



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

232

2019年 · 5月號

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

[本期主題] 堅住正念 隨順覺性

[中 台 廣 傳] 中台禪寺一百零八年度開山祖忌法會

[正 法 眼 藏] 〈信心銘〉(四)

[普 台 教 育] 全方位學習 激發潛能

中台禪寺開山祖忌法會

感恩開山祖師弘宗演教，安僧度衆，化育十方。

四衆弟子虔敬恭誦大乘經典、禮祖、繞塔；

謹遵慈教，奉行祖師之道，

和合精進，以報師恩。



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
開山祖忌法會

編輯部



09

【正法眼藏】

〈信心銘〉(四)

惟覺安公老和尚開示



46

【普台教育】

全方位學習 激發潛能

編輯部

- | | | | | |
|----|--------|-------|------|--|
| 19 | 【中台廣傳】 | 堅住正念 | 隨順覺性 | |
| 20 | 【本期主題】 | 八風不動 | 坐蓮台 | |
| 22 | 【本期主題】 | 以覺性為導 | | |
| 24 | 【本期主題】 | 圓明常寂照 | | |
| 26 | 【本期主題】 | 安住正念 | | |
| 27 | 【本期主題】 | 不假外求 | | |
| 28 | 【本期主題】 | 隨處作主 | 立處皆真 | |
| 30 | 【本期主題】 | 不忘念 | | |
| 31 | 【本期主題】 | 一塵不染 | | |
| 32 | 【本期主題】 | 智珠圓照 | | |
| 34 | 【本期主題】 | 六根都攝 | 腳踏實地 | |
| 36 | 【本期主題】 | 著鎧入陣 | | |
| 37 | 【本期主題】 | 翻轉習氣 | | |

編輯部

惟覺安公老和尚開示

見祖法師

見祈法師

見闍法師

星如法師

星淨法師

傳其

傳羽

傳顯

傳視

傳要

傳相

- | | | | |
|----|----------|-----------------------------|--------------|
| 38 | 【本期主題】 | 放下無礙 | 傳馨 |
| 39 | 【生活啓示錄】 | 吸塵器 | 見投法師 |
| 40 | 【佛典故事】 | 佛施善巧 度化薩羅國 | 編輯部 |
| 44 | 【佛學院園地】 | 覺心觀照 | 中台佛教學院 |
| 49 | 【健康素食】 | 玻利維亞藜麥沙拉 | 美國普德精舍提供 |
| 50 | 【紅塵清泉】 | 2019 年大專青年禪學會
桃竹區聯合禪風體驗營 | 大專青年禪學會桃園區提供 |
| 52 | 【紅塵清泉】 | 2019 年大專青年禪學會台南區禪風體驗營 | 大專青年禪學會台南區提供 |
| 54 | 【紅塵清泉】 | 義大利華義寺梁皇寶懺圓滿法會 | 義大利華義寺提供 |
| 56 | 【紅塵清泉】 | 泰國泰佛寺梁皇寶懺圓滿法會 | 泰國泰佛寺提供 |
| 58 | 【紅塵清泉】 | 二〇一九法寶寺素食節 | 美國法寶寺提供 |
| 60 | 【精舍活動預告】 | 精舍課程及活動快訊 | 編輯部 |

編輯手札

「拈花悟旨，祖道振興。」時屆四月八日，開山祖師惟覺安公老和尚示寂之辰，本寺為感念恩師化育深恩，虔敬舉辦「中台禪寺開山祖忌法會」。海內外四眾弟子八千四百人齊聚中台，虔誦《金剛經》，至誠禮祖、繞塔，緬懷師恩，感念祖德；以知恩、感恩、報恩之心，和合精進，共同發願稟承師志，守護道場、深化修行、落實弘法，傳承祖師之道，點亮有情自性之光。

普台十二年一貫全人教育成果豐碩！今年高三學子申請海外大學，全數錄取全美排名前 80 名的頂尖學府！其中，彥鈞同學以優異成績錄取全美排名第 10、世界排名第 20 的西北大學環境工程學系，更有多位同學錄取世界排名前 50 名的卓越名校。普台學子以豐實的學養，逐步落實創辦人的期許——洞觀天下，放眼世界，自強不息，立足普台，積極開創光明的未來。

開山祖師開示：「心中打了妄想、起了惡念，馬上要知道慚愧懺悔、改過向善，堅住正念，隨順覺性，這個就是因地心；把因地心找到了，菩提路上就大放光明。」修行學佛的目的，就是要讓我們的心禁得起人生的風浪。本期主題「堅住正念，隨順覺性」，與您分享如何以定力、智慧，四兩撥千金，度過人生中的八風考驗；始終提起覺性、堅住正念，菩提之道便能大步向前！



中台禪寺一百零八年度

開山祖忌法會

文／編輯部

經云：「當念父母及善知識恩！是故知恩，常當報恩。善知識者是大因緣。」二〇一九年四月八日，伏值中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚示寂之辰，本寺舉行開山祖忌法會，以報恩師法乳深恩。來自美國、澳洲、日本、義大利、香港、泰國、菲律賓、台灣等海內外四眾弟子八千四百人，以知恩、感恩、報恩之心，齊聚中台，虔敬與會。法會中恭誦《金剛經》，並開放祖堂及開山祖師紀念塔，端供四眾瞻禮、繞塔，緬懷祖德，感念恩師化育之恩。

如法精進 念報師恩

上午九時四十五分，於五樓大禪堂、大莊嚴殿、大雄寶殿、四天王殿、般若講堂與五觀堂等壇區，大眾攝心肅穆，齊誦本師聖號，恭請住持見燈大和尚及各壇主法法師入壇主法。法會中，住持見燈大和尚於佛前、開山祖師蓮位前，虔敬上香，隨即長跪龜前，為開山祖忌法會說法：「拈花悟旨，祖道振興。中台廣傳演真乘，行住坐臥契無生。禪風常行化，代代永傳燈……」四眾弟子長跪合掌，至心諦聽，



1. 見燈大和尚虔敬於開山祖師蓮位前上香。
2. 見燈大和尚開山祖忌說法。
- 3.4. 見燈大和尚帶領四眾弟子恭誦《金剛經》，以報開山祖師化育深恩。

恭敬領受。

隨後，大眾端肅一心，和合精進，恭誦《金剛經》，以報祖師慈教洪恩；誦經竟，大和尚帶領法師與護法代表至祖堂禮祖，虔恭於開山祖師蓮位前供花、拈香、供茶、供香、供燭，合掌繞龕三匝，並帶領四眾弟子頂禮開山祖師，感念恩師慧命再造之恩。

旋後，見燈大和尚帶領四眾弟子至鹿野園開山祖師紀念塔禮塔。於本師聖號聲中，四眾威儀庠序、合掌虔敬、周匝圍繞開山祖師塔。大和尚於塔前至心頂禮、繞塔三匝，並拈香供養；法師與護法居士，次第肅恭繞塔，虔心誦持本師聖號，於不間斷的梵音中，感念恩師一生建寺安僧、廣度眾生之深心悲願。午後，海內外精舍

居士以至誠感恩之心，依序至祖堂瞻禮開山祖師舍利，並於開山祖師紀念塔前恭敬禮塔、繞塔，緬懷祖德垂範。

四眾奉行 祖師之道

住持和尚曾經開示：開山祖忌法會的意義，在於知恩、感恩、報恩，不忘開山祖師的教誨。開山祖師創建中台道場，教導我們要「明心見性，見性成佛」、「堅住正念，隨順覺性」，要福慧雙修，修自利利他菩薩行；告訴我們每一個人都有菩提自性，為我們指示這條菩提大道，這個恩德我們不能夠忘記。

因此，我們除了感恩、追思、緬懷，更要生起效法學習的願心，依照恩師的開示來實踐：在因上廣積福慧資糧，端正知



1～3. 海内外四眾弟子八千四百人雲集中台，精進共修，感念師恩。

見，清淨身口意三業；在因上依照心性之理，時時刻刻覺察覺照，反省檢討改正；修自利利他的菩薩行，朝著契悟菩提涅槃、成就佛道來努力。這是恩師帶給我們最大的恩德，也是佛法的根本。我們依教奉行，才能報答恩師的恩德於萬一。

每個人都能成佛作祖，每個人都有一個真正的祖師大德，這個祖師大德就是每個人本具的清淨心、本具的佛性。達磨祖師云：「明佛心宗，行解相應，名之曰祖。」

「明佛心宗」，就是要明心見性；「行解相應」，無論在事上、理上，都要契悟中道實相，都要符合心性之理，這就是真正的祖師之道。

藉著開山祖忌法會的因緣，我們除了追思、緬懷、效法以外，進一步還要知其所以然。秉持著開山祖師的教導、教誨，繼續努力，如此不但能報答師恩，增長自己的功德、智慧、福報，乃至能夠成就無上菩提。這是開山祖忌法會真實的功德，也是最大的意義。

「外現聲聞身，內密無上印，身行菩薩道，廣度諸有情。」開山祖師以無盡的悲心，透過身教、言教、境教、制教，為四眾樹立修行典範，引領弟子從外在道場的建設，進而開示悟入佛知見、成就自心道場。巍巍師範，永矢弗諼。

《大方便佛報恩經》云：「若有善男子、善女人知恩報恩，當行四事：一者，親近善友；二者，至心聽法；三者，思惟其義；四者，如說修行。」四眾弟子為報開山祖師慧命開啓之恩，必當以師志為己志，咸遵慈教，如實行持：守護道場、深化修行、落實弘法，令中台心法，燈燈相傳，光光相照，廣布十方，利樂有情。



1 ~ 5.

見燈大和尚帶領法師及護法代表至祖堂禮祖。住持和尚至誠於開山祖師蓮位前獻供，繞龕三匝，帶領四眾弟子虔敬頂禮。

6 ~ 8.

見燈大和尚虔恭繞塔三匝並拈香供養，四眾弟子恭敬合掌圍繞開山祖師紀念塔，緬懷師恩。



中台禪寺開山祖忌法會法語

主法大和尚 釋見燈

二〇一九年四月八日

拈花悟旨

祖道振興

中台廣傳演真乘

行住坐臥契無生

禪風常行化

代代永傳燈

諸位知識！今四月八日，伏值本寺 開山祖師惟覺安公老和尚示寂之辰。恭維祖師開山創建之德，巍巍蕩蕩，難以言喻；弘宗演教三十載，中台世界利群生。常住敬備齋饍，崑申供養。弟子眾等雲集一心恭詣祖師覺靈前，諷誦大乘經典，稱揚聖號，所集殊勳，少申忱悃，奉報真慈法乳深恩。

伏願

宗風永振，祖印重光。覺花香遍於禪林，法雨恩霑於學地。如斯祈禱，仰冀恩師，俯垂昭鑒。十方三世一切佛，一切菩薩摩訶薩，摩訶般若波羅蜜。

諸位知識！梵音暫歇，師範長存。即今開山祖忌法會，最後一句，又怎麼說法？

百草頭上露堂堂

善惡兩忘自承當

向上一路惟覺道

腳跟點地見法王

南無度人師菩薩摩訶薩（三稱）



〈信心銘〉（四）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

正法眼藏

〈信心銘〉（四）





「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。」

「多言多慮」。「言」是語言文字。「慮」是思考、思慮。佛有身教、言教。運用言語說法的目的，是要讓眾生明白這一念心。如同《圓覺經》所說：「修多羅教如標月指。」經教文字如同標月之指，令眾生明瞭自性。所以禪宗祖師告訴我們，以手指月，不要執指為月。「言」要歸於無言，「慮」要歸於無慮，這樣就沒有過失。

思量言說 背道而馳

很多人不知道這個道理，所以「多言多慮」，一個是言說、一個是思慮就在根、塵、識上打轉，「轉不相應」，離道就愈來愈遠。「多言」，譬如寫一篇文章，在文字上爭辯，或開一個辯論會，由一句話辯到千言萬語，想論一個勝負、高低。「多慮」，思慮太多，這些都與菩提心、本心本性不相應；不但不能相應，而且愈轉愈遠、愈執愈甚。

佛法講「禪」有靜慮之意。但這個地方卻說「慮」也不對，為什麼？因為〈信心銘〉所說的是頓悟自心、直了成



佛的法門。修行，一個是漸修，一個是頓悟。就漸修來講，要思惟、思慮，重慮緣真；就頓悟來講，只有這念絕對的菩提妙明真心才是真實，起心即錯，動念乖真，一有思慮，反而離道愈遠。

我們的本心本性是「絕言絕慮」，言語道斷，心行處滅。「多言多慮，轉不相應」，多言多慮，就轉到根、塵、識去了，人我是非一大堆，所以無法與道相應、不能契合我們的本心本性。淨土宗也說：「少說一句話，多念一聲佛。」因為說話的時候，在言語上容易產生分別、執著，產生種種過失。

雖然念佛也是言語，但如果念佛時，把心靠在佛號上，最後達到一心不亂，也可以證到三昧。所謂「三昧」，一個是「理」一心不亂；一個是「事」一心不亂。專注地念這句佛號，從事到理，由事相的念佛歸於自心，修止成就，證到三昧、得到禪定了，就有很大的利益，總比多言多慮好。

「多言」，言多必失，容易犯口過；「多慮」，想多了，就容易生憂愁、生過失、生煩惱，患得患失，甚至連睡覺都睡不著。譬如人家看你一眼，你心裡就想：「這個人為什麼看我？一定是嫌棄我……」這就是「多慮」。回頭想想，

假使你沒有看他，怎麼會知道他在看你？所以你自己也是不對。又如別人正在講話，看到你經過，就不講了。於是自己就心生疑慮：「奇怪！我走過去就不講，一定是在說我的壞話……」這種「慮」都是多餘的。事實上人家沒有講你，他只是不好意思，或是他正在講其他的事不方便被他人聽到，而你卻懷疑人家在講你，這就是「多慮」。所以多言多慮，是很耗費精神的作為。

過去，雲南悉檀寺的開山祖師，在沒有開悟以前，曾經到外面參方。有一天晚上，住在旅館裡面，心裡還在想：道究竟在那裡？怎麼樣去契悟？什麼是無上菩提？……想前想後，始終是不了解，所以心一直定不下來。忽然聽到外面有一位賣豆腐的女孩子在唱歌：「張豆腐，李豆腐，枕上思量千條路，明朝依舊打豆腐。」他一聽，一下就開悟了。

悟到什麼？「張豆腐，李豆腐，枕上思量千條路。」這個賣豆腐的，晚上睡覺，頭枕在枕頭上，心中還在想：賣豆腐一定會發大財——想一想，現在雖然本錢很少，只有一升的豆子；但明天把這一升的豆子磨成豆腐去賣，賣了以後，就可以買兩升豆子；後天再把兩升豆子磨成豆腐去賣，賣了以後，就可以買一斗豆子，再磨成豆腐去賣……愈想愈賺錢，真正是小本生意賺大錢！一斗豆子磨成豆腐，賣完了，再買兩斗；兩斗賣完，買一石；一石賣完，買十石……這樣一來，不就發大財了嗎！賺了錢，

再去買幾十甲的土地，一下子就成了大紳士、大地主！這些都是依著自己的想法去胡思亂想，完全沒有想到，不過是一個小市鎮，做這麼多的豆腐，誰來買？因此再怎麼樣也不可能一下致富、一下就變成大地主。

這個悉檀寺的祖師一聽，就悟到：原來這些都是妄想、都是「多慮」。晚上睡在枕頭上想來想去、想東想西，想到最後大富大貴，但明天還是要面對現實去賣豆腐。所以這些妄想都是多餘的，無言無慮才是最究竟。

絕學無爲 銷歸自性

「多言多慮」，心始終在攀緣，所以要「絕言絕慮」；絕言絕慮，佛法稱之爲絕學。〈永嘉大師證道歌〉云：「絕學無爲閒道人，不除妄想不求真。」想要「除妄想」，這又是一個心念在活動；所謂「打得念頭死」，打念頭的這個心，還是屬於妄。「求真」，這念心本來就是真，爲什麼還要去求？求真的心一起，又成了妄。所以「絕言絕慮，無處不通」，真正達到一念不生，六根就歸一了。一念不生，心靜下來，這念心就沒有邊際、沒有障礙，無處不通達。所以〈信心銘〉完全是在講心地法門，實在值得我們來研究、了解。

「多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通」，所謂「無言勝有言」，如同釋迦牟尼佛說法四十九年，最後卻說自己沒有說一句佛法。要從有言歸於

