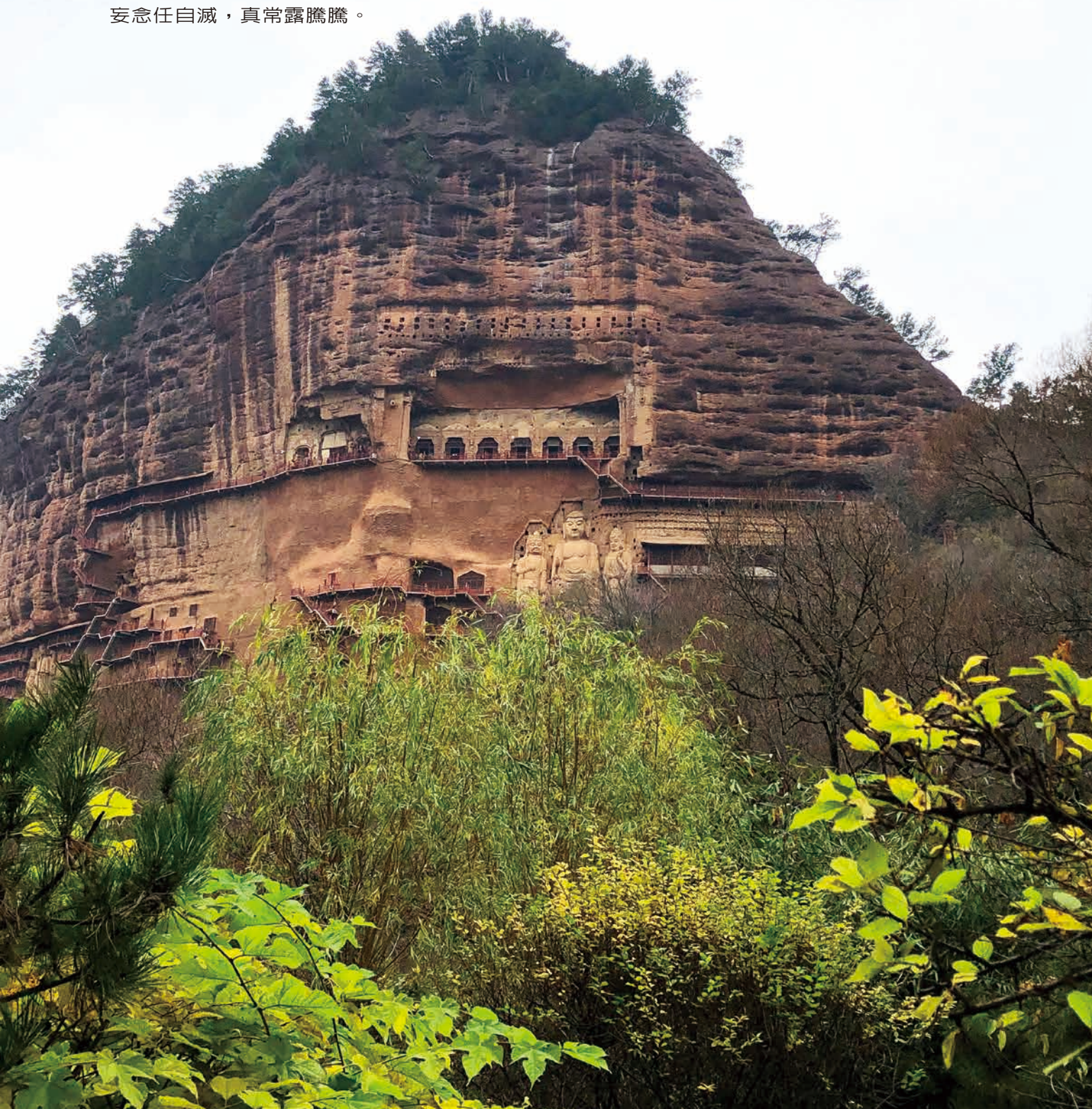
經云：「觀天地，念非常；觀世界，念非常；觀靈覺，即菩提。」

凡夫心從朝至暮，

念起念滅，執妄為真，患得患失，故有輪轉。

即今始覺，將心返照——

妄念任自滅，真常露騰騰。



觀無常趣真常

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

繼續不斷地在日常生活中來返照、檢討、反省，
安住在靈明寂照的這念心上，時時保持覺性的存在，不但要站得住，
還要站得長，從這念覺性上來用功，這一生絕對可以契悟菩提。

佛法提到，人有身、心兩個部分，修行要能善調身心。能夠調身調心、善調身心，就是智人，就能超凡入聖。不知道調身也不知道調心，就是博地凡夫，博地凡夫就是無明、就是生死、就要受輪迴。我們明白這個道理，就要精進用功，修行要想解脫生死、超凡入聖，最簡單、直接的方便法門就是修四念處觀。透過四念處觀：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，來斷除眾生的妄想執著，解脫煩惱，淨化三業，就能轉凡成聖。

四念處觀中的心念處——觀心無常。觀察世間上的一切，凡是看得見、摸得著、有名有相的境界都是無常，都在生滅變異當中、都是靠不住的。以人際關係來看，冤會變親、親會變冤。以社會地位來看，有人官高權重，有人貧窮下賤；然而無論貧、富、貴、賤，沒有人能倖免無常殺鬼的眷顧，一口氣不來，什麼都帶不走。有些人雖然一輩子辛勤耕耘，奮勇打拚，卻還是什麼都得不到，窮困一生，抑鬱而終。

有些人雖是天之驕子，財富、田地、房產、妻子、兒子、車子，應有盡有，到最後一口氣不來，生前的榮華富貴有如雲煙一般，帶也帶不走，只剩黃土一坯。所以無論是什麼樣的人，富貴也好、貧窮也好，最後都終歸於無常。唐代詩人王昌齡有句詩：「秦時明月漢時關」，秦漢時的明月，秦漢時的邊關，隨著無常，時代更迭，但征戰未歇。一旦改朝換代之後，或許前朝的功臣，就變成罪人，世間的善與惡、是與非無有定論，也都是無常。

真常性無壞 無住始能知

佛法言：「觀天地，念非常；觀世界，念非常」，「觀」就是思惟、想念。觀察、思惟這個世界是無常的，沒有一件事物是恆常不變的。這念心有生相、住相、異相、滅相；人有生、老、病、死；而世界有成、住、壞、空。

有人以為人世無常，所以要修禪定生到天界，就可以逃避無常的逼迫。然而將

來大三災、小三災一來，整個世界都會毀滅。在初禪天的天人，仍有瞋心，所以會感得火災；二禪有貪心，會感水災；三禪仍有出入息，會感風災。天上都保不住了，何況是人間？颱風、大水、大火等天災一來，什麼都是無常的。除了天災地變，還有人為的兵變、戰爭，以及日常生活中的意外，這些都是無常。由此可知，無論所處的世界在何方，只要有形、有相、有生成，就會有變異與毀壞，最後總歸是一場空，所以說一切都是無常。

既然世界上的一切都是無常，人生在世最後都是一場空，沒有什麼好執著、可留戀的，那就沒有什麼意思了。這樣看來，人不就很消極、很悲觀嗎？所以進一步，要「觀靈覺，即菩提。」「覺」是覺性，當下這一念靈知靈覺，就是每個人的菩提妙明真心，不論天地壞了、世界空了，我們靈知靈覺這念心仍然不滅，契悟了菩提心，生命就是永恆的。

所以，這念心才是根本。契悟這念本心本性，就超越無常的境界了。禪宗祖師說：「有佛處不得住，無佛處急走過。」悟到本心就直下承擔，不需要觀心無常了；假使尚未契悟這念心，就必須觀心無常，透過觀察心念的生滅，由生滅到達不生不滅的境界，所謂「諸行無常是生滅法，生滅滅已寂滅為樂。」修行的目的是在契悟這念不生不滅的心，契悟到這念不生不滅的心，才是最真實的。

無常契真常 生死寂滅體

修四念處觀，就是在修習般若智慧。

觀就是注意，這念心一動、念頭一生，馬上就注意到了，注意它一下，這個念頭就過去了；過去以後，第二個念頭又來了，第二個念頭生，第一個念頭就滅，所以「諸行無常是生滅法」，這樣觀察，就注意到所有心念都是生滅、生滅、生滅……它是無常的，就像水泡一樣，慢慢、慢慢就沒有了、消失了，如此就能了解心念是無常、是虛妄的。

眾生不知道心念是虛妄不實的，就會跟著虛妄的念頭起惑、造業；如果知道心念生滅無常，能觀之心覺察、覺照，慢慢虛妄的心念就沒有了。最後能觀的這念心，與所觀無常之理相應，妄想空掉，寂滅的境界就現前了。這時一念相應，就契入寂滅，一念不生，這就是般若智慧，就能得到解脫。

無常觀只是前方便，最後還要將能思、能想的這念心收回來，安住在靈明寂照的這念心上，這就是無上大菩提，契悟了就是無上道。這個世界會壞滅，但這念不生不滅的心始終是不會壞，因為有成必有壞、有生必有滅、有得必有失，這念心始終沒有開始，也沒有終結，是無始無終、是無量的。所以，把「師父說法、諸位聽法」這念心安住下來，才是最重要的。繼續不斷地在生活中來返照、檢討、反省，安住在靈明寂照的這念心上，時時保持覺性的存在，不但要站得住，還要站得長，從這念覺性上來用功，這一生絕對可以契悟菩提。



了知無常慧眼開

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見歡法師

捨離妄心，安住真心，心中豁然開朗，
自能體會「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，
若無閒事掛心頭，便是人間好時節」的自在！



一切眾生本具如來智慧德相，只是堅固剛強的妄想執著，難調難伏，不能得證無上菩提，甚而由此起惑、造業、受苦，勞駕世尊往返娑婆八千次，諸大菩薩「於百千劫，頭頭救拔」，究竟所有妄想執著從何而起？就是「我執」！

無常迅速剎那滅

《圓覺經》提到，眾生無始以來的顛倒，皆因「妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相」，由於錯認四大假合之身是我，進而對色、聲、香、味、觸、法等六塵境界，生起種種感受、想法、念頭、分別，並把這些都認為是實實在在「我」的感受、

想法、念頭……。

為了破除眾生的顛倒、妄想，究竟出離生死，佛陀開示大眾：「世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主……如是觀察，漸離生死。」藉由觀心無常法門，了知心念、世間種種皆是虛妄不實。

觀察外在的美景風光、花草樹木，隨季節變化而不同。譬如林園中的菩提樹，春時，新芽初萌，可愛討喜；夏季，滿樹青翠，朝氣蓬勃；秋天，綠葉轉黃；冬季，葉黃凋落，但見枯枝，繁茂不再，從中明白「花開滿樹紅，花落萬枝空，唯餘一朵在，明日定隨風」的無常真理。



繼續觀察我們的身體，分分秒秒都是無數細胞的活動所支持著，細胞不斷地死死生生、新陳代謝，及至色身老了、病了，最後結束這一期的生命，地、水、火、風四大假合的色身，也隨著四大各自分散後，蕩然無存。

進一步觀照自心，每日從早上睜開雙眼到夜間閉目養息，有多少起心動念？自起床、下床、梳洗、出門……無數心念隨之生起、滅去，更遑論複雜的會議、工作……從每一個活動、工作、課程的

開始、進行、轉變、結束，到下一個行程的開啓，我們的想法、情緒、分別計度，剎那剎那生滅，新新不住、變化無常。如果這些都是我，究竟哪一個才是真正的「我」？

不生不滅礦中金

事實上，無論感受、想法、念頭都是虛妄無主的攀緣心，妄自分別，念念生滅。而這些心念卻被我們執為真實，導致無始劫以來，生死流轉不休。唯有依循佛陀的教法，學習「觀心無常」法門，由外而內，從粗至細，循序漸進地觀照中，了知諸法無常的真相，放下堅固的我執，才能微細

覺察到：在念念不住的生滅念頭中，有個能知的心，始終不因外境與色身的無常而變滅，這就是我們本具的常住真心，也是真正安身立命之處。

佛陀時代，有位梵志拿花供佛，欲求解脫之道。佛先教他放下，梵志便放下右手的花；佛又叫他放下，梵志再放下左手的花，恭敬合掌向佛，一心期待佛陀為他說法。佛仍然告訴梵志：「放下」，梵志不解：「我已經都放下了，還要放下什麼？」佛言：「連求法的心，也要放下。」梵志隨即依教奉行，通身放下，隨佛出家證得阿羅漢果！

