



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

233

2019年・6月號

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

[本期主題] 制心一處 無事不辦

[中台廣傳] 中台禪寺慶祝三〇四六年佛誕浴佛法會暨夏安居報恩藥師法會

[中台廣傳] 中台禪寺一百零八年度結夏安居受籌法會

[正法眼藏] 〈信心銘〉(五)

[普台教育] 普台國小語文嘉年華

[健康樂活] 膝蓋好，走路沒煩惱(一)

退化性膝關節炎

中台禪寺慶祝三〇四六年佛誕浴佛法會暨 夏安居報恩藥師法會

一萬八千佛子雲集中台，慶讚佛誕，精進共修。

和合誦經，虔敬浴佛——

外沐佛身，內淨自心，

以此最勝供養，上報四恩，下濟三有，

普願有情，同證如來淨法身！



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】

中台禪寺慶祝三〇四六年佛誕浴佛法會
暨夏安居報恩藥師法會

編輯部



08

【中台廣傳】

中台禪寺一百零八年度
結夏安居受籌法會

編輯部



10

【正法眼藏】

〈信心銘〉(五)

惟覺安公老和尚開示

19	【本期主題】	制心一處	無事不辦	編輯部
20	【本期主題】	一心不亂		惟覺安公老和尚開示
22	【本期主題】	駕車不如駕心		見瑩法師
23	【本期主題】	止觀雙運	成就專注力	見牒法師
24	【本期主題】	安住真心	事半功倍	見彪法師
26	【本期主題】	專注一心	成大事	見黨法師
27	【本期主題】	心世界無限寬廣		法詣
28	【本期主題】	心安道隆		傳榮
30	【本期主題】	止心不動	妙不可言	傳道
31	【本期主題】	全神貫注	何難之有	傳威
32	【本期主題】	堅持做心的主人		傳理
34	【本期主題】	心之所向	清淨無礙	傳芸
36	【本期主題】	人在哪裡	心在哪裡	傳杏
37	【生活啓示錄】	大醫王		見非法師

38	【佛典故事】	自作聰明的愚人	編輯部
40	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
42	【菩提心旅】	一切現成	傳美
43	【菩提心旅】	腳跟點地 心安理得	傳挺
44	【健康樂活】	膝蓋好，走路沒煩惱（一） 退化性膝關節炎	傳運
48	【普台教育】	普台國小語文嘉年華	編輯部
51	【健康素食】	燒賣	普嘉精舍提供
52	【紅塵清泉】	普照精舍一百零八年梁皇寶懺消災超薦法會	普照精舍提供
54	【紅塵清泉】	普濟精舍一百零八年梁皇寶懺消災超薦法會	普濟精舍提供
56	【紅塵清泉】	普觀精舍二十五週年慶法會	普觀精舍提供
58	【紅塵清泉】	普嘉精舍一百零八年母親節感恩孝親活動	普嘉精舍提供
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

本寺為慶祝本師釋迦牟尼佛三〇四六年聖誕，及夏安居勝緣，於五月十二日舉行「佛誕浴佛法會暨夏安居報恩藥師法會」。總主法見燈大和尚帶領海內外近一萬八千名護法居士，恭誦《藥師經》；復以清淨香湯，外沐佛身，內淨自心。下午，近二千名善信皈依三寶、一千三百餘人乞受五戒，以淨戒歡慶佛誕，祈願法界有情同證如來淨法身！

「諸菩薩為行菩薩道故，盡虛空遍法界安居結界」，本寺遵佛禁制，於五月十九日至八月十五日結夏安居，住持見燈大和尚帶領全寺僧眾，舉行結夏安居受籌法會。本山及海內外各精舍每日恭誦《藥師經》，並安排佛學課程、精進禪七、供佛齋僧等多項法會活動，以上求佛道、下化眾生之菩薩行，如實履踐「以法界為伽藍」之菩薩安居。

古德云：「世出世間法，都要辦肯心，肯心若辦得，決不賺其人，肯心若不辦，枉自喪青春，工夫既到處，鍤杵磨做針。」專注力是學習新事物，乃至創造卓越成就的重要基石。本期主題「制心一處，無事不辦」，與您分享如何安住當下，於動靜之間，收攝六根，以全心全意之專注力，開創人生，實踐夢想，體現心之所向，扭轉乾坤的妙用。



中台禪寺慶祝三〇四六年佛誕浴佛法會暨

夏安居報恩藥師法會

文／編輯部

本寺為慶祝本師釋迦牟尼佛三〇四六年誕辰，同時秉承如來教敕，於夏季三月間，僧眾安居修道勝緣，於一百零八年五月十二日舉辦「佛誕浴佛法會暨夏安居報恩藥師法會」，以此嚴淨功德，回向世界和平，國泰民安，上報四恩，下濟三有，法界有情，同霑法益，共證菩提。

報恩藥師 利樂有情

上午九時，大眾至誠恭迎總主法住持見燈大和尚，及各壇主法法師慈悲入壇。總主法大和尚帶領護法總會李總會長伉儷與顧問群、前行政院林副院長、各精舍會

長、功德主佛前獻供，以及分布於五樓大禪堂、大雄寶殿、四天王殿、般若講堂等九大壇區，海內外近一萬八千位護法善信，虔誠一心恭誦《藥師經》。

本寺每年依例於夏安居期間舉辦「報恩藥師法會」，壇場如法供奉藥師七佛、十二藥叉大將、懸五色幢幡，燃四十九盞明燈。自法會啟建日起至八月十日，本山暨所屬各精舍分院，每日同步恭誦《藥師經》，四眾和合精進，以此法會功德利樂有情。

香湯沐佛 回復清淨

浴佛大典於上午十時三十分正式開



始，總主法見燈大和尚帶領四眾弟子恭誦《浴佛功德經》，並以香湯灌沐如來金身，慶讚佛誕，緬懷佛恩，儀式莊嚴隆重。

見燈大和尚於會中開示：今年是佛教教主釋迦牟尼佛三〇四六年誕辰，另外也有二六四三年佛誕的說法，雖然算法不一樣，但是共同點都是有所本，代表世尊降生、出家、成道、弘法、入涅槃是事實、是有根據的。因為時間已經過了很久，大家對於歷史的記載，認知不一樣，而有不同的算法。我們中台禪寺根據《佛祖統紀》記載，周昭王二十六年甲寅歲農曆四月八日為佛誕日，依此推算，舉行慶祝佛誕三〇四六年浴佛法會。

佛陀降生時，東南西北各走七步，步步生蓮，一手指天、一手指地，說：「天上天下，唯我獨尊；三界皆苦，吾當安之」，後人為了紀念、慶祝佛陀降生，使

1~4.

住持見燈大和尚帶領各精舍護法會代表佛前獻供；四眾弟子近一萬八千人和合恭誦《藥師經》，精進報恩。

眾生在生死輪迴大海中，獲得解脫，在佛誕日舉行浴佛法會慶祝。所以大眾參加浴佛法會，一方面是歡喜慶祝，一方面是知恩、感恩，感恩聖人誕生，讓我們能夠聽聞佛法、離苦得樂，乃至於成就佛道。更進一步要知其所以然，世尊為什麼要來這個世間？經云：「諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世」，欲令眾生開示悟入佛知見。世尊一生的開示，與降生時所說的：「天上天下，唯我獨尊；三界皆苦，吾當安之」，遙相呼應，三界眾生不了解生死輪迴之因，世尊發大慈悲心、大願心，示現八相成道，告訴我們真理，讓眾生從生死輪迴解脫，告訴我們無法離苦得樂，是



- 1～2. 大眾虔誠誦經，回向有情同霑法益。
3. 中台禪寺護法總會李總會長（左二）、前行政院林副院長（左三）及海内外護法善信歡欣浴佛，共讚佛恩。
4. 大眾專注聆聽見燈大和尚開示法要。

因為起惑、造業、受苦，要解決這個問題，就要覺悟、契悟本具的如來智慧德相。對於本具的如來智慧德相有正知正見，並且依之而行。離苦得樂的根本，就是要不迷惑，清楚明白什麼是本具的如來智慧德相，一方面是端正知見，這是修智慧；一方面是身口意三業的淨化，這是修福德，也就是依止觀法門來福慧雙修，契悟本心本性。諸位現在能知能聽、不打妄想的這個，就是本具的清淨心、佛性、覺性，對於佛性、覺性、心性之理具有正知正見，才能夠離苦得樂、隨心滿願、成就佛道，才能夠一切安之，這是關鍵當中的關鍵。

世尊說法四十九年，談空談有、說因說果、說事說理……就是要讓我們建立起對於佛性、覺性、中道實相的正知正見，所以就稱為「覺悟」、稱為「佛知見」。告訴我們，每個人都有本具如來智慧德相，這是「開佛知見」；聽聞這些道理，還要知其所以然，乃至於要在這個地方直下承擔，就是「示佛知見」；開佛知見、示佛知見、悟佛知見，建立起正知正見；接著，依照心性之理、覺性之理、佛知見來安身立命，應對進退、做人處世，靜則一念不生，動則萬善圓彰，時時刻刻以中道實相為根本，堅住正念，隨順覺性，就是「入佛知見」。最後，三惑漏盡，就能夠究竟離苦得樂，隨心滿願，成就無上菩提，圓成佛道。這是世尊降生到人間弘法利生，所要開示我們最重要的意義。

所以，浴佛法會也是要幫助大眾開示



1 ~ 3.

住持見燈大和尚慈悲傳戒，近二千人歡喜皈依三寶、一千三百多人正受五戒，開啓人生光明的新頁。

悟入佛知見，透過外在的浴佛，外淨諸塵，內淨自心；外在用香湯灌沐太子佛像，洗滌佛像上沾染的灰塵，讓佛像回復清淨、光明，是事上的浴佛；我們以恭敬心、歡喜心、知恩感恩報恩之心來浴佛，加上清淨良善的做法，這是因；世尊誕辰，大眾齊聚中台禪寺，在這個時節因緣下，仗因託緣，就能夠產生清淨良善的果報，也就是告訴我們「佛知見」、佛性的道理，就是對於本心本性要有正知正見。凡夫眾生都有本具如來智慧德相，為什麼沒有辦法成就像如來一樣的功德？世尊開示我們：「但以妄想、執著而不證得。」因為我們弄錯了，造成知見錯、思想錯、言行錯，具體表現就是見思惑、塵沙惑、無明惑，行為上就是貪瞋癡，化做具體的行動就是殺盜淫、不清淨的身口意三業，這就是我們受苦的根本原因。每個人都有的本具清

淨心，稱為清淨法身，雖然是本自清淨、本不生滅、本無動搖，「但以妄想、執著」，知見錯誤，引發身口意三業不淨，好像寶鏡蒙塵，成了塵垢、成了心結，所以要把它去除，回復清淨，回復本具的清淨心。大和尚事理圓融的開示，令大眾心開意解，法喜清涼。

下午一時，見燈大和尚於五樓大禪堂慈悲主持三皈五戒大典，近二千人發心受三皈、一千三百餘人求受五戒，至心遵循大善知識的教囑，修善斷惡，以淨戒開啓人生的新里程，更為家庭、社會帶來和諧與安定，如實報答佛恩及四重深恩！



中台禪寺一百零八年度

結夏安居受籌法會

文／編輯部

本寺謹遵佛制，於一百零八年五月十九日（農曆四月十五日）至八月十五日（農曆七月十五日），依律結夏安居。五月十九日上午八時，由住持見燈大和尚主持結夏安居受籌法會，本寺暨所屬精舍分院全體僧眾齊集般若講堂，如法如儀，虔誠祈請諸佛菩薩，及護法韋馱菩薩慈光加被，令學人於「三月結夏，九旬安居」之際，精進道業，無諸障礙。

《百丈清規證義記》云：「禁足安居，乃如來之儀軌。」夏安居起源於佛陀時代，由於印度夏季雨期長達數月，僧眾在山間

禪定或樹下經行時，衣鉢常為雨水所漂失；雨季期間，地多蟲蟻，僧眾若外出乞食，恐傷損蟲蟻及草木新芽。佛陀為慈悲護生，遂定結夏安居之制，令僧眾聚居一處，於界內專心辦道，非為父母、師長、三寶事不得出界，亦藉此因緣成就善信檀越護夏，廣植清淨福田。

結夏受籌 如律如法

住持和尚於法會中慈悲開示：安居者，形心攝靜曰「安」；要期住此曰「居」，策進心行，隨緣託處。律制三時，偏重夏



1. 住持見燈大和尚主持結夏安居受籌法會。全寺僧眾齊集般若講堂，如法如儀，結界安居。
- 2.3. 住持和尚帶領僧眾依次如法受籌，以期離諸垢染，以堅固心，奉持淨戒，無有違犯。