無言，一切言說最後都要回歸到原點，原點就是無言無說。無言無說當中，這念覺性還要存在；假使無言無說，覺性卻不存在，那就糊塗了！所以無言無說，不是一個形容詞，而是歸於心之體。

這念心有體、有用。心之用是有言、有慮，心之體是無言、無慮。在日常生活上，我們不可能無言、無慮，所以要言而無言、慮而無慮。說話的時候，只講好話，不講壞話；講好話是福德，講壞話就是罪過。言而無言，說完了以後，要歸於無言這念心。

生活中還是需要思慮；思慮如何建道場、度眾生？慮而無慮，思慮以後，要歸於無念、無想這念心。所謂「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，外面的道場是水月道場；要歸於無念、無想這念心才是真道場。

「絕言絕慮，無處不通」。知道絕言絕慮這個心，就悟道了；繼續保持、保任這個心，就屬於修道位。悟，一個是悟到心之體，一個是悟到心之用。什麼是心之用？釋迦牟尼佛拈花，這是心的作用；迦葉微笑，也是心的作用；這就是心！這就是無上道！不用另外去找。什麼是無上道？過去祖師大德教示學人，把眼睛眨一眨，這就是！豎起一個拳頭，這就是！把拂塵舉起來，這就是！這都是心之用。作用之後，又由這念心的作用，歸於不起作用的心之體。

這念心有體、有用。有些人認爲自

已開悟了，但他只是悟到心之用，並沒有悟到心之體。

心的作用中有好的作用，也有壞的作用，假使誤以為只要是心的作用就是佛，那麼殺盜淫、淫怒癡也是心的作用，所以認為殺盜淫、淫怒癡也是佛，這就成了邪見！他就是不了解，知道了淫怒癡是心的作用，還要不起淫怒癡，歸於

這念清淨心。只有這念清淨心才是佛。

如來聖境 不可思議

所以，有言、有說、有慮是方便；無言、無說、無慮是究竟。一切法都是如此。禪宗祖師所說「不可思、不可議」，就是這個道理。可思，是我們自己想出來的境界，既然是想出來的，有

得就有失；可議，是我們說出來的境界，說完了，這個境界就沒有了。所以要歸於實相，實相就是中道實相，不可思、不可議。

不可思就是無言，不可議就是無慮，這並不是在賣關子。禪宗祖師傳的是心法、是如來的心印，不可思、不可議，就是如來佛的境界。這是萬法歸宗、內外一如的境界，這就是實相。實相無相、無不相，裡面具足一切功德、智慧、神通、妙用。這個心，一念萬年，萬年一念，十方三世都在這一念心當中，所以稱之為「法王」。禪宗祖師以「不可思、不可議」來形容這個最高的境界，這就是我們的真生命。

「多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通」。絕言絕慮，還要不打瞌睡、



不落昏沉、作得了主。假使認為睡覺也是絕言絕慮，就糊塗了！或是心中懵懵懂懂，或感到無聊……這些也都不是絕言絕慮的境界。〈中庸〉裡面講：「喜怒哀樂之未發，謂之中。」有喜怒哀樂，屬於有言有慮；在喜怒哀樂未生之前，屬於無言無慮，儒家就稱此境界為中道。但就佛法來看，這並不是真正的中道；倘若心中昏昏沉沉、迷迷糊糊，不清楚、不明白，雖然喜怒哀樂未發，還是在五蘊境界當中，那就不是中道。雖然儒家所說的「喜怒哀樂之未發，謂之中」，不是真正的中道，卻也不妨礙從這個地方找到入處，來契入真正的中道。所以佛法才是最真實的，假使不懂佛法，看到世間的言論模稜兩可，就會產生誤解；懂得佛法，就能判斷、融通。

每個人都是有言有慮，只要歸於絕言絕慮這一念心，當下就無處不通。了解〈信心銘〉的道理，就能產生信心，因為一切都是現成的！這個法門，真正是佛的大慈悲心，真正是條條大路通心地。每個人都有這念心，每一條路都應該歸於心地，這就是「明明白白一條路」；眾生雖然知道這是明明白白一條路，卻「千千萬萬不肯修」。例如淨土宗就講，念佛就是明明白白一條路，既然大家都會念佛，為什麼不肯念、不肯修？淨土宗的說法，其實只講到一部分。更進一步來說，「明明白白一條路」就是大眾聽法這一念心。每個人都有這念心，為什麼不敢直下承擔？為什

麼還要多言多慮？「絕言絕慮，無處不通」，假使現在就把這念心歇下來，絕言絕慮，明明白白一條菩提路，當下就現前。

追根究源 萬法歸宗

「歸根得旨」。「根」就是根本，就像樹的根一樣，樹根枯了，樹就死掉了。我們人也要有根，這一念心性就是根。這一念心有體、有用。作用時，在眼就稱為見、在耳就稱為聞，在六根上，就產生六根的作用。這念心性不動、不搖，不去、不來，這是心之體。修行，就是要悟到這念本自清淨、不動、不去不來、不生不滅的心。不生就不滅，不去就不來，這念心絕言絕慮，無思無慮、無言無說，這就是「根」，不是另外還有一個根。明白這個道理，就是「歸根」。「歸根」就是「得旨」，「旨」就是宗旨、玄旨。說「得旨」也是方便說，因為這念心性了不可得，一切現成，本自具足，這才是真正的「歸根得旨」。

所謂落葉歸根，一般人要尋根，是用考證的方法來尋根。譬如說佛教發源於印度，所以要尋找佛教的根源，就要到印度、尼泊爾去考證。這是從歷史上、從事相上去尋根，



因為有些人沒有歷史的見證，就產生不了信心。

有一些學者，甚至認為大乘不是佛講的，也不相信禪宗、淨土宗、密宗等八大宗派，只相信小乘《阿含經》。但是《阿含經》裡面有講到須彌山，問他相不相信須彌山？居然也不相信。既然不相信須彌山，為什麼還相信《阿含經》？還有人做研究，認為大乘經典、小乘經典、乃至《阿含經》，都不是佛講的；甚至懷疑釋迦牟尼佛的真實性，因為釋迦牟尼佛的相都不一樣，所以去追究是不是真的有這麼一個釋迦牟尼

佛？像這些對佛法的懷疑，總是要有所依據，是根據佛法的道理也好，或根據歷史上的記載也好，總要加以證實，不能單憑學者的論述就信以為真。

後來考古學家在尼泊爾發現了釋迦牟尼佛的遺跡，證明歷史上確實有釋迦牟尼佛。有了這個證明，對釋迦牟尼佛就再也不會懷疑了，這就是在佛教歷史上歸根。所以這個根也很重要，能使人產生信心，知道佛教在歷史上有根有據，不是假的、不是憑空生出來的。釋迦牟尼佛有父母、有出生地、有歷史的記載，這就是根。相對而言，有些人只是憑著



沙盤、夢境的推測，或是幾個人討論，就要組織一個宗教，這樣的宗教就沒有根。任何事情都要有一個根底，研究佛法、解釋佛法也是如此，而不是毫無根據，憑空臆測。

〈信心銘〉所講的「歸根」，不是歸到事上、歸到歷史的根；而是以心為根本，歸到菩提涅槃，歸到本具的佛性，這念心才是真正的根。釋迦牟尼佛是化身，出現在我們這個世界弘揚心法。《法華經》講：「諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世。」大事，是生死大事、是本來面目、是中道實相，這就

是根。如同前面所講「絕言絕慮」，當下這念心清清楚楚、了了分明、寂照一如，這就是根，這個根是現成的。

這念心如果打了妄想、迷失了，根就不存在了；所以只要把妄想止息，這個根馬上就現前，這是本具的，法爾如是。所以要「歸根」，歸還原點。凡夫就是不知道原點，眼耳鼻舌身意六根，住到外面色聲香味觸法六塵，「根」就迷失了。

這一念心性是本具的，只能契悟，無法言說，如人飲水，冷暖自知，大眾聽法這念心，只有自己知道，這就是



「根」。時時刻刻保持這念心存在，站得住、站得長，就是「歸根得旨」。

「歸根得旨」，根就是旨，旨就是根。如果在這念心之外，另外還有一個根、還有一個口訣，就不是真正的歸根，也不是真正的得旨。譬如一貫道講，道在兩眉之間，「老師一『點道』，閻王老子嚇一跳，地獄除名，天堂掛號」，認為這樣就得道了；再教一個五字口訣「無太佛彌勒」；雙手再結一個「合同印」，一貫道稱之為三寶。一貫道的歸根，是歸於老母，用一盞燈來表示，稱之為母燈。認為這樣就證位了、就歸根了，這是不對的。

佛法所說的燈，是心燈，悟到聽法這一念心，才是真正的燈。釋迦拈花，是一盞燈；迦葉微笑，也是一盞燈。所謂燈燈相傳、光光相照，釋迦拈花、迦葉微笑，這是一種悟境，悟到這念心，就把這盞燈傳過去了。這念心每一個人都有，這就是燈、就是根。「歸根」，一切萬法，統統都要歸到這念心，其他都是方便。

「歸根得旨」，其實也是方便說法。「歸」，有來必有去；「得」，有得必有失。假使以為真的有「旨」可得，那就不是真正的旨，因為有得必有失。現代有

些人講傳法，只是在形式上傳得一個法脈，認為自己就是臨濟宗幾世、曹洞宗幾世……但是，如果沒有契悟本心，還是沒有得到真正的法，只是得到一張紙，那裡有得什麼法？如果只是在事上去歸根、得旨，有得就必有失、有來就必有去，還是屬於方便。要契悟這念心是本具的，法爾如是，無來亦無去、無得亦無失，這才是真正的「歸根得旨」，無得而得。

照無照照 返本會道

「隨照失宗」。心性不可見、不可得、不可說，不容易了解，要契入心性，總是要有一個方便，這個方便就是「照」。「照」是覺照，有覺有照。「隨照」，隨著這一念心性來起照，所謂回光返照。佛法有文字般若、觀照般若、實相般若。由文字般若起觀照般若，最後達到實相般若。觀照就是覺察、覺照，檢討反省，照破自己的煩惱。這還是一個方便，還是一個相對的境界，還不是根，還不是旨。這只是一個入處，屬於漸修；但也不妨礙透過這個方便，契悟自心達到頓悟。

《圓覺經》裡面講：「有照有覺，俱名障礙。是故菩薩常覺不住，照與照者，同時寂滅。」有照，這念心還是在動，還是沒有歸一。所以菩薩常覺不住，隨順我們這一念覺性，任本心自照，照而無照。「隨照失宗」，佛法是以心為宗、以菩提心為宗，「宗」就是這念心。



「隨照」，無論是照外在的五塵境界，或是返照色、受、想、行、識五陰境界，只要還有「照」，就「失宗」，失去了如如不動的本心本性。所以「隨照」還只是走在半路上，並沒有到家。〈信心銘〉講的是頓悟自心，不假方便，所以不用照，我們的佛性是本具的，本來清淨，只是因為在迷，所以沒辦法現前；只要不迷，一切都是現成的。

這念心最高的境界，就是「宗」；只有絕對的這念心，沒有能所相對的境界。這個絕對的心，是定慧一如、定慧不二。不像漸修有先後次第，先要持戒清淨，然後再修定；定修成功了，才能發慧；智慧成就了，才能漏盡煩惱。這個地方直接了當，沒有次第，告訴我們每一個人都有本心本性，當下即是，動念乖真。「隨照失宗」，一「隨照」就是動念，就「失宗」，失去了這一念如如不動的心性。所以要任心自在，堅住

正念，隨順覺性，其餘一切都是方便法門。

「須臾返照，勝卻前空」平時我們的心向外攀緣，心隨境轉，六根接觸外面的六塵境界，心就跟著外面的塵境跑掉了。現在明白了，不要隨著外面的境界轉，「須臾返照」，要返照自心，把六根內照，兩眼內視、兩耳內聽。

「須臾返照」一般人認為透過返照，把這念心收回來，在心上用功，就是無量的福報、無量的功德，就「勝卻前空」。「前空」前文所提的空，是從本空當中再去住一個空，是重床疊架、頭上安頭。無論是析空、或是滅色歸空，安住在這種空上面，只是一種空定。現在「須臾返照」，返照自心，在心上用功，就認為這裡所講的空，好像「勝卻前空」；比前文所講的空還要殊勝。但是「返照」還只是個入處，並沒有契悟本心本性，如果認為這樣就是勝卻前空，還是不對。「須臾返照」，透過覺察、覺照，把這念心收回來。收回來之後，如果不知道安住實相，這念心有能照、所照，還是不究竟；假使不照，心當中又是昏沉、妄想，也不對。所以收回來以後，要安住實相，這樣就沒有問題。「一念不生，萬法無咎」就是實相。因為返照還是有功可用、有作用，還是起心動念、還是生滅；而本心本性本自寂靜、無為，是無功可用；一念不生，不需再返照，這念心始終是寂然不動，就是實相。（待續）



A vibrant photograph of a park scene. In the foreground, a person is in a small wooden boat on a canal, tending to red flowers. The canal is surrounded by lush green trees and a path where other people are walking. A large, colorful flower bed is visible on the right side of the path. The sky is clear and blue.

本期主題

堅住正念 隨順覺性

經云：「菩薩摩訶薩，入出往來心不迷謬，
恆時安住正念正知。」

正念猶如鎧甲，

守護三業，不令違犯；

覺性統帥，

八風現前，惺惺寂寂，

一念到底。

八風不動坐蓮台

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

看到外面的境界，無論是順境、逆境，都不被境轉，始終保持清淨、安定，如如不動，沒有貪瞋癡，這樣心就能定下來。

凡夫遇到生活中的種種境界，往往隨境生心。就像水被風激起波浪，起伏不定，甚至波濤洶湧，煩惱叢生、患得患失。例如，看到別人講究時髦，自己也跟著追求時髦；別人得到功名，自己也想「一舉成名天下知」……有了十萬想百萬、有了百萬想千萬、有了千萬想億萬，有了億萬，還想要囊括全台灣；有了全台灣，又想併吞全世界；有了全世界，進一步想征服太空……人的欲求永無止境，人生始終是在貪欲的苦海當中。

八風起識浪 定慧復本心

修行學佛的目的，就是要禁得起風浪的考驗；進一步還要讓這念心達到像一潭止水、一面鏡子一樣，清明、靜定。宋朝的蘇東坡對文學、佛法都有很深入的研究。他曾作過一首詩：「稽首天中天，毫光照大千；八風吹不動，端坐紫金蓮。」「八風」，是指稱、譏、毀、譽、利、衰、

苦、樂。

「稱」，是稱讚。譬如有人稱讚我們非常發心，出錢又出力，是一位乘願再來的菩薩！我們聽了就心生歡喜，甚至產生我慢、貢高，這樣就是被境界風吹動了。在學的學生，聽到別人稱讚自己是品學兼優的模範生，就感到很高興，乃至於驕傲自大、目空一切，這也是為境界風所動，心中就不平靜。

「譏」，是譏諷，說尖酸刻薄的話。譬如我們在用功，旁人說：「你現在修行很不錯哦！我看你快成佛了！」或者我們布施金錢建設道場，有人笑我們：「怎麼這麼迷信？有錢不會自己用，還送去建寺廟啊？」我們一聽，心當中就起煩惱，本來很平靜的心，被境界風一吹，就起千層浪了。

「毀」，是毀謗，說無中生有的壞話。我們受到毀謗，心當中就懷疑：「我學佛修善，怎麼沒有得到菩薩的保庇、護法神

的護持？反而還被毀謗？」於是就心生煩惱。「譽」，是稱讚。譬如我們持戒、打坐、修禪定、修福德、修慈悲，大家都很讚歎，得了很好的名譽，這個風就把我們吹動了，便心生我慢，認為自己很有修行。

「利」，是利益。譬如做生意賺了很多錢，乃至做什麼事情都很順利，心裡更高興得不得了。「衰」，好比做生意失敗，家道中落，心當中就很憂愁。「苦」，像是身體有了病痛，沒有吃的、住的，風吹雨打、天寒地凍，種種苦境現前，就心生怨嘆。「樂」，所謂「春風得意馬蹄疾」，志得意滿，心裡洋洋得意，感到很快樂，但得意就忘形了，再好的境界我們也掌握不住。

這八種境界之風，常令凡夫心生動搖，產生許多無謂的煩惱、痛苦。要突破這些煩惱，就要了解這些境界的真相、破除對境界的執著，進一步還要修習禪定。

俗話說，「心想事成」、「福至心靈」，心要定，才能心想事成；假使心不定，不斷向外攀緣，隨外境而轉，就屬於眾生境界。這念心要能「睹境不動」，看到外面的境界，無論是順境、逆境，都不被境轉，始終保持清淨、安定，如如不動，沒有貪瞋癡，這樣心就能定下來。