外在的六塵境界，有成住壞空，既然是無常，應該要放下；人的色身有生老病死，更要放下；求法的心，也是生住異滅的六識，虛妄不實，也要放下。一旦放下心中堅固的我執、我所，道自然得以現前。

六祖大師云：「有我罪即生，亡功福無比」，明白妄識無常、生滅變異，唯有能知的這個才是常住真心，放下執一切法為真實的執著，自能捨離妄心，安住真心，心中豁然開朗，自能體會「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節」的自在！





雲散青天現

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見叡法師 攝影／傳捨

待人接物、應對進退衍生的是非、煩惱、對錯、憎愛，
不由他生，皆由自心所生；能束縛自己的，只有自己。
所以古德云：「解鈴須是繫鈴人」……

開山祖師惟覺安公老和尚經常開示：
「佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本。」直指佛法最可貴之處，就是讓我們明白清淨心人人本具，悟到這念心就能做自己生命的主人，真正安住。然而儘管清淨心人人本具，眾生貪著名利財色，追逐外境，卻讓宛若青天的清淨心，隱沒在妄想浮雲中。

我們的心總是隨著眼、耳、鼻、舌、身、意六根，攀緣色、聲、香、味、觸、法六塵，從中產生種種的念頭、情緒，乃至於執著，如同天空中來來去去、變化萬千的浮雲。

捨妄歸真歸依覺

我們往往只看到雲朵，卻看不到雲的真實相貌，是凝聚了微細水滴，懸浮在空中的水蒸氣；就像我們將妄心認爲真實，心生種種執著，乃至起惑、造業、受苦，輪轉六趣。一旦明白雲是水蒸氣因緣和合所生的暫時假象；就如同我們的妄想執著，都是六根對六塵，念念相續，生滅假合的虛妄心念。而不動不搖如同湛藍天空的覺性，才是本具不變的自性，我們就應當想辦法離妄歸真，見到人人本具的自性青天。

如何離妄歸真？就是一個「覺」字。
當六根與六塵相對時，就要提起覺性，觸



物起照，不落入境中，才能離妄破執，進而返本還源。我們學習起觀照時，心當中第一是覺察，第二是覺照，第三是覺悟。

當根塵相對之際，保持注意的心，猶如長明燈。「覺察」，是知道內心的妄念、情緒生起，如同看見來去的浮雲；「覺照」，則是以智慧照破妄想，了知浮雲的本質是虛妄不實。覺照之後，把心安住在清楚明白的覺性上，保持正念，這就是「覺悟」，猶如萬里無雲的青天。

古德云：「未有天生釋迦，自然彌勒」，一切都要靠自己精進努力，然而修行的過程中，不可能沒有挫折，因此要對人人本具的覺性有信心。透過綿密觀照，淨化我們的心念，轉化執著，落實開山祖師教導的學習四要領——會、熟、巧、精，精進不懈。當功夫純熟了，覺性時時刻刻現前，即使利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂等八風境界出現，也能了知一切都是緣起性空，堅住正念，不為所動，境界來任它來、境界去任它去。

不自繫縛即解脫

隋朝開皇十二年間，有一位十四歲的

沙彌，名叫道信，專程前去參禮僧璨大師。頂禮大師時，說：「願和尚慈悲傳授解脫法門。」僧璨大師問：「誰束縛你了嗎？」道信沙彌回答：「沒人束縛我」，僧璨大師說：「既然沒人束縛你，何須要求解脫？」道信沙彌當下開悟。

日常生活中，待人接物、應對進退衍生的是非、煩惱、對錯、憎愛，不由他生，皆由自心所生；能束縛自己的，只有自己。所以古德云：「解鈴須是繫鈴人」，決定飽受束縛還是自在解脫，一切都是操之在己。行住坐臥間落實覺察、覺照，就能得到覺悟的清涼自在，當下就是解脫，不受外境、煩惱習氣束縛。

《楞嚴經》云：「從無始來，生死相續，皆由不知常住真心性淨明體，用諸妄想，此想不真，故有輪轉。」三界六道眾生輪迴的苦因，都是執取妄心為真，錯把生滅來去的浮雲當成真的，因而見不到常住真心，其實真心始終存在，不動不搖。只要返照自心，安住覺性，就能在無常生滅的虛妄心念中，做自己生命的主人。🙏



似真卻非真

文／見範法師

凡夫眾生總是被外在的境界和自己的情緒牽著走，時而歡喜，時而悲泣、瞋惱。修行學佛明白返照自心的道理之後，是否曾經靜下心來想想，一天當中我們有多少念頭生起、滅去？又曾否真正觀照內心世界中，喜怒哀樂的情緒是如何生起，又在何時逝去？

生活中，面對種種人事物，無論在職場、校園、家庭乃至於道場，我們都以爲眼前的境界，乃至於當下的內心感受是真實不變的——可以從此快樂很久；抑或再也開心不起來。事實上，所有一切都是自己的妄想，既然是想出來的，自然也會滅去。

《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」即便我們認爲令我們歡喜的事件是真的，每次想到都可以開心很久，但事情已經過了，不論怎麼回想，都無法再回到過去，不再是那時的因緣，永遠不可能還原當時環境的溫度、溼度；事件中的人物也不斷地變化，體內的細胞代謝又生成，在在都不是彼時的主角，早已人事全非。

孔子曾經望著川水而言：「逝者如斯夫，不舍晝夜。」我們的念頭就如同川水般日夜流逝，無有一刻能真正停留，生氣、難過等感受，都是生滅的，因緣過了，氣消了，也不再傷心難過；但我們總誤以爲念頭、情緒

是真正的自己，終日爲內心的喜怒哀樂、生滅滅的念頭而搖擺不定，始終無法安住。如果提起正念，把心收回來，向內返照，反問自己，是誰在生氣、難過？瞋惱的情緒從何而起？當我們返照之時，瞋念早已滅去，生氣的又是誰？瞋念到哪去了？

《大智度論》云：「生時無來處，滅亦無去處，是故名無常。」最初的情緒從哪裡開始呢？又去哪了？何時滅了呢？都找不到。如此一來，便知情緒亦非真，只是誤以爲是真實存在，而爲之喜、爲之悲，甚至錯認這個就是自己。如果此時開心的是我，悲傷的也是我，當感受情緒滅去之時，我又在哪裡？

昔日，二祖慧可大師祈請達磨祖師賜與安心法門。達磨大師云：「將心來，與汝安。」二祖大師找尋良久後云：「覓心了不可得。」妄想紛飛的心在哪？找不出來。達磨大師隨即明白告訴慧可大師：「與汝安心竟。」

不論外境如何變遷，唯有當下能知、清楚明白，沒有煩惱、妄想、執著，不起分別的清淨心，才是真正的自己！

不二法門

文／普新精舍護法會會長 傳珠

接連幾次在禪修班招生期間，都遇到相同的狀況：每當自己分享學佛的好處與禪修的意義，勸發朋友加入禪修行列，當事人都滿心歡喜地答應報名初級禪修班，也慎重寫下報名表；但是，到了初級禪修班開課日，電話通知對方上課時，卻往往臨時反悔，並且搬出許多理由推託，自己的心中不免感到挫折與失望……。

此時想到：這不就是上課時師父所提到的「人心無常」！的確，人的心念就像流水一般，永不止息地念念遷流，此刻開心，下一刻卻心生煩惱；同一件事，今天想的與明天想的未必相同，心念時時刻刻都在變化中，何必爲了他人起起落落的心念，影響自己的心情。於是打起精神，提起願心，繼續分享佛法，在大眾的心田裡播下菩提種子，勸發更多有緣人，藉由聽經聞法、禪修靜心，找到人人本具的清淨自性！

我們的生活中有太多壓力與煩惱，家庭、事業、人際關係、健康……令人容易失去正念，陷入苦惱泥沼。幸好多年來，在精舍薰修佛法，幫助自己在不如意中提起正念，平時聽聞的佛法真理，成了轉化逆境的智慧，明白人生中所有的困惑和煩惱，都可以透過佛法找到答案。

一路走來，更清楚地知道檢討、反省

是唯一可以讓自己重生的機會，只有跨越障礙，勇於改變，心能作主，就不會患得患失；不起惑、不造業就不會有苦果現前，當前這一念清楚明白的心是最殊勝的。只要安住在清淨心，就可以從煩惱中跳脫，當下就能體會到修行是最快樂的。

佛法是不二之法，不一不異，不常不斷。中台禪寺是正法道場，在這裡學習禪門心法，讓我們看清楚人生的真理，知道無常變滅當中，還有一個不變的眞常——人人本具、恆常不變的清淨心、智慧心、無我的心，這個無價珍寶，能生萬法，是最尊、最貴、最無上的。

經云：「一切行無常，不恆、不安，是變易法。」現實生活中雖然有種種逆境、難題，必須去面對、克服，但是自己相信，誠如師父的教誨，眼前的壞事不一定是壞事，只要提起正念，心念改變了，外境就改變，人生就有無限的可能，無窮的希望，自己的淨土要靠每一個人自己去努力！

祈願自己常存恭敬感恩之心，勤修善法，廣結善緣，以調柔善巧的慈悲與智慧，接引有緣眾生，親近三寶，轉化煩惱，讓人生更美好。🙏

無常中的曙光

文／普開精舍護法會副會長 傅爾 攝影／傳門

從進醫院、住院到出院，心念不斷地起落變化，
仔細觀察這些生滅的念頭，念念不停地隨著外境遷流變異，
深刻體會到心念的無常、虛妄……

《華嚴經》云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」天堂、地獄、十方法界都在我們的心中，不僅世間的一切，乃至外在所有境界，也都在我們的心中。我們的心可以創造出天堂、地獄，更可以成就佛國淨土，誠如《維摩詰所說經》云：「若菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨」，心善則國土善，心若是垢漏，所造就的國土，也必然惡穢不堪。

十法界的果報都是由自己的心念決定，因此修行的下手處，即是在起心動念之處。上者勤修戒定慧，心但得契入清淨自性，就能超越三界，聖道有分；中者

能持戒修善，推己及人，可保不失人天善道。倘若不能役心作主者，任憑妄識作用，讓狂心四處流逸，心行恆與貪瞋癡三毒為伍，終究難免三塗惡道的苦果。

病魔倏至真無常

眾生以自我為中心，由於強烈的我執，在自他之間，劃出一道道鴻溝為界限，以致心行無法平等。甚至，為了鞏固由這念我執的妄識心，所建立起來的虛妄存在感，放縱己心攀緣生滅不實的外境，遇到順境生貪愛心；碰上逆境起瞋厭心；若非順非逆，心便落入迷昧的癡暗。我們的心從晝至夜隨境界不斷地變化，不停地浮沉



擺動，起落不定，片刻不得安寧……。

幾年前，因為心肌梗塞，住進了加護病房，躺在布滿各式儀器的病床上，身上到處掛著東穿西串的大小管子，好像即將被問斬的重罪囚犯，更像一頭待宰的牲畜。一股莫名的厭惡、忿怒，夾雜著悲傷的情緒，不斷地湧上心頭，當時整個人的心思與情緒，被病軀及病房周遭的景象給牢牢禁錮了，完全失去作主的能力。

自忖三十幾年於佛門中的薰習功行，在這場病魔的考驗中，著實繳了白卷。作不了主的心，天天巴望著，如果可以下床自己大小方便，是多幸福的事；倘若可以到病房外曬個太陽、吹個涼風，自在地吸口空氣，就像在極樂世界般地殊勝。直到已出家的女兒來探視，一句「老菩薩，您怎麼可以只當個病人？不要忘了發菩提心！」猛然點醒了宛如沉淪在三塗惡道，心念幽暗、自怨自艾的自己。

解鈴繫鈴方寸間

當下決定要做自心的主人，於是就在病床上，開始專注地誦經、念佛、修觀、持咒做定課，功德回向給全體醫護人員、

所有病苦者，以及建院過程中，傷亡罹難的一切眾生，心才慢慢安定下來。本來醫生評估心臟壞死的溶解指數很高，且持續升高，要趕快處理，否則隨時有性命危險。

不可思議的是，當自己開始精進用功之後，身體的狀況也逐漸穩定下來，很快就出院，回到原本熟悉的生活世界。

回想從進醫院、住院到出院，心念不斷地起落變化，仔細觀察這些生滅的念頭，念念不停地隨著外境遷流變異，深刻體會到心念的無常、虛妄；也發現要讓心安定下來，除了必須明白世間一切境遇，皆是因果與業緣使然，更要坦然面對與接受當前的果報，藉由止觀法門精進用功，化逆緣為助道資糧，進而從心性上體悟人我的虛妄，方有轉機。