月，性在三過：一無事遊行，妨修出業；二損傷物命，違慈實深；三所為既非，故招世謗；以斯之過，教興在茲。隨後，即展開結夏安居法會儀式。

偈云：「金剛無礙解脫籌，難得難遇如今果，我今頂戴歡喜受，一切眾生亦如是。」儀式中，依律恭請教主本師釋迦牟尼佛受第一籌，住持和尚帶領本寺僧眾，依次如法受籌，護法韋馱尊天菩薩受最後籌。行籌畢，住持和尚殷切勉勵大眾收攝身心，九旬之中，努力為道。

三環一體 精進為務

結夏期間，特啓建「夏安居報恩藥師法會」，本山及海內外各精舍分院同步恭誦《藥師經》為每日共修定課，以報三寶、國家、父母師長與眾生恩。此外，常住亦

持續安排佛學課程，並舉辦二梯次僧眾精進禪七、夏季大眾與學界精進禪七，以及四梯次各精舍聯合供佛齋僧法會等多項法會活動，四眾弟子精進共修，廣集福慧資糧。

《百丈清規證義記》云：「結夏安居，乃佛法住世根本。」世尊律令夏安居，以持戒導正放逸，用精進對治懈怠，修慈悲調伏瞋惱，利樂有情。安居九旬，本山僧眾和合履踐，開山祖師惟覺安公老和尚所指導「教理、福德、禪定」三環一體之修行理念，精進辦道，深化修行，亦成就在家居士以清淨三業，廣修供養、助轉法輪之護夏功德。四眾勤修福慧，淨化自心，落實自他二利之菩薩行，祈願正法久住、佛法常興，中台拈花，眾生微笑。🙏

〈信心銘〉（五）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



「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。」

「前空轉變，皆由妄見」。佛經裡面很多地方都講空。例如「緣起性空」，用析空觀，透過思惟、分析，分析到最後，滅色歸空，得到一個空的境界；或是觀察這個世界，一切都是無常，最後統統都會變壞、都是空，這都是一種轉變，從「有」轉變為「空」。「前空轉變」，不管是轉到哪一種空，只要想到一個空，就跟這念心本性本空有所不同，這樣的「轉變」，已經離開了本空。而這一些轉變，「皆由妄見」，無論是見有也好、見空也好，都是妄見。看到外面的境界是有，也是妄見；看到所有境界都是空，也是妄見。所以禪宗祖師告訴我們，不著空、有兩邊，才是真正的正知正見。

空有不著 坐如來家

很多人對佛法所講的空產生了誤解，認為：「佛法稱為空門，修行學佛，世間上任何事情，應該統統都不要才對。」把空解釋成什麼都不要，身體也不要，性命也不要；卻不了解，假使沒有契悟本心本性，就算統統都不要，也還不是佛法。不論布施錢財、甚至布施性命，都必須做到三輪體空，最後空也不執著，這樣才能契悟本心。所以「前空轉變」，不管是轉變到哪一種空，都

是妄見。

「不用求真，唯須息見」。一般人都想要「求真」。斷惑證真，是求真；上求佛道，修種種法門，乃至於懺悔……都是在求真。但「求真」還是自心當中的一個水泡，還是以佛覓佛。不知道自己本具這念心就是佛，反而還要去東西南北求一個佛。

「不用求真」，一切都是現成的，不假外求。現在已經坐在如來佛的家中了，還求什麼？所以著有、著無，落入兩邊，統統不對。那應該怎麼辦呢？「唯須息見」，必須要停止自己分別取捨的知見。如同禪宗祖師所說「知見無知」，要達到無知。所謂無知，不是糊里糊塗，而是沒有能知、所知，只有這個絕對的知！這個知就是覺性，就是清清楚楚、了了分明、如如不動這念心。這念心是絕對的，竟像一盞燈、竟像一輪明月，孤月獨明。

這就是永嘉大師四料簡所說，「惺惺寂寂、寂寂惺惺」。寂寂就是定，惺惺就是慧。慧，不是指知道很多東西，而是指超然物外的這一念心；雖然是超然物外，但如果又在想東想西也不對。假使不知道這個道理，問東問西、求東求西，都是「見」。有了這個「見」，這念心就是攀緣顛倒，始終是沒完沒了。所以還要寂然不動，將這個「見」止息，這樣就是「息見」。



二邊俱泯 真心湛然

「二見不住」，不住兩邊。一個是斷見、一個是常見，這是斷常兩邊；一個是真、一個是妄，一定要去求真、一定要去息妄，這是真妄兩邊；有無、斷常都是「二見」。所謂斷常兩邊，外道執著斷見，凡夫執著常見。外道認為，人死了就什麼都沒有了、統統空掉了，這就屬於斷見；一般人認為身心為實有，這一生際遇不好，下一生一定要投生到富貴人家，這就屬於常見。下輩子要去哪裡受生，你能夠作主嗎？作不了主。

有一些囚犯，到死的時候還是不知道覺悟，心存「二十年後，又是一條好漢！」這也是常見。有了常見、斷見，都是在兩邊；無論是追逐斷、追逐常，或是追逐真，乃至於想要息妄求真，都與這念菩提心、本心本性不相應。所以要「二見不住」，不落兩邊，不住斷常兩邊，不住真妄兩邊。

除了斷常、真妄以外，一切相對的境界也都可以稱為「二見」。譬如明暗二見，一般人執著白天就是明，晚上就是暗；或者以為白天真正是白天，晚上真正是晚上，這些都不對！像台灣現在



是白天，在美國就是晚上；在台灣是晚上，在美國就是白天。我們看到是白天，有很多眾生，白天卻看不見；我們晚上看不見，有很多眾生，卻是晚上才看得見。所以，明、暗都是虛妄的。既然如此，明、暗兩邊都不住，明見、暗見都不執著。了解以後，要自己去體悟。「二見不住」，除了斷見、常見；真見、妄見以外，所有相對的境界我們也不住。「不住」就是不去想念、不去執著、不生憎愛，也就是前文所說的「但莫憎愛」。

見到光明，不要去追逐；見到黑暗，不要起煩惱，不生憎愛，假使執著了，就落入明暗二見。例如美醜也是二見，一個是美、一個是醜。看到一個人相貌很莊嚴、很美麗，心生貪愛，執著這個莊嚴、美麗；看到一個人長得很醜陋，心生討厭，心就動了，心一動，落入美醜二見，就與本心本性不相應。

明白了這個道理，自己要去契悟。真正有所契悟，就能明白二見確確實實是不可住，「住」就是執著、認取、攀緣、想念，我們的心肯定這一件事情，這個就是住，而不是一般人所說的居住。無論是住在茅蓬、住在平房、住在高樓大廈、住在七寶宮殿……這些地方都是

虛妄不實的，更不可以住！

譬如現在住在七寶宮殿，不要以為它真的是七寶宮殿。如果心當中有煩惱，起了貪瞋癡，七寶宮殿就變成火坑地獄、龍潭虎穴，真正是如此！所以很多有錢人，買了別墅，修得富麗堂皇，但他住在別墅裡並不安定，因為他的心充滿了欲愛、色愛，充滿了顛倒，這棟別墅就變成油鍋、變成火山地獄。

所謂「心安茅屋穩，性定菜根香」，雖然是住在茅蓬、住在一個很簡單的地方，但心清淨、心安住在實相的境界，這個地方就勝過七寶宮殿。所以「住」，是指這念心，不是指這個身。眾生都是執著身的安住；菩薩是在這念心上來安住，不但是心安住，而且修一切善法、不執著一切善法，福慧雙修。佛陀契悟了這念清淨心，成就了佛道；因此有圓滿的法、報、化三身，報身住在七寶宮殿莊嚴的淨土，心清淨，外境也清淨，依、正二報都很莊嚴。

佛法講的是心法。我們修善，將來可以感得好的果報；如果我們一邊修善，一邊心中又生是非、起煩惱，就是善惡業夾雜；如果起了邪見，就會墮落。就算修了很大的福報，因為心不清淨，平時所修的福報雖然存在，將來還是會墮入畜生道去了。像畜生道當中，龍的福報就很大，龍王住的是七寶宮殿；可是龍還是畜生，還是有種種苦難。又例如現在有很多當寵物的狗，住得好、吃得好，晚上跟主人一起住，還有專人為牠

洗澡、噴香水，這是牠的福報；但就算享有再大的福報，牠心中還是有煩惱，還是一個畜生。

修行學佛不但要有事，還要有理。要想契悟無上菩提之理，就必須「二見不住」，絕對不住在相對的境界上面。

「住」就是想念、執著。譬如晚上作了一個夢，不管這個夢是好、是壞，既然已經過去了，就再也不要去想它了。想到昨天作了一個好夢，代表今天一定有好消息，就心生歡喜，等待一個好的境界，這就是「住」。一想到晚上作的夢，心就住在夢境上了。假使晚上作一個惡夢，心裡就想：「糟糕了，今天可能要發生大災難了……」於是就惶恐不安，這也是「住」；心一住，就會產生這種效應，影響我們的心無法安定。如果是「不住」，管它是好夢、壞夢，既然是夢，過去了就算了，再也不去回憶，連想都不想。看看我們有沒有這種功夫？假使晚上作了夢，醒來以後還在想、還在留戀、還在津津樂道，這就是「住」，心就住在夢境上面。晚上的夢境本來就是一個夢，醒了以後再去回憶，回憶的這念心又是一個夢境，夢上加夢，沒完沒了，始終是一個作夢的人，這都是因為心有所「住」，所造成的結果。

「二見不住，慎勿追尋」。「慎」是謹慎，「勿」是切莫。要謹慎不要去追尋兩邊的境界，不要去追尋一個夢境。如果不了解這些道理，就會在生滅

的境界上拚命去追尋。例如有些人對朝山、朝聖產生了執著，認為一定要去印度朝聖、要追求聖跡，希望能夠得到佛祖的加被，甚至寧死也要去朝聖，認為發了大心，一定會有感應……這就是「追尋」。所以，不管是好的境界、壞的境界，這些生滅的夢境、兩邊的妄境，都不要去追尋。因為「纔有是非」，就會「紛然失心」！

「纔有是非，紛然失心」，正是總結為什麼「二見不住，慎勿追尋」的原因。因為我們這念心，只要一起心動念、一分別，不是「是」、就是「非」，這樣就落入兩邊的妄想境界，所以一起心動念、一有是非、一落境界，就「紛然失心」。「紛然」，就是雜亂無章；「失心」，迷失了這念心、迷失了方寸，就迷失了本心本性。

不異不一 總持萬法

「二由一有，一亦莫守。一心不生，萬法無咎。」這是闡明前面所說的道理，總結上文。為什麼一起心動念、一生是非，就「紛然失心」？因為「二由一有」。

以方便法門來講，要念佛、念法、念僧、念戒、念死……念佛，相對地，有佛就有魔；念善，是一種功德，有功德就有黑暗……兩個對待的境界，是由「一」而有，這念心一動，有了第一念，就跟著有第二念，心住到一邊去了，相對的就有另外一邊。所以有一必有二，

有此則有彼，有生則有死，有去則有來。從究竟來講，只有當下這一念心，所謂萬法歸一；但「一」也不可，「一」也不能著，因為有一一定有二，二是從一生出來的，三是從二生，四是從三生……。

儒家也是這麼講，像《周易·繫辭傳》所說：「易有太極，是生兩儀，兩

儀生四象，四象生八卦。」以佛法來看，「太極」就是指不生不滅、無念無為、不去不來的這念心。因為這念心糊塗了、迷失了，所以「太極生兩儀」，有一必有二，相對的兩邊就生出來了。兩儀再變，就變成四象；四象再變，就變成八卦；八卦相重，就成六十四卦。所以一生二，二生三，三生四……始終沒完沒了。

六根對六塵也是如此。

因為六根在攀緣，相對就有六塵，六根對六塵就產生六識，於是十八界、宇宙萬法就統統產生出來了。相反地，一念不生，外面的世界就統統銷歸自性。十二因緣當中，一個是流轉門，一個是還滅門，也是在講這個道理。所謂「一有」，就是一念不覺，這念心不覺妄動，就是無明。無明緣行，這念心一動，有「一」就有二、有二就有三……如此就沒完沒了。

「一亦莫守」，就回歸到本具的自性了。這念心性是本具的，沒有生、沒有滅，沒有去、沒有來，所以依性起修、全修在性。然而雖是本具，還是要廣修一切善法；修一切善法的目的，就是要依性起修、要銷歸自性，達到能所一如。「一」也不可