有了禪定，這念心就能時時作主，不隨境界而動；有了智慧，就能看清事情的真相，知道進退、取捨。由於定慧具足，處事清楚、明達，不僅學業、事業、道業能夠成就，更能隨順種種因緣行菩薩道，成就菩薩的志業。

不動澄濁流 萬法皆實相

這念心本自具足一切智慧、功德；只因妄想、塵勞覆蓋，使得智慧、功德、神通不能現前。只要化除心中的妄想塵勞，本具的清淨心自然現前。

佛法講，修行要「如澄濁水」。眾生的心就像一杯渾水，要使它回復清淨，首先要保持不動，不要讓它起波浪，這樣水中的泥沙就會慢慢沉澱下來，水就會變得清澈純淨；但假使又起了波浪，杯底的泥沙還是會被揚起來，這杯水又會變成渾水。

所以，這念心要達到完全清淨，除了要不起波浪、沉澱泥沙，更重要的是把泥沙化掉。如《圓覺經》所云：「一切如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明方成佛道。」「永斷無明」，就是把煩惱習氣斷得乾乾淨淨，一點不留。

修行有事、有理。悟了這些道理，還要在事上用功。要經常檢討反省，誦經、打坐、聽經聞法、修六波羅蜜……藉由這些善法來滋養這念心，把好的習慣養成了，這念心就會愈來愈清涼。面對任何境界，都要提起覺性、作主、不打妄想，就能與道相應。





以覺性為導

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見祖法師

透過「堅住正念，隨順覺性」善觀因緣，
幫助我們成為一個成功的掌舵人，
不為情緒左右，不被外境所轉……

態度與觀念影響一個人的為人處世，如果思想正確，人生便充滿光明；反之，則到處荊棘密布、障礙重重。因此，想要一切如意，遠離苦惱，就必須具備正確的知見觀念，在佛法就稱為正念、正見。簡單來說，正念就是去除偏執的想法，起心動念皆是良善，做到二六時中不起煩惱、不落昏昧。以覺性為導，提醒自己提起正念，將觀念導向正軌，就能洞燭機先、明察秋毫，為自己與他人創造最大的利益。

觀自在 息幻塵

開山祖師惟覺安公老和尚曾開示：「師父說法，諸位聽法這念心，能知是非善惡、

東西南北的這念心，就是覺性。」覺性的作用有三個層次，即覺察、覺照、覺悟。以警察抓小偷為例，覺察如同警察巡邏時發現小偷；覺照就是將小偷加以制伏、逮捕，繩之以法；而覺悟則是對小偷施以感化教育，讓小偷徹底知過改過，去惡向善，甚至成賢成聖。

因此，日常生活中，如果起了惡念，要馬上反省、檢討，發起慚愧、懺悔之心，告訴自己這是不對的心念，這就是「覺」的作用；再者，還要調伏、對治、轉化這個心念，便是「照」的功用。

照了以後，下一步又該如何呢？即是要「堅住正念」。藉由定力的養成，念念



安住正念，如同堅固的大船不畏無明暴風的襲擊，安然航行在波濤洶湧的心海上。更進一步「隨順覺性」，這念心不想過去、現在、未來，保持清楚、明白、作主，本具的清明智慧，如同衛星定位系統，時時掌握正確的方向，直趨菩提涅槃。

佛法告訴我們，這念心是生活、生存、生命的泉源。學習從「心」出發，訓練、強化這念心作主的能力，時時覺察、覺照，透過「堅住正念，隨順覺性」善觀因緣，幫助

我們成為一個成功的掌舵人，不為情緒左右，不被外境所轉，在紛擾、如幻的境界風中，不為所惑，沉著應對，做出正確的判斷，方能乘風破浪，航向彼岸。

己的分別、取捨、執著而來，若能落實「堅住正念，隨順覺性」，妄念便無法乘虛而入。

禪就是正念、正定，亦即《金剛經》上所說的「無住生心」，這念心沒有昏沉、妄想、無聊、無記，達到安詳寂靜、任心自在，就是真正的禪。了解這個道理，並朝著這個方向不斷努力，就能契悟這念禪心。這念心就像活水源頭，能夠產生種種智慧與功德妙用，取之不盡，用之不竭。

沒有因地上的努力，絕對達不到如意的果報。所謂「水能載舟，亦能覆舟」，成菩薩、生淨土，抑或成魔、到地獄，都是我們這念心使然。因此，如何運用這念心，也成為決定我們未來的關鍵。

以覺性為導，時時「堅住正念，隨順覺性」，如同過濾灰塵、細菌、淨化空氣的空氣清淨機，讓我們的身口意三業從垢穢轉為清淨。藉由保持覺性、提起正念淨化身心，身心淨化了，福報與智慧也隨之增長，不僅自己受益，也能利益大眾。當福慧資糧具足，自然隨心滿願，人生便能因此航向光明、解脫的彼岸。



捨妄執 歸真元

平時透過聽經聞法與精進禪修，明白緣起性空、因緣果報與佛性本具之理，在事相上藉境練心，靜中養成、動中磨鍊，當這念心有了定力與智慧，就能轉化內心的無明煩惱。四祖道信大師云：「境緣無好醜，好醜起於心。心若不強名，妄情從何起？妄情既不起，真心任遍知。」所有外境沒有好壞、善惡之別，一切都是從自



圓明常寂照

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見祈法師

攝影／傳點

菩薩行者果能不安認，時時圓照本具清淨心，
不打妄想，不落昏沉，妄念不生，
正念現前，念念清楚明白作主，即是隨順覺性。



如何安住正念？如何降伏妄念？是古往今來，所有行者共同的修行課題。三千多年前，釋迦牟尼佛於般若會上，以「應如是住，如是降伏其心」，提綱挈領總答須菩提尊者，隨後並詳加說明、解釋，進而開演成一部《金剛經》。

隨著大法東來，由於送柴至客店，聽到客人讀誦《金剛經》，當下有所領悟的惠能，在客人的資助下，前往黃梅東禪寺參禮五祖弘忍禪師。日後，六祖惠能大師更蒙五祖弘忍大師開示《金剛經》法要，至「應無所住而生其心」時，言下豁然大悟，了知萬法不離當前這念心。

「無住生心」即是正念現前，這念心

清楚明白、寂然不動。當正念現前，妄念自然消除。菩薩行者的修行要訣，就是時時刻刻保持清楚明白、作主，不住著在六塵境界上，於日用當中，遠離三毒，勤修諸善，堅住正念，安住實相，如《華嚴經》云：「菩薩志樂常安住，正念堅固離癡惑，其心善軟恆清涼，積集無邊功德行。」

無住心 空三輪

《大智度論》提到：「菩薩發大心，魚子、菴樹華，三事因時多，成果時甚少！」菩薩行者雖然發了菩提心，卻未能如願成就菩提道果，皆因我相、人相、眾生相、壽者相，四相未除。《圓覺經》



中，世尊亦明白開示：「一切諸眾生，皆由執我愛，無始妄流轉，未除四種相，不得成菩提。」

所以菩薩行者既發無上菩提心，除了廣修六度萬行，更應依教奉行，於修善之際，正觀「一切有為法，如夢幻泡影」，落實修一切善法，不執著一切善；度一切眾生，不執著眾生。這念心一塵不染、寸絲不掛，方能成就無上菩提果。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。」因此菩薩行者了知五陰如夢幻，以三輪體空——施者、受者、所施之物三者皆悉本空——之知見，廣行眾善、利樂有情，圓滿具足諸波羅蜜。

以布施波羅蜜為例，菩薩力行布施，不僅內財、外財盡皆施捨，又能以慈悲喜捨廣施無畏，讓眾生遠離怖畏、苦惱，進而觀眾生根機，為其演說諸佛妙善之法，普施法財，令得智慧，心開意解。而當中布施之人、受施對象，以及所布施的內財、外財、法財等，皆如朝露，了不可得。

智旭大師云：「忍即般若離四相，三施六度亦復然，是故應生無住心，利益一切如幻眾。」菩薩行者以三輪體空的知見，

行檀施、持淨戒、修忍辱、勤精進、入禪定、修般若，了達三事皆空，如夢如幻，如泡如影，自能與無住心相應。

惺惺寂 斷無明

佛陀成道時即明示，一切眾生皆有其本具的如來智慧德相，之所以不能成就佛道，皆因眾生心中的無明妄想。此後，如來於圓覺會上更直言：「一切如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。」因此只要斷除無明，我等眾生都能成就佛道。

然而什麼是無明？無明的體性又是如何？世尊明白指出，無明就是無始以來的顛倒妄想，無有真實體性，如夢如幻。但由於眾生「妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相」，執迷不悟，所以沉淪六趣，不得解脫。

菩薩行者果能不安認，時時圓照本具清淨心，不打妄想，不落昏沉，妄念不生，正念現前，念念清楚明白作主，即是隨順覺性。二六時中，如此驀直行去，定能親見本心，破除三惑，證得三智，具足三德，圓成無上佛道。



安住正念

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見闕法師

現代人生活步調緊湊，爲了排遣壓力、放鬆身心，往往寄情於五光十色的娛樂享受，結果反而更爲疲憊、空虛。究竟要如何紓壓，才能讓身心獲得真正的寧靜與和諧？祖師大德教導我們，唯有回歸到本具寂然的這念心，才能讓身心真正安住。

「禪者，佛之心」，佛的心是清楚明白、寂然不動，時時刻刻安住在覺性上。如果我們能安住在當前這念覺性，安住一分鐘，就是一分鐘的佛，安住十分鐘，就成了十分鐘的佛；若能契悟覺性、隨順覺性，二六時中都能安住，就能入佛法界、成就佛道。

古德云：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」開山祖師惟覺安公老和尚更明白指出，這一念心要能作主，要靜就靜，要動就動！要時時回光返照，只起善念、不起惡念！原來覺性的養成，就是在日用之中，落實開山祖師耳提面命的教誨——「人在哪裡，心在哪裡」。

記得法會剛結束不久，身心因爲出坡作務而有些疲憊。回歸學院規律的生活時，每次靜坐不是落入昏沉，就是煩躁不安，難以在禪堂內攝心宴坐；更因爲身心疲累，情緒不禁冒出頭來，與人互動時，也失去了平常的耐性……

當自己察覺到身心失衡，便藉由落實〈毗尼日用〉來收攝身口意三業。晨掃前，默念「行步不傷蟲」偈：「若舉於足，當願眾生，出生死海，具眾善法。」念誦後，觀照行走的每一個動作：舉足、前移、落下、觸地，自己的覺性是不是一直都存在？有沒有注意到地面上的蟲蟻，避免踩傷了眾生？

此外，更觀照整個晨掃過程中，自己有沒有爲了趕時間，以秋風掃落葉的方式草草完成，甚至禍及周邊的蟲蟻，讓牠們被這陣「秋風」吹得東倒西歪？而見到蠢動含靈等眾生，有沒有發起廣度一切有情的願心？最後，反省自己今日所走的每一步，是不是都朝著廣修眾善、成就佛道的方向前進？

如此用功一段時間後，發現身心安定下來了，待人接物也變得柔軟許多；在禪堂靜坐修止觀法門時，更容易用上功。所謂「禪本平常，吃茶吃餅揚古道」，修行學佛離不開生活的點點滴滴，重點就在於自己有沒有提起覺性、安住覺性！覺性現前了，吃飯、穿衣、走路、打掃等日常瑣事，都因爲覺性啓用而成爲佛法。



不假外求

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 星如法師

「忽逢桃花林，夾岸數百步，中無雜樹，芳草鮮美……土地平曠，屋舍儼然，有良田美池桑竹之屬……其中往來種作，男女衣著，悉如外人。黃髮垂髫，並怡然自樂。」晉朝陶淵明筆下所描述的世外桃源，令人嚮往；而中世紀英國湯瑪斯·摩爾知名的著作《烏托邦》，及近代小說家詹姆斯·希爾頓所著小說《消失的地平線》中的香格里拉，也都出現了自在、快樂的理想國度。

由此可知，無論古今中外，人人都嚮往安定詳和、寧靜美好的樂土，或稱為「桃花源」、「烏托邦」，或稱為「香格里拉」，這是因為現實社會不盡人意，因此渴求有個安身立命的理想樂土。佛法則進一步告訴我們，還有比理想國更殊勝的地方——淨土，不分男女老幼、種族、宗教，人人有份。更重要的是，每個人都可以創造自己的淨土。如何創造？最直接了當的方式，即是「堅住正念，隨順覺性」。

憨山大師云：「淨土就在淨心中，不得向外別尋覓。」從根本做起，也就是從我們這念心下手。所謂「如是因，如是果」，造惡因招感惡報，種善因自然得善。因此我們先以善捨惡，從斷惡修善開始，累積福慧資糧，將過去貪、瞋、癡、慢、疑等不好習氣，

逐一革除。

過去，只要看到不如己意的事情，便很容易起瞋心，乃至於心直口快，往往一開口便傷害到他人；現在覺察到這樣的習氣，開口前，先站在對方的角度想想，多一些體諒，改以愛語、柔軟語與他人廣結善緣；進一步在生活中提起正念，保持覺性，用正向的態度面對一切人事物。當這念心清淨了，身口意三業也隨之淨化，當下就是淨土。

人一生當中所面臨的不外乎是順境和逆境，在苦樂境界上，容易產生分別，一分別便失去了覺性，乃至於產生種種煩惱。一起煩惱，心當然就不得自在。在這些境界裡要如何堅住正念、隨順覺性？就是要做到遇樂不喜、逢苦不憂。

開山祖師曾經提示：「我們這念心是什麼都不求的，因此達到了什麼都不求就能與道相應。」所有的苦，都來自於心有所求，因為不了解自己所求的人事物，都是無常、生滅的。當我們了達這些都是因緣和合、是空性，心不落入分別、執著，便能得到真正的自在，這就是真正的淨土，一切都是不假外求。



隨處作主 立處皆真

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 星淨法師 攝影／傳捨

無論動靜閒忙，落實「念念從心起，念念不離心，念念歸自性」，站得住、站得長，一路到底。當因緣成熟，就能豁破無始劫的無明妄想，親證真如法身……

釋迦牟尼佛曾經在法華會上明示大眾，諸佛來此世間的一大事因緣，是爲了令一切眾生都能夠開、示、悟、入佛之知見。什麼是佛之知見？即是眾生本具的佛性。

古德云：「只貴汝知見，不貴汝行履。」當我們對於本具的佛性，建立起正確的知見——明白人人都有佛性、人人皆可成佛的道理，就能對佛法、對自己的佛性生起信心；進一步認識、契悟本心本性，明心見性，見性成佛，就能開啓成佛作主的聖道之門。

不緣境 當下是

我們本具的佛性在哪裡？古德云：「在眼曰見，在耳曰聞，在鼻辨香，在口談論，

在手執捉，在足運奔。遍現俱該沙界，收攝在一微塵。」簡單來說，佛性就是我們能夠見聞覺知的這念心。既然人人佛性本具，爲什麼我們沒有與諸佛如來相同的神通妙用，反而隨業流轉，在六道輪迴中沉淪不息，妄受諸苦？因爲我們雖有本具的佛性，卻爲妄想執著所障蔽，不能彰顯本有的靈明妙用。因此修行學佛就是捨妄歸真，把心中的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等煩惱轉化，回歸到這念清淨心。

所謂「心性本具，人皆可頓，當下即是，個個成佛」，不用向外乞求，只要直下承擔，安住在這念心上，堅住正念，隨順覺性，不起妄念，不落昏沉，也沒有無聊、無



記，時時刻刻保持無念，便能與本具的清淨心相應。

究竟什麼是無念？如何隨時隨地都保持無念？六祖惠能大師云：「知見一切法，心不染著，是為無念。用即遍一切處，亦不著一切處。但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。」

因此，無念並非像石頭般沒有覺知，而是這念心在動靜、閒忙、順逆、明暗等境界中，始終都能保持覺性存

在，不隨外境妄起愛憎、取捨、自他種種分別。換句話說，二六時中都能夠讓覺性現前，不被煩惱妄想所左右，自然就可以契入這念無住、無相、無為的心性。

平常心 真道場

禪宗祖師有云：「搬柴運水，無非妙用神通。」或云：「平常心是道。」直接了當告訴大眾，用功就是在日用當中，行住坐臥始終不離當念。所謂「一念不生真精進」，這念能知能覺的心，始終保持清楚、明白、作主，了了分明，如如不動，常寂常照，就是真正的用功，也是真正的精進。