此外，若境界現前時，能役心作主，知道以四正勤——已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生，善護己心，全然放下心中的惡念，捨愛欲、棄瞋嫉，直臻純善無惡之際，最後，回歸到一念不生，安住在覺性，契悟自心，即是在無常當中，親證真常之自性淨土。



處處逢春

文／日本普東禪寺日間研經一禪修班學員 傳清

觀察自己心念的變化，仔細探究：哪個是真正的自己？
快樂和煩惱又來自於哪裡？透過佛法的智慧，
看待千變萬化的外境，人生何處不逢春！



春天萬物復甦，抽枝發芽，夏天開花，秋天結果，冬天落葉歸根，好比人的一生，生、老、病、死，訴說著世間無常，我們的心念從早到晚也都在生滅無常當中。古德云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」在靜坐中，觀察自己心念的變化，仔細探究：哪個是真正的自己？快樂和煩惱又來自於哪裡？透過佛法的智慧，看待千變萬化的外境，人生何處不逢春！

人世無常愛別離

二〇一二年，同修突然往生，深刻體會到人生無常，所幸之前曾與普東禪寺結

緣，藉著為同修作七的因緣又回到禪寺。但是為了生活，仍繼續工作，幾個月後，反思自己為什麼這麼煩惱、不快樂？便到佛前發願，只要有穩定的收入來源，就放下工作，專心護持寺院。

所謂「人有誠心，佛有感應」，感恩佛菩薩慈悲滿願，從此真正地走進普東禪寺，護持道場，修福修慧，精進禪修。二〇一三年到二〇一六年，又經歷了婆婆、母親相繼生病、離世，示現生命的無常，但因為有佛法為依靠，不僅幫助了婆婆與母親，也更加深了自己對佛法的信心。

婆婆由於老年失智症住進老人院，無法進食，只能插管進食，手腳都緊縮無法



伸直，非常折磨。婆婆不信佛，但每回前去探望時，總會誦經回向，雖然無法言語，但可以感覺到婆婆的心安定了。

母親則是罹患了糖尿病，三年後眼睛失明，非常痛苦；沒多久，家人就來電通知母親病危，當下立刻恭誦一部《地藏經》回向給母親。不可思議的是，已陷入昏迷的母親，竟然一度清醒地與我通話。慶幸的是，母親失明前已接觸了佛法，福報因緣具足，在眾人的助念聲中，安詳往生。

沒學佛前的我，肯定無法接受母親的離去，內心不可能這麼平靜，從搭機回國、返家，一路上都持續誦經、念佛，把心安住在正念上，圓滿母親最後的生命樂章。

直下承擔大丈夫

我是個非常沒有自信的人，從來不敢一個人完成一件事情，總是希望有人帶領，初初學佛時，更不敢領執事。住持法師曾經開示，要想斷大煩惱，就要大捨，布施金錢和自己的時間，這對我來說是非常有體會的。在發心的當下，感覺到心的微妙變化，心量擴大了，人我是非也逐漸減少。

印象最深的是，某次禪修課，師父突然對我說：「傳清！你要發願學開車，載老菩薩們到禪寺上課。」我當下承擔，依教奉行。下課後，師兄帶著我去報名駕訓班，一般人二個月就能考到駕照，我卻用了長達半年的時間，如果沒有師父和師兄的鼓勵，也無法跨越心中的障礙。在這半年當中，我真的進步很多，有了自信，可以處眾無畏，現在還可以擔任司儀和學長等執事。

感恩住持法師成就種種發心的因緣，感恩開山祖師惟覺安公老和尚善開方便門，於海內外廣設道場，讓我們這群海外遊子有了安身立命的道場，更開啓了弟子們的法身慧命。回想這六、七年來的成長與蛻變，一切都是心念的轉變，是不為也，非不能也！修行學佛、護法護教，只有熟悉度，沒有困難度。

〈普賢菩薩警眾偈〉云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」在生滅的萬法中，唯有心性才是不生不滅的，把握每個當下的因緣，堅住正念，隨順覺性，廣集福慧資糧，在無常變滅中，安住真心，自然處處逢春！



心的歸依

文／普開精舍研經一禪修班學員 傳實

〈醒世詩〉云：「急急忙忙苦苦求，寒寒暖暖度春秋，朝朝暮暮營家計，昧昧昏昏白了頭；是是非非何日了，煩煩惱惱幾時休，明明白白一條路，萬萬千千不肯修！」道盡眾生追求五欲，招致苦果的根源，也是沒學佛前自己人生的真實寫照。

回憶過往，大哥每每在禪修班開課時，不厭其煩地邀我去精舍上課，但總是有千百種理由推託、搪塞。當時的我每天忙碌，經營生計，心中計劃著幾年後買車、買房，但計畫趕不上變化，所有的美夢，一夕之間皆成泡影，整個家全變了調，歷經幾番掙扎及思考，爲了這個家，我不能倒下，於是變賣了房子，還清債務，只爲了安住家人的心。

此時，腦海浮現了大哥曾經說的話：「萬般帶不走，唯有業隨身」，我不再遲疑，立刻報名禪修班，藉由親近佛法，精進用功，不斷修正自我的行爲，並且真誠地慚愧、懺悔。慢慢地，發現當自己改變了，所有的問題都迎刃而解。

學佛前，常常因爲與同修、家人意見不同，有了摩擦與爭吵，自己因此氣到無法入眠。現在呢？會先放下個人的成見，冷靜思考與檢討事情的癥結點後，才表達意見，與家人的互動關係變好了，更開心的是，因爲自己的改變，家人也隨之改變了。如今同修

與我一起在精舍學佛、發心，是菩提道上的同參道友、菩薩伴侶。

此外，在精舍發心擔任環保組執事的我，凡事求好心切，樣樣要求做到最好，卻不懂得善巧方便的智慧，往往弄巧成拙，起了無明煩惱。然而透過禪修課程，學習自我反省檢討，發現、改正自己的問題，將所學的佛法應用在生活上，並且落實「中台四箴行」。現在的我，出坡不再堅持己見，俗諦圓融了，更能與師兄弟及大眾廣結善緣，發心的過程中，既修福又修慧。

人總是在失去一切時，才能深刻地了解生命存在的價值是什麼，但早已不知不覺虛度了寶貴的光陰。佛經云：「人身難得，佛法難聞。」很感恩能到精舍禪修、學佛，讓茫然無知的我，終於找到心的方向。

佛法的微妙圓融，令我如獲至寶，指引了迷失的我，找回本具的清淨心，不再盲目追求虛妄的財色名利，學習堅住正念，安住在當前的這一念心。更深切體會到「唯有佛菩提，是真歸仗處」，把握每個當下用功的因緣，成就自利利他的菩薩行！

觀靈覺即菩提

文／普新精舍研經二禪修班學員 傳中

記得剛開始到精舍上禪修課時，師父曾經提到，佛陀開示波斯匿王看恆河的心始終不變的公案。當時一直不明白，總覺得恆河的水每分每秒都在改變，沒有一分一秒能見到同樣的水；波斯匿王幼年、青年、老年也都在變化，沒有一秒鐘是同一個波斯匿王，怎麼會有個不變的波斯匿王呢？

當師父進一步開示：「不變的是波斯匿王看恆河的這念心。」不禁心想：「波斯匿王的心為什麼不會改變？莫非他每次看恆河的時候，當時想什麼都記得一清二楚，還是波斯匿王記得到恆河邊，看了幾次恆河嗎？不然怎麼說他的心不變？又如何知道他的心沒有改變呢？」「我的心也是這個樣子嗎？」疑惑如波浪般在內心翻騰不止。

生活中，常感覺到自己的心好像岸邊拍打的浪，在種種境界中進進退退、載浮載沉。有時覺得找到了真正的我，可以主宰世界、笑傲江湖；下一刻卻又可能深嘆時運不濟，半點不由人，這才發現，抓在手上自以為是真實的我，其實是假的。就這樣隨波逐流著，好的境界滿心歡喜，不好的境界就悲憂苦惱。

直到某次禪七時，聽到主七和尚提到，達磨祖師開示二祖大師的法語：「將心來，與汝安！」彷彿跨越時空的當頭棒喝，安住

了遷流不止的這念心。頓覺過往搞錯了方向，倒果為因，在虛假的境界中，茫茫不可終日。

佛陀教導我們：「觀天地，念非常；觀世界，念非常；觀靈覺，即菩提。」天地、世間萬物、情與無情終歸生滅，而能知生滅的這個，才是不生不滅的。波斯匿王幼年、青年乃至老年看恆河時，都知道自己在看，這個知道自己在看恆河的心，確實是不曾改變的。唯有在這不生滅處下手用功，時時覺察覺照，返照自心，才能讓幻化無常、遷流不止的心海，平靜無波。

《梵網經》云：「欲長菩提苗，光明照世間，應當靜觀察，諸法真實相，不生亦不滅，不常復不斷，不一亦不異，不來亦不去，如是一心中，方便勤莊嚴，菩薩所應作，應當次第學。」佛法讓人明白，真正的光明來自於每一個心念起動之時，學習觀照作主，照破煩惱、放下執著。

對我來說，每次面對外境，即是一個全新的契機，是件非常幸福的事，由衷感恩開山祖師、住持和尚、住持法師們廣傳中台心法，點亮人人心中的這盞菩提明燈！

成長的美麗篇章

文／日本普東禪寺日間高級禪修班學員 傳穎 攝影／傳漢

煩惱來自於內心念頭的起伏，
只要心不跟著外境跌宕起伏，煩惱從何而來？
這一切唯有親身體會，才知道心念的幻化無常與佛法的可貴。

毛毛蟲破繭時，是從比自己身體小的洞口爬出來，雖然很辛苦，但因為過程中奮力通過小洞，藉由擠壓讓翅膀充血，破繭後才能順利展翅，蛻變為蝴蝶，翩翩起舞，也為毛毛蟲的生命，寫下另一段美麗的篇章。對自己來說，一個人獨自在日本工作，學習面對壓力，蛻變成長，何嘗不是如此！

以前的我，覺得長大的世界很不可愛，也不了解為什麼長輩開口閉口總說著：「要學習！多歷練！經歷過後就會成長了」，但是我們卻要面臨一次又一次的打擊與痛苦，為什麼要學著接受跟妥協？為什麼我們要被逼迫長大？究竟什麼是成

長？

夢幻空花徒自擾

直到真正歷經磨鍊過後，才明白原來成長不是去妥協，而是要學習面對境界時，以圓融的智慧處理種種問題，同時，從中更要學會換位思考的慈悲，才能保護自己不被自己傷害。為什麼說是被自己傷害呢？因為那些不可愛的境界，都是自己的心所想出來的，誠如佛法所說：「三界唯心，萬法唯識」，所以夢幻空花何勞把捉？煩惱來自於內心念頭的起伏，只要心不跟著外境跌宕起伏，煩惱從何而來？這一切唯有親身體會，才知道心念的幻化無



常與佛法的可貴。

在某個風和日麗的午後，我打完了下班卡，心裡還記掛著工作尚未完成，於是留在辦公室繼續加班；事後同事提到，那天剛好老闆來公司，似乎對我有些誤解。聽完同事所說的話，自己一個人悶悶不樂地走在漆黑的路上，心裡想著：「我自動自發地留下來工作，沒有拿公司的加班費，還被誤會，難道我在日本生活容易嗎？原來，不是努力就會被看見」，種種自己想像的委屈不斷地浮現……。

就在此時，電話鈴聲突然響起，是媽媽打來的越洋電話，聽到媽媽的聲音，一股腦的委屈全湧上心頭，邊聽著電話，邊靠在電線桿旁放聲大哭，儘管媽媽在電話裡不斷地鼓勵安慰，但我還是不明白為什麼會被老闆誤解，真的好委屈、好無辜，心久久不能平靜。隔天早上接到師父關心的電話，也忍不住把事情的來龍去脈向師父報告，師父提醒我，不要對老闆起惡念，要感恩老闆，沒有他就沒有現在的我。很感恩師父在我最糾結、最難過的時候，叮嚀我：要「穩住」！

煩惱菩提性無二

簡單的兩個字，卻給了我很大的力量——「穩住」，就像一個人靜心打坐的樣子。想到平時靜坐的心是如此平靜，而此刻的心與靜坐時的心，哪裡不一樣呢？看到「穩住」這兩個字時，自己當下掉了眼淚，我很清楚地知道這眼淚與昨天晚上崩潰地嚎啕大哭截然不同，原本的煩惱心已經轉為菩提心了，這時才猛然想起師父曾提示的「觀心無常」，正是如此。