得、「一」也不要守，這就是最徹底的修行，不用拐彎抹角；做到了，這一生就了了，一了百了。

把前面的道理做一個總結，就是「一心不生，萬法無咎」。「一心不生」，就是一念不生。一念不生，內外一如，內外統統變成一個，統統銷歸自性，統統是實相，山河大地、日月星辰，過去、現在、未來……就是一個大總相、大總體，也就是《金剛經》所講的「一合相」。六祖大師就是悟到這念心、保養這念心，最後保養成功了，始終安住在「一心不生」這個境界上。「一心不生」，就是空性、就是覺性、就是我們自己的本來面目，是本具的，法爾如是，這就是心之體。心之體是空性，一法不立，什麼都沒有；但這念心能夠產生種種作用，作用起來又什麼都有；實相能生萬法，萬法又歸實相。

「萬法」，包括宇宙之間森羅萬象、萬事萬物，一切有為法、無為法。「無咎」，就是沒有過失。一般人看到好的就起貪心，這就是過失；聽到好的聲音，就沉醉其中，這也是過失。看到名山、風光……種種好的境界，心當中就起貪愛，起了貪愛，這念心就落入境界，就會招罪過。無論是善、惡、明、暗、取、捨，都是兩邊，落入兩邊就會招罪過，就墮到黑山鬼窟裡面去了，這就是「咎」。現在一心不生，萬法寂然，統統銷歸自性，哪裡還有什麼罪過？

六祖大師悟到這一念心，便講：「何

期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」他就是悟到這念心是無念、無住、無為，悟到「一心不生」這個絕對的心境，這才是我們的真心。

譬如看到這個撫尺、文鎮，就知道這是撫尺、這是文鎮。外面的撫尺、文鎮，是一個境；看到這個境，心當中就生出一個念頭：「這是撫尺。」這就是一個心念。假使沒有看到這個境界，八識田中就絕對不會有撫尺這個影像現行。所以見境生心，看到了這個撫尺，知道這是撫尺，就是一個心念。再看這個撫尺，分別它的材質是木頭、是石頭、是玉、是金、是銅……這是第二念，落入分別境界，這是緣慮心。然後再看，這個撫尺實在是名貴，買也買不到，乾脆來個順手牽羊，就揣到口袋裡去了，這就是我執、我所，造的業愈來愈重，最後就犯盜戒了！這都是由於心住在外境，所以產生出這些過失，乃至於罪過。

假使心不住境，如同《金剛經》所說「無住生心」，只有這一念覺性，照天照地、蓋天蓋地，寂然不動，撫尺是撫尺，與我又沒有關係！撫尺的體性是空性，佛性的體性也是



空性，撫尺的性空和佛性的性空，本來就是同一個。如果達到「一心不生」，當下這念心的佛性空，和外面境界的法性空，就是一個境界，這就是內外一如。所謂心、佛、眾生三無差別，正是如此，這個時候就真正達到沒有差別的境界了。

相對來說，心生則法生，法生則心生。看到外面的境界，心當中就有一個念頭；心當中起了一個念頭，外面又產生一個境界，始終是沒完沒了。所以禪宗祖師說，我們的六根和六塵一接觸，就像是「交蘆」，蘆就是蘆葦、蘆竹，

蘆竹不能自立，要兩莖相依、交接起來，它才能生長。就像搭棚架，支架和支架之間是互相依存。六根和六塵也是如此，互相依存，沒有辦法獨立存在。現在一念不生，就不是互相依存，只有單單獨獨、這一念絕對的心。所以「一心不生」，並不是依生滅心起修；假使依生滅心起修，最後就是生滅的果報。

我們要依心起修、依性起修，悟到這一念心性，始終安住在這念心上，寂然不動，就是「一心不生」，一念萬年，萬年一念，十方世界、三千大千世界、十世古今，都在實相當中。這一段就是



綜合前面的道理，告訴大眾，為什麼要不生分別、不落兩邊？因為「二由一有」，二從一生，都是相對的境界。

就像空依有而存在，我們看到「有」，才知道有「空」，因為「有」的存在，所以才顯出一個「空」來。假使我們所住的世界，從來沒有山河大地，我們也不會知道有「空」。所以空因有存，假使「有」沒有了，「空」也不能成立，「空」跟「有」是相對存在的，這也是「二由一有」。

相對的世界是從「一」當中產生出來的；既然如此，那「一」也不要執著，相對的境界自然就銷歸自性，從相對達到絕對的境界。

我們的本心本性、菩提自性就是絕對的境界。當下這念心，要清楚、明白、作主，要動就動、要靜就靜、要止就止、要出就出、要入就入。這念心作得了主，一切統統放下，寂然不動，就是「一心不生」，只有這念心，只有這個實相。如同禪宗祖師所說「十方世界一口吞盡」整個十方世界統統是一個實

相，實相是無相、無不相。悟到這個道理，就知道這些都是非常真實的。

我們一般人從早上到晚上，不管怎麼用功，如果沒有銷歸自性，到最後都會精疲力竭。相反地，如果從早到晚，始終都保持中道實相，不但不會精疲力竭，而且這念心愈來愈寧靜、愈來愈自在，超越了時空，因為這念心是無始無終，也是無量，稱為無量光、無量壽，這就是佛法的根本。

所以禪宗的「禪」，是諸佛的心印，不是修止、修觀得來的。佛法裡面有很多三昧，所謂百千三昧；但百千三昧，還是從真如三昧、無相三昧，從實相當中產生出來的。禪宗祖師說：「但得本，何愁末？」實相就是根本，一切智慧、神通、妙用，都是實相所產生出來的作用。契悟了心之體，自然就有種種神通妙用。

好比我們有一塊純金，有了這一塊純金，就可以打造成金盒子、金耳環、金佛像……只要有了這一塊純金，就可以隨心所欲變化出各種形相，就是這個道理。這些形形色色的器物都是相，有相一定有用。這念心具足體相用三大，一切萬法，都是這念心的體性所產生出來的相與用。既然如此，我們就應該要歸於本心本性、歸於心之體，這才是我們修行的根本。（待續）



本期主題

制心一處 無事不辦

「得一心人，所為之事皆能成辦。」
國事、家事、生死大事，事事一心，
一切時、一切處，不夾雜用心；
以滴水穿石之功，
成辦世出世間一切功德、事業。



一心不亂

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

經云：「制之一處，無事不辦。」

修行要能作主，把這念心歸一，歸到一個定點上，就能產生力量。

修行要動靜調適，讀書也是如此。讀書、學習的過程，一個是靜，一個是動。在教室學習是靜，來到體育場就是動，動靜都要能夠配合、調適，動也動得、靜也靜得。在動的時候，就要把教室裡的課程統統放下，要全力衝刺，如萬馬奔騰、猛虎下山，要有這種活力；人在哪裡，心就在哪裡，不要心粗膽大，否則人到心沒到，心在打妄想，一動就容易出紕漏。相對地，在教室聽課就要靜得下來，如古人所說：「兩耳不聞窗外事，一心只讀聖賢書。」眼要到、耳要到、手要到、心要到，專心讀書；如果靜不下來，坐在那裡東張西望，心不在焉，心猿意馬，老師講課言之諄諄，自己卻聽之藐藐，就沒辦法得到良好的學習效果。

修行也要動靜調適，有誦經、有禮懺、有打坐……打坐的時候，有行香、有跑香，要動靜調適；這就是動也動得、靜也靜得。

防意如城 誠者自成

經云：「制之一處，無事不辦。」這就是心意識的作用。時時刻刻注意我們的六根，不要染六塵、不要隨境界而轉。假使眼根攀緣色塵、耳根攀緣聲塵……馬上慚愧、懺悔，這就是最踏實的修行，把這條路找到了，這一生一定得到解脫。

過去有一位沙門在河邊打坐，坐了十二年都沒有得道。佛知道了，就想去度他。一天夜裡，明月皎潔，有一隻烏龜正在河岸乘涼，這時，一隻水狗來了。水狗想吃烏龜，烏龜趕緊把頭、四肢、尾縮進殼裡。水狗看到烏龜只剩下一個殼，就走掉了。

沙門覺得自己打坐了十二年都沒有成道，很慚愧，就問佛：「世尊！我在此修行將近十二年了，卻還不能成道證果，功夫也用不上，是什麼原因呢？」佛就問他：「你剛才有沒有看見一隻烏龜在岸邊乘

涼，水狗想吃牠，牠用了什麼方法保命？」沙門說：「世尊，我看見了，烏龜爲了保命，把頭、尾、四肢都縮進殼裡，保全了性命。」

佛告訴沙門：「修行就要像這隻烏龜一樣，知道保護自己，我們無量劫的生死，就是眼、耳、鼻、舌、身、意在作怪，眼睛看到外面好的境界，就生貪愛、打妄想。耳朵聽到好的聲音、讚歎的聲音，心裡就高興；聽到人家毀謗，就生煩惱。六根經常都在攀緣、顛倒，把外在的境界當作是真的，因此不能成道。」

佛接著說了一個偈子：「藏六如龜，防意如城；慧與魔戰，勝則無患。」修行要像烏龜一樣，想保全我們的法身慧命，就要「藏六如龜」，兩眼內視、兩耳內聽，反聞、反照。古人說：「守口如瓶，防意如城。」我們的嘴巴容易犯過失，意識容易起顛倒，所以要「防意如城」，好像戰士、將軍把守城門一樣，要惺惺寂寂。

修行學道，就好像烏龜看到水狗，趕快縮進去，六根往內看、往內收，不要看外面的境界；即使看了，也不起分別、貪愛，如古德所說：「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。」明白了這個道理，修行就是四兩撥千斤；不明白這個道理，不知道「道」在哪裡？「佛」在哪裡？就容易走遠路、走錯路。

儒家說「誠」，心誠了，什麼事情都能辦得到，所謂「點石成金」。心誠，就是萬法歸於這念心；誠，就是實相。所謂

「不誠無物」，假使心不誠，心不專注、不安定，做任何事情都不能成就。所以經云：「制之一處，無事不辦。」修行要能作主，把這念心歸一，歸到一個定點上，就能產生力量。

什麼是作主？這念心不隨著外面的境界所轉，能夠分辨是非、善惡、正邪，這就是作主；知道是善事，就要去做，知道是壞事，就不去做——這就是作主；坐在這裡，不打妄想、不打瞌睡，這就是作主。所以禪宗祖師說：「隨處作主，立處皆真。」人在哪裡，心就在哪裡。打坐的時候，就是不打妄想、不打瞌睡，就是只有這一念心。走路的時候，心就在那裡；做事的時候，心也在那裡；念佛的時候，就在念佛那裡；誦經的時候，心就在誦經。即做即了、即說即了——誦了以後，等於沒有誦，心始終是念念分明——這樣才能契入無生、才能契入菩提，這是最實在的。

定慧不二 心想事成

希望大眾要落實，過去的就過去了，現在每一分、每一秒，心都不要散亂、不要顛倒；清清楚楚，明明白白，如如不動，了了常知，就是要寂照一如。寂，就是不動；照，就是清楚。寂，就是止；照，就是觀。止觀修成功了，就是定慧等持、定慧不二，這完全是自己的事情。理要悟、事要行，明白以後，依這念心起修，時時不離當念，這一生的道業就能成辦！

駕車不如駕心

文／見瑩法師

戰國時代，趙襄王向王子期學習如何駕御馬車；學成之後，好勝的趙襄王立刻要求與王子期進行一場駕御比賽，在這場比賽中，趙襄王一連換了三匹馬，都無法勝過王子期。事後，趙襄王氣急敗壞地怒指王子期，沒有將真正的御馬術傾囊相授。

王子期告訴趙襄王：「啓稟大王，所有的駕御技術，我都傳授給您了，只是大王在駕御馬車時，稍微太過了些。駕御馬車時，最重要的是駕御者與馬、車之間的調和，由於大王一心只想要勝過我，並沒有專注在您與馬、車的狀態，導致三者失去和諧，這是大王落敗的真正原因。」

所謂有志者事竟成。無論世間、出世間，任何事情想要成功，專注是最重要的一件事。但是，過程中我們往往會分散心思在其他枝微末節上，如同趙襄王在駕車比賽中，忘了要專注在自己與馬、車的協調性，反而不停地察看對手的狀態。當結果不如預期，便認為是馬匹不佳或是別人藏私，才會導致輸了比賽，完全沒有發覺自己在當下沒有專心一意。

表面上，趙襄王輸了這場馬車駕御比賽；事實上，趙襄王真正輸掉的是駕御自心的作主能力！想想看，在日常生活中，我們

的心也經常落入患得患失、念念相續、攀緣外境的狀態，因此在不知不覺中，心散亂、顛倒了，也失去駕御自心的力量，以致於家庭、事業、人際互動、學業，出現種種混亂與挫折。

如果透過禪修來覺察自心，便會發現內心的念頭如大浪般，一波又一波的襲來；儘管置身於禪堂內，眼、耳、鼻、舌、身都靜止下來，理應專注在這念心上，卻始終無法真正平靜、專注。經典中，佛陀把心比喻成牛，當牛不聽話，隨意踩踏農作物，就要用力拽牛鼻子上的繩子，調伏牛的野性與牛脾氣。