過去，有學人向大珠慧海禪師請教如

何修行、如何用功？禪師回答：「肚子餓了就吃飯，睏了就去睡覺。」學人聽了大為不解，認為一般人也是如此，若如此即是修行，又與世間人有何不同？

慧海禪師進一步解釋，世間人吃飯時不肯專心吃飯，總是東想西想；睡覺的時候不好好睡，卻在心裡千般計較、思量，當然大不相同。我們若能效法祖師大德不攀緣六塵，時時刻刻安住在這念心上，自然不會被當前的境界所迷惑，如此一來，處處都是道場，十方皆是叢林。

古德云：「參禪不即坐，工夫隨處做，運水與搬柴，供茶并送果。黃梅嘗負春，東山曾執磨，作用盡真機，頭頭皆可悟。」只要我們深信佛性本具、人人皆可作佛的道理，朝著菩提涅槃大道努力，始終堅持在這念清淨心上用功，無論動靜閒忙，落實「念念從心起，念念不離心，念念歸自性」，站得住、站得長，一路到底。當因緣成熟，就能豁破無始劫的無明妄想，親證真如法身，徹見自己的本來面目。



不忘念

文／普竺精舍護法會會長 傳其

「堅住正念，隨順覺性」是開山祖師惟覺安公老和尚經常提示大眾的法語。這兩句話看似淺顯易懂，然而，在理上若沒有深刻體悟，事相上也無法於生活中具體落實。

如果自己沒有時時提起覺性，「堅住正念，隨順覺性」，恐怕是知難行也難；相反地，只要有修行的決心，終究能在一次又一次的境界中成長、蛻變，讓正念的光明逐漸增長，真正做到《佛遺教經》所說：「若有不忘念者，諸煩惱賊，則不能入。」

記得十幾年前，有一次隨著開山祖師參觀中台。老和尚非常慈悲地為我們一一介紹山上所收藏的文物，當時內心非常法喜，竟在不知不覺中順手摸了文物，只見開山祖師看了我一眼，當下也不以為意。幾個月後，突然想起當天情景，以及開山祖師的眼神，自己頓時心生慚愧。文物前明明豎立著「請勿觸摸」的告示牌，可是自己卻因為太快樂而忘形，讓覺性失去觀照，忘失了正念。

另一次則是為一位法師看牙、拆線。進行手術的牙醫師開完刀後，請我幫法師拆線；在拆線過程中，助理不會拉勾，也不知道如何從旁協助，偏偏線又卡在很深層的部位，當時心中滿是怒火，認為助理事情都做不好，因此一邊拆線，一邊責備助理。好不容易拆完線，大功告成，當時法師似乎欲言

又止，卻連忙離去。

直到下次回診時，法師才告訴我上回手術拆線，還有線沒有拆下來，當場真的是又羞又愧！只因為事情做不好，自己求好心切，瞋心大起，失去觀照，遮蔽了清明的智慧，不僅沒有善盡牙醫師的責任，也讓法師受苦了，真是懺悔！

法師們經常提醒我們，定力是在靜中養成，動中磨鍊。面對自己的習氣，唯有不斷地透過反省檢討、慚愧懺悔來改正。當境界來了，保持覺性，時時覺察、覺照，才能作得了主。聽起來雖然簡單，可是在現實中要真正做到，卻是要下一番功夫。如何提升覺性，念念觀照，處處作主，不住境界，也不被習氣所轉，正是傳其需要努力、再努力的功課。

感恩開山祖師與法師們的教誨，讓弟子可以在道場中不斷地薰修、成長再成長。雖然總是後知後覺，事過境遷，才知道犯了錯而慚愧懺悔，也明白還有很多修行的功課要做，但弟子有信心，也下定決心，朝著成佛大道勇往直前。

一塵不染

文／普佛精舍夜間研經二禪修班學員 傳羽

佛法告訴我們：「心性本具，人皆可頓，當下即是，個個成佛。」一切眾生佛性本具，從無始劫至今，無論在任何時間、空間，這一念心始終都存在。因此只要對自己、對佛法具足信心，悟到本心本性並不困難；但如何堅住正念，隨順覺性，練就站得住、站得長的功夫，就要靠自己用功、努力。

非常感恩開山祖師惟覺安公老和尚，在滾滾紅塵當中廣設精舍，提供這麼棒又清幽的道場，還有善知識孜孜不倦地指導，讓眾生聽經聞法、廣積福慧資糧。對自己來說，精舍就像是「心靈醫院」、「心靈保養廠」，讓我們知道每個人都可以成就佛道，因此發願堅持不間斷地學習佛法，至今已十八個年頭。從初級禪修班、中級禪修班一路薰修，到擔任總學員長執事，都是難得的福報，讓人非常珍惜。

學習成長的喜悅是在直下承擔後湧現，而利益大眾的同時，更成就了自己，不僅跨越諸多障礙，也真正落實了菩薩行。假使沒有這樣的因緣藉事練心、印證佛法，就難以將佛法淋漓盡致地融入生活，幫助自己時時刻刻反省檢討、改正，讓覺性超越習氣。

過去自己迷失本覺，沉淪苦海，往往以自己唯一的優點批評別人的缺點而不自知，彼此痛苦煎熬，衝突爭執不斷，彼此心中滿

是不悅；所謂滾水裡看不見倒影，同樣的，在憤怒中也看不清真相。直到薰修佛法後，才學會堅住正念，任心自在。

很幸運得遇正法、聽聞無上心法，藉由學習佛法的慈悲與智慧，讓心中的煩惱執著慢慢遞減。即便惡緣、逆境現前，也懂得換位思考，同時反覆思惟法師們的開示，不斷地重慮緣真，進而降伏煩惱。法會中，隨著執事的分配與大眾共事，學習開山祖師教導的隨緣任運、知進知退；面對師兄弟、最親的眷屬家人，乃至於在與任何人的互動中，都提醒自己要覺性現前、堅住正印，時時刻刻清楚明白，保持「人在哪裡，心在哪裡」，處處作主，不讓無明煩惱、妄想執著左右，做自己心的主人。

在日常生活中落實「靜則一念不生，動則萬善圓彰」的心地法門，讓這念心始終風平浪靜，像一潭止水；一塵不染，清淨明澈如同一面鏡子。當慈悲心、智慧心時時現前，就能達到做人恰如其分、做事恰到好處，自能隨緣任運，無入而不自得。🙏

智珠圓照

文／普竺精舍護法會督導 傳顯 攝影／傳恩

凡夫在迷時，真心在妄心中，真妄本是同源。
所以二六時中要不間斷地提起正念，
時時覺察、覺照每個起心動念，知道妄想來了，就讓它去……

過去對於開山祖師惟覺安公老和尚提示的這一念心，乃至於何謂「堅住正念，隨順覺性」，總是聽得迷迷糊糊、一知半解。直到打了禪七，才有些體會……

九十五年春季禪七，主七和尚以《圓覺經・清淨慧菩薩章》：「居一切時，不起妄念；於諸妄心，亦不息滅。住妄想境，不加了知；於無了知，不辨真實。」這段經文，教導我們如何「堅住正念，隨順覺性」，當時還不甚了解當中的義理，只記得「妄想來了！要知道妄想來，但不要去理它，讓它去。」直到此次禪七，依著主七和尚的開示，努力提起覺性，照顧好念頭，經過無數次的天人交戰，果然

感受到身心的微妙變化，一掃先前懵懵懂懂、茅塞未開的暗昧，頓時神清氣爽、思緒清明，也更加堅定修行的信心。

無明性 體空寂

有一次恭讀〈永嘉證道歌〉，看到「絕學無爲閒道人，不除妄想不求真。無明實性即佛性，幻化空身即法身」，才了解原來凡夫在迷時，真心在妄心中，真妄本是同源。所以二六時中要不間斷地提起正念，時時覺察、覺照每個起心動念，知道妄想來了，就讓它去，不要作意去除滅妄想。妄想本來就是虛妄不實、空無自性，只要不住在妄想境中，就不會念念遷流、



隨業受報、輪迴不休，就能真正做自己的主人。

以前不懂得反觀自心，放縱六根追逐六塵，又隨著種種外境生起無明煩惱，甚至造作惡業而不自知。現在知道一切都是虛妄不實，唯有真如本性寂然不動的道理，就要提起覺性，學習「藏六如龜，防意如城」的覺照功夫，隨時隨地保持這念心清楚明白，念念作主，讓自性圓照之光，時時現前。

《六祖壇經》中記載：六祖惠能大師在獵人隊保養聖胎，隱身十五年後，知道傳法因緣成熟，便離開獵人隊來到廣州法性寺。當時印宗法師正為大眾開示《涅槃經》，突然一陣風吹來，幡隨之搖動，一名僧人說是風動，一名僧人說是幡動，雙方爭執不休，此時六祖惠能大師開口說道：「不是風動，不是幡動，仁者心動。」一語驚醒夢中人，直指一切境界唯心妄動，若離心意識則無一法常住，只有這念心——自性摩尼寶珠，了了分明、處處作主，才是我們真實的主人。

克念聖 罔念狂

「剎那率爾心，墮境第一念」，六根

攀緣境界，從中妄生分別，是無始劫來養成的不良習氣。若要熟處轉生，就要在六根對六塵的每個當下，落實開山祖師教導的「觸物起照」收攝六根，同時藉由靜中養成，動中磨鍊，培養如如不動的定力與清明的智慧，幫助我們堅住正念，隨順覺性。

《尚書》云：「惟聖罔念作狂，惟狂克念作聖。」清淨心人人本具，然而眾生因為忘失覺性，任由念頭主宰，念念遷流；若能了知念頭虛妄不實，讓這念覺性現前，提起正念，堅持到底，就能超凡入聖。誠如開山祖師所說：「師父說法，大眾聽法的這念心，就是人人本具的清淨心。這念心要如如不動、了了常知、處處作主。只有當下這一念，沒有第二念。一念萬年，萬年一念。」指出修行就是在起心動念處用功，單刀直入，不假方便，做到「念念從心起，念念不離心，念念歸自性」，當下狂心頓歇，歇即菩提。

所謂「師父引進門，修行在個人」，明明白白的菩提大道，在大善知識的引導下儼然在前，再來就是自己落實的功夫。弟子發願依教奉行，令自性智珠圓照十方。





六根都攝 腳踏實地

文／普親精舍研經二禪修班學員 傳硯

唯有深信因果、深信一切眾生皆有佛性，才能看到身邊每個人的佛性，真誠地以菩薩四攝法待人接物，創造改變未來的契機。

最初接觸精舍時，在禪修班聽到住持法師開示：當下這一念心，清楚明白，沒有妄想、沒有雜念、沒有昏沉、沒有無記，就是佛性。起心即錯、動念乖真。當下非常震撼——原來佛法離我們這麼近！但是要做到卻不容易。

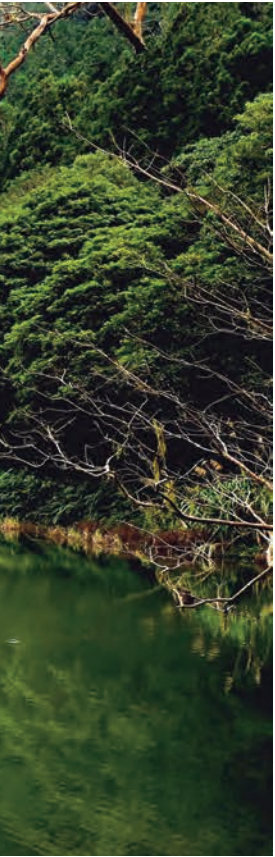
泯善惡 念即正

有一次，回山打七，開山祖師惟覺安公老和尚老婆心切地提示大眾，要堅住正念，隨順覺性，不僅舉《六祖壇經》中「無念念即正，有念念成邪」偈子為證，更藉由唐代劉禹錫所著的〈陋室銘〉：「山不在高，有仙則名。水不在深，有龍則靈……

可以調素琴，閱金經……」明白指出，當下這念心不起善念、不起惡念，就是正念，就是真正閱讀《金剛經》。開山祖師活潑圓融的開示，令所有禪七學員歡喜踴躍，繼續精進地參究自心。

儘管在禪堂內法喜充滿，但解七後回到紅塵俗世，面對迎面而來的工作、家庭等種種生活壓力、八風境界，這念心早已隨境浮沉，完全無法作主……

過去，在精舍的禪修課程中，一次又一次聽聞法師開示、講述心性的道理，自己只在文字義理上稍有理解，在事相上，這念心多半作不了主，總是任由煩惱習氣牽著跑。



一直到開山祖師示寂，才驚覺不能老是想依賴大善知識，修行必須腳踏實地，都攝六根。公修公得、婆修婆得，說食不飽，看好自己的念頭，老老實實修行，才能有所成就。

這時，不禁想到當年開山祖師的教導：堅住正念，隨順覺性。短短幾個字，道盡了修行最重要的功夫！從初發心到圓滿菩提，都要如此用功，不斷地向上提升，直到成佛。

聞思修 腳跟穩

於是反省自己，之所以作不了主，隨順習氣、隨境所轉，都是因為沒有真切體認、思惟佛所說的真理，沒有真正相信緣起性空、因緣果報以及佛性本具的真義，因此才會看不破、放不下，隨著外境團團轉。

若是真的對真理有所體會，當境界現前時，便能了解一切人事物都是因緣和合所生，也將隨著因緣散滅而去。因此，所有發生在自身的好事、壞事，都是過去、現在的造作，因緣具足便一一現在眼前，自然沒有什麼好洋洋得意、或是生氣懊惱。唯有深信因果、深信一切眾生皆有佛性，才能看到身邊每個人的佛性，真誠地以菩薩四攝法待人接物，創造改變未來的

契機。

自己深刻體會到「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，就是在生活裡具體落實堅住正念、隨順覺性的依據。若能隨時隨地照顧好念頭，收攝六根，就能時時保持正念。待人接物中，時時提起覺性，不隨順煩惱習氣，也不攀緣逐境；同時，不驕傲自大、不目中無人，相信人人皆有佛性，眾生皆可成佛，每個人都有值得我們學習的地方。更要發起慈悲心，和光同塵，廣結善緣，利益大眾，將功德歸三寶，好事給他人，壞事自己反省檢討，慢慢增長福德與智慧。

普賢菩薩警眾偈云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂；大眾當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」世間種種猶如空花水月，放不下，就是隨業流轉，唯有佛法才是真實不虛。透過修行，自度自覺，才能離苦得樂，不虛此生。

開山祖師念念都是心繫眾生，為眾生創造廣集福德資糧的因緣。如今，我們更要頂戴奉行老和尚的教導，追隨住持和尚的腳步，守護道場、深化修行，接引更多人一起修行學佛，共同成就自利利他的菩提道業。



著鎧入陣

文／普竺精舍研經一禪修班學員 傳要

《佛遺教經》云：「若念力堅強，雖入五欲賊中，不爲所害。譬如著鎧入陣，則無所畏。」對於佛弟子來說，時時提起正念，是日常生活中的一門功課，也是面對人生稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂等八風境界的堅固鎧甲。

記得初初踏入精舍，在初級禪修班課程裡，教授法師教導大眾，修行就是覺察、覺照、覺悟三個過程，始終要在這念心上用功，不離當念。當時，在日復一日、一成不變生活中的我，聽聞此語，猶如當頭一記！猛然驚覺自己在柴米油鹽醬醋茶裡，逐漸失去「覺性」，徘徊在「混日子」的邊緣而不自知。

曾經，自己也是一個充滿好奇心的人，經常驚豔於周遭人事物的微妙變化，乃至於熱衷於發掘身邊的新鮮事；曾幾何時，卻變成對每一件事都視若無睹、無動於衷。更令人擔憂的是，隨著時間的流逝，覺性竟不知不覺地在千篇一律的生活中，如沙漏裡的沙子般一點一滴流失……

慶幸的是，因為來到精舍，藉由佛法的薰修，幫助我提起覺性、保持正念，警覺到自己過去長久以來，念頭住著在人我是非、得失成敗、以及五欲境界，養成染污的惡習，也讓不好的習氣控制了生活，任由無明

蠶食鯨吞清明的心靈，不僅導致種種憂苦、煩惱，也讓病痛上身。因此下定決心跟隨法師的教導，落實修行。

有一次回山打禪七，主七和尚提示大眾，「若菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨」，明確指出清淨心是成就淨土的根本關鍵。當時坐在禪凳上的我恍然大悟，原來解脫之道就在自己的這念清淨心中，何須外求？