成長的過程難免會因為挫折、打擊，流下幾滴眼淚，但只要明白了「觀心無常」、「三界唯心，萬法唯識」的道理，曾經是悲傷的淚珠也會變成璀璨的珍珠，更見證了自己轉化煩惱，豁然自在的菩提心路。

事實上，只要這念心能夠作主，清楚明白、如如不動，任誰也都動搖不了自己，更傷害不了自己。我們的這念心本來就是無染無雜、清淨本具，卻因為攀緣花花綠綠的世界及種種外境，讓清淨心有了垢染、執著，所以必須藉由禪修、聞法，幫助我們提起覺性，了知境界的變化無常，及心念的生住異滅，同時，時時覺察、覺照，學習「百花叢裡過，片葉不沾身」的定力與智慧，為自己的人生，寫下精彩的篇章！



端坐紫金蓮

文／普新精舍研經一禪修班學員 傳根

每當境界風輕輕一吹，別人的一句話，總讓自己瞋火頓起，心生煩惱。心裡不斷想著：「憑什麼這樣說我！為什麼要這樣誤會我？不能好好說話嗎？為什麼要用這種態度……」心中這麼多為什麼，是因為遇到不如意的境界時，總是怨天尤人，只知道檢討別人，而不知反省自己，認為所有的錯都是別人的錯。

當靜下心來，想想自己憑什麼這麼生氣？是自己比別人優秀嗎？為什麼認定對方沒有資格這樣說我？反省檢討之後，覺察到是自己沒有雅量，堅持己見，只站在我的立場，無法接受別人不同的意見和想法。面對他人的批評指教時，理應虛心接受，思惟對自己有幫助的地方，更要感恩對方願意提醒。

然而煩惱究竟從何而來？當對方說完話時，所說的內容早已不復存在，是自己在心中反覆重播、不斷地輪迴，自我折磨，是念念遷流的心，把虛妄不實的境界當作真實。

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄」，世間上所有人、事、物沒有永久不變的，一切都是無常。明白了緣起性空的道理，了知萬法皆是因緣和合而生，因緣離散則滅，才能從人我煩惱中解脫。

經云：「若真修道人，不見世間過。若

見他人非，自非卻是左，他非我不非，我非自有過。但自卻非心，打除煩惱破。」不管別人以什麼態度對我，自我反省檢討是否有這樣的習氣，有就改正；如果被誤會，不惡言相向，不與人爭論，也不說對方是非，不再結惡緣，要心量廣大，忍人所不能忍，才能轉惡緣為善緣，解冤釋結；進而提醒自己：世事無常、念念生滅，要時時安住在不生不滅的覺性上。

修行的這條路上，就是要不斷地思惟佛法的真理，藉由事相上的磨鍊，藉境練心，修正自我。因為心當中的妄想、執著，如同小偷般伺機而動，唯有時時刻刻觀照這念心，不斷地覺察、覺照，才能發現內心的小偷，更要將小偷繩之以法，以免賊人勢力坐大，讓無常變滅的妄想、執著成了主宰，忘失本心！

學佛修行沒有捷徑，一切都得靠自己老實實努力，一步一腳印地落實。自我期許在八風境界中，除了勇敢地反省檢討，直下承擔，更能清楚明白外境是緣起緣滅、虛妄不實，不隨之搖盪起伏，始末端坐紫金蓮，堅住正念，修菩薩行，護法護教，永不退轉！

不認異地作家鄉

文／普新精舍研經一禪修班學員 傳君

古德云：「世事本來多缺陷，此身那得免無常」。過去面對生活、事業等種種是非得失，總以為只要透過出國旅行、開派對等娛樂放鬆一下，就可以解決；然而在無常的物質生活中拚命取捨，結果卻是從迷至迷，像旋轉木馬般輪迴不止，到頭來只是自我麻痺，無有是處。直到上了禪修班，了解「諸行無常，是生滅法」的道理，才找到真正讓心靈解脫的良藥。

自己在餐飲業服務，經常要面對三大課題：第一要貫徹、執行上級的各種要求；第二是高時數的工作壓力，所衍生的單位人事糾紛；第三則是客戶們的親切提醒與友善指教。剛開始自己總是隨著外境念念遷流，時而嚴肅回報、時而破口大罵，抑或笑顏以對，結果是無盡的疲憊、煩惱與壓力。

在禪修課程中，明白所有痛苦來自於不了解世事無常的道理，心念隨著境界剎那生滅變異，一旦造作了不善業，當然就有不如意的果報。自己學著提起覺性，觀察職場中老闆、員工、客人每天的狀況，發現不論外境怎麼變化，能知的心始終存在，只要保持覺性來解決問題，練習在每件事情中反省、檢討、改進，就不會把外境的人我、是非，看得那麼沉重。

所謂「六七因中轉，五八果上圓」，了

解在因上努力的道理後，自己練習端正思惟與身口意三業，把口舌是非轉為分享佛法。時時保持覺性，面對外在的突發狀況，冷靜分析、處理，話說出口之前，更能深思熟慮，也比較能以同理心面對同仁與客人；當同事犯錯時，能夠心平氣和地彼此檢討、反省，找到問題根源及解決方案，避免錯誤再度發生；即便面對長官的不同要求，也能明白這就是無常！客來不動，隨順覺性，就這樣透過各種磨鍊，找回自性靈山。

古德云：「消得一分習氣，便得一分光明；忍得十分煩惱，便證少分菩提。」在生活中學習提起覺性，恆思利他，藉著外在生滅無常的境界，磨去習性和脾氣，從中明白所有煩惱，都是自己的分別、執著，也因為在道場發心，發願護持他人的過程裡，觀察到心念的無常，體會到所有的念念遷流，都是自己跟自己過不去。

佛法云：「見境不生貪愛，於理不生分別；不於理中生分別，是故其中最吉祥。」現在每天提醒自己：以不生不滅心為本修因，堅住正念，不認異地作家鄉！

無上至寶 知心如幻

文／日本普東禪寺護法會會長 傳法

藉由無常觀學習觀照自己的心念，照破妄想、執著，
更體會到能觀的這念心，真正是無上至寶。學會活用這念心，
落實覺察、覺照、覺悟，做自己心的主人……



記得二〇一〇年中國青海大地震後，隔年日本便發生三一一大地震並引發大海嘯，世界各地接二連三傳來地震災情，「為什麼會發生這樣的事情？」心裡不禁起了這樣的疑惑。

善惡禍福自招感

由於外在環境的變動無常，讓自己感到沒有安全感，在心裡不斷地反問：「人活著的意義到底是什麼？」於是在網路上搜尋答案，意外地看到從佛法的角度來講，一切皆是「因果」，自己也因此開始念佛。起初很用功，緊緊抓住佛號不放，用佛號來降伏內心的不安，什麼都不

管，一心專注念佛，因為念佛讓心暫時有了依靠，甚至自我感覺良好，覺得自己有了修行，自以為是。其實，對於佛法真正的道理並不了解，掉進執著當中還不自知……。

直到同修和孩子都生氣了！因為同修講事情時，我根本無心聽，只想專心念佛；孩子告訴我，學校裡發生的點點滴滴，自己一點都不想聽，拚命地念佛，滿心希望可以往生極樂世界。當時的我，只想到自己，不管別人，更不喜歡接觸種種人事物，就這樣悶著頭念佛一段時間後，漸漸地，發現心中只有自己沒有他人的心態，好像不太正確。



就在二〇一一年五月，自己起了個念頭：

「如果身邊能夠有出家法師，帶著我學佛該有多好！」當這個心念一起，因緣也隨之成就，我開始到普東禪寺上禪修課。在教授法師的教導下，才知道學佛就是學習做一個覺悟的人！因為聽經聞法，開啓了我的智慧，明白因緣果報、善惡禍福的真實道理，也解答了心中「為什麼會有這些突如其來的天災地變」的疑問。

禪修班中，法師也指導我們禪修靜坐的方法，透過靜坐靜下心

來，反省檢討自己，才發現心中的念頭多如牛毛，心總是在攀緣，不知道反觀自心，更察覺到自己的毛病習氣真不少，舉凡猜東猜西的疑心；喜歡往外看，又經常看不慣一切，常常因此很生氣，覺得什麼事情都不順心等等。

觀心無常無上寶

當無始劫來養成的習氣一一現前，善善惡惡的念頭不斷地起伏變化，念念遷流，自己又不能作主，這時候心裡真的很痛苦、很煎熬，如同身處地獄一般。慶幸的是，在禪修課程中，教授法師耐心的教導，端正了自己的知見，同時也提醒我們

精進用功，透過不斷地持咒、念佛、誦《金剛經》、打坐等加行定課，降伏心中的無明煩惱。慢慢地，觀念與心態改變了，更進一步藉由四正勤、慈悲觀等法門，將惡念轉為善念。

深深覺得上禪修課非常重要，藉由聽經聞法，在善知識的帶領下，修正錯誤的知見觀念，道理明白了，心就愈來愈平靜、安定，三業日趨清淨。此外，也能以佛法的正知見，面對成住壞空的外在環境，身體的生老病死，乃至於內心世界貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等心念的生住異滅，了知一切都是無常，就比較能放下心中的執著。

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄」，藉由無常觀學習觀照自己的心念，照破妄想、執著，更體會到能觀的這念心，真正是無上至寶。學會活用這念心，落實覺察、覺照、覺悟，做自己心的主人，同時，也明白除了照顧自己的這念心之外，還要盡力護念他人。

人身難得，佛法難聞。生命是很寶貴的，每個人活著都有很大的意義，除了可以在佛法無邊的智慧裡，循序漸進地用心學習，朝著契悟的方向努力，更能自利利他，幫助有緣人共同走上覺悟之路，成就自他圓滿的人生。



佛 · 典 · 故 · 事

妙色王求法因緣

文／編輯部 圖／傳若





過去，世尊在室羅伐城逝多林給孤獨園弘化時。一日，世尊出定後，為四眾弟子演說無上甘露微妙法音，無量百千大眾前後圍繞世尊，六根不動、專注聽聞法要。此時，有眾多比丘見大眾身心寂靜，慇懃聆聽世尊說法，都感到疑惑、不可思議，於是請示佛陀：「唯願世尊慈悲為我等斷除疑網；如來大師無上法王，今日在座聽法大眾，為何如此懇切、身心不動，恭聞妙法如飲甘露呢？」

世尊告訴大眾：比丘們！過去如來為求妙法，恭敬殷重，你們當一心諦聽，善自思惟，我將為大眾宣說個中因緣。

往昔，在波羅奈大城中，有位國王名為妙色，以正法化世，國土豐樂，百姓眾多；國境沒有戰亂與虛偽詐騙、奪財害命的怨賊，也沒有疾病困苦、災禍橫行等事。稻蔗、穀物豐收，牛羊牲畜不可勝數，更沒有充滿瓦礫、荊棘芒刺的荒涼閉塞之地。仁慈的妙色王以恩澤化育百姓，看待人民如同自己的孩子。同時，待人虔敬誠信，性喜賢明良善，發堅固誓願，自利利人，具慈悲心、仰慕大法，體恤子民、愛護群臣，常行大布施捨除慳貪，救濟貧困。

妙色王的夫人名為妙容，顏貌端正，舉止威儀安詳莊重，眾德圓滿，為人民所愛戴。妙色王只有一位太子，名為端正子；年紀雖小，但言行忠孝仁慈，妙色王疼愛有加，時時不離左右。

一日，妙色王因為渴仰殊勝妙法，召集文武百官對他們說：「我對微妙大法非常仰慕，希望你們能夠為我尋訪。」大臣們稟白國王：「大王，您是知道的，唯有大覺世尊出現於世，世間才有無上妙法。」妙色王對群臣說：「現今雖然無佛出世，請試著為我尋求無上大法。」此時，妙色王便以箱子放置妙金寶，高掛於幢上，命人鳴鼓宣布詔令，普告四方：「假如有人能為我宣說殊勝妙法，我將以這只金箱回報他的恩德，並且演奏種種微妙樂音來表達慶讚。」詔告後經過許久，竟沒有任何人能夠為大王宣說勝法，妙色王因渴仰妙法不得而心懷憂惱。