同樣的道理，假使心散亂，無法專注，可以藉由禪修、教理返照自心。如此不斷地反覆練習，直到這念心作得了主，眼、耳、鼻、舌、身、意自然也不會妄動，如同牧童放下繩索，牛也不會亂跑、撒野，代表這念心不再因攀緣外在境界而迷失。

《佛遺教經》云：「此五根者，心爲其主。是故汝等，當好制心。」唯有這念心能作主，方能徹底遠離外境的擾亂，也會發現真正的寶藏就在自心當中，藉由動靜閒忙等境界磨鍊這念心，便能成就佛陀所言「制之一處，無事不辦」的殊勝功德。



止觀雙運 成就專注力

文／見牒法師

制心一處，無事不辦。專注，是成就一切事不可或缺的元素。〈大學〉亦云：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」想要成就學問、事業，乃至契悟人生至高的真理，都不能離開專注這個基礎。

然而凡夫眾生的心，散亂紛雜成習，很難一下子就達到「止於至善」的境界。就像一杯搖晃得很劇烈的渾水，臨水而照，影像是破散、碎裂、起伏搖動的，什麼都看不清楚。專注力，能夠使心水不再晃動，波紋漸漸平息，當水面趨近靜止，便能夠映現萬象。這便是「止」的功能。

但要讓渾濁的心水，清澈映現萬事萬物，光仰賴「止」是不夠的。水面雖然靜止，水質依然渾濁，映照出來的影像，顯得暗沉而染污；即便泥沙雜質沉澱，上方現出清水，仍只是暫時的，杯底的泥沙還是存在，難保哪一天不會因為莫名的興風作浪而前功盡棄。必須徹底將泥沙化除，方是究竟。因此佛法當中不唯有「止」，亦有「觀」。

《小止觀》云：「止乃伏結之初門，觀為斷惑之正要。」止觀雙運，才能成就最真實而長久的專注力。有「止」，令心能從散動復歸平靜；有「觀」，這念心具備智慧之

力，明察洞照，化除無明煩惱。一旦無明煩惱化除，就像杯底的泥沙蕩滌淨盡，純餘清水，這時任憑遭遇再強烈的衝擊，或是面臨任何風風雨雨，始終心如止水，同時清澈見底，禁得起一切外境的考驗。

當內心所有無明妄想、貪愛執著，因止觀雙運盡皆除卻，體達「凡所有相，皆是虛妄」，對一切境時，自能做到古德所云：

「見時如不見，聞時如不聞，喜時如不喜，瞋時如不瞋。」一切時中，如如不動，了了常知，則一切順逆境界都不足為礙，因為身心世界俱如夢幻泡影，光影風塵皆是虛妄不實；進一步還要保養這念心，如雞孵卵，如龍養珠，讓這念心站得住、站得久，時時刻刻堅住正念，隨順覺性，最終，「心空及第歸」。

修行人的功課即是坦然地面對自己，而自以為是、自暴自棄，或逃境安心，都沒有辦法成就真正的專注力——定慧等持；唯有老實面對現況，止觀雙運，踏實踐履開山祖師惟覺安公老和尚的教導——「人在哪裡，心在哪裡」，才能善用專注力的資糧，自利利他，成就一切世、出世間的功德。



安住真心 事半功倍

文／見彪法師

當這念心始終腳跟點地，於動靜之間，攝心用功，
唯有心作得了主，收放自如，
方能掌握人生的方向，真正主宰自己的生命。



成功人士多半都有早起的習慣，除了早起，真正邁向成功的關鍵，是在每個當下全心全意，全力以赴，有顆能作主的心。

數止終無功

有一則故事，敘述一位辛勤的農夫，每天早上天還沒亮就起床，帶著鋤頭到田裡去工作。在往田裡的路上，農夫發現鋤頭鈍了，心想：「先向鄰居借一把利一點的斧頭吧！」於是，農夫轉往鄰居家的方向，看到路邊有堆切斷的樹幹，想起妻子交代要帶些柴火回家，農夫便決定去森林砍些柴，再去借斧頭。

就在前往森林的途中，農夫遇見一

位牧羊女趕著羊群吃草，突然想起家裡的五隻羊還沒餵，「牠們一定餓了，都中午了！」便調頭回家。踏進家門前，聞到附近飄來濃濃的烤花生香味，農夫的肚子咕嚕咕嚕地叫了起來，他想起院子裡種的花生……

清晨即起的農夫，一整天就這樣過了，沒有下田耕種、沒借到利斧、忘記帶柴火回家、沒有餵羊，甚至連花生也沒摘，一事無成。而農夫的斧頭、柴火、羊與花生，在 e 時代，搖身一變成爲電腦、手機、不斷跳出的 LINE 訊息與不停播放的音樂，刺激著六根，分散我們的注意力。這樣的問題要如何解決？六祖大師云：「不



是風動，不是旛動，仁者心動。」原來問題不在花花世界有多麼誘人，而是我們的心無法安住在當下。

《金剛經》中，須菩提請示佛陀：「云何應住？云何降伏其心？」事實上，這個問題的答案，早在三千多年前，世尊於菩提樹下，夜睹明星，契悟實相，就已經明白告訴大眾：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具如來智慧德相，但以妄想、執著而不證得。」真心人人本具，只要不打妄想、不落昏沉，堅住正念，返

本歸源，就是安住真心，就能降伏妄心。

動靜恆如是

然而無始劫以來，眾生貪著色聲香味觸法，舉凡衣服的舒適度、食物的美味感、天氣是冷是熱，乃至於他人對自己的看法、評價，養成種種的煩惱習氣，縱使有心想要降伏妄想、執著，安住真心，卻常常心有餘而力不足。

唐朝有位玄機比丘尼，終日在大日山石窟中，打坐參禪。有一天，心想：「法性湛然，本無去住，厭喧趨寂，豈為達邪？」於是便決定前往雪峰義存禪師駐錫處，向大善知識請法。雪峰禪師問：

「你叫什麼名字？」比丘尼回答：「我叫玄機。」雪峰禪師又問：「你一天能織多少？」玄機比丘尼回答：「寸絲不掛！」言下之意是我現在穿衣不著穿衣相，心中無掛無礙、通身放下。

正當玄機比丘尼請法完畢，向雪峰義存禪師告假，轉身離去之際，雪峰禪師突然說：「你的袈裟角拖到地下去了！」這時，玄機比丘尼回頭望了一下袈裟，雪峰禪師大聲喝道：「好一個寸絲不掛！」直指修行的微細處，就是每個當下都要清楚明白、作主。

行者若能透達「應如是住，如是降伏其心」的真義，就要讓這念心時時刻刻清楚明白、作主，從日用穿衣、吃飯之間，磨鍊自己——起床時間到了，立刻起床；該讀書了，放下手邊的事，專心讀書；在人與人的相處中，進退得宜；逆境現前，這念心不動不搖，清楚照了；順境當前，不為所惑，時時安住真心，做任何事都能游刃有餘，事半功倍。

黃檗希運禪師云：「不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香。」當這念心始終腳跟點地，於動靜之間，攝心用功，唯有心作得了主，收放自如，方能掌握人生的方向，真正主宰自己的生命。🙏



專注一心成大事

文／見黛法師

學人請問大珠慧海禪師如何用功，禪師回答：「饑來喫飯，睏來即眠。」學人不解，問：「一切人總如是，同師用功否？」師曰：「不同……他喫飯時不肯喫飯，百種須索；睡時不肯睡，千般計較。所以不同。」開山祖師惟覺安公老和尚也曾經在佛教學院的小參中，詢問學僧：「佛學院大門的樓梯有幾階？」走路、吃飯、睡覺這些我們每天都在做的事，看似稀鬆平常，為何古今大善知識都藉此來提示學人？重點就是要學人，在日常中學習制心一處。

所謂制心一處，就是專心致志。《孟子》提到：「弈秋，通國之善弈者也。使弈秋誨二人弈，其一人專心致志，惟弈秋之為聽；一人雖聽之，一心以為有鴻鵠將至，思援弓繳而射之，雖與之俱學，弗若之矣。」二人在同一位老師的教導下，因為專心程度迥異，學習成果大不相同。不只學習要專心，每件事情都需如此。走路時不專心看路，一不小心就會扭傷腳；開車時不專注，稍有閃神就可能喪身失命。

《道德經》云：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。馳聘畋獵，令人心發狂。難得之貨，令人行妨。」現代人的生活中，充滿著各種 3C 產品，以種種聲光音效娛樂人們，往往也讓人失去覺性，放縱

六根攀緣外境。因此開山祖師教導我們心地法門，「人在哪裡，心在哪裡」，以時時保持清明的智慧。

禪七中，主七大和尚教導學人修數息觀，將心念靠在數字上，收攝六根，以沉澱擾動的心念。方法雖然簡單，還是得花上二、三天的工夫，把向外攀緣的心收回來。正如同過去開山祖師擔任園頭時，出坡作務總是頭戴斗笠，讓視線不逾一尺，如此攝心專注、精進用功，因而深契心性之理。

當前社會充斥著先進的影音媒體及物質享受，表面上生活多彩多姿，實際上卻令人愈來愈執著六塵幻境，難以專心。《荀子》云：「無冥冥之志者，無昭昭之明；無惛惛之事者，無赫赫之功。行衢道者不至，事兩君者不容。目不能兩視而明，耳不能兩聽而聰。螭蛇無足而飛，梧鼠五技而窮。詩曰：『尸鳩在桑，其子七兮。淑人君子，其儀一兮。其儀一兮，心如結兮。』故君子結於一也。」沒有專默精誠的心志，就無法成就顯著的功業。透過靜坐，收攝六根，返照自心，全神貫注，堅定專一，必能成就學業、事業與菩提道業。🙏

心世界無限寬廣

文／普眼精舍研經一禪修班學員 法詣

職場上做專案時，常需要檢討操作流程有哪些需要改進，稱之為「重塑 remodeling」。因此，當自己來到精舍開始上禪修班之後，也將教授法師開示的道理，拿來反省檢討，讓自己「重塑 remodeling」。

對自己來說，依循佛法的教理「重塑 remodeling」自我，是幫助自己愈來愈好的最佳方法。就像是一棵樹長大了，但有些枝桠長偏了，有些則是樹葉枯萎了，甚至局部遭到蟲蛀，這時候就需要一位園丁，適時修剪這棵樹的雜枝、枯葉，除去蛀蟲與腐化的部位，重新灌溉，施以足夠的肥料、養分，讓這棵樹變得更健康，繼續成長、茁壯。

沒有上禪修班以前，每當自己心煩意亂時，只會拿起遙控器打開電視，漫無目的地盯著畫面，試圖以這樣的方式放空，但是看完之後，內心往往還是一片空虛、散亂。

學佛之後，只要心情一煩躁，就會想起：今天還沒做定課。於是，拿起經本開始用功，專注一心地恭誦經典。每每誦完經之後，內心總有一種很踏實、安定的感覺，這真是個很棒的改變。

多年前，一場人事紛爭，讓我緊閉心扉，對外築起一道高牆，從此將心思轉向模型與電腦世界中，與人絕緣。自從開始在道

場禪修聞法，涓滴綿長的法水，滋潤了乾涸的心田，也讓自己勇敢敞開心扉，從逃避、不敢回首，到現在坦然面對，儘管傷口尚未痊癒，但是過去的種種，如今已成為生命中茁壯的養分，時時提醒自己要更戒慎謙卑。

除了聽經聞法，精舍也有種種培福的機會，尤其是禪修班招生時，大家一起發傳單，接引社會大眾與三寶締結善緣。在遞出傳單的那一剎那，究竟是被婉拒，或是被歡喜接受？都考驗著自己對佛法的信心，是否因此動搖？

對於不善與人應對的我，短短一個多小時的出坡，卻是高強度的藉事練心——看到笑顏以對，不自滿；面對嫌惡臉色，不洩氣，更肯定這就是紅塵中行者的縮影，也是利他中完成自利的菩薩行。

法師說：「認真而不執著。」在工作上，只要在合情合理的範圍內，我不再堅持己見，於是彼此的空間都擴大了，人緣也變得更好！雖然自己要修正的習氣還很多，但開心的是，在我的世界裡，對與錯不再是 0 與 1，取而代之，是因緣果報的真理。因為禪修聞法，讓心世界變得無限寬廣。





心安道隆

文／普眼精舍護法會會長 傳榮

藉由打坐、誦經、持咒、拜懺、參加法會、聽經聞法、出坡作務來廣集福慧資糧，幫助我們契悟這念心，每一個法門都很受用，缺一不可。

民國一百零一年三月，我因工作勞累而罹患帶狀疱疹，發病於顏面部位，左眼瞼特別明顯。由於自己是醫療工作者，帶狀疱疹也是平時的看診範圍，我知道它的嚴重性——帶狀疱疹病毒專門侵犯感覺神經，患部會有劇痛感，延遲治療最大的後遺症是眼睛瞎掉！