禪宗祖師云：「人身難得，佛法難逢，此身不向今生度，更向何生度此身？」法師們也常常鼓勵我們，應當把握、珍惜此生修行學佛的因緣，努力精進用功。自己因此發心受持五戒，以戒爲師，自我期許能藉由落實戒行，真正斷除無明染習。

此外，透過在精舍持續恭誦《金剛經》的因緣，漸漸啓發自性，了解「應無所住而生其心」的道理，明白當前這念心，沒有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，沒有分別與執著，就是人人本具的清淨自性。

誠如開山祖師過去的教誨，落實修行，這一生就對得起自己！祈願在大善知識的引領下，時時保持正念，老實修行，方不辜負這一生值遇正法的因緣。🙏

翻轉習氣

文／普親精舍護法會副會長 傳相

懂得反省檢討，當下就是翻轉自己習氣的開始！很感恩來到精舍禪修、聞法，讓我明白想要獲得佛法的真實利益，就得清楚自己的優缺點，而積累已久的習氣，更要誠實勇敢地面對。藉由修行讓自己的缺點、惡習有機會徹底翻轉！

自己個性上最大的毛病就是慣性拖延，習慣拖拖拉拉。因此在家裡經常出現的對話情景是，同修對我說：「時間到了，該出發了！」我卻放不下手邊的事，直到最後一刻，才匆匆忙忙地收拾東西，慌亂地出門。也因為擔心遲到，開車前往目的地時，往往就會超速駕駛，或是不斷地超車，讓行車安全堪虞！

每每與他人相約，我總是遲到，因此常常接到對方的催促電話，或是來電確認是否依約出席，不僅造成對方的困擾，也給人不好的印象，讓別人無法信任，不敢託付重任或是安排重要的執事。

學佛後，發現過去一直處於拖延、遲到、慌亂，導致別人對自己不信任的輪迴中，也體認到拖延、遲到是竊取他人的時間，所以決定要改掉自己拖拖拉拉、慣性遲到的毛病。

因為薰修佛法，知道自己是修行人，當境界現前時，正是翻轉習氣、改變命運的

開始。因此在每個境界當下，檢視自己是否又做了情緒的奴隸？念頭是貪、是瞋、還是癡？進而覺察煩惱的相狀，依循教授法師的教導，找出對治煩惱的止觀法門，於靜坐中深入思惟，逐一調伏。

當自己養成提起正念、翻轉習氣的好習慣之後，無論是在禪修課程裡、或是回山聆聽開示，所有學習到的佛法與正知正見，都可以用來反省檢討、修正自己的煩惱習氣。尤其是過去常想不透該以什麼法門對治，總是無法自我調伏，乃至於轉不過來的境界，因為在道場聽經聞法，向善知識取經，而找到答案，最後讓心安住了，回到清淨的覺性。這是在自己在中台道場學到最寶貴的智慧，與最大的收穫！

修行學佛讓我學會坦然面對自己，誠實地反省檢討、如實改過。發願以時時反省、念念覺照，翻轉自己的命運！更希望增加在精舍聽經聞法的時間，常常回到山上發心出坡作務。藉由端正知見，福慧雙修，增強正念的力量，以「堅住正念，隨順覺性」翻轉習氣，創造全新的人生！

放下無礙

文／普佛精舍夜間研經一禪修班學員 傳馨

以前總認為皈依佛門二十幾年，懂得一些佛法道理，也常布施供養，生活理當順心如意才對，但為什麼煩惱那麼多？直到來到普佛精舍上禪修課，才真正明白「學佛」的意義，唯有將佛法落實在生活中，自己改變了，因緣也隨之轉變，結果自然令人滿意。

因為聽經聞法，開啓本具的清淨智慧，即便有時候結局不盡如人意，也學會放下，不再掛礙。更明白所謂「順心如意」，不是要求外在的人事物來滿我們的願，而是在每個當下堅住正念，隨順覺性，心不動搖，更不強求果報。

在順境中，自己總會不知不覺地貪著幸福的感受，以為生活就該如此，所以一遇到不如意的境界，就容易生起負面的想法。於是提醒自己，在困境中應當提起正念，進一步從俗諦及六波羅蜜的角度來反省檢討，是否哪裡沒做好？再逐一改正。

自己認為這樣的修正、調整，在逆境中應該可以做到「百花叢裡過，片葉不沾身」。事實上，當境界現前時，卻沒有辦法堅住正念，必須藉由不斷地發心出坡、誦經、禪坐來調和身心。整個過程就像是覺性與習氣業力的拉拔賽，正念跑掉了，趕快把它拉回來，將念頭止下，並且思惟《金剛經》的經文：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如

電，應作如是觀。」藉此幫助自己放下內心的執著。從中深深體會到，在困境中，唯有保持正念，自己才不會受苦。

如今，只要察覺到負面情緒生起，便立刻提起覺性，仔細觀照身口意三業，避免落入起惑、造業、受苦的循環中。依著開山祖師惟覺安公老和尚的教誨，堅住正念，隨順覺性，放下再放下，落實六波羅蜜，積極到精舍上課、發心，廣修福慧，為自己儲備轉化煩惱的資糧，才能離苦得樂。

由於自己深獲法益，希望身旁的親友也能同霑法悅。因此，若遇富貴如意之人，便隨喜讚歎，勸發對方學佛再創佳境；若遇處於煩惱困頓的人，除了安慰傾聽之外，也分享學佛的益處，鼓勵他們聽經聞法，以佛法的正知見離苦得樂。非常感恩開山祖師不捨一眾生，在世界各地廣設精舍，讓傳馨得以就近學習佛法，改變命運、向上提升。發願秉持開山祖師的悲願及住持和尚之教導，同願同行，守護道場，深化修行，將中台心法廣傳，燈燈相傳、光光相照，永不退轉！



吸塵器

文／見投法師 圖／傳珍

最近申請了吸塵器，沒有詳讀說明書，便自行組裝起來，插上電源、按下開關，頓時塵土飛揚。「明明是吸塵器怎麼成了吹風機？」看了說明書，發現原來是自己搞不清楚狀況，才會弄得灰頭土臉。

反觀我們的人生也是如此，不了解生命的真理，不識善惡、不懂因果、不解緣起，沒有正確的知見觀念，導致一步錯、步步錯，讓自己陷入困境、吃盡苦頭，輪迴三界，無有止境。所幸今生值遇大善知識，得以聽聞正法，端正知見；更深信只要依教奉行，必能迴脫塵勞，出離生死。

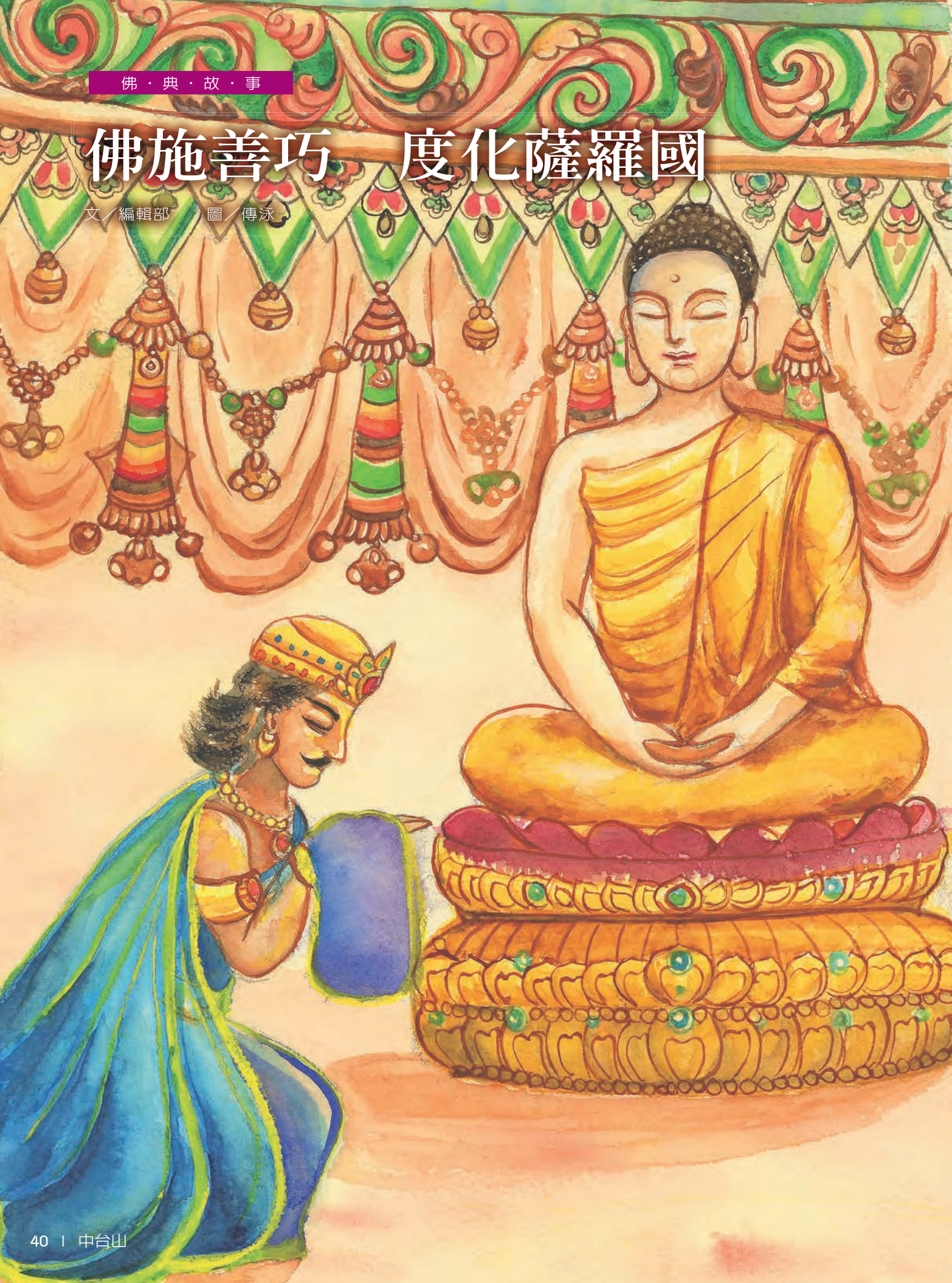


佛 · 典 · 故 · 事

佛施善巧 度化薩羅國

文／編輯部

圖／傳泳





過去，有一個大國名為薩羅，土地寬廣、潔淨，人民眾多，富裕安樂，工藝巧妙高雅，盛行紋飾，多產五色玄黃等奇珍異寶。城郭樓閣、街道門室皆塗金銀、方圓淨好，遶城浴池裡長滿蓮華，鳧鴈、鴛鴦、鳩夷、迦樓羅鳥、孔雀、鸚鵡、鵝隨、鸕鷀等在池中飛翔追逐，晝夜棲止，相和啼叫。薩羅國內男男女女成日遊戲、歌舞伎樂，無有厭足，樂不可支，自恃驕慢，不解佛法，自認稱心快意，天下無雙。

當時佛陀在舍衛國祇樹給孤獨園，遙見薩羅國百姓沉溺作樂，不知思惟無常、生死之苦，終日貪戀染濁色欲，不知節制。世尊憫念該國人民將因此而招感生死之業，若不以權巧智慧，無人能度化他們。

佛陀便示現神如意三昧，放大光明，無所不照，八方所有人、非人及諸天龍神追侍在後；帝釋、梵天手執珍奇七寶傘蓋供奉佛陀。而彌勒、文殊、目連、羅雲、阿難、離越、舍利弗等無數弟子、菩薩，都隨同來到薩羅國。霎時，百鳥、畜獸相互和鳴，各種倡伎樂器不鼓自鳴，枯萎的樹木重新展現生機，溝渠江海中的龜、鼈、魴鮑等無不歡欣喜悅，三千國土皆大震動，從地湧生大如車輪的蓮花與奇珍異寶、琉璃轉相雜成，顏色殊妙，光彩耀眼。

佛陀放大光明遍照一切，所有幽暗艱苦之處，皆悉洞然開闊無所障礙。國王、大臣、長者居士、中宮太子、嫫女、美人、全國老少莫不驚慌恐懼，心想：「今日為何有如此現象？自在宮內，五樂自娛，伎女們拍掌相和，快樂無比，現今所見，世間稀有。」

此時，持地神從地踊出，出現於國王的大殿前，讚歎佛陀功德：「世尊現大神變，光明超越日月，諸天欽仰，帝釋、梵天所尊崇；如來已斷除塵垢，永脫生死，因此見佛之人，罪過悉皆消除；發心供佛之人，福德倍增無量，今日所植德本，來日得生天上；發起一念善心慧意，所得無限。大王可前往見佛，承受法要。」國王聽了心開意解，歡喜地說：「如來降臨我的國境，一切眾生將蒙佛度化。」不僅國王本人，所有百官大臣、隨從、群眾都歡喜踴躍出城迎佛。

世尊的威神，令薩羅國廓然光明，洞達無礙，國王及全國人民都前往謁見佛陀。當大眾親觀佛顏金光晃耀、佛身佩掛奮威振躍吉祥裝飾，親見如來相明清澈，志寂淡定，國王與百姓們皆恭敬頂禮佛陀，遶佛三匝，長跪佛前，具自陳說：「長久以來，我們貪著沉迷聲色，不見如來，不知承事供養、請法。」佛言：「大善！國王、臣民與中宮太子等都平安嗎？」國王回答：「蒙佛恩德，一切平安。」

佛言：「大王貪著色欲，放縱心念，不知滿足，斂聚賦稅、財寶，餽膳

豐食，縱情於園林浴池，遊玩觀賞、嬉樂無極，不知思惟無常，有何益處？人如果被欲望所束縛，不知道思惟後世，一旦墮入地獄、畜生等惡道，只能坐視無止盡的燒炙加諸己身；或是遭受沒有食物、飲水可食用之苦，惶恐、愁毒不絕，這些痛苦都源自於不知思惟真理，違逆犯惡。大王在世間雖然富足並位居尊位，然而這一切皆是無常，如同夢境，睡醒之後空無所有，而所有眾生皆是獨生獨死，這些名位、富貴沒有一樣會隨您而去。」

國王長跪佛前，懇切稟白：「世尊！請問要做何方便，才能遠離此罪？佛是法王，為一切眾生所依歸；佛是世尊，為眾生所宗仰，願佛垂慈拯濟，令我免受此苦。」佛言：「善哉！大王若能以信為根本，履行四件事，就能遠離罪患：一、布施所有無所愛惜；二、知足寡欲、少起瞋心，減低對食物的貪愛；三、聽聞佛法、戒律，信受奉行而不違犯；四、敬慎法師、厚禮善知識。做到這四件事就能獲得清淨。」

國王當下生起廣大布施供養之心，頭面頂禮世尊，合掌稟白：「祈願世尊屈駕至王宮，接受我的供養。」佛陀默然接受國王祈請。國王回到宮內，立即命令百官大臣：「佛陀難遭難遇，如同三千年一現的優曇鉢華，稀有難得。如今得遇世尊，應當做最好的供養，準備上好的香、花、幢幡、伎樂，嚴飾宮殿，灑掃潔淨，城中街里皆應施掛幡蓋。」中宮夫人及全國人民都稟受國王的教敕，整頓床座。國王命令太官作百味飲食，便前往迎佛，虔敬稟白：「所有供具皆已備妥，恭請世尊移駕至王宮。」

世尊隨即在座位放大威神，感動眾會，四眾弟子、百千天人，及諸龍神、乾闥婆等眷屬圍遶跟隨在後。四大天王在前引導，帝釋、梵天手執寶蓋，由菩薩大士侍佛入城。當佛陀足踏入城門時，薩羅國境大為震動；所有盲聾瘡癰、瘦癯乾消罹病之人，都恢復健康、身形還復完整；箜篌樂器不奏自鳴。佛陀放大光明，遍照宮室、城郭舍宅內外明徹，猶如琉璃，洞達無礙，皆悉見佛。

佛陀來到皇宮大殿，陞師子座，國王、太子、國臣人民，親自為佛添加種種飲食，食用完畢，又備淨水與佛清洗。當所有百姓都已坐定，國王取一小座椅，於世尊前就坐，恭聆佛陀開示。世尊隨即為大眾宣說《不退轉法輪經》，國王聞法心生歡喜，以衣供佛，此衣價值千萬，世間稀有；世尊以神力將衣展開，懸在虛空。此衣便於世尊上方化為華蓋，寶珠交錯成帷幔，狀如露珠，垂珠悉皆七寶所成，垂珠光芒遍照十方無數佛土。國王及臣民、後宮太子、夫人、嫔女共萬餘人，見此殊妙變化，無不歡喜踴躍，