當時，帝釋天遍觀人間，有哪些人為善？哪些人為惡？有哪些人對於出世勝因，心無懈怠？觀察到妙色王因為求法不得而生憂惱，心想：「妙色王如此仰慕勝法，我應當來試探他，究竟他的願心是真還是假？」於是帝釋天變化成大藥叉，身體手腳異於常人，面目猙獰可怕，從天界來到王宮，在大眾面前對妙色王說：「我可以為你宣說，你所渴求的殊勝妙法。」妙色王聽到能親聞大法，踊躍歡喜，對藥叉說：「密跡主既有微妙大法，希望能為我

宣說，我當一心諦聽！」

藥叉回答：「大王，我看你有輕法之心，以為妙法輕易可得，隨便就想命令我馬上為你宣說。事實上，我現在已經餓到全身虛弱，怎麼可能為你說法？」妙色王聽了這番話，立即命令王宮御廚，迅速奉上宮內所有最美味的佳餚。藥叉告訴妙色王：「王宮御廚所烹煮的食物，不是我所吃的食物，唯有新鮮的活人血肉，才是我平日所吃的食物。」妙色王回答：「我哪裡有辦法立刻取得活人的血肉呢？」藥叉說：「大王可以把愛子奉獻給我。」

妙色王聽聞此語，心想：「長久以來，我辛苦地尋求無上大法，今天如果能聽聞法音，一定如同獲得世間的無價之寶。」此時，孝順的太子端正子站在妙色王身邊，聽到藥叉所說的話，便跪在妙色王面前說：「請父王不必憂惱，我理當滿足父王渴求妙法的心願，請把我的身體奉獻給密跡主，做為他的食物。」妙色王說：「你見我求法心切，為了成就我，寧願捨棄所愛的色身。善哉！真是大丈夫！就如你所願。」太子隨即奉上自己的身體，藥叉便當著妙色王和群臣的面前，撕裂太子的身體，吃著太子的肉、喝著太子的鮮血。妙色王看著這令人驚心動魄的景象，但因仰慕勝法心切，內心毫無驚懼。

吃完太子的血肉之後，藥叉又對妙色王說：「我還沒有吃飽，再把你的皇后送給我。」隨侍在旁的妙容夫人，聽到藥叉的話，也像太子一樣，毫不考慮地將身體奉獻給藥叉。然而藥叉吞食妙容夫人的血肉

後，卻又告訴妙色王：「我還是感到飢餓虛弱，尚未吃飽。」

妙色王對藥叉言：「密跡主！我已經布施了太子，也將皇后奉獻給您食用，您卻說還感到飢餓；既然如此，就隨您的心意取用，我願意供給一切，絕無退轉之心。」藥叉告訴妙色王：「請大王把自己的身體，也送給我食用吧！」妙色王說：「善哉！我實在不敢吝惜自己的身體，但是我身死之後，又如何能聽聞勝法？如今我希望先聽聞您宣說妙法，待受持了大法，便即刻布施身體給您。」

於是，藥叉與妙色王立下誓約，並且立即在無量百千萬億大眾中，宣說殊勝微妙的偈頌：

「由愛故生憂，由愛故生怖，若離於愛者，無





憂亦無怖。」

妙色王聽完如此勝妙大法，心生慶幸，歡悅無量，告訴藥叉：「我已聽聞妙法，如說奉持。現在就依誓約，您可以隨意食用我的身體！」

此時，帝釋天見妙色王一心為法，身心寂然不動，猶如妙高山，知道妙色王必當證得無上正等正覺，便恢復原來帝釋天的相貌，一手牽著太子端正子，一手牽著妙容夫人，充滿喜悅，容色和悅地走向妙色王前，讚歎妙色王：「善哉，善哉！大王真是善根深厚的大丈夫，能以堅固的甲冑摧破煩惱軍，濟度愚迷出離生死大海。我觀察大王心志勇猛，不久必能成就無上正等正覺。我現在將皇后、太子交還給你。」妙色王對帝釋天說：「善哉，善哉！帝釋天主，降大慈悲，做我的善知識，滿足我愛樂妙法的心。」就在此刻，帝釋天於大眾中忽然消失，不見踪影。

世尊對比丘們說：「你們不要心生異念、不要有所懷疑，當時的妙色王就是我的前世；而太子端正子，是今日的羅怛羅；妙容夫人就是現在的耶輸陀羅。你們應當知道，過去我為了求法，布施妻子、兒子以及自己的性命，都無所吝惜，更何況是其他的財物。由於這樣的因緣，今日大眾跟隨我聽聞法要，一心專注也無有疲厭；由於往昔求法不懼勞苦，所以現在於長夜中為大眾說法，也沒有疲倦。比丘們，你們應當學習，像我一樣以恭敬尊重的心，精勤求法；對於聽聞的法要，要去落實、如法修行，慎勿懈怠放逸。」

當時，比丘們及天人大眾，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。

（編按：典故出自《佛說妙色王因緣經》）



省思

眾生從無始以來，因為不知真理，隨著心中的執著、貪愛，起惑、造業，以致流轉生死，無有窮盡。佛陀為拯濟眾生出離生死大海，以大悲心累劫勤苦修行，捨身求法，為令一切眾生能獲得究竟安樂。修行學佛當效法佛陀精勤求法、落實修行，速成道業，廣弘佛法，令一切眾生皆能通達真理，永離渴愛，畢竟大樂。



茶言、觀色

文／中華茶藝聯合促進會台南分會會員、南緣煮茶會會員 王學浦

茶

香葉，嫩芽

慕詩客，愛僧家

碾雕白玉，羅織紅紗

銚煎黃蕊色，碗轉麴塵花

夜後邀陪明月，晨前命對朝霞

洗盡古今人不倦，將知醉後豈堪誇

唐 元稹〈茶〉

古德云：「每日不可闕者，柴米油鹽醬醋茶。」茶，生津解渴，平易近人，可獨自品茗，也可呼朋共享，更可躍上優雅的茶席舞台，成為藝術饗宴中不可或缺的美麗主角。

淺談台灣茶

台灣擁有得天獨厚的產茶環境，茶樹品種早年多從閩南、閩北移植過來，目前以青心烏龍、金萱、翠玉、四季春等品種的栽植面積最大。所謂「青心氣、烏龍旗、觀音韻、武夷香」，即是形容茶樹特殊的「品種香」，以下將依茶樹的品種，略談台灣茶的香氣：

- 一、青心烏龍：蘭花、桂花品種香（烏龍、包種、東方美人）
- 二、青心大有：著蜨後獨特蜜香、果香（東方美人）
- 三、金萱：牛奶糖香氛（包種、烏龍、東方美人）
- 四、翠玉：茉莉、玉蘭花品種香（包種、烏龍）



五、四季春：淡雅梔子花品種香（包種、烏龍）

六、鐵觀音：觀音鐵韻品種香（鐵觀音）

七、武夷：花香，熟果香型（烏龍、包種）

八、硬枝紅心：炭火烘焙香氣（鐵觀音、包種茶、紅茶）

九、台茶八號：天然肉桂香（紅茶）

十、台茶十八號（紅玉）：肉桂、薄荷混合香（紅茶）

十一、青心柑仔：清雅醇然香氣（綠茶）

此外，依茶湯的滋味、香氣與發酵程度，可分為不發酵茶，如綠茶；部分發酵茶，如青茶、烏龍茶；全發酵茶，如紅茶；後發酵茶，如黑茶（普洱茶）等四類。¹

品茶的藝術

詩云：「買得春山只種茶，峰前峰後

摘春芽；烹煎已得前人法，蟹眼松風候自嘉。」色、香、味是初品茶湯的基本概念，如何「觀其色、聞其香、品其味」是一門品茶的藝術。

中國茶按茶色分成綠茶、黃茶、白茶、青茶、紅茶、黑茶六大類。茶湯的顏色受產區品種、製法（發酵程度）、焙火及儲放後發酵等因素影響。基本上，一杯好茶，茶湯顏色必須是澄澈明亮。

聞茶香可分杯面香、杯底香以及冷香。杯面香是引杯入鼻初聞的茶香；杯底香是品飲後，留在杯底的香氣；冷香則是冷卻後的香味。茶湯入口，滋味微苦後轉甘，就是具回韻的好茶。

沖茶器具及泡茶方式簡介

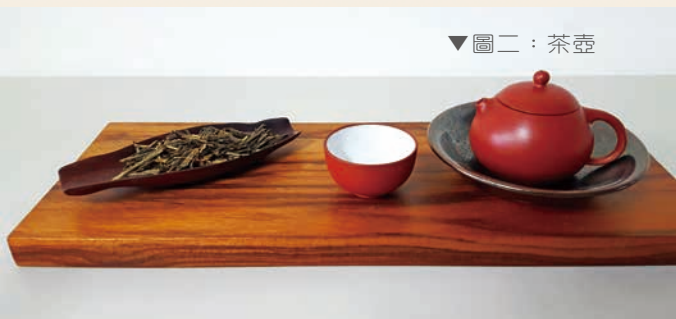
想要自己沖一壺好茶，重點包括選擇存放良好且乾燥的茶葉、使用乾淨的好水、挑選適合品茶的煮茶器與杯器、放入適量的茶葉、注入一百度的煮沸開水，同時茶葉浸泡的時間、注入熱水與倒出茶湯的速度，也會影響口感。以下將簡單說明沖茶器具與泡茶方式。

一、蓋碗（天、地、人）三件組蓋碗泡法：以陶瓷蓋碗的特殊掀蓋降溫法，適用於不發酵的綠茶，或是芽葉偏多的白毫烏龍（東方美人茶），讓茶湯滋味更香甜，口感不苦澀（圖一）。

二、茶壺（紫砂小壺泡法）：潮汕功夫泡、三才泡、單杯式、雙杯式等，為較具代表的茶壺泡法，適合台灣地區部分發酵茶，以高溫沖泡、注重香氣，品飲茶湯



▲圖一：蓋碗



▼圖二：茶壺

回韻轉甘甜的特性（圖二）。

三、茶碗泡法：其降溫沖泡理論與蓋碗泡法相似，適合的茶葉亦同，但出茶湯時，須以茶杓分茶（圖三、圖四）。

四、國際鑑定杯組泡法：準備評鑑杯（白瓷 150cc）、碗（白瓷 200cc）與各種待評的茶葉，各 3 公克。以一百度水沿杯緣沖入，蓋上杯蓋，靜置 5 分鐘後（依茶葉外觀形狀可調整時間，如東方美人茶 5 分 30 秒；球型茶 6 分鐘），出湯至評鑑碗，以湯匙聞香，並舀茶湯到茶杯內品飲。建議可以自己喜歡的濃度出茶湯即可，並非每一款茶都須以比賽茶的方式來品飲（圖五）。

五、其他材質（白瓷、玻璃、銅銀鐵壺等茶器具）泡法：以不同材質的茶器泡

茶，茶湯的口感與層次也會不同。例如以白瓷或玻璃茶壺泡茶，白瓷與玻璃表面孔質細密，可完整保留茶湯的滋味；銅銀鐵材質鑄製茶器，可淨化、增強水的軟硬度，茶湯的品質也會相對提升。

茶為天地日月孕育的精華，也是四季記憶的收藏，清淨脫俗，忌塵躁油腥；品茶之道不宜火之過燥、沏之過急，或悶蓋過久，避免之，方能盡顯茶湯的真滋味。茶仙盧仝做詩曰：「一碗喉吻潤。兩碗破孤悶。三碗搜枯腸，惟有文字五千卷。四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。五碗肌骨清。六碗通仙靈。七碗喫不得，唯覺兩腋習習輕風生。」靜下心來細飲一盅香茗，可放鬆緊繃的身心，令思緒清新高遠，心情愉悅。

詩云：「七碗受至味，一壺得真趣；空持百千偈，不如吃茶去。」品茶之際，若能進一步體會到「誰在喝茶」，便是親飲禪門傳唱千年的「趙州茶」！

¹ 參考資料：好吃研究室，《來喝台灣茶》（台灣：麥浩斯出版社，2017）。



▲圖三：茶碗



▲圖四：茶杓



▲圖五：國際鑑定杯組

生·活·啓·示·錄



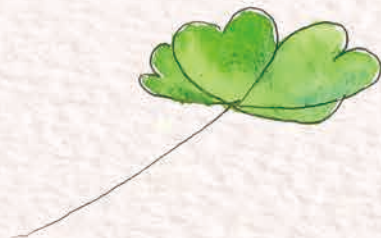
護身符

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 見非法師

圖／傳尹

一般人總是希望透過加持的吉祥物，或宮廟的護身符來保護自己，但真的能夠因此消災免難嗎？

「欲知過去因，當觀現在果。欲知未來果，當觀現在因。」佛法告訴我們，一切世間萬物皆離不開因果的法則，想要得到好的果報，就要種下好的因；如果希望消災免難、吉祥平安，就要起善念、說善語、做好事，乃至於持守五戒十善、廣修六度萬行，進而契悟本心本性。福從己作，命由己造！若能如此，才是真實而永久的「護身符」。