發病前幾天，感到全身不舒服，眼睛周圍特別難受，確診之後，吃了一星期的藥，症狀雖然很快緩解，但約莫三週才真正痊癒。讓我再次體會到病苦所帶來的恐懼，與身心的不自在。就在此時，同修建議我拜懺，我們一起拜了一部《三昧水懺》，也讓我深刻體會到，除了醫藥，幸

運的我，還有佛法！從此，便把禮懺當成每天晚上的定課，「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切罪障皆懺悔」，就這樣拜佛禮懺，持續了兩年。

加行消諸障

一百零三年七月，回山打第十二次禪七的時候，感覺身體的柔軟度變好，肩膀不會僵硬，腰痠腳麻的程度大大減低，這是以前打七從未有的狀況。不僅如此，還能多次連續坐兩支香，中間不下座，也沒有換腿。在這當中，妄念也比以前少，心念更專一，且下座時，身心都覺得很輕安。



在禪七清淨的法界裡，一直專注在這念心上，即使過了兩支香的時間，也不會感覺很久，更因為妄念大幅減少，而能直下承擔，與清淨心相應。當下沒有時間、空間，兩支香一下子就過去了，清淨心朗然現前，真真實實體會到，佛法所言真實不虛。

我知道雖然這還不是真正的「好香」，但是方向是正確的。因此，只要繼續安住在清淨心上，時間愈久，心念愈專注，自然而然就會達到「好香」的境界：

沒有妄想、沒有昏沉、沒有無聊、沒有無記，更沒有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見與殺、盜、淫、妄，便能契悟佛所說「眾生皆有本具的如來智慧德相」。

多年來，在精舍的禪修班課程中，聽過林林總總與「本具如來智慧德相」同體異名的名相，包括清淨心、中道實相、圓覺、真如、菩提心、涅槃性等，也薰修了一些大乘經典的道理，但是只有在禪七這樣萬緣放下、攝心專修的因緣中，才真真實實體會到開山祖師惟覺安公老和尚薪傳的心地法門，也才能真正了解「不起妄想的心，當下即是」的深刻涵義！

福慧資道業

沒想到，因為這場病讓自己真切地發起慚愧、懺悔的心，並下定決心以拜懺法門，修除無始劫來貢高我慢的習氣。也因為堅持連續兩年拜懺，使自己的身心柔軟，進而在禪七當中，對清淨心有更深的體悟，真是始料未及。

這次禪七的體悟，著實給自己莫大的信心，但也體會到開山祖師的開示：悟有深有淺，有大悟、小悟，契悟這一念清淨心之後，更重要的是保任工夫，這念心保養成功，道就能現前。

因此，想要在禪七中有所收穫、有所體悟，除了必須要有前方便，也需要有眾多助緣。而助緣包括自己的色身，有了健康的身體、柔軟的筋骨，無須對治腰痠腿痛、病苦等問題，便可以全神貫注地用功，專心聆聽主七大和尚開示，直契不生不滅的清淨心。

而這些助緣卻是靠平日一點一滴努力、累積所成就的。藉由打坐、誦經、持咒、拜懺、參加法會、聽經聞法、出坡作務來廣集福慧資糧，幫助我們契悟這念心，每一個法門都很受用，缺一不可。深刻體會定課不能少，法一定要在平常入心，如此就更能在禪七的時候有所契悟，滿載而歸！



止心不動 妙不可言

文／美國佛寶寺護法會副會長 傳道

當前社會非常重視企業、組織的競爭力，因此整個團隊的執行力與效能，便決定了企業、組織的整體競爭力；無論是團體的工作效率，或是個人的執行力，往往與專注力息息相關。

當一個人的心念專注，自然不容易感受到時間流逝，同時，因為專心一意，不僅提高執行力與工作效率，從中自己也能有所收穫；相對地，假使心念散亂，不斷地攀緣，念念遷流，乃至掛念著這件事情何時結束？每一分、每一秒，在自心分別中，都顯得格外漫長。此外，凡事心不在焉，小則一無所成，大至錯誤百出，除了效率差，自己也難有成長，這就是專注力所造成的差別！由此可知專注力的重要。

儒家說：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」便是告訴我們唯有收攝一心，才能成就定力，進而有所成就。佛法則進一步強調：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧。」心念專注不妄動，即是持戒，進一步養成定力，開顯人人本具的清明智慧。如此一來，便能真正提高效率，增加執行力，幫助我們在決策過程中冷靜思考，做出最佳的判斷與正確的選擇。

三國時代，關羽於戰場上手臂中箭，

由於箭上有毒，毒液滲入骨頭。神醫華陀建議，想要保留手臂，唯一的方法就是剖開手臂，刮除骨頭上的箭毒，敷藥後即可痊癒，只是非常疼痛，怕關將軍承受不了！當時關羽心生一計——找人對弈。於是在不施麻醉藥的狀況下，一邊下棋，一邊接受華陀為其刮骨療毒，由於全心全意專注於棋盤上，而不感到疼痛。這正是專注力的絕佳展現！

究竟要如何提升專注力、養成定力？靜坐便是一門很重要的功課。除了將每天誦經、靜坐作為個人定課外，每年中台禪寺舉辦的禪七，更是最佳途徑。藉由數息、觀息、中道實相觀，迴互用功，讓這念心站得住、站得長。

同時，在日常生活中，遵循開山祖師惟覺安公老和尚的教導：「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，時時刻刻提起覺性，照顧好自己的這念心，不起貪、瞋、癡、慢、疑、邪見。久而久之，發現自己的專注力增加，工作效率提高，煩惱也變少了，一整天的情緒都很愉悅、穩定，不容易隨境而轉，真真實實可以作主。這就是佛法所說：「制心一處，無事不辦。」此理妙不可言。🙏

全神貫注 何難之有

文／普和精舍夜間研經一禪修班學員 傳威

《佛遺教經》云：「縱此心者，喪人善事；制之一處，無事不辦。」對於忙碌的現代人而言，不啻是一帖事半功倍的良方。資訊爆炸的世代，處處充斥著炫人的聲光影音，稍一不慎，心就無法作主，乃至於沉迷墮落。依循佛陀的教導，時時專注一心、念念清明，人人都做得到。

當這念心沉澱下來，沒有了妄想、顛倒，事業、家業、學業……無事不辦。青衿學子上課，一心專注，收穫滿滿，只覺時間倏忽而逝；學人參禪打坐，頓歇狂心，一念不生，超越時間、空間，自能心空及第歸。

去年應公司要求，報名了為期三個月的研習課程。自此，每個週末都是清晨搭乘火車前往新竹，再步行至學校，下了課，返回苗栗時，往往已是夜幕低垂；課程內容全是令人望而生畏的生硬法規，艱澀難以入心，加上往返舟車勞頓，令我身心俱疲，視上課為畏途。

好不容易，漫漫的三個月研習課程終於結束，卻還有三個科目考試即將到來，讓我疲於應付。臨上考場前夕，只得在圖書館 K 書，臨陣磨槍；沒想到，當自己收攝心念，頓覺神清氣爽。一心專注在課本上，努力將所學的內容歸納、分析，之前認為難以消化的法規，忽然不再令我望之生厭，甚至還讀

得津津有味，直至圖書館管理員提醒：「休館了」，才知道時間飛逝。

應考當天，當自己翻開考卷，看到考題的剎那，連日來惴惴不安的心，終於可以稍獲紓解，內容多半是考前才複習的範圍，記憶猶新，因此得以順利完成作答。

很幸運，因為禪修學佛，仰仗三寶慈光加被，精舍法師在考前慈悲成就末學佛前供燈的功德。更感恩開山祖師惟覺安公老和尚廣設精舍，讓弟子可以在上班之餘，到住家附近的精舍薰修、聽經聞法，讓這念心保持安定、清淨，面對艱深的研習課程以及考試，都能一一圓滿。峰迴路轉的過程至今難忘，更令人深感禪修力量的不可思議！

心想事成，是每個人所追求的「理想」，卻也是多數人認為遙不可及的「夢想」。然而透過佛法的薰陶，培養這念心具足定力、清楚明白，就是成就心想事成的良方。當中的關鍵，就是「人在哪裡，心在哪裡」！一旦訂立了明確的目標，時時保持全神貫注，清明在躬，天下事皆能迎刃而解，何難之有。



堅持做心的主人

文／普和精舍日間研經一禪修班學員 傳理 攝影／傳捨

「制心一處，無事不辦」的真義，就是「心想事成」！
原來「心想事成」不僅僅是一句祝福語，
最重要的涵義是專注心念，努力實踐，必有所成。

五明菩薩學院第二期的五明菩薩培訓班開始招生時，精舍法師便鼓勵末學把握因緣，學習廣學多聞、利他自利的菩薩精神。當下第一個念頭是：「我可以勝任嗎？」因為報名五明菩薩培訓班，首先要撰寫一篇個人自傳，接著要參加筆試，考試的範圍包括佛學概要，以及默寫〈始終心要〉，通過這些關卡後，才可以正式成為五明菩薩培訓班學員。

難易一念間

對自己來說，背經、考試、寫自傳都不容易。腦海裡浮現的都是「這很困難」、「我做不到」等負面念頭，於是硬著頭皮

向法師表明：「自己恐怕做不到。」可是，師父依然不為所動地鼓勵：「佛法講，『制心一處，無事不辦』，凡事只要勇於承擔，專注這一念心，一定可以勝任，永遠不要小看自己的能力，要告訴自己，『我可以做到』，就能超越自己，不要懷疑。」

當天夜裡，躺在床上翻來覆去，輾轉難眠。反省自己學佛這麼多年了，習氣卻始終沒有改變，每當面對境界時，總是畏縮退怯，一味地逃避。修行學佛，就是要效法佛陀的身口意三業，在生活中落實修行；然而現在只是一個五明菩薩班的培訓招生，自己就不敢直下承擔，頓時生起慚愧懺悔之心。



隔日，立刻帶著慚愧的心來到精舍，堅定地告訴師父：「弟子願意報名五明菩薩培訓班，我可以做得到！」沒想到，直下承擔後，自己的心竟然更為自在、坦然。這時候，才體會到「制心一處，無事不辦」的真義，就是「心想事成」！原來「心想事成」不僅僅是一句祝福語，最重要的涵義是專注心念，努力實踐，必有所成。

佛法告訴我們，「心生則法生，法生則心生」。對凡夫而言，所有境界的確都是一種考驗，重點是自己面對境界的態度；而態度取決於心念，外在的境界固然會令人產生種種煩惱，但是仔細追溯源頭，都離不開自心。如果只是從外在境界著手，卻想要徹底根除煩惱，無疑是緣木求魚。唯有靜下來，返照自心，勇於面對心中的煩惱、執著，乃至於自己所認為的各種障礙，才是根本解決之道。

歷境心如如

開山祖師惟覺安公老和尚曾提示大眾：「佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本。」雖然煩惱從心而生，但是發大願、行菩薩道，也是不離開這念

心。所有一切都是存乎一心，只要心念專注，無事不辦、無願不成。因此，要經常反省檢討，只要犯了錯，就要真誠地發露懺悔、改正。

藉由親近善知識，不間斷地聽經聞法、端正知見，並且以誦經、持咒、禮佛、拜懺、靜坐等定課調和自心。方法都不困難，重點是要能持之以恆，時時以正確的知見觀念，思惟因緣果報的道理，堅持斷惡修善，做自己心的主人；運用緣起性空的真理，轉化自己對事相上的好惡執著，讓這念心不被外境所轉，進而破除根深蒂固的我執。

以佛法的知見，轉化自己的心念，面對境界時，自然就能放下分別、執著，保持覺性，清楚明白地觀照自己的起心動念，讓當下每一個念頭都是清淨、利他的善念。如果我們能夠做到在面對種種境界時，這念心都能安定，當家作主、紋風不動，不爲一切外境所左右，專注面對、處理眼前的人事物，就不容易有過失，事事皆能水到渠成。

修行學佛就是要時時堅持做心的主人，能看、能聽的這念心才是真正的自己，把心安住、專注在當下，就是我們真正安身立命之處，也是心想事成、離苦得樂的關鍵。





心之所向 清淨無礙

文／普眼精舍研經二禪修班學員 傳芸 攝影／傳點

希望這念心之所向，清淨無有障礙，
關鍵就在於遠離妄想、執著，而這樣的心境，
正是「制心一處，無事不辦」的道理。

我是個醫療從業人員，由於職業的性質使然，進行醫療工作時，專心是我們的專業，無須刻意，自然而成。記得多年前，曾為一位法師執行醫療行為，沒想到，法師起身後的第一句話，竟然是「你剛才很專注！」令我十分訝異，法師如何感受到我的專注？