皆發無上正真道意，八百位天神因此證得無生法忍，五千名菩薩入不退轉位，無數千人皆植德本，壽終之後都將往生天上。

佛陀告訴阿難：「薩羅國王因為供養五百餘佛，惠施財寶，等行慈悲，尊崇佛法，精進不懈，未來劫當得作佛，佛號名為慧光如來、至真、平等正覺。全國人民及諸夫人仰仗國王福德，悉當成佛。」

國王聽聞世尊授記成佛，歡喜躍至空中，離地一百四十丈，從空中而下，至誠讚歎佛陀功德：「佛是世間至尊，為眾生立身行道之本，德行如天，無所不覆。」當時有八千名薩羅國人，聽聞國王得佛授記，皆發清淨善心，願做菩薩。

一切與會大眾，人、非人等，皆大歡喜。世尊廣施權巧，應機教化，利樂有情，正是如此。

（編按：典故摘自《佛說薩羅國經》）



省思

經云：「多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起；少欲無為，身心自在。」多數人終其一生，忙忙碌碌追逐錢財、事業、功名等成就，貪愛物質生活享受，甚至迷失本心，造下惡業，最終墮入惡道，飽受苦果。若能效法薩羅國國王改往修來，不再貪圖享樂，依循佛陀的教導，落實寡欲知足，行大布施，持戒聞法，思惟佛法真理，精勤用功，發長遠心，必能超凡入聖，成就佛道。



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

色如聚沫 中台男眾佛教學院研究所一年級 見非法師

洗衣盆中的泡沫，在燈光的照耀下，色彩繽紛，閃爍耀眼；當水龍頭一開，剎那間，消失無蹤。七彩聚沫是因洗衣精作用而產生，因緣改變時，便隨之破滅，可見泡沫的本質是幻化不實的。

《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」了解世間萬物無論是五光十色，或是污穢醜陋，都是無數因緣交織下，所顯現的假相。如同聚沫，是眾緣和合產生的假有；緣盡之時，便不復存在，自能放下貪戀執著。

淬鍊沉香 中台男眾佛教學院大學部二年級 星清法師

沉香的好壞，在於它經歷了多少考驗。好的沉香必定經過雷劈、蟲蛀、刀砍等過程；香樹的傷口結痂後，會產生厚厚的油質，經年累月，形成高密度的木質，能沉入水中而得名「水沉」。

孟子曰：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」修行也是如此，唯有透過種種考驗和磨鍊，廣積福慧資糧，才能蛻變為全方位的僧才，圓滿自己廣度眾生、成無上道的願心。





清淨智覺 中台女眾佛教學院研究所一年級 見洵法師

晨掃，拿著毛刷刷窗溝，順便刷去心中的塵；以抹布擦拭玻璃，也將心垢擦去。一個人靜靜的打掃，同時反省檢討自己的言行，發現內心的陳年污垢，也因此得以除去，令人大喜。沒想到，透過清掃，竟換來內心大掃除——深度自省，非常值得。

經云：「一切智覺，周顧十方。」當清淨智覺從心中生起時，這一天就充滿清涼甘露。

見賢思齊 中台女眾佛教學院大學部二年級 星性法師

生活中，處處都是學習的因緣，只要虛心，每個人都有值得學習之處；只要肯學，每一位都是自己的老師。

同學自製學習資料冊，詢問了製作方法後，學起來；學長帽子摺得很整齊，觀察一下摺法，學起來；學長唱梵唄，莊嚴攝受，學起來；學長分享教材整理心得，學起來；點點滴滴，學也學不完。學習，增長智慧，積累菩薩度眾的資糧。





普·台·教·育

全方位學習 激發潛能

文／編輯部

普台全人教育，依循創辦人惟覺安公老和尚指導的校政旨綱「長程教育、永續經營、教學成果、走向國際」，成績斐然！今年，高三同學申請海外大學，全數錄取全美排名前 80 名的頂尖學府，更有多位錄取世界排名前 50 名的卓越名校，耀眼的升學佳績，令全校師生、家長引以為榮！

四語學習 迎向國際

以優異成績錄取全美排名第 10、世界排名第 20 西北大學環境工程學系的彥鈞同學，國小三年級就讀普台，多才多藝，是普台絲竹樂團的二胡首席，通過西語 A2 檢定；於「耶魯模擬聯合國會議」，與珍艾同學皆以深度發言，獲頒 Honorable Mention；更於台大主辦的「語言分析黑客松競賽」，與台大學生並列個人組第

一名。

錄取全美排名第 14 范德堡大學的可瑄同學，與錄取全美排名第 19 聖路易斯華盛頓大學的軒瑩同學，都擁有外語好實力。前者通過西語 A1 檢定，榮獲「西塞羅」盃英語辯論比賽最佳辯士獎，托福高達 115 分（滿分 120 分）；後者則是榮獲「哈佛大學校友會書卷獎」的傑出學子，通過西語 A2、法語 A1、德語 Fit1 及雅思 8 分（滿分 9 分）檢定，具有極佳的四語實力。

惠倫同學與珍艾同學分別申請上全美排名第 21、第 22 的埃默里大學及南加州大學。前者小六就讀普台，擁有法語 B1 檢定、德語 Fit1、托福成績 107 分的三國外語能力；後者托福成績 112 分，通過日語 N5 檢定，是國際語言學奧林匹亞競賽國手。

此外，仲勛同學申請到世界排名第 8、





第10 倫敦帝國學院與倫敦大學學院，通過西語 A2 檢定，擅長拉小提琴；倩瑋同學申請上世界排名第18 的英國愛丁堡大學；楷城同學申請到世界排名第29 的英國曼徹斯特大學，也獲得英國格拉斯哥大學提供全年五千英鎊的獎學金。

外語教學是普台落實「教學成果、走向國際」的重點特色課程之一，除了英語，每位學子從國小便展開第二外語——日、法、西語的興趣探索；國高中側重外語實力扎根，並藉由普台之翼等四語特色活動，培養落落大方說外語的自信。

國中階段以朗讀比賽、DIY 異國美食的食之饗宴與外語配音，深化四語學習；高中年段強調活用所學，透過外語星光之夜、英語話劇比賽及外語文化週，深入異國風俗民情，以團體創作、舞台演出，互

相觀摩，啟發學習熱忱。

立足普台 放眼世界

值得一提的是，普台教育團隊善用住宿學校的優勢，讓全方位學習無縫接軌。日間是教室內的正規學習，夜間除了課業溫習，更結合各項競賽、音樂才藝、主題學習，讓學子們多方嘗試、優遊適性。

今年圖書館主題「100 種生活的樣子」，結合大學十八學群及各領域成功人士的介紹，帶領學子從「夢想起點、自我探索、學習方程式、工作這檔事、成功方程式、實現夢想卡」六個階段，逐步認識自己。

1 ~ 4.

普台著重外語教學，除了英語，還有日、法、西語等第二外語學習課程，並藉由海外教育旅行、食之饗宴、英語話劇比賽等四語特色活動，啟發學習熱忱及大方說外語的自信。

5 ~ 9.

普台學子在住宿生活中全方位學習，從音樂才藝、主題學習、學術研究、人際互動到國際茶道，自我探索、優遊適性。



1. 國、高中學子在趣味的遠哲數理競賽中，奠定科學研究基石。
- 2.3. 普台精進計畫，全方位開發學子的學術潛能，藉由田野考察、研究發表，厚實學養。

此外，更推動「普台精進計畫」，全方位開發學術潛能。由專業教師群帶領學子走讀埔里、騎行日月潭，遠赴香港、深圳、

烏魯木齊進行「一帶一路」田野考察，更有數理科學加強課程，學習成果，極為豐碩。

國中部詮賀同學榮獲 2018 全國「國家地理知識大競賽」金牌，與多位國高中同學獲選為國際奧林匹亞競賽國手；高二致翰同學勇奪「2019 台灣國際科展」大會二等獎，九月將代表台灣到俄羅斯參賽。致翰同學表示，從參賽中學到持之以恆、選擇好題目與自學三種能力，也鼓勵同學多參加活動，從付出中成長、收穫，更能對世界有所貢獻。

彥鈞同學直言，「普台精進計畫」讓他為之蛻變——思考面向加寬，看世界的角度更多元；而實際走訪「一帶一路」，深刻體會團結的重要性，並以國文課文「汝為台灣人，不可不知台灣事」，提醒大家多多關心國家社會，多了解國際情勢，如此才能為這個社會奉獻自己的力量。

普台十二年一貫的全人教育，循序漸進引領學子找到發光發熱的舞台，更以寬廣的胸襟，將所學為世界、國家奉獻己力，不僅光耀門楣，更福利寰宇！



榮譽榜

★國際班同學申請海外大學奏捷！

- 彥鈞 西北大學（全美排名第 10）
- 可瑄 范德堡大學、紐約大學、加拿大英屬哥倫比亞大學（全美排名第 14、30、世界排名第 47）、耶魯—新加坡國立大學學院
- 軒瑩 聖路易華盛頓大學、密西根大學、波士頓學院（全美排名第 19、27、38）
- 惠倫 埃默里大學、維吉尼亞大學、加州大學—爾灣分校、威廉與瑪麗學院（全美排名第 21、25、33、38）
- 珍文 南加州大學、密西根大學（全美排名第 22、27）
- 品儀 紐約大學（全美排名第 30）
- 伊柔 紐約大學、布蘭戴斯大學（全美排名第 30、35）
- 緯瀚 布蘭戴斯大學、加州大學—聖地牙哥分校、伊利諾伊大學厄巴納—香檳分校（全美排名第 35、41、46）
- 秉諭 加州大學—戴維斯分校、伊利諾伊大學厄巴納—香檳分校（全美排名第 38、46）
- 仲勳 加州大學—戴維斯分校、加州大學—聖地牙哥分校、波士頓大學、英國倫敦帝國學院、英國倫敦大學學院、英國愛丁堡大學（全美排名第 38、41、42；世界排名第 8、10、18）
- 玉霖 波士頓大學、俄亥俄州立大學（全美排名第 42、56）
- 宥霖 東北大學、紐澤西州立羅格斯大學（全美排名第 44、56）
- 若好 伊利諾伊大學厄巴納—香檳分校、喬治亞大學、威斯康辛大學—麥迪遜校區（全美排名第 46、46、49）
- 楷城 倫斯勒理工學院、普渡大學；英國曼徹斯特大學、英國格拉斯哥大學（全美排名第 49、56；世界排名第 29、69，獲得格拉斯哥大學全年 5000 英鎊獎金）
- 芸瑄、鈺宸 紐澤西州立羅格斯大學（全美排名第 56）
- 禹彤 賓夕法尼亞州立大學；澳洲雪梨大學（全美排名第 59；世界排名第 42）
- 彥達 紐約州立大學—石溪分校（全美排名第 80）
- 駿睿 芝加哥藝術學院、普拉特藝術學院（全美藝術學院排名第 9、10）
- 倩瑋 英國愛丁堡大學、英國伯明翰大學（世界排名第 18、79）
- 存愛、琦淵 加拿大英屬哥倫比亞大學（世界排名第 47）
- 洛賢 加拿大阿爾伯塔大學（世界排名第 109）
- 繼玄 澳洲雪梨大學、澳洲昆士蘭大學（世界排名第 42、48）

計 24 位學子錄取全球著名學府

★普台國、高中參加 107 學年度全國學生音樂比賽榮獲佳績！

玻利維亞藜麥沙拉

美國普德精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

藜麥	250克
紅蘿蔔	一根
四季豆	十條
杏仁片	100克
蔓越莓乾	100克

【調味料】

鹽	酌量
橄欖油	酌量
檸檬汁	酌量

【步驟】

1. 鍋內放入500毫升開水，倒入藜麥，約煮15分鐘，至水分收乾，熄火，冷卻後備用。
2. 紅蘿蔔切絲備用。
3. 四季豆切段，以水煮熟，瀝乾後，加入紅蘿蔔絲、橄欖油、鹽及檸檬汁攪拌均勻。
4. 最後加入藜麥、杏仁片及蔓越莓乾，拌勻後，置於盤中，即可食用。



2019 年大專青年禪學會

桃竹區聯合禪風體驗營

文／大專青年禪學會桃園區提供

大專青年禪學會桃園區及新竹區，於一百零八年三月八日至十日舉辦聯合禪風體驗營，帶領兩百餘位來自中央、清華、交通、中原、元智、長庚、萬能、中華、玄奘等大專院校中外學子，體驗清涼的禪門宗風。

九日上午，在武術館舉行授旗、誓師，為營隊揭開序幕。學子們於武術練習中，抖擻精神，學習「武禪一如」，隨即前往中台世界博物館，欣賞佛教藝術之美。下午「高賢說法」課程，中台禪寺副住持見穎法師活潑的開示，讓同學了解營隊主題——「比快樂更快樂的事」，就是明白中道實相之理；趣味的闖關活動「從心出發」，幫助大眾找回本具的自性功德。晚間，供燈大典，各校佛學社指導法師帶領同學虔誠發願：以自性之燈點亮自性之光，以恭敬之心供養諸佛，

找到永恆不滅的快樂。

十日，總指導法師教導學子靜坐要領，引領大眾親身體會「比快樂更快樂的事」——禪悅法喜；中台巡禮，認識以相表法的主體建築特色，及開山祖師創建道場的悲願。圓滿餐會中，指導法師們贈與三個快樂祕訣：「人在哪裡，心在哪裡；六度萬行自利利他；保持覺性，做自己的主人。」為營隊劃下法喜的句點。學子更相約再見再來！

活動心得

禪風體驗營總召／傳源

第一次擔任總召，面對首次舉辦的桃園、新竹區聯合禪風體驗營，有點緊張！雖然辛苦，但看到同學們法喜充滿，一切都值得了。讓學員們種下菩提善根、親近道場，正是活動的目的。感恩師父的指導、同學和義工菩薩的發心。

副總召／傳梵

從活動規劃中學習放寬思考角度，也了解到師父及義工們的辛勞，讓我更加珍惜這次活動。

活動執祕／傳恆

營隊從零開始，在大家的努力下圓滿，從中自己也進步了：當因緣變化時，以清楚明白的心面對，煩惱也減少許多。希望將營隊所學帶回生活，與大家分享。

行政執祕／傳冠

很棒的活動！讓我們與正知見的同參道友一同學習、成長，讓新同學認識佛法，也培養幹部的規劃、領導能力，更能檢視自己的修行是否進步。

課程與活動組組長／法益

第一次投入大型活動策劃，發現不足的地方，也看見自己的潛力，讓我體悟良多。而靜坐幫助我找回覺性，理解別人的感受，更明白師父所說的在因上努力，就是在心上努力。

美宣與推廣組組長／傳喜

這次的禪風體驗營很特別，期望大家都能夠找回清淨心！

文書與聯絡組組長／傳如

很開心能直下承擔司儀與文書組的任務，圓滿了讓更多人參加禪風體驗營、認識佛法的心願。

課程與活動組／傳聖

謝謝法師們、師兄們當我們最堅強的後盾。而學員在活動中的體會與歡喜，都將成為我們繼續前進的動力，讓禪風體驗營愈辦愈好。謝謝您們，明年再見再來。

美宣與推廣組／法晴

第一次擔任工作人員，在團隊中學習成長、互相幫忙，雖然辛苦，但看到自己的作品，在網站上成功吸引同學參加，充滿成就感。

總務與機動組／傳嚴

活動圓滿落幕，心中很快樂也很感動，感謝大家盡最大的心力，推廣佛法！

持戒隊小隊長／傳岩

從關照隊員的食衣住行中，練習時時提起覺性，也體認到自利利他的重要性。

忍辱隊小隊長／傳悠

此次活動不僅與同學們廣結善緣，更學習到領眾能力；而有趣的闖關遊戲令同學們找回清淨心，一窺佛法的堂奧。

般若隊小隊長／法智

擔任外語小隊的小隊長，看到隊員們因為佛法而心開意解，很開心。This is a great camp for us. Thank you so much.