普·台·教·育

普台國小第二屆國學經典大會考暨 親子學習營

文／編輯部

普台國小於一月中旬舉辦第二屆國學經典大會考與親子學習營，前者針對校內六百二十八位學生，進行國學經典二輪考核，新科狀元高達二百一十位，更有近三分之二的學子金榜題名！後者開放校外學生與家長，於寒假期間，在好山好水的優美校園，共度兩天一夜歡樂的學習時光。

親子學習營 共學樂無涯

一月十九至二十日，來自全台近二百位親子，在和煦的冬陽下，展開豐富多元的體驗課程。首先登場的是充滿手作風的「數理科學」，在普台教師群的帶領下，大手牽小手，從折紙蜻蜓、紙娃娃及疊紙塔中，認識生活中奇妙的重心原理；接著挑戰以齒輪組、氣球與吸管，自組「小小空氣動力車」。最後更同台較勁，看看誰的車子

跑最遠，讓大人、小孩玩得不亦樂乎。

貼心的教育團隊，特別設計了親子DIY點心時間，由家長與孩子合作海苔捲飯糰，搭配香味四溢的味噌湯，開心地享用幸福好滋味。齒頰留香之餘，前往田園區，歡喜擁抱大自然，親手栽種萵苣，合力採摘有機白蘿蔔、玉米、牛皮菜等，在藍天綠地中，豐收的歡呼聲不絕於耳，孩子們也深刻領會「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，更懂得珍惜食物，尊重與感恩大自然。

晚間，在兩位化身為太空牛仔、巴斯光年的老師領航下，大、小學員個個成為超級宇宙達人，於星象館的半球體天幕，學習觀測星象及認識有趣的太空船生活；在行政廣場上，聚精會神地尋找八大行星軌道。當夜幕低垂，家族老師以溫馨的床前故事，陪伴大眾進入甜蜜的夢鄉……



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

翌日一早，親子於繽紛的「五語探奇闖關行」，體驗普台中、英、日、法、西五語特色課程。

國學情境區，普台教師身著古裝，以夫子形象帶領小學子來到大成殿，向孔子參學「六藝」，吟誦〈禮運大同篇〉，身歷其境感受「壯有所用，幼有所長」的大同世界；禮樂器室裡，認識祭孔釋奠典禮的禮器，體驗編鐘、編磬等古典雅音；於明倫堂，學習《詩經》、《論語》、〈弟子規〉等孝親課程，了解孝順的意義，在老師的引導中長跪，雙手為父母奉上「感恩茶」，並獻上溫暖的擁抱，感恩父母「生我、鞠我、顧我、復我」，令家長感動久久。

生動活潑的外語情境教室裡，英語以「鄉村老鼠的蔬菜披薩」，喚醒孩子的

學習細胞與樂於助人的慈悲、勇氣，現場DIY可口的蔬菜披薩，留下美好的語言學習回憶；西班牙語以趣味的童謠律動，及絢麗的呼拉圈遊戲，幫助「愛生氣的讚讚龍」完成西語字母小書；來到法語故事屋，小學員與「三隻老鼠」探索奇妙的法語色彩；日語則以熱鬧的「拔大頭菜」偶劇，帶領小學員大聲說出各種動物的日語，也認識了大和民族團結合作的文化。

1~6.
創意、活力的「親子學習營」，讓孩子於數理科學與田園樂趣中開心學習。
7~10.
生動、活潑的外語情境教學，小朋友個個英日法西語琅琅上口。

經典大會考 更上一層樓

一月十二日，第二屆國學經典大會



11



12

11.12.
國學饗宴中，學童踴躍向孔子參學，並向父母奉茶表達孝心。



考，在清亮的「考官好」聲中，正式展開。大會考採闖關方式進行，分為兩個階段，第一階段是童蒙經典會考，六個年段的學子須熟背〈弟子規〉與《三字經》；第二階段的分科經典會考，考試範圍依年段加深加廣，除了一年級應考四種經典，二至六年級皆是五科經典會考。

各年段教室走廊上，考生們向考官老師鞠躬後，端身正坐，遞上闖關卡，隨即依指定範圍一一背誦，全校學子琅琅的背書音聲，遍滿校園各角落。當鐘聲響起，全體考生起立，向考官鞠躬致謝，本年度國學經典大會考圓滿落幕。

此次國學經典大會考金榜，共有二百一十位新科狀元、一百零四位榜眼與八十位探花。值得一提的是，近二百位學生會考成績，與去年相比皆大幅進步。普台學子在專業教育團隊的帶領下，厚實國學素養，內化經典意涵，不僅於經典背誦突飛猛進，也在生活中展現良好品德。

普台秉持創辦人指導的「中學為體，佛法為根，世學為用」辦學理念，規劃多元適性的學習饗宴，點燃孩子們高昂的學習興趣，陶鑄品學兼備的優質學子，以開闊的胸襟與扎實的學養，迎向光明燦爛的未來！

1. 2. 老師引領親子們學習觀測星象，成為超級宇宙達人。
3. 普台學子於國學經典大會考，流暢地背誦經典，培養深厚的國學素養。

榮譽榜

★普台國、高中 24 位同學通過「2018 年 12 月法語 DELF 檢定」！

A1：13 人 A2：11 人

★國、高中參加「南投縣 107 學年度音樂比賽」榮獲佳績！

高中職團體組 打擊樂合奏特優 代表南投縣參加全國決賽

高中職 B 組 直笛獨奏優等第一名：少菁

代表南投縣參加全國決賽

高中職 B 組 長號獨奏優等第一名：鎮宇

代表南投縣參加全國決賽

高中職 B 組 柳葉琴獨奏優等第一名：菩芯

代表南投縣參加全國決賽

高中職 B 組 單簧管獨奏甲等第一名：芸秀

代表南投縣參加全國決賽

國中 B 組 木琴獨奏優等第一名：致瑋

代表南投縣參加全國決賽

國中 B 組 琵琶獨奏優等第一名：容翊

代表南投縣參加全國決賽

國中 B 組 薩克斯風獨奏優等第一名：家璿

代表南投縣參加全國決賽

國中 B 組 長笛獨奏優等第一名：威妮

代表南投縣參加全國決賽

★普台國、高中參加「107 學年度全國學生美術比賽南投縣初賽」榮獲佳績！

高中西畫類第一名——「窗」：昭辰

高中西畫類第二名——「絕地逢生」：微欣

高中平面設計第二名——「霾夜」：林岫

水墨類第二名——「慾望」：安大

漫畫類第三名——「崩」：嫻綺

★國小參加埔里鎮明日之星籃球賽，榮獲亞軍！

★國小參加主委盃滑輪溜冰賽，榮獲佳績！

六年級男子組 200 公尺、400 公尺 第一名：顯億

六年級女子組 200 公尺、400 公尺 第一名：王澈

五年級男子組 400 公尺 第一名：宗謬

五年級女子組 400 公尺 第一名：美湘

六年級男子組 200 公尺、400 公尺 第二名：佑謬

六年級女子組 200 公尺、400 公尺 第二名：真凌

四年級女子組 200 公尺、400 公尺 第二名：依賢

五年級女子組 400 公尺 第三名：昀慈



桂花薑汁湯圓

普皇精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

手工湯圓 八兩

【調味料】

老薑 酌量

桂花 酌量

黑糖 酌量

水 600克

【步驟】

1. 水滾後，放入老薑，轉中火煮三十分鐘後，加入桂花及黑糖，滾煮十分鐘。
2. 另起鍋滾煮湯圓，待湯圓浮上水面，便可撈起，放入步驟1桂花黑糖薑汁鍋內。
3. 以小火續煮五分鐘，舀出，盛於碗內，即可食用。



普頓精舍十五週年慶啓建

梁皇寶懺大法會

文／普頓精舍提供

普頓精舍欣逢十五週年慶，在護法檀越祈請下，於一百零八年一月五日至十二日啓建「梁皇寶懺消災祈福暨超薦大法會」。啓建日，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法、切糕祝願並開示法要，各界賢達七百餘人共襄盛會，歡喜慶讚。

法會中，見燈大和尚開示大眾：離苦得樂、隨心滿願是普世追求的價值。眾生因為起惑、造業、受苦而輪迴，要離苦得樂，首先要端正知見、淨化身口意三業，而端正知見就必須聽經聞法、反覆薰修，如此堅持一定能離苦得樂。最後，更殷殷期勉大眾，在菩提道上繼續精進，接引更多人聽經聞法。

隨後，見燈大和尚與蒞會嘉賓共進功德午宴。席間，共同欣賞普頓精舍十五週

年回顧影片，及各級禪修班精彩多元的藝文表演。午宴圓滿之際，大和尚也慈悲與護法會幹部合影，留下歡喜的歷史見證。

殊勝的梁皇法筵，與會禮懺者達四千人，住持法師特別頒發全勤獎，肯定近二百位學員圓滿全卷功德。祈願中台心法，廣度有情，使人人找回自性光明，同登覺岸，以報開山祖師法乳深恩。

法會心得

總召集人／傳督

感恩住持法師創造因緣、大眾法師的帶領與包容，及師兄們的共同發心。領執事藉由動中磨鍊考驗自己，境界來時能否保持不動的心，與覺察、覺照的自省功夫，也體會到發心付出的法喜。

公關部副總召／傳妙

八天的法會是很大的挑戰，大家都很开心，如同辦喜事一樣，師兄們一起努力合作，無非是要把

最好的呈現給大眾，真令人感動。

法務部副總召／傳茹

此次法會最大的福報，就是能與大眾廣結法緣，更學習到時時觀照自心，深刻體會到「動則萬善圓彰」的修行道理。

公關部執行祕書／傳裴

「念起即覺，覺即照破，境來便掃，掃即放過」，是法會中深刻的體悟。自己最大的進步，是覺察到心中的起心動念，能自行掃境，也能感受到別人的辛勞，適時給予鼓勵打氣，這一切都是師父們的慈悲教導，心中真是法喜充滿。

行政部執行祕書／傳章

法會期間，大眾精進不懈，早上誦《金剛經》，晚上禮懺。啓建日，精舍座無虛席；近二百人圓滿法會全勤，法筵殊勝令人動容。發願跟著大善知識的腳步，在菩提道上無畏前行。

影音組組長／傳閣

製作精舍十五週年回顧影片，深感一磚一瓦皆是師父、會長及師兄們的發心，成就這麼好的道場，讓自己有機會來護持。拜懺時，懺悔從小到大的過失，發願永斷殺盜淫妄，也深感出家是斷煩惱的解脫大道。

司儀組組長／傳蒙

在發心中不斷地演練、修正，體會到修行就是在每一個細節中，依教奉行。

梵唄組組長／傳喜

十五週年慶法會，剛好是工作與精舍最忙碌之

際，眼看無明就要竄起，但念頭一轉，師父創造因緣讓我們修福修慧，住持和尚親臨主法、開示，是何等殊勝！自此直下承擔，感恩三寶。

環保組組長／傳願

法會中，學到了「對事以真」的態度，每個細節經過多次演練，是為了讓法會圓滿進行，一次一次的檢討，都是自我期許再進步，身體雖然疲憊，但法喜充滿，因為這是一條光明大道。

行堂組組長／傳筱

於籌備會議中，感受到每個人都像一顆螺絲釘，組合起來就是一座完美堅固的巨輪；在發心中藉境練心，體會到參與法會也是修行的法門。

照客組組長／傳殷

感恩所有照客組組員們的無畏發心，不怕困難，大家團結一致，想方法解決問題，互相支援，令人感動。

照客組副組長／傳羨

感恩開山祖師成立普頓精舍，讓大家有了安身立命、修行的地方，也造福樹林區。在新的一年開始，住持和尚就來到精舍普照，讓大家雀躍不已，法喜充滿。



1. 住持和尚慈悲與禪修班連續十期全勤學員合影。
2. 住持法師帶領大眾禮懺共修。
3. 功德午宴，兒童禪修班學員表演「點燈的孩子」。
4. 護法義工和合一心，圓滿法會。