浮雲遮日面

由於這樣的因緣，我開始仔細地觀察自己在醫院裡整天的狀態，才發現我在工作的時候，很專注，心中沒有妄想、昏沉、無聊與無記，不正是教授法師在課堂上所教導的保持覺性嗎？

加上有好幾次一心專注的經驗，自己都是在心不顛倒、煩亂之下，順利完成了當天排得滿滿的約診，那時候也特別能感受到彷彿置身於虛空當中，當下這念心非常自在、開闊。由於自己的專注，展現出來的自在、寧靜與喜悅，連周遭的同事也都能感受到！

當時我以為只要在工作、執行醫療行為時，可以全神貫注，就是一種定力，既然如此，專注對自己來說有何困難？然而靜坐時，排山倒海的念頭迎面而來，讓人疲於應付，卻使我困惑。因此學佛的前幾年，內心竟莫名地抗拒靜坐。

離開工作之後，依舊從未與這種清明



的心境相應。隨著薰修佛法時間日久，知見提升了，逐漸明白單一的工作環境、單純的身分，以及熟悉的醫療領域，要保持專注，相對來說比較容易。然而這個專注實在太粗，無法覺察到念頭的念念遷流，且注意力依靠在塵境上，無法站得久，並非真功夫。

靈光常現前

直到擔任禪修班學長執事，再次重慮緣真止觀法門，才開始認真靜坐。妄想雖然如影隨形，這時以「堅住正

念，隨順覺性」的法語，幫助我在動中，保持安定、沉靜，同時藉由執事的磨鍊，提起覺性，不斷地往內返照，淬鍊自己，微細觀照起心動念，提起放下，放下後再提起。如此由理入事，由事返理，內化知見的當下，更深入練習收攝六根，用正念調伏習氣，讓分別執取愈來愈少，心也愈來愈清楚明白、作主。

有一次，與孩子有爭論，一言不合，孩子甩門而出，我觀察到自己的心，雖然較以前能安住，沒有太大的情緒波動，但仍然起了負面的念頭：「孩子太自傲，他一定會失敗」、「孩子不懂得感恩，自己的教育很失敗」，覺察的當下，我立刻停

止這樣的心念，因為這種落入兩邊的心念，無疑是把自己與孩子一起推向煩惱的苦海當中。

於是，轉念反省：「孩子為什麼會反應這麼激烈？」是不是因為言語不夠柔軟，讓他生起瞋心？沒多久，孩子來電告知去處，返家後，也主動與我對話，讓我深刻體會到心念是互相感通、相互招感。唯有覺知的當下，立刻放下執著，不落入分別，因緣自然轉變。

《華嚴經》云：「若有欲知佛境界，當淨其意如虛空。遠離妄想及諸取，令心所向皆無礙。」如來清淨無礙的法界，真是令人嚮往！原來希望這念心之所向，清淨無有障礙，關鍵就在於遠離妄想、執著，而這樣的心境，正是「制心一處，無事不辦」的道理。

很感恩能夠來到精舍聽經聞法，以正知正見開啓自性光明，更感恩法師們無私的接引與護念，創造許多因緣，成就大眾的修行。期許自己生生世世精進持戒，攝念捨妄，因戒生定，因定發慧，以清淨無礙的定力與智慧，成就佛道！



人在哪裡 心在哪裡

文／美國佛寶寺護法會諮詢委員 傳杏

「媽咪，你的冰箱門忘了關上！」、「老婆，你的抽屜又沒有關緊！」這是沒有學佛以前，經常在家出現的對話，而我總是回答：「聰明的人都是不拘小節，因為我們的心念，只會專注於有意義的活動，芝麻綠豆小事不值得用腦。」日子就這麼過著，我依然是那個在職場上專注認真的主管，在家裡丟三落四的迷糊媽媽。

在善知識的引領下，我和同修開始到佛寶寺聽經聞法。法師在禪修課常常提到：「人在哪裡，心在哪裡。」當時的我，心裡得意的認為，我從小就是因為在課堂上很專注學習，所以學業上一帆風順；同樣的，我也是如此要求兩個女兒，因此她們在課業上，也都表現優異。記得住持法師曾經在我的背經卡上，題了「將聰明轉為智慧」的勉勵，那時候的我，認為這應該不難！然而十年過去了，佛的智慧對我來說，仍然是遙不可及。

去年，第一次回山打禪七，剛開始，我是「人在禪堂，心在塵囂」，紛飛的念頭，讓我驚覺到內心充斥著安定不下來的妄想。於是，我開始學習覺察、覺照，才發現過去我認為的專注，與佛法教導我們的「制心一處」，還有很大一段距離。

在這與自己獨處的七天中，無論是坐香、行香及過堂，我不僅學習專注，也體認

到修行是無處不在，生活裡每個細微之處都可以用功、辦道。人的視網膜具有分辨二千種色彩的功能，人的嗅覺至少能聞出一萬多種味道，但為什麼我們卻常常看不到、聞不到呢？心太粗了！就如同關好冰箱門與櫃子抽屜等輕而易舉的小事，對從前的我來說，卻經常做不好，因為我的心在攀緣。所以攝心專注是基本功，沒有專注在當下，即使再容易的事情都做不完美；沒有打下好的基礎，要成就學業、事業、甚至道業，都是空談。

帶著這次禪七的體悟，我回到家開始學習時時觀照自己的心念，當心愈細，愈能覺察到自己的缺點實在很多，也會因此而感到很挫折。但是念頭一轉，想想元朝知名畫家黃公望，五十多歲才開始學作畫，常常坐在大石頭上，好幾個時辰，一動也不動地盯著眼前美景，專注用心地觀察，最後完成了中國十大傳世名畫之一「富春山居圖」，證明了佛法所說：「制心一處，無事不辦。」我相信學佛也是如此，只要用心，終究會明心見性，道業成就。



生·活·啓·示·錄



大醫王

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 見非法師 圖／傳尹

《神農本草經》是中藥學重要典籍。據說神農氏當時親嚐百草，以身試藥，記錄各種草藥的功效、使用方法，以及可治療的疾病，幫助病患恢復健康。

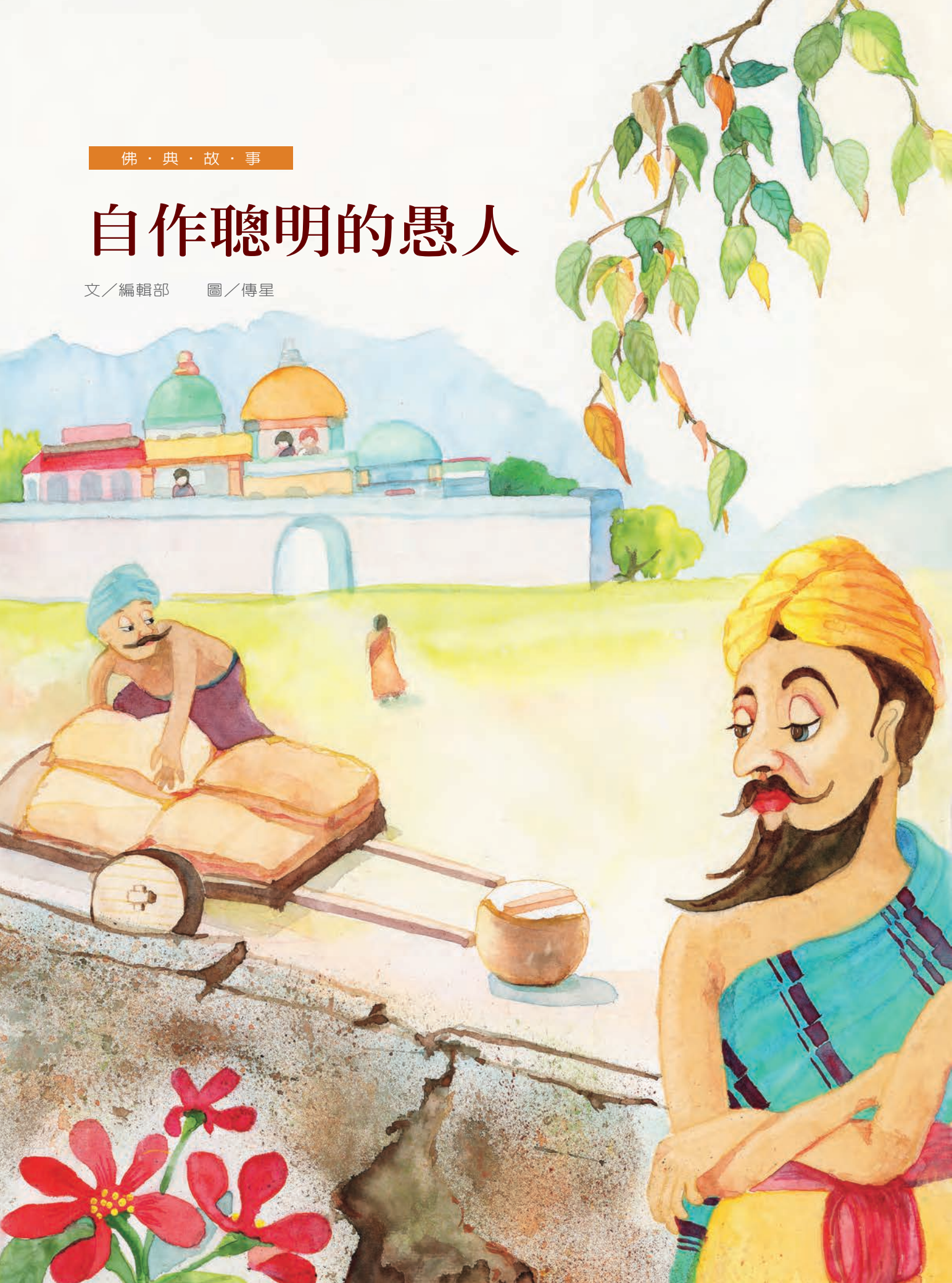
而佛陀示現八相成道，從凡夫開始修行，最後成就佛道，一生說法四十九年，留下許多寶貴的經典；佛陀如同大醫王，經典猶如教科書，教導佛弟子修行成道的方法。我們依之而行，如同了解草藥功效的醫生，運用各種法藥，醫治心中的貪瞋癡三毒。當三毒息滅，三惑漏盡，即是修行圓滿成就之時。



佛 · 典 · 故 · 事

自作聰明的愚人

文／編輯部 圖／傳星





過去，有一個人到他人宅舍中，見到這戶人家房舍的牆壁塗抹得很平，地面也非常平整、清淨。當下便請問主人：「您是用了什麼東西攪拌、和於泥中，把牆壁塗抹得這麼好？」

主人回答：「將破碎的稻麥穀殼泡水，軟熟之後，和於灰泥當中，再塗抹於牆上，就可以有這麼好的效果。」愚人聽了以後，心想：「如果只是使用破碎的稻麥穀殼，不如直接將稻穀和於泥中，用這樣的方法塗抹在牆上，相信不僅牆壁白淨，灰泥也能又平又好。」

於是，愚人便直接將稻穀和在灰泥之中，塗於牆上，期望牆壁既平整又潔白。沒想到，牆面反而高低不平，最後甚至連牆壁都龜裂了。不但平白浪費了稻穀，牆面也沒有塗治莊嚴，毫無利益，不如將這些稻穀布施出來，還可獲得功德。

凡夫眾生往往也是如此，聽聞聖人開示，應當修種種善法，捨離色身之時，就能生到天界，乃至於獲得解脫，便自作聰明，以為殺害自身，就可以生天、解脫，殊不知這樣只是徒然喪失生命，空無所獲，就像這位愚人一樣。

（編按：典故摘自《百喻經·卷第二（三九）·見他人塗舍喻》）



省思

「見賢思齊」、「請教高明」本來是一樁美事，然而愚人卻用自己的想法來做，錯解原意，儘管努力，不但無法心想事成，反而空無所獲。有智慧的人，能敬謹、謙虛地學習，並且依教奉行，不但不會走錯路、走遠路，更因為如實地聞思修——聽聞佛法，反覆思惟，以佛知見為己知見，在生活中腳踏實地落實，自然受益無窮，如此方能真正成就解脫自在的果報。



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

精勤繫念 中台男眾佛教學院研究所一年級 見觸法師

書法課結束後，洗手槽外備了多桶清水，讓大眾清洗毛筆。毛筆必須歷經一道一道的洗滌，才能完全將毛筆清洗乾淨。

經云：「若能精勤繫念不散，則能休息煩惱之道及除苦道，能住第一義諦，能滿六波羅蜜，不久得成阿耨多羅三藐三菩提。」修行也是如此，由於無始劫的煩惱、習氣深重，必須藉由觀行法門來對治，如同清洗毛筆般，一次又一次淨化內心，方能回復清淨自性。