禪定隊副小隊長／傳崧

外籍生渴望了解佛法的熱情，令人感動，希望下次再到外語組，我必定會用盡全力，與他們分享。



1



2



3



4

1. 營隊在授旗、誓師中，歡喜揭開活動序幕。
2. 學子們於遊戲中「相見歡」。
3. 學子在中台世界博物館，領受佛教藝術之美。
4. 青年學子發願：以自性之燈，點亮自性之光。



2019 年大專青年禪學會

台南區禪風體驗營

文／大專青年禪學會台南區提供

大專青年禪學會南區佛學社，秉持開山祖師惟覺安公老和尚指導的中台四箴行，於三月十五日至十七日舉辦禪風體驗營，引領學子認識人人本具的禪心，開啓光明「心」頁。

十六日開幕式，青年學子在各校指導法師帶領下，發願以自己的心光，照亮身旁的人；隨即進行動中契一心的武術練習與闖關。下午，總部人員以精彩的四箴行短劇，引領同學認識佛教藝術，並於中台世界博物館欣賞寶相莊嚴。

「佛國巡禮」，學子們深為中台各殿堂的清淨莊嚴所攝受；而「禪心禪語」，法師們慈悲解答同學對於課業、人際的疑惑，並於「供燈祈福」中傳心燈，期以智慧心燈遍照大千。

次日「中台一支香」，營主任開示大眾，透過禪修靜坐，歇下心中的妄想執著，放下是非計較，就會發現淨土就在淨心中；隨後，結合闖關趣味的「中台園林導覽」，令學子們印象深刻。

圓滿餐會，同學們熱情分享：透過佛法與靜坐，解開內心許多迷惑；發現解憂的關鍵就在清淨心。更齊心發願：接引更多同學認識中台心法、體會禪修利益，讓世界變得更美好。營隊在青年學子廣大的願心與法喜中，劃下圓滿的休止符。

活動心得

大專青年禪學會南區總召／傳揚

很高興看到同學在營隊中，面對煩惱、化解憂愁，進而成長。感恩師父們、師長們的指導，與所有夥伴的努力成就！

大專青年禪學會南區課程長／傳軒

師父開示，讓自己成為能帶給別人幸福的人，令人印象深刻。身為總部人員，藉由這個活動讓大家親近佛法，更覺得意義重大。

大專青年禪學會南區執行祕書／傳暉

感謝大家為了讓同學認識佛法的好，奉獻自己的時間，圓滿營隊。

成功大學孝諦佛學社社長／傳說

很謝謝學長姐們，以及所有夥伴的幫忙，一起圓滿營隊，讓自己學習很多。看到隊員們臉上洋溢著真摯的笑容，非常開心。

長榮大學孝諦佛學社社長／惠琪

第一次參加禪風體驗營，很歡喜，專注在當下，用心投入，一切都很美好。我想跟同學說：「如果你沒來參加過，一定要報名，親自體驗看看！」

台南大學孝諦佛學社社長／傳藏

這次營隊對我而言有許多突破，從挑戰中廣結善緣，也希望禪風吹走你我心中的煩惱。

中華醫事科技大學孝諦佛學社社長／法禪

從師父的開示中反思，解憂應從日常的改變開始！活動也讓我認知到把佛法應用於生活，才能真正解憂。

遠東科技大學孝諦佛學社社長／筱茜

雖然第一次擔任副隊長，卻是個不錯的學習體驗，謝謝大家。

中華醫事科技大學孝諦佛學社副社長／伯禧

真是大開眼界，從師父的開示到隊員間的交

流，都學到很多，充實了自己，更獲得許多人生的養分。

成功大學孝諦佛學社副社長／法潔

很開心擔任總部人員，大家都很投入，互相幫忙；而隊員們的回饋，讓人覺得一切的努力都是值得的。

慈濟大學中智佛學社副社長／傳星

營隊讓我收穫滿滿，期許將所學應用在生活中，做心的主人翁。

成功大學孝諦佛學社／傳澤

籌備過程裡，體會到在困難當中，心保持清楚明白，做出正確的決定，讓活動更圓滿，就是禪。

遠東科技大學孝諦佛學社／俊欣

很高興遠離了塵囂，放下生活的壓力，放鬆了身心，體會平靜的美好，也找回最初的自己。

屏東大學中智佛學社／傳覺

營隊幫助我忘憂，看清楚煩惱從哪裡來，念頭從哪裡起，對自己的這念心也更清楚了。

東華大學中智佛學社／法玟

這次活動真的能解憂！為疲勞的身心充電，保有續航力。最喜歡隨席談禪，與師父對話獲益良多。



1. 學子於武術練習中，體會動中契一心。
2. 於中台世界博物館，學子歡喜認識佛教藝術。
3. 學子至誠供燈祈福。
4. 學子於靜坐中，沉澱身心，領受禪修的清涼自在。



義大利華義寺

梁皇寶懺圓滿法會

文／義大利華義寺提供

中台禪寺義大利分院華義寺，自二〇一六年十月二十三日起，啓建梁皇寶懺消災超薦祈福大法會，於二〇一九年三月二十四日圓滿。圓滿日，逾三百位善信蒞會，精進禮懺，以此共修功德回向風調雨順，國泰民安，法界眾生咸獲安樂。

住持法師於圓滿法會中開示大眾，藉由禮懺了解因緣果報、緣起性空、人人皆具佛性的道理後，還要在因上努力，清淨身口意三業。從眼耳鼻舌身意做起，藏六如龜，收攝身心；同時學習佛的慈悲、平等與智慧，將佛法運用到日常生活中，人生就能圓滿如意、吉祥平安。

感恩三寶慈光加被，感恩開山祖師弘法度眾的悲願，歷時二年多的梁皇法筵，在

法師們的帶領下，護法會暨各級禪修班學員，和合一心成就數千人次踴躍參與，實踐自利利他的菩薩行，人人法喜洋溢，身心清涼。祈願中台廣傳，落地生根，接引有情，同登覺岸，共證菩提。

法會心得

護法會會長／傳鑫

感恩師父們的用心，成就大眾圓滿梁皇法會。前後十場法會，歷經華義寺三週年慶、五週年慶，及住持和尚歐洲弘法開示，真是不可思議！讓我深深體會到，唯有佛法才能令眾生獲得真正的自在，非常感恩！佛法讓我明白做人要有感恩的心、懺悔的心，唯有跟隨著道場的腳步，才能做到自利利他的菩薩行！

副會長／傳怡

法會從啓建到圓滿，感謝所有福慧組的師兄，

不怕困難，珍惜每次發心的因緣。感恩法師們的慈悲帶領，使我逐漸成長，對佛法的信心永不退失。

執行祕書／傳進

弟子將依教奉行，繼續精進用功，照亮菩提大道，接引家人和有緣衆生一起護法護教。

執行祕書／傳菩

每次法會都是在動中磨鍊，學習覺察、覺照，落實「對事以真」。希望藉由法會因緣，讓更多有緣人走進佛法大門，一起加入華義寺。

執行祕書／傳慧

在各項執事中磨鍊自己，倍感法喜，也感受到法會愈來愈殊勝圓滿。

執行祕書／傳謙

感恩佛光普照，梁皇法會在祥和的法界中，功德圓滿！所有師兄們在學習中成長，發揮自利利他的團隊精神。從師父的開示中，了解在因上努力、法上精進，才是最圓滿的回向。

執行祕書／傳實

法會需要衆緣和合、無私無我才能成就。雖然不是完美無缺，卻也因此成就心燈組不斷地成長、進步，更期待下次的梁皇法會。

執行祕書／法有

由於華義寺三週年慶的因緣，啓建梁皇法會，

至今年圓滿。弟子有幸全程參與，內心法喜充滿。願大衆生生世世發菩提心，值遇正法，護持三寶，修菩薩行，成無上道，永不退轉。

心燈組組長／傳朋

法會中，需要時時刻刻提起覺性，關照現場，心燈組師兄們也愈來愈有默契，人人法喜充滿。願佛法常興，中台廣傳，遍及整個歐洲大陸。

法會照客組兼花藝組組長／傳澄

師兄們齊心合力，以最恭敬的心圓滿這場盛事。在華義寺這方福慧雙修的心靈淨土，心中愈來愈歡喜自在。

機動組組長／法達

在機動組，貢獻微薄之力護法護教，也和大衆一起共修、懺悔，使我受益無窮。

行堂組組長／傳威

每個人都會犯錯，只要真誠懺悔、改過，就能改變自己。因為禮懺，消融了我的驕慢心，更明白因果的道理。

行堂組組長／傳燕

感恩法師們給我機會發心，感謝行堂組及各組師兄的努力配合。「存好心、講好話、做好事」是法會最大的感受和心得。



1



2



3

1. 法會圓滿日，逾三百位善信參與，精進禮懺。
2. 義工菩薩合作無間，以美味素齋供養大衆。
3. 護法會幹部及禪修班學員歡喜與住持法師、常住法師合影。



泰國泰佛寺

梁皇寶懺圓滿法會

文／泰國泰佛寺提供

中台禪寺泰國分院泰佛寺，自二〇一八年十二月二十一日起，啓建梁皇寶懺共修法會，並於二〇一九年三月三十一日舉行圓滿法會。圓滿日，一百七十多位護法善信，同赴盛會，共霑法益。

法會中，住持法師頒發梁皇禮懺精進獎，肯定學員們的發心，並開示大眾：世間有諸多煩惱痛苦，想要超越，必須了達佛法，修戒、修定，更要以智慧返照自心。佛法重視孝道，所謂「親得離塵垢，子道方成就」，以佛法的慈悲、智慧，幫助父母拔除痛苦，永得安樂，是佛法教導的孝道；所以佛成道後，不但度了自己的母親，也度了父親淨飯王。在諸佛菩薩的慈光加被中，大眾藉由禮懺，除滅自己的罪業，也代六道眾生懺悔，為累世父母做功德，讓所有親眷解

脫，永離塵垢，超生善道，共證菩提。

午後，舉行禪修班聯合結業頒證大典，住持法師慈悲頒發結業證書，鼓勵大眾廣修福慧。為期三個月的殊勝法筵，法師們帶領護法義工與全體學員，在精進禮懺、和合發心中，圓滿法會功德。感恩開山祖師惟覺安公老和尚於曼谷設立道場，讓當地民眾與海外佛子，親聞佛法真諦。祈願中台心法廣傳泰國大地，於南傳國度開花結果。

法會心得

護法會副會長／傳德

今生有幸得遇善知識，聽聞佛法。在梁皇法會中，虔誠懺悔，洗淨塵垢後，恍然大悟，諸法無我，罪性亦空，所謂「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔」。感恩佛陀慈悲，感恩法師們的帶領，圓滿此次殊勝法會。

執行祕書／傳進

在一場場法會中，禮懺、修福，體會到原來經常慚愧、反思己過，可以收攝身心，而智慧的開啓就從認錯開始。

執行祕書／傳雨

隨著大磬聲揚起，跟著法師一同拜佛禮懺，所有妄想消失不見，只有當下一念誠心。法會期間，專注唱誦的當下，更深信佛法所言不虛，禮懺功德不可思議。

執行祕書／傳群

住持法師曾開示，做任何事，發心最重要。修行如果不發菩提心，猶如耕田不播種，不播種哪來的收穫呢？因此，設計法會海報時發願：希望大眾看了法喜充滿，自己也要全程參加。如今法會在所有法師、師兄們的發心、護持下，功德圓滿，由衷感恩。

執行祕書／傳瑩

三個月不間斷地共修，是修行的考驗！想起懺文：「一切衆生皆有怨懟。」弟子至心發願：已結之怨，一切捨施，未結之怨，畢竟不結。

課務組副組長／傳語

法會中，聽聞住持法師開示後，內心深受啟發，發願精進修行，觀照心念，將禪修落實在生活裡，從利他當中完成自利，發菩提心，永不退轉。

課務組副組長／傳禪

「一切福田不離方寸，從心而覓，感無不通。」從禮懺中體會到，如果我們能明白因果和心性的道理，至誠懇切，一定可以一念感應十方諸佛，一拜懺除無量怨懟。

心燈組幹事／法樂

在發心中，學到不要自以為是，更體會到修行就是不斷地練習，重慮緣真，覺察、覺照，終究會達到覺悟。

夜間研經班學員／傳玟

很高興有因緣參加梁皇法會，原本打算全程參加，沒想到生了病，又碰上嚴重塞車，真的感受到無常！發願要努力提升自己，繼續用功，生生世世跟隨大善知識修行，直至成就菩提。

夜間初級禪修班學員／法可

未聞佛法，不知愚癡。法會中感觸頗多，體認到今日過錯，應當今日慚愧、修正；對於父母要善盡孝道；更要把握當下，勇猛精進。祈願更多人能聞法、學法、用法、傳法！

1. 住持法師頒發梁皇禮懺精進獎，肯定學員們的發心。
2. 法會中，住持法師為大眾開示法要。
3. 禪修班聯合結業頒證大典，住持法師慈悲頒發結業證書。
4. 護法義工在發心中廣集福慧，利他自利。





二〇一九法寶寺素食節

文／美國法寶寺提供

中台禪寺美國喬治亞州分院法寶寺，於四月十三日舉辦「二〇一九法寶寺素食節」。活動除了有素食資訊展，更有禪修體驗、健康講座、國樂演奏、園遊會、烹飪示範、國際美食、趣味闖關及抽獎，吸引近九百位當地居民熱烈參與。

十三日上午，住持法師首先帶領大眾體驗禪修，以心靈環保開啓精彩的活動序曲；隨後，導覽義工從環保、營養及護生觀點，介紹豐富的素食資訊展，鼓勵來賓「一週一素」護生愛地球。今年特別設計的闖關活動，與會嘉賓皆躍躍欲試，更增歡樂氣氛；而園遊會深具東方特色的茶道、書法、串珠等攤位，備受青睞。此外，亦有寓教於樂的護生短劇、中醫健康講座與國樂表演，豐富的心靈饗宴，人人樂在其中。

中午十二時，色香味俱全的國際素食展正式開鑼！由當地餐廳及禪修班學員供養一百二十道精緻佳餚，囊括超過二十個國家的風味料理，東西方人士歡欣體驗「慈悲無國界，護生茹素行」。一年一度的法寶寺素食節，最後在抽獎與合影中圓滿落幕，大眾感恩法喜，祈願中台心法廣流傳！

活動心得

護法會會長／傳尊

活動中遇到一位不會做素菜的母親，卻想為吃素的愛女烹煮素食，當日她除了觀摩烹飪示範、品嚐佳餚，也報名夏季素食烹飪班。傳尊深切體會到，法寶寺就像社會中的一方淨土，提供禪修學習與淨化心靈的各種活動，不僅義工們法喜充滿，自己勸發他人吃素，也同感快樂！

諮詢委員／傳道

Throughout the day, the volunteers were all very busy fulfilling their assigned duties, but everyone was very glad to contribute because the greatest gift was the opportunity to help the monastery and to cultivate our merits. (活動當天，義工們都在分配的組別發心，每個人都很高興能貢獻己力，因為在禪寺出坡、修福報就是最大的收穫！)

花藝組組長／傳好

年初就開始籌備素食節，在法師們的指導下，大家努力合作，歡喜地圓滿這次活動。從中除了藉事練心，將平日所學付諸行動，也與大眾廣結善緣。活動雖然結束，期望大家繼續吃素學佛、淨化自心、淨化地球。

司儀組／Yoder, Chris

How better to suggest that all sentient beings are ultimately just like us than by presenting animals as having the same silly hopes, dreams and behaviors as we humans. After all, if animals can be like us, maybe they also yearn for happiness just like us. And maybe we should think carefully before we decide whether to kill them. (沒有比透過扮演憨傻動物，更能適切表達一切含靈和人類一樣，擁有相似的天真行為和夢想。如果動物真的像我們一樣，牠們也同樣渴望快樂。因此，在決定殺生之前，我們應仔細思量。)

香積組幹事／慧嘉

I really felt like many of the attendees were very engaged and interested in vegetarianism. The Veggie Festival is not only an excellent way to promote vegetarianism, but also to raise the visibility of Buddhism and DJM in the Atlanta community. (我發覺許多居士非常投入，並對素食感到興趣。舉辦素食節不僅是推廣素食的絕佳方式，也提高佛教與法寶寺在亞特蘭大的曝光度。)

英文初級禪修班學員／Owen Cantrell

I am a vegetarian myself for health reasons, but now I better understand the ethical value of vegetarianism. It was also great fun to work alongside other volunteers to show attendees how great vegetarianism can be for them and our planet. I appreciate the opportunity to attend Veggie Festival and I am already looking forward to next year. (我原本為了健康而吃素，現在更了解吃素背後的道德價值。同時也很歡喜能和其他義工一起介紹素食對大眾、對地球的好處。感恩有機會參與素食節，更期待明年素食節的到來。)