普中精舍啓建梁皇寶懺

消災祈福超薦大法會

文／普中精舍提供

普中精舍自一百零七年十月十四日啓建「梁皇寶懺消災祈福超薦大法會」，至今年一月六日功德圓滿。法會圓滿日，恭請中台禪寺住持見燈大和尚慈悲主法、開示法要，護法善信八百餘人歡喜踴躍，共襄盛會。

住持和尚於圓滿日的開示中，首先讚歎學員長期的精進發心，功不唐捐，並提示大眾，要隨心滿願、離苦得樂、解脫自在，要從認識心開始，心是修行學佛努力的關鍵。心以覺悟為根本，對本具的清淨心有正知正見，對中道實相不迷惑、清楚明白就是修智慧，淨化身口意三業就是修福德。在因上廣積福慧資糧，時時安住在中道實相，堅住正念，隨順覺性，朝著契悟菩提涅槃努力，就能隨心滿願，道業有所成就。最後更

勸勉大眾，修行要發長遠心、廣大心，積極推廣禪修，與大眾分享佛法，行自利利他的菩薩行。

功德午宴，兒童讀經班、禪修班學員及大專青年以精彩表演供養大眾，並全體合唱「師父的手」，表達對開山祖師惟覺安公老和尚無盡的感恩。

殊勝的梁皇法會，在住持法師、常住法師帶領大眾精進禮懺、和合發心中，功德圓滿。祈願中台心法在四眾弟子的推動下，接引無邊有情，點亮自性心燈。

法會心得

護法會會長／傳慈

感恩住持和尚慈悲蒞臨普中精舍，大和尚不捨一眾生，願一切眾生能離苦得樂、隨心滿願的甘露法語，讓與會大眾法喜充滿。感恩住持法師及大眾

法師創造因緣，讓我們修福修慧，師兄們都非常發心，圓滿此次法會。更讚歎的是，法會期間，師父們還帶領大家策劃招生活動，讓人很感動。非常感恩開山祖師創建中台世界，讓我們得遇三寶、得遇大善知識、聽聞正法，傳慈發心發願，護法護教永不退轉，願一切衆生離苦得樂，共證菩提。

副會長／傳華

師父為了鼓勵大眾圓滿十卷禮懺功德，特別設計「梁皇法會業消智朗增福慧」集字活動，大眾和合精進，令人感動不已。而住持和尚於圓滿日的開示，更振奮了我們對佛法、對修行的信心與願力。

執行祕書／傳登

梁皇法會考驗我們平日用功是否得力，所呈現的是福德、教理、禪定，以及靜中養成、動中磨鍊的成果；所有的境界都是修正起心動念與用功的地方，唯有更精進用功，跟隨師父們弘法度衆的腳步，才能成就道業。

總幹事／傳德

感恩見燈大和尚在開示中，勉勵大眾要繼續用

功修行，護法護教，接引更多人來學佛。謹遵開山祖師的囑咐，「守護道場、深化修行、落實弘法」。

活動組組長／傳順

梁皇寶懺法會讓我們從因上去改變生命。自己常在想，如何做到慈悲喜捨協助他人，發現唯有跟著道場的腳步，才能真正幫助他人。在開山祖師創建的中台世界修行，是這輩子最有福氣的事。

庶務組祕書／法堂

見燈大和尚的開示淺顯易懂，讓人聽了法喜充滿。佛陀是福慧兩足尊，福德、智慧都具足，我們學佛不能學半套，要學智慧，也要修福德，不是只有誦經、參加法會而已，信、解、行、證都要做到位，才是真正學佛。

心燈組／法通

不管對執事有多熟練，當中最重要也是我最需要學習的，就是臨危不亂地處理各種突發狀況。法會中，每位心燈都很重要，不只專注在執事上，更要觀察環境、關照大眾，大家一起學習、互相幫忙，才能順利圓滿法會。

福慧出坡組／傳默

感恩大和尚開示，教導我們稱心如意的應對進退之道，用有限的生命來換取無限資源。以往只知道負面表列，現在曉得要改變根性，讓自己成為全方位與時俱進的大器。

夜間研經一禪修班／法演

法會從啓建到圓滿，每一場都是檢視自己的最佳時刻，藉由這些難得的因緣與經驗，成就更好的自己。



1. 法會圓滿日，住持和尚慈悲為大眾開示。
- 2.3. 住持法師帶領大眾精進禮懺。
4. 香積菩薩以清淨香齋供養大眾。



普思精舍一百零八年度梁皇寶懺

消災祈福超薦大法會

文／普思精舍提供

普思精舍秉持佛法慈悲濟世之精神，在護法居士殷切啓請下，於一百零八年一月六日至十九日，啓建梁皇寶懺消災祈福超薦大法會。圓滿日，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法、開示法要，近八百人共襄盛會，法喜歡欣。

住持和尚開示大眾：世人因不斷地起惑，造作惡業，由業力招致種種痛苦，佛法明白指出離苦得樂、隨心滿願的關鍵，就是依循佛法的真理，透過時時刻刻反省檢討，斷惡修善，福慧雙修，覺察、覺照、覺悟，找回自性光明，就能真正遠離煩惱，吉祥如意，踏上人生的菩提大道。住持和尚深入淺出闡明心地法門，令大眾歡喜信受。

爲期十三日的梁皇法筵，全體護法會幹部上下一心，完成各項坡務，更有近三百

位居士，圓滿禮懺。圓滿日，住持法師以「柿柿如意包」與大眾結緣，勸勉大眾發菩提心，精進用功；時時謹記開山祖師惟覺安公老和尚的囑咐：「守護道場，深化修行，落實弘法」，以報答三寶法乳深恩。祈願以此嚴淨功德，回向法界眾生同霑法悅，智珠圓照，共證菩提。

法會心得

護法會副會長／傳寧

虔誠拜懺後，身心的安定，增強了行菩薩道的願心和願力；而大眾齊心護法護教圓滿法會，法喜充滿。印證師父所說，「諸法空相，給別人時間、空間，只要安住在道場，大家一定都會進步」！

副會長／傳鼎

感恩大和尚蒞臨開示、精舍法師及大眾居士的護持發心。法會期間，莊嚴的道場、清淨的梵唄，每天雲集四百位精進用功的居士，法界祥和寧靜、

光明法喜。拜懺時思惟著禪修課所學的教理，以信心與毅力，圓滿全程，法喜充滿。

副會長／傳鎰

第一次拜懺是忍痛完成，現在是法喜充滿，真正是由生轉熟，更期待習氣能由熟轉生，圓滿道業。

執行祕書／傳恩

法會期間，每每煩惱或歡喜心起，反問自己：這是出世的念頭嗎？進而慚愧懺悔，從中體會到佛法是明燈。弟子發願，盡未來際，堅定不輟，直至成佛，方是報恩。

執行祕書／傳華

精舍猶如大家庭般，溫暖和樂，梁皇法會是年度盛事，大眾自發性地耕植「自性福田」，以歡喜感恩之心，跟隨師父的腳步，廣度有情，共成佛道。

總幹事／傳梵

在發心中不斷地重慮緣真，以所學的佛法反省檢討，將心收攝安住，果真深有體會。修行是條光明大路，感恩有道場作依靠，找到回家的路。

照客組組長／傳用

很珍惜每次發心的因緣，由於各組的協助，與照客師兄們的用心，順利圓滿法會，無限感恩！以此功德回向法界一切眾生，離苦得樂，成就佛道。

課務組組長／傳況

感恩見燈大和尚蒞臨開示，大和尚無有疲厭地殷殷教誨與弘法身影，烙印在所有弟子的心中，也提醒我們要更精進用功。

梵唄組組長／傳信

師兄們都很精進用功，自己也不敢懈怠，把握每支香的因緣，直到圓滿。

交通組組長／傳賢

數十年來的發心，希望大眾都來用功修行，自己也是藉境練心，感恩三寶的慈悲護念。

心燈組組長／傳質

在發心中，對治自己的煩惱習氣，了解修行真是一條知易行難的路，因此更敬佩師父們不疲不厭的願心。祈願眾生都能離苦得樂。

香積組組長／傳輝

因為發心發願，超越色身疲累的障礙，內心充滿著無盡的感恩。滿心期待下次法會的來臨，用不間斷地發心，以報三寶法乳深恩。

美工組組長／傳邀

以清淨心製作莊嚴供具供佛，果真是眾生歡喜，諸佛歡喜！期勉自己與眾生在菩提道上，永不退轉。

司儀組組長／傳承

法會在住持和尚直指人心的開示中，劃下畫龍點睛的句點。大和尚開示，覺悟是當務之急！起心動念就是因，在因上努力，但得本、何愁末。



1



2



3



4

1. 住持和尚慈悲開示法要。
2. 3. 住持法師帶領大眾至心禮懺、佛前供燈。
4. 護法義工齊心合作，修福修慧，圓滿法會。

3

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

- 美國佛心寺
3/2、3/16、3/30 兒童禪修班
- 美國佛寶寺
3/10 兒童禪修班
- 美國法寶寺
3/3、3/17 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
3/1 中文初級禪修班
3/2 中文研經一禪修班
3/4 中文研經二禪修班
3/5 英文初級禪修班
3/16、3/30 兒童及青少年禪修班
- 普光精舍
3/28 日、夜間初級禪修班
- 普賢精舍
3/11 日、夜間初級禪修班
- 萬里靈泉寺
3/17 初級、研經禪修班
3/23 中級、高級禪修班
- 普皇精舍
3/25 長青念佛班
3/26 日、夜間高級禪修班
3/27 日、夜間中級禪修班
3/28 日、夜間初級禪修班
3/29 日、夜間研經一禪修班
3/30 日間研經二禪修班
3/30 兒童禪修班
- 普因精舍
3/4 夜間高級禪修班
3/5 日間高級禪修班
3/5 夜間中級禪修班
3/6 日間初級禪修班
3/6 夜間研經一禪修班
3/7 日間中級禪修班
3/7 夜間初級禪修班
3/8 日間研經一禪修班
3/8 夜間研經二禪修班
3/9 兒童禪修班
- 普正精舍
3/4 日間高級禪修班
3/8 夜間研經二禪修班
3/14 日、夜間初級禪修班
- 普善精舍
3/2 兒童禪修班
3/26 日、夜間初級禪修班
- 普頓精舍
2/26 日、夜間高級禪修班
2/27 日、夜間中級禪修班
3/1 日間研經一禪修班
3/1 夜間研經二禪修班
- 普平精舍
3/18 夜間研經二禪修班
3/20 日、夜間中級禪修班
3/21 日、夜間研經一禪修班
3/22 日、夜間高級禪修班
3/26 日、夜間初級禪修班
- 普耕精舍
2/25 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
3/4 長青念佛班
3/9 親子兒童禪修班

- 普宏精舍
3/7 夜間初級禪修班
3/8 日間初級禪修班
3/9 兒童禪修班
- 普慈精舍
3/16 兒童班
- 普雲精舍
3/18 夜間中級禪修班
3/19 日間中級禪修班
3/19 夜間研經二禪修班
3/20 日間研經一禪修班
3/20 夜間高級禪修班
3/21 日間高級禪修班
3/22 日、夜間初級禪修班
- 普和精舍
3/13 日間初級禪修班
3/15 夜間初級禪修班
- 興山寺
3/6 日間初級禪修班
3/7 夜間初級禪修班
- 普民精舍
3/5 日、夜間初級禪修班
3/9、3/16、3/30 小太陽親子禪修班
3/10、3/24 菩提青少年禪修班

- 普開精舍
2/25 夜間研經一禪修 A 班
2/26 日、夜間中級禪修班
2/27 日、夜間高級禪修班
3/11 日間長青班
3/14 日、夜間初級禪修班
3/16 兒童親子禪修班
- 普豐精舍
2/28 日、夜間研經一班
- 普彰精舍
3/12 日、夜間初級禪修班
3/12 兒童禪修 B 班
- 普佛精舍
3/19 日、夜間初級禪修班
- 普思精舍
3/27 夜間初級禪修班
- 普惠精舍
3/12 日、夜間初級禪修班
- 普門精舍
3/13 日、夜間初級禪修班
3/16 兒童禪修班
- 普信精舍
3/14 日、夜間初級禪修班
- 普宜精舍
3/13 日、夜間初級禪修班
- 普台精舍
3/19 夜間初級禪修班