一塵不立 中台男眾佛教學院研究所一年級 見觸法師

晨掃時，除了清潔走廊地板，也把玻璃、紗窗、窗框與窗溝都擦乾淨，想起開山祖師曾開示：「角角落落，內內外外，都要打掃乾淨。」以往打掃時，只注意到玻璃與紗窗，忽略了窗溝，如同我們會保持整齊的外表，往往輕忽藏污納垢的內心，藉由掃除外在塵垢，進而滌除自心煩惱，正是修行可貴之處。

發願回向：「淨除心垢，當願眾生，永斷習氣，一塵不立。」
祈願法界眾生，共成自心莊嚴淨土。

內外潔淨 中台女眾佛教學院研究所一年級 見磬法師

抽屜中的物品，不論怎麼放，看起來都很雜亂；再三地整理，仍然效果不彰。索性找了個盒子，將不用的、少用的都收起來，抽屜頓時一片潔淨。

原來整潔的訣竅，就在於「簡單」。整理自己的心也是如此，收起心中散亂、不必要的念頭，念頭少了，這念心自然就無限開闊。所謂心淨國土淨，當自己的心堆滿妄念，不只心亂，外境亦隨之混亂，唯有除去貪瞋癡，當這念心清淨，所在之處必定清淨。

知慚知愧 中台女眾佛教學院大學部二年級 星普法師

修行要知慚知愧，才是真正對自己的道業負責！前陣子，爲了小事煩煩惱惱，始終提不起正念，直到聽了師長的開示，當下很慚愧。沒想到，慚愧心一起，煩惱立即煙消雲散，霎時心中已無波瀾。

過去，知道修行要「反省、檢討、改正」，卻無法真正做到。如今方知：做不到，是因爲沒有真正發起慚愧心、不認爲自己有過失，所以提不起正念，更無法跳脫煩惱的桎梏。感恩善知識的開示，讓正念生起。🙏

一切現成

文／美國佛寶寺護法會會長 傳美

僑居海外三十年，每次回山見到主體建築大門楹聯「破初關重關牢關等生死三關，徹見自己本來真面目。淨六根六塵六識共十八陰界，即證如來法報化三身。」道盡有情從生死流轉到究竟解脫的用功之門，心中無盡讚歎！

自從在靈泉寺參加第一次禪七，至今年的第二十次禪七，每次禪七都很殊勝。由於長時間搭機加上時差，前二天總是比較辛苦，七天當中色身變化很大，心的體會更是無窮盡，而這七天就是要練就清淨心時時現前。說得容易，做起來卻是如人飲水，冷暖自知。

從動的塵勞、昏沉到漸漸輕安；或者一念不覺落入無記，還以為自己的心清楚明白；有時頭上安頭而不自知；有時心清楚卻不敢承擔……在不斷努力保持無念、無為、無住這念心的過程中，終於漸入佳境，先前的腿痛、腳麻也不痛不麻了。可是好景不常，臉部、頭部癢癢現象反覆發生，真如經上所言：「有身皆苦，誰得而安？」放下！再從頭來過。

禪七期間與平常用功，最大的不同是與諸多同參道友一起在禪堂用功。當主七大和尚開示禪七如何用功，以及開悟的方法時，對我們而言，更是藥到病除，深奏

奇效。誠如開山祖師所教誨：用不離體，體不礙用，體用一如，一切現成，何須外求。七天中，主七大和尚苦口婆心，直接了當、清楚明白地反覆開示禪宗心法，希望所有學員皆有所契悟，識得路頭，就有了正確的用功方向。

禪七第三天，主七大和尚開示僑陳如尊者，因「客塵主空」開悟的公案，當天下午隨著監香法師引導行香時，從慢至快，剎那間，站板聲響，頃刻寂然無聲，完全止靜。此時直下承擔，能聽、能動、能止的這念心，即是我們的本來面目，本自具足、不假外求。停下腳步的瞬間，識得自己能聽、能聞、能動、能止這念心是最珍貴的。更重要的是，走出禪堂這念心還要能恆常保持，這就是我們最大的一門功課。當下無限感恩主七大和尚、說戒法師、大眾法師的護念，以及護七菩薩的護持。

主七大和尚提到，識得本心是世界上最每個人一生中最重要的事，乃燃眉之急。在全世界七十億人口當中，我們能聽聞如此甚深的心地法門，是少之又少的幸運者。祈願中台拈花，眾生微笑，與大家一起努力深入修行，將佛法與更多人分享。



腳跟點地 心安理得

文／普覺精舍研經二禪修班學員 傳挺

學佛是過去從來不曾想過的事，當二〇一四年十月踏進普覺精舍，也成為傳挺翻轉人生的契機。

在人生過程中，自己很有福報，求學一路順利，畢業後，也如願投身自己熱愛的電影產業，沒有遭逢大起大落，如果人生就這樣子走下去，也沒有什麼不可以。但每逢夜深人靜，心裡隱隱約約不踏實的感受，以及對於現實環境無能為力的無奈，總會悄悄浮現，反問自己：「這些真的是你想要的嗎？」

接觸精舍後，有幸得以用影像記錄精舍種種活動，從殊勝莊嚴的法會，到歡樂溫馨的招生茶會。在多元的活動背後，不變的是法師們循循善誘的指導，希望大家站穩腳步，從佛法出發，不要屈服於世俗染著的風氣。師兄們也在法會活動的學習中，內化「敬慈和真」的道理，創造出慈悲的法界，這也是傳挺不斷發心的主要原因。

然而學佛最重要的還是靠自覺。在一次擔任心燈的過程中，大家反覆練習進班路線，試圖讓東、西單心燈，抵達定點的時間一致。「走路要有威儀，腳跟點地」，香燈法師的一句話，直直打中了心裡！腳跟點地那麼簡單的一件事，自己卻始終沒

有做到。

二〇一八年，法師讓傳挺擔任初級禪修班總學員長，這是修大福報的機會，也親身體會到，提供良好的修行環境，護持學員，令大眾安心，是多麼不容易的一件事。而今年適逢精舍裝修，以影片記錄工地裝修過程時，每每見到住持法師用心和工人研究材質、討論動線的身影，心裡不禁疑惑：法師本來就懂這些工程細節嗎？直到法師在課堂上提到，世尊為了度眾生，宣說八萬四千法門，因此菩薩要廣學多聞。原來穿梭在工地中的法師，就是菩薩慈悲度化眾生的示現，想通了這件事，心裡更是生起無比的恭敬與感恩。

腳跟點地後，走起路來是穩當的；放下我執，虛心學佛後，每個當下都能安心。這幾年來，精舍對自己而言，從陌生的道場，變成最溫暖的大家庭，以及精進修行的菩提之家。今年適逢普覺二十五週年慶，由衷感恩開山祖師惟覺安公老和尚的高瞻遠矚，創立中台世界，感恩住持法師無有疲厭帶領我們大作夢中佛事，感恩榮譽會長及師兄們的菩薩發心，共同成就良善的修行環境。期許自己把握當下，在每個境界中反省檢討，一舉一動皆能成就自利利他的菩薩行。



膝蓋好，走路沒煩惱（一）

退化性膝關節炎

文／美國紐約大學物理治療碩士畢業、大學兼任講師、物理治療師
郭翠玟（傳蓮）

正確運動，可以預防退化性膝關節炎。
一旦膝關節有明顯疼痛症狀，要讓它多休息，
避免久站、久走、爬樓梯、蹲、跪……

此系列文章將分五大單元，分別介紹膝關節疼痛常見問題，包括：退化性膝關節炎、髕骨軟化症、膝韌帶扭傷、關節囊發炎、膝關節附近肌肉拉傷和肌腱發炎。本單元將介紹退化性關節炎發生的原因、臨床症狀、膝關節運動、日常生活注意事項和更換人工關節的時機。

膝關節在生活中，扮演了非常重要的角色。獨自在家中掃地、拖地，與親友在河堤旁輕鬆地散步，在道場中快樂的出坡作務，在禪堂裡打坐善調身心，三步一拜虔誠地朝山……動靜閒忙中，若少了健康的膝蓋，就難以身心輕鬆自在。

筆者常聽到周遭朋友說，膝蓋已經痛了一段時間，走沒多久就必須停下來休息，雖然已經接受中西醫及物理治療一段時間，卻沒有任何改善，甚至有時痛到連走路都有困難，無法出去運動、旅行，嚴重影響生活品質及身心健康。

有些人很想去換膝蓋人工關節，但是擔心手術後會有許多併發症，術後物理治療會很痛，或者術後疼痛問題依舊存在，不知如何是好。

膝關節疼痛的發生率僅次於肩頸和腰痛問題。有人說：「膝蓋就像人體的第二顆心臟。」因為一旦膝蓋疼痛，除了影響膝關節功能（例如：盤腿坐、蹲、站立、走路、跑步）外，長期下來會因為不敢讓膝關節正常承重，而造成下肢肌肉無力、萎縮，心肺功能下降，影響健康體適能、新陳代謝、心情和生活品質等。所以膝關節疼痛是應該重視的問題。

膝關節疼痛常見問題

若能了解膝關節疼痛常見問題，當膝關節受傷疼痛時，根據疼痛的位置及造成不舒服的姿勢、活動和臨床症狀，有助於膝蓋問題的自我檢視。當然，有問題尋求相關專業醫師和物理治療師的協助，也是很重要。

一、退化性膝關節炎

何謂退化性膝關節炎：

一般在五十歲以後，隨著年紀增長，容易造成膝關節軟骨磨損，導致發炎、疼痛、腫脹，時間一久，形成骨刺，造成關節腔變窄等症狀。尤其是當膝關節軟骨承重過多（例如：蹲、上下樓梯、爬坡、爬山），或長期處於同一個姿勢（例如：久站、久走），會使疼痛加劇。

發生原因：

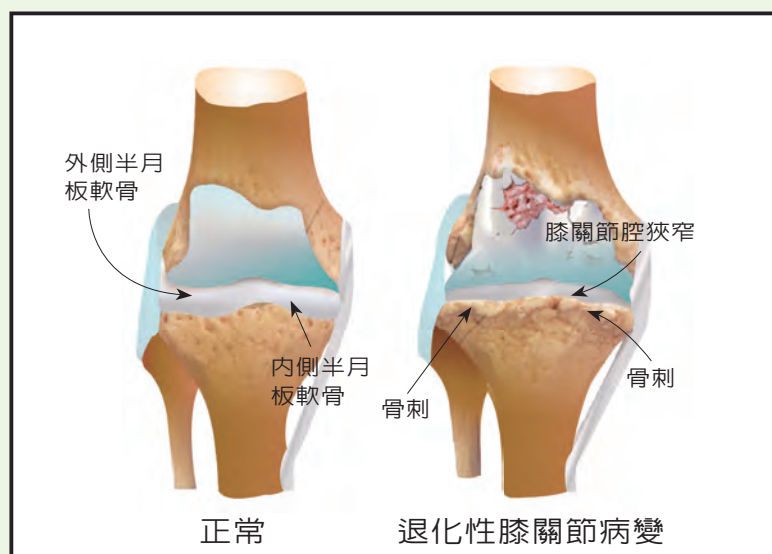
除了年紀之外，有一些因素也會加速膝關節退化，例如：體重過重、長期從事負重運動（如：慢跑、爬山）、工作需要久站、久走、蹲、上下樓梯、膝蓋曾經受過傷、O 型腿、X 型腿等。

臨床症狀：

初期症狀：久站、久走、久蹲、爬山或慢跑一段時間之後，才會覺得膝蓋痠痛，休息過後就好了。

中期症狀：早上起床，膝蓋會有明顯僵硬及不適感，稍微活動後不舒服感會減輕一些。但若過度使用，疼痛的頻率和強度就會增加，甚至痛到無法持續站立或走路，或者有時走路會感覺膝蓋無力。