1. 法寶寺素食節以心靈環保——禪修體驗，開啓活動序曲。
2. 義工菩薩為大眾導覽豐富多元的素食資訊展。
3. 具東方特色的園遊攤位，深受西方人士青睞。
4. 色香味俱全的國際素食展，吸引當地居民參與。

6

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

- 美國佛心寺
6/1、6/15、6/29 兒童禪修班
- 美國佛寶寺
6/16 兒童禪修班
- 澳洲寶林禪寺
6/22 兒童及青少年禪修班
- 普照精舍
5/28 日、夜間初級禪修班
5/31 日、夜間研經二禪修班
6/3 台語長青班
6/3 日、夜間研經一禪修班
6/5 日、夜間高級禪修班
6/6 日、夜間中級禪修班
- 普覺精舍
6/10 台語長青班
6/11 日、夜間初級禪修班
6/12 日、夜間研經二禪修班
6/13 日、夜間研經一禪修班
6/14 日、夜間初級禪修班
6/15 菩提親子禪修班
- 普圓精舍
5/15 日間高級禪修班
5/15 夜間初級禪修班
5/16 日、夜間中級禪修班
5/17 日、夜間研經一禪修班
5/18 兒童讀經定心班
- 普印精舍
5/15 日、夜間高級禪修班
5/16 日、夜間研經一禪修班
5/17 日、夜間中級禪修班
5/18 日間研經二禪修班
5/18 兒童禪修班
5/21 日、夜間初級禪修班
- 萬里靈泉寺
5/26 中級、高級禪修班
- 普新精舍
6/10 日、夜間研經二禪修班
6/11 日、夜間高級禪修班
6/13 日、夜間中級禪修班
6/14 日、夜間研經一禪修班
6/15 小菩提兒童禪修班
6/26 日、夜間初級禪修班
- 普耕精舍
6/17 夜間研經二禪修班
6/18 日、夜間研經一禪修班
6/19 日、夜間中級禪修班
6/20 日、夜間高級禪修班
6/21 日、夜間初級禪修班
- 普民精舍
6/2、6/16、6/30
菩提青少年禪修班
6/15、6/22
小太陽親子禪修班
- 普安精舍
5/15 日、夜間中級禪修班
5/17 日間研經一禪修班
5/17 夜間高級禪修班
- 普梵精舍
5/25 兒童禪修班
- 普恩精舍
5/15 日、夜間中級禪修班
5/16 日、夜間高級禪修班
5/17 日、夜間初級禪修班
5/18 兒童禪修班

- 普彰精舍
6/26 日、夜間初級禪修班
- 普林精舍
6/3 日、夜間研經二禪修班
6/4 日、夜間研經一禪修班
6/5 日、夜間中級禪修班
6/5、6/14 兒童禪修班
6/6 日、夜間高級禪修班
6/6 夜間兒童讀經班
6/14 日、夜間初級禪修班
6/15 親子兒童禪修班
- 普嘉精舍
6/3 夜間研經一B 禪修班
6/4 日間研經一禪修班
6/4 夜間研經一A 禪修班
6/4 夜間研經二禪修班
6/5 日、夜間中級禪修班
6/6 日、夜間高級禪修班
6/14 日、夜間初級禪修班
6/14、6/22 兒童禪修班
6/17 日間台語長青班
- 普慶精舍
5/15 日、夜間初級禪修班
5/27 各級禪修班開課

【法會活動】

- 美國佛心寺
5/19 ~ 8/11
每週日藥師經共修
6/9 藥師普佛法會
6/14 一支香
6/22 精進半日禪修
- 美國佛寶寺
6/23 藥師報恩法會
6/30 精進半日禪修
- 澳洲寶林禪寺
5/13 ~ 7/27 藥師經共修
6/17 佛前大供
- 日本普東禪寺
6/1、6/8、6/15、6/22
藥師經暨禮千佛共修
6/30 精進一日禪修
- 菲律賓海天禪寺
6/3、6/17 佛前大供
6/16 精進半日禪修
6/23 英文藥師經法會
6/30 恭誦英文在家菩薩戒誓
中英文講戒
- 香港普廣精舍
6/2、6/16、6/30 藥師經共修
6/9 精進半日禪修
6/23 藥師經共修消災超薦日
- 泰國泰佛寺
6/14 ~ 8/2 每週五
藥師寶懺共修
6/23 三昧水懺法會
- 義大利華義寺
6/3、6/17 佛前大供
6/30 大悲懺消災超薦法會
- 基隆佛教蓮社
6/8 慈悲藥師寶懺法會
- 普光精舍
6/23 精進半日禪修
- 普眼精舍
5/26 精進半日禪修

- 普照精舍
5/30 各級禪修班結業頒證
- 普覺精舍
5/26 初級禪修班、菩提親子
禪修班、台語長青班
招生說明茶會
6/16、6/23 精進半日禪修
- 普圓精舍
5/25 一支香
6/23 藥師普佛法會
- 普得精舍
5/26、6/16 藥師寶懺
消災祈福法會
6/29 ~ 6/30
青少年菩提禪修營
- 普榮精舍
5/25、6/1、6/8
慈悲藥師寶懺共修
6/1 精進一日禪修
6/22 ~ 9/7 每週六
梁皇寶懺共修
- 普印精舍
5/25、6/1、6/8、6/15、6/29
藥師經暨藥師寶懺共修
6/16 精進半日禪修
6/30 中台巡禮
- 普皇精舍
6/16 精進半日禪修
- 普因精舍
5/25、6/1、6/8、6/15、6/22
藥師普佛法會
6/1 恭誦在家菩薩戒
6/1、6/2 精進半日禪修
6/30 藥師普佛法會
- 普濟精舍
5/13 ~ 8/9 每週一~週五
恭誦藥師經
5/25 ~ 8/3 每週六
報恩藥師法會
- 普正精舍
5/13 ~ 8/9 藥師報恩法會
5/26、6/23 精進半日禪修
6/30 禪修班招生說明茶會
- 普雨精舍
6/9、6/23 精進半日禪修
- 普新精舍
5/25 藥師經共修
6/2 恭誦在家菩薩戒
6/19 初級禪修班招生茶會
6/23、6/30 精進半日禪修
- 普善精舍
5/13 ~ 8/8 報恩藥師法會
5/26、6/30 精進半日禪修
6/22 各級禪修班結業頒證
- 普燈精舍
5/18 ~ 8/3 藥師寶懺共修
5/26、6/16 精進半日禪修
- 普頓精舍
5/19 ~ 8/15 每週一~週五
藥師經共修
6/9 精進半日禪修
- 普中精舍
5/25、6/1、6/8、6/15、
6/22、6/29 藥師寶懺暨
藥師經共修
5/26 精進半日禪修
6/16 禪修班招生活動

- 普平精舍
5/25、6/1、6/15、6/22、6/29
藥師經暨千佛洪名寶懺
共修法會
6/1、6/15、6/22、6/29
一支香
6/3、6/17 佛前大供
6/4 禪修班招生活動
6/8、6/9 梁皇寶懺
消災超薦祈福大法會
6/20 恭誦在家菩薩戒
- 普耕精舍
6/9 精進半日禪修
6/9 恭誦在家菩薩戒
6/16 初級班招生說明茶會
- 普親精舍
6/16 精進半日禪修
- 普宏精舍
5/26、6/16 精進半日禪修
5/27 各級禪修班聯合結業
- 普慈精舍
5/26、6/9、6/23
精進半日禪修
- 普雲精舍
5/18 ~ 8/3 每週六
藥師經共修
6/10 恭誦在家菩薩戒
6/16 金剛經法會
6/30 精進半日禪修
- 普和精舍
6/16 精進半日禪修
6/23 藥師寶懺消災超薦法會
- 普真精舍
5/13 ~ 8/17 藥師經早課共修
5/26、6/16 精進半日禪修
6/2 報恩藥師法會
- 普民精舍
5/25、6/29 精進一日禪修
6/2 恭誦在家菩薩戒
6/9 藥師寶懺法會
- 普安精舍
6/1、6/8、6/15、6/22、6/29
藥師寶懺共修
6/16 精進半日禪修
- 普開精舍
5/18 ~ 8/3 每週六
藥師經共修
5/20 ~ 8/2 恭誦藥師經
5/26 精進半日禪修
5/26、6/29 恭誦在家菩薩戒
- 普豐精舍
5/25 藥師普佛法會
5/26、6/16 精進半日禪修
6/4、6/16 佛前大供
6/9 禪修班招生說明茶會
6/17 恭誦在家菩薩戒
- 普恩精舍
5/13 ~ 8/9 每週一~週五
藥師經共修
5/18 ~ 8/3 每週六
藥師寶懺共修
6/2 恭誦在家菩薩戒
6/9 中台一支香
- 普方精舍
6/22 ~ 6/23 三昧水懺法會

- 普彰精舍
5/25、6/1、6/8、6/15、
6/22、6/29 藥師普佛法會
6/2、6/23 中台一支香
6/3 孝親報恩暨
佛前大供法會
6/19 禪修班招生說明茶會
- 普林精舍
5/13 ~ 8/17 報恩藥師法會
6/1 藥師寶懺孝親報恩法會
6/3、6/17
佛前大供消災祈福法會
6/16 中台一日精進禪修
- 普嘉精舍
5/13 ~ 8/10 報恩藥師共修
5/26、6/29 恭誦在家菩薩戒
6/2 初級禪修班招生茶會
6/3、6/17 佛前大供
6/29 精進半日禪修
- 普佛精舍
5/13 ~ 8/8 藥師經共修
6/22 ~ 6/23 藥師寶懺法會
- 普思精舍
6/23 精進半日禪修
- 普憲精舍
5/20 ~ 8/15 藥師經共修
- 普南精舍
5/13 ~ 8/8 每週一~週五
藥師經精進共修
5/25、6/1、6/8、6/22、6/29
藥師寶懺共修
5/26、6/30 恭誦在家菩薩戒
6/16 慈悲藥師寶懺法會
6/30 精進半日禪修
- 普同精舍
5/25、6/29 恭誦在家菩薩戒
- 普慶精舍
5/18 ~ 8/3 每週六
藥師會上禮千佛共修
- 普信精舍
6/3、6/17 佛前大供
6/3、6/17 恭誦在家菩薩戒
6/16 精進半日禪修
- 普上精舍
5/26 精進半日禪修
- 普檀精舍
5/13 ~ 8/8 藥師經共修
5/18 ~ 7/27 每週六
藥師寶懺共修
6/16 精進半日禪修
6/22 恭誦在家菩薩戒
- 普宜精舍
5/25、6/15 孝親報恩法會
6/23 禪修在家菩薩戒
- 普運寺
5/18 ~ 8/17
每週六藥師經共修
6/21 禪修班招生講座
- 普台精舍
5/18 ~ 8/3
每週六報恩藥師法會
5/26、6/16 精進半日禪修

中台世界博物館

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

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／221222941

98-04-43-04 郵政劃撥單

收款帳號	2	2	1	2	2	9	4	1
通訊欄（限與本次存款有關事項）								

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	存款金額	電腦紀錄	經辦局收據戳

收款戶名		財團法人中台山佛教基金會	
姓名	通訊處	寄款人	經辦局收款戳
□□□□-□□			
電話			

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

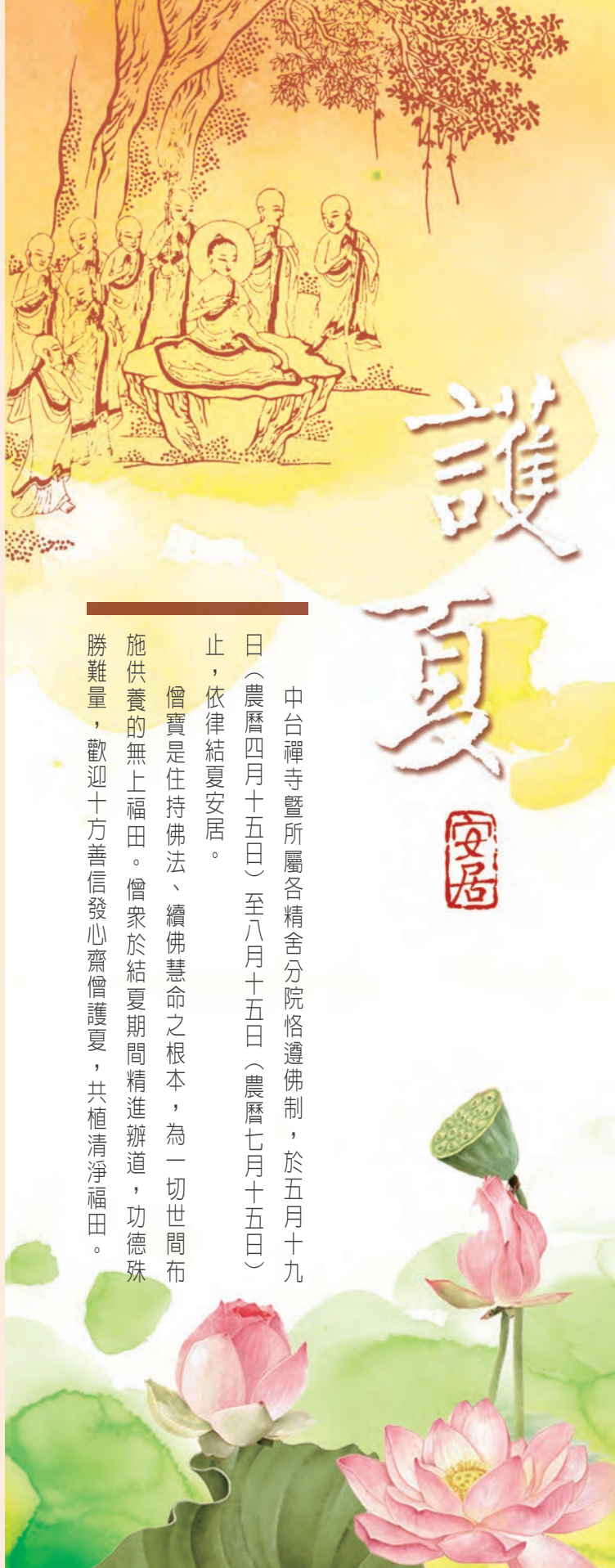
中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路 2 號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
萬里靈泉寺	新北市萬里區溪底里瑞泉 2 之 6 號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	普慈精舍	新竹縣湖口鄉達生路 15 號 3 樓	TEL (03) 699-2608 FAX (03) 599-2975
天祥寶塔禪寺	新北市萬里區雙興里二坪 6 號之 2	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	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 Ta 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 Ta 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 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普慶精舍 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】



護

夏



中台禪寺暨所屬各精舍分院恪遵佛制，於五月十九日（農曆四月十五日）至八月十五日（農曆七月十五日）止，依律結夏安居。

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

欲發心之居士大德，
請至中台禪寺所屬精舍分院報名。

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

佛法不講情愛，並不是無情，而是把情愛提升成慈悲，對自己、對別人的子女一樣關愛，因為心行平等，所以慈心廣大無有邊際。

Buddhism does not advocate love and passion. It is not apathy but rather an elevation of love to loving-kindness, to care about others' children as if they were your own. With a mind of equality, this loving-kindness is infinite and boundless.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



此木震旦生，慈顏愍眾生，
綠蔭繁茂，護娑婆；青枝碧葉，解百憂。
華開時節慶佛誕，東土西天共此時，
金黃火紅滿枝柯，錦簇花團獻法王。
喜氣洋洋奉虔誠，三界同歡沐如來。



【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。

中國無憂樹

學名：*Saraca dives* Pierre

英文名稱：Chinese Asoka, China Saraca

別稱：無憂樹、袈裟樹、火焰花

性狀：蘇木科，常綠喬木

辨認特徵：

1. 常綠喬木，高 5～20 公尺；胸徑達 25 釐米。樹幹直立，樹皮灰褐色。
2. 偶數羽狀複葉，互生；小葉 4～7 對，長橢圓形，全緣，硬革質；嫩葉略帶紫紅色，後漸變綠色，柔軟下垂。

3. 花橘黃或橘紅色，呈繖房狀的圓錐花序，頂生或腋生；沒有花瓣，但管狀花萼先端 4 裂似花瓣，花絲細長伸出萼筒外。
4. 莢果棕褐色，大而扁平；有種子 5～9 顆，扁平，形狀不一。

原產地：中國雲南、兩廣，越南，寮國

用途：婦科良藥，有抗菌、抗癌之效，預防及治療憂鬱症

位置：中台禪寺庭園

米徑：27 公分

中台植物之