【法會活動】

- 美國佛心寺
3/1 一支香
3/10 八十八佛名寶懺法會
3/23 ~ 3/24 精進二日禪修
- 美國佛寶寺
3/24 三昧水懺法會
- 美國法寶寺
3/10 精進半日禪修
3/31 清明地藏法會
- 澳洲寶林禪寺
3/7、3/21 佛前大供
3/10 精進半日禪修
3/10 恭誦在家菩薩戒

- 3/31 清明地藏消災超薦法會
- 日本普東禪寺
3/2、3/9、3/16、3/30 金剛經暨 禮千佛共修法會
3/3 精進一日禪修
3/24 地藏孝親報恩法會
- 菲律賓海天禪寺
3/7、3/21 佛前大供
3/10 恭誦英文在家菩薩戒 暨中英文講戒
3/17 精進半日禪修
3/31 清明華嚴經 普賢行願品法會
- 香港普廣精舍
3/3 啓建地藏經共修大法會
3/10、3/17、3/31 地藏經共修
- 泰國森佛寺
3/17 精進一日禪修
3/31 梁皇寶懺圓滿法會
- 義大利華義禪寺
3/24 梁皇寶懺法會
- 基隆佛教蓮社
3/2 大悲懺消災祈福法會
3/3 精進半日禪修
- 普覺精舍
3/10 成立二十五週年 護法會聯誼慶祝活動
3/17 成立二十五週年 慶祝法會
3/24 精進一日禪修
- 普圓精舍
3/10 觀音法會
- 普得精舍
3/17 金剛寶懺消災祈福法會
- 普榮精舍
3/2 精進一日禪修
3/17 清明地藏法會
- 普印精舍
3/2、3/9、3/16、3/23 法華經暨 千佛洪名寶懺共修
3/17 精進半日禪修
3/30 ~ 3/31 法華經暨千佛洪名寶懺 共修圓滿法會
- 萬里靈泉寺
3/24 恭誦在家菩薩戒
- 普聖精舍
3/17 圓覺法會
- 普因精舍
3/2、3/23 金剛經共修
3/9 恭誦在家菩薩戒
3/9、3/10 精進半日禪修
3/9、3/16 地藏經共修
- 普新精舍
3/3 恭誦在家菩薩戒
3/8 ~ 3/10 二十五週年慶暨 金剛般若寶懺 消災超薦大法會
3/23 金剛經共修
3/30 初、中級禪修班

- 中台佛國之旅
- 普善精舍
3/4 恭誦在家菩薩戒
3/7、3/21 佛前大供
3/10、3/17 精進半日禪修
3/23 禪修班招生茶會
- 普燈精舍
3/2 ~ 4/20 每週六 慈悲三昧水懺共修
3/17 精進半日禪修
- 普學禪寺
3/9、3/23 普門品 / 八十八佛 洪名寶懺共修
3/17 精進半日禪修
- 普頓精舍
3/1 恭誦在家菩薩戒
3/3 精進半日禪修
- 普中精舍
3/2、3/9、3/23、3/30 清明孝親報恩 地藏經共修
3/8 ~ 3/10 禪風體驗營
- 普平精舍
3/2、3/9、3/23 金剛經暨 千佛洪名寶懺共修
3/4 ~ 3/8 各級禪修班結業典禮
3/9 一支香
3/16、3/17 梁皇寶懺 消災超薦祈福大法會
3/21 佛前大供
3/28 恭誦在家菩薩戒
- 普和精舍
3/8 ~ 3/10 桃園區大專禪風體驗營
3/17 精進半日禪修
3/17 恭誦在家菩薩戒
- 普宏精舍
3/24 清明地藏法會
- 普慈精舍
3/23 靈泉一支香
- 普雲精舍
3/10 ~ 3/17 梁皇寶懺 消災超薦大法會
- 普和精舍
3/10 禪修班招生說明會
3/30、3/31 清明地藏法會
- 普真精舍
3/10 大悲懺法會
3/23 初級禪修班招生說明會
3/31 精進半日禪修
- 普民精舍
3/3 恭誦在家菩薩戒
3/17 精進一日禪修
- 普安精舍
3/2、3/9、3/16、3/23 法華經共修法會
3/17 精進半日禪修
3/31 大悲懺法會
- 普梵精舍
3/9 ~ 3/16 十五週年慶 梁皇寶懺大法會
3/23 金剛經暨孝親報恩法會
3/24 精進半日禪修
- 普開精舍
3/14 初級禪修班招生說明會
3/17 精進半日禪修
3/17 恭誦在家菩薩戒

- 3/30 地藏經共修法會
- 普豐精舍
3/7、3/21 佛前大供
3/18 恭誦在家菩薩戒
3/31 大願地藏報恩法會
- 普恩精舍
3/3 中台一支香
3/30 ~ 4/27 每週六 地藏經共修法會
- 普方精舍
3/2 ~ 3/10 梁皇寶懺大法會
- 普彰精舍
3/2、3/9、3/16、3/23、3/30 金剛經暨 禮千佛共修法會
3/5 禪修班招生說明會
3/7 孝親報恩暨 佛前大供法會
3/17 恭誦在家菩薩戒
3/24 中台一支香
- 普林精舍
3/2 金剛寶懺暨 孝親報恩法會
3/7、3/21 佛前大供暨 消災祈福法會
3/10 中台一日精進禪修
3/16 ~ 3/17 清明報恩地藏法會
3/25 觀音普門品法會
- 普佛精舍
3/25 觀音法會
3/30 ~ 3/31 清明報恩地藏法會
- 普思精舍
3/10 悠遊普思
3/16 ~ 3/17 禪風體驗營
- 普南精舍
3/2、3/9、3/16、3/23、3/30 地藏經共修
3/31 精進半日禪修
3/31 恭誦在家菩薩戒
- 普門精舍
3/9 初級禪修班招生說明會
- 普高精舍
3/23 ~ 3/30 啓建梁皇大法會
- 普信精舍
3/4、3/18 恭誦在家菩薩戒
3/7 禪修班招生說明會
3/21 佛前大供
3/31 清明地藏消災超薦法會
- 普上精舍
3/10 精進半日禪修
3/17 孝親報恩地藏法會
- 普禮精舍
3/10 梁皇寶懺消災超薦法會
3/16 恭誦在家菩薩戒
3/16 ~ 4/20 每週六 金剛寶懺共修
- 普宜精舍
3/9 孝親報恩法會
3/17 恭誦在家菩薩戒
- 普蓮寺
3/31 清明地藏法會
- 普台精舍
3/17 精進半日禪修
3/31 清明大悲懺法會

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願景。

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

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



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 Coean 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
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

歡迎報名加入

各精舍初級禪修班

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

近期開課

普豐精舍	2/19
普慈精舍	2/20
普林精舍	2/20
普頓精舍	2/21
普中精舍	2/21
普耕精舍	2/27
澳洲寶林禪寺	3/1
普民精舍	3/5
普因精舍	3/6
興山寺	3/6
普宏精舍	3/7
普賢精舍	3/11
普彰精舍	3/12
普憲精舍	3/12
普和精舍	3/13
普門精舍	3/13
普宜精舍	3/13
普正精舍	3/14
普開精舍	3/14
普信精舍	3/14
普佛精舍	3/19
普台精舍	3/19
普雲精舍	3/22
普善精舍	3/26
普平精舍	3/26
普思精舍	3/27
普光精舍	3/28
普皇精舍	3/28

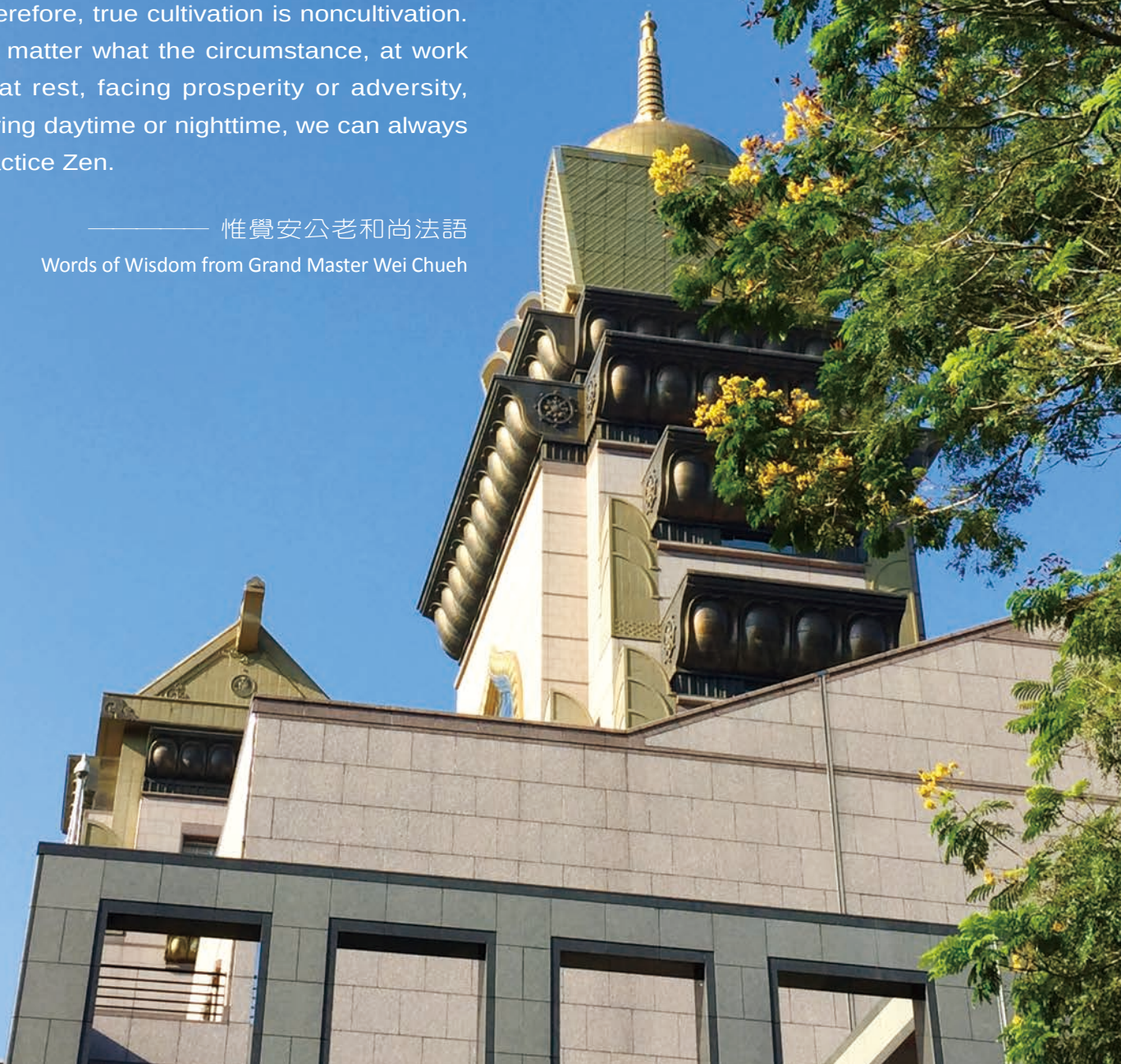


甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

悟，就是悟到本心，一切都是現成的。修，是對治，要修而無修。無論動、靜，順境、逆境，白天、晚上，都要用功，都能夠修行。 Enlightenment is the realization of the original mind, that all is just as it is. Zen cultivation is the practice of overcoming defilements, to ultimately just letting be. Therefore, true cultivation is noncultivation. No matter what the circumstance, at work or at rest, facing prosperity or adversity, during daytime or nighttime, we can always practice Zen.

—— 惟覺安公老和尚法語
Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



異鄉來斯土，生根發華滋。
羽葉綠靈秀，花果紅豔澤，
清風吹茵露，翠燦顯清真。
安然倚白石，清涼拂心塵，
手拈辛香溢，林間一芳春。



【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

胡椒木

學名：*Zanthoxylum beecheyanum*
K.Koch

英文名稱：Pepper Tree

別稱：鱗山椒、岩山椒

性狀：芸香科，常綠灌木

辨認特徵：

1. 株型低矮，株高約 1 公尺，枝多分歧，繁密青翠。
2. 奇數羽狀複葉，倒卵形小葉對生，葉軸有狹翼，革質，光澤明亮具辛香味。

3. 雌雄異株，雄花黃色、雌花紅橙色，腋生。

4. 果為圓球狀核果，中間有一道凹痕，紅褐色；種子黑色。

原產地：日本

用途：庭園美化、盆栽、食用、藥用

位置：中台禪寺庭園