晚期症狀：一走就痛，愈走愈痛，有時痛到連不走路都痛。外觀上膝關節明顯變大，X 光檢查可以看到骨刺與關節腔明



左圖為正常膝關節。
右圖為退化性膝關節炎導致軟骨磨損、發炎，形成骨刺，造成膝關節腔狹窄。

顯變狹窄。這時期膝關節軟骨（半月板軟骨）嚴重磨損、發炎，並且造成骨頭增生（俗稱骨刺），嚴重影響膝關節功能。

預防退化性膝關節炎

運動強化股四頭肌（大腿前面肌肉）和膕旁肌（大腿後面肌肉）肌力，增加膝關節穩定，減輕關節受力。

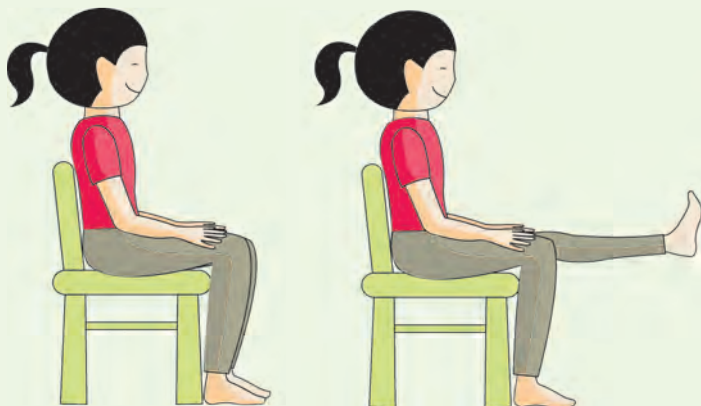
運動訓練原則：要在正確姿勢下做正確運動；整個運動過程要以不造成痠痛為原則。

運動內容：

運動一：股四頭肌肌力訓練

目的：訓練股四頭肌肌力。

方法：坐在坐骨上，自然挺身，勿彎腰駝背，雙手放在大腿上，縮小腹、肩膀放輕鬆、縮下巴，雙腳平放與肩同寬。將一腳小腿抬高至水平（此時膝蓋要伸直，



運動一／股四頭肌肌力訓練

坐著，將小腿抬高至膝蓋伸直。運動重點：

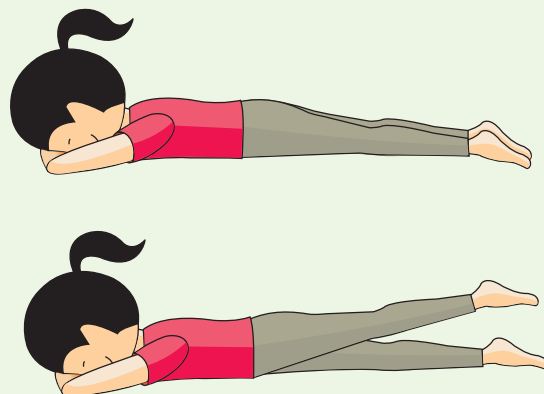
1. 坐在坐骨，上半身保持直立姿勢。
2. 將一腳膝蓋伸直抬高。

才可同時訓練股內側肌），停留6～10秒，再將小腿慢慢放回原位。雙腳輪流，重複10～20下。可在腳踝綁0.5～2公斤沙包增加困難度。

運動二：膕旁肌肌力訓練

目的：訓練膕旁肌肌力，同時訓練臀大肌和核心肌肉。

方法：趴著，雙手往前交叉置於額下。吸氣預備。一面吐氣，一面將一腳膝蓋伸直抬高（腰不要用力），停留3～5秒。吸氣預備。一面吐氣，一面將腳平放至地墊上。雙腳輪流，重複5～8下。



運動二／膕旁肌肌力訓練

趴著，抬腿。運動重點：

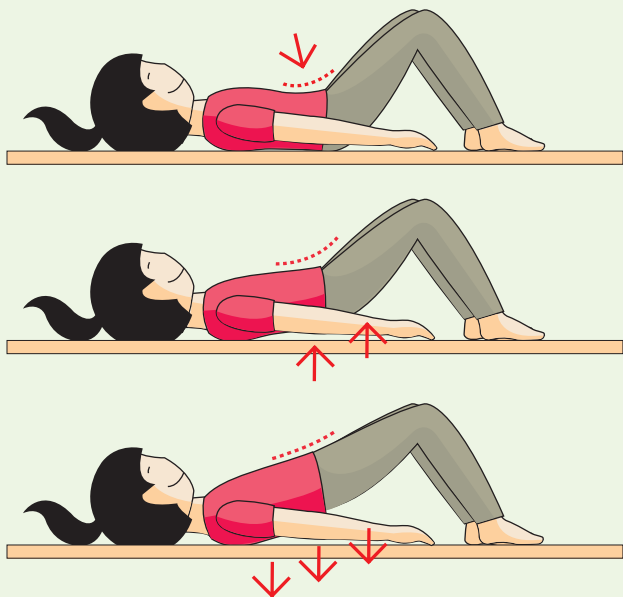
1. 骨盆平放地墊，腰要放鬆。
2. 膝蓋伸直，抬高大腿、小腿。

運動三：抬臀運動

目的：訓練股四頭肌和髂胫帶的肌力，增加膝蓋穩定度，減輕軟骨壓力，預防或減緩退化性膝關節炎。此運動也可以放鬆腰部肌肉，舒緩下背痛。

方法：仰躺，肩膀放寬、放下，縮下巴，雙腳彎曲平行與肩同寬。

吸氣預備。吐氣時縮小腹，先將尾骨、薦椎抬離地墊，接著將脊椎由腰部一節一節慢慢往上抬離地墊，停留 3～5 秒。吸氣預備，一面吐氣，一面將脊椎由胸、腰、臀，一節一節慢慢放回地墊，直到背部平貼地墊，重複 5～8 下。



運動三／抬臀運動重點：

1. 縮小腹，尾椎、薦椎先抬高（骨盆後傾）。
2. 脊椎一節一節往上抬高。

日常生活注意事項：

a. 選擇一雙鞋底具有吸震功能且增加踝關節穩定的鞋子（例如：慢跑鞋），並使用軟硬適中、符合人體力學的足弓鞋墊，增加關節穩定度，減輕腰和腳的受力。

b. 每次走路或站立不要超過四十分鐘，應該適時坐下來休息一下。

c. 已經有明顯膝關節疼痛症狀者，要讓膝蓋得到充分休息，不要把走路當運動，避免久站、久走、爬樓梯、蹲、跪、爬坡、爬山、深蹲。站立或走路時，可戴護膝減輕關節受力；必要時可使用拐杖、助行器或電動車。若必須爬樓梯時，建議採用較省力的方式上下樓梯：上樓梯時，好腳先上一階樓梯，受傷疼痛的腳再上樓梯與好腳同一階梯；下樓梯時，受傷疼痛的腳先下一階樓梯，好腳再下樓梯與受傷疼痛的腳同一階梯。

d. 保持理想體重，減輕膝關節負擔。

考慮更換人工關節的時機：

當膝關節軟骨嚴重發炎，已經痛一段時間，並影響日常生活（例如：站、走路）、外觀上看見膝關節明顯變大、關節軟骨已經嚴重磨損、X 光檢查可以看到很明顯的骨刺、關節腫大變形、關節腔變得很狹窄，保守治療（例如：吃藥、打針、物理治療）持續至少三個月……膝關節疼痛沒有明顯減輕、甚至惡化，才會考慮需要更換人工關節。值得注意的是，醫師的診斷、物理治療師的評估、專業的物理治療、對病人完整且清楚的衛教、病人本身的配合度等，都會影響治療效果。（待續）





普·台·教·育

普台國小語文嘉年華

文／編輯部

二〇一九年普台國小語文嘉年華，五月十八日以「Together we can make a difference 團結力量大」為主題，絢麗登場！六個年段近七百位學子，在家長陪同下，隨著中外教師展開活力無限的四語闖關、繪本講座、美食文化學習體驗、益智大賽及四語展演。

團結合作 力闖四語村

上午，學子穿越時空，走進英語村，在熱情的印地安小關主引領下，背單字、學習獨特的印地安文化，攜手通過天旋地轉的印地安舞池考驗。日語村，迎面而來是可愛的玉米老師，把常見的蔬果、飲料用語，結合日語句型，進行趣味的單字接龍與機智搶答，將所學發揮淋漓盡致。

法語村，學子們來到巴黎，與藍色小精靈通力合作，展開搶救小

美人任務：從片段情報中，快速拼出法語單字；全隊大聲說出關鍵字。高昂的歡呼聲中，搶救成功！西語村，在關主老師帶領下，認識巴塞隆納的疊羅漢傳統活動，隨即進行熱血沸騰的記憶力大考驗，與關鍵字拍手遊戲，體會團結一心，爭取最高榮譽的團隊默契。

同時段，藝術大廳繪本講座，由雲林科技大學應用外語系黃教授，帶領學子走入繪本天地，跟著勇敢的小魚《Swimmy》、小男孩 Sam 與 Dave《一直一直往下挖》，以及《All is Mine》螞蟻 653，探險海洋世界、地底寶藏及甜蜜的糖果工廠，學習透過互助合作的力量，豐富自他的生命。

此外，在異國美食體驗課程中，認識美、日、西、法飲食文化，暢快品嚐美式布朗尼、日式銅鑼燒、西班牙番茄麵包，與沁涼的法式紅石榴氣泡飲。學子與家長





1



2



3



4



5



6



7



8



9

們蓄足滿滿電力後，同心協力，勇往直前！

精彩絕倫 聽說讀寫演

下午，四語益智大賽在響徹雲霄的英、日、法、西四語加油聲中，熱力登場。參賽選手必須在十秒鐘內完成作答，積分最高的前兩個班級，晉級第二階段，共計三回合的總決賽。在主考官交叉提問，包括聽力、口說、閱讀與書寫等題型，最後，由實力堅強的六年三班、五班榮獲 2019 年冠、亞軍。

學子們清晰的發音、有條不紊的台風，以及面對從藝術、生活、職業，到說出世界地圖上，野生動物所在國家等包羅萬象考題，所展現的自信與學養，贏得全場熱烈掌聲，令台下師長引以為榮。

「普台之音」由中外教師粉墨登場，介紹異國美食文化，進行趣味活力的有獎徵答。各班答題代表透過 Kahoot 網路即時互動軟體，以 iPad 連線搶答，學子們個個雀躍不已，一掃益智大賽的緊張氛圍。

壓軸的四語歌曲展演「艾蜜莉旅程」，改編自著名的法國音樂劇。由最年幼的一、二年級學子與音樂中心並肩合作，以四語、律動、戲劇與音樂，引領大眾與法國小女孩艾蜜莉，同遊書

1~4.

學子們在活力無限的四語闖關活動中，開心學習。

5. 學子們在藝術大廳參與趣味十足的繪本講座。

6. 四語益智大賽，參賽選手競相作答。

7. 董事長頒獎與「普台之音有獎徵答」獲勝班級。

8.9. 四語歌曲展演「艾蜜莉旅程」，由低年級學子擔綱演出。





1

1.2.

透過四語展演，落實品德教育，將團結力量大的概念，深植學子心中。



2

中的奇幻夢境。隨著樂曲聲響起，來到西班牙，艾蜜莉以神奇畫筆幫助蘿拉彩繪房間，解決煩惱。

在埃及之旅，見證王子與大眾克服萬難，修復人面獅身像，更帶著埃及王子與所有人飛往日本，共同合作，拔起老爺爺的超級大頭菜。最後，全體演員與普台打擊樂團、弦樂團、合唱團，齊唱「When you believe, somehow you will. You will when you believe……當你相信，你就能做到；只要相信，你就做得到」，磅礴的樂曲及清澈的音聲，令人動容。

這趟不可思議的旅程，蘊含普台教育團隊的用心，透過舞台演出，為學子建立信心，也將團結力量大的概念深植學子心中，相信自己做得到，也對身旁的人有信心，彼此互信互助，共同發揮創意，就有力量改造自己、改變世界。

絢麗繽紛的年度語文嘉年華，不僅增益學子英、日、法、西四語的聽說讀寫能力，培養落落大方的言行舉止，更融入普台教育的核心——品德教育，將「Together we can make a difference 團結力量大」主題，融入四語情境教學、闖關遊戲；師生家長共同參與的繪本講座、四語展演，藉由中外繪本、音樂劇，鼓勵學子善用團隊力量，化解難題，不畏挫折，再接再厲。

普台教師群引領學子，自法國、西班牙、埃及至日本，增廣見聞，厚實品德，深化外語實力，以多才多藝及走向國際的軟實力，開創光明的前景。

榮譽榜

★普台高中 12 位同學國立大學金榜題名！

家榮	國立清華大學醫學科學系
漢珣	國立臺灣師範大學化學系
維紳	國立中央大學生命科學系
品妤	國立高雄師範大學英語學系
淇皓	國立高雄師範大學美術學系
元凱	國立彰化師範大學物理學系光電組
雅綸	國立暨南國際大學外國語文學系
至安	國立臺灣海洋大學資訊工程學系
鈞淇	國立臺灣海洋大學水產養殖學系
雨成	國立東華大學公共行政學系
蕙宇	國立東華大學諮商與臨床心理學系
芷榕	國立金門大學資訊工程學系

共計 86 位高三學子於個人申請錄取理想大學科系

★普台國小連續八年蟬聯南投縣科展比賽國小團體組第一名！國中組亦榮獲佳績！

國小組：

- 數學科第一名「異中求同的數字方塊」：
翊綸、安瑀（代表參加全國賽）
- 物理科第一名「『旋』機妙算——不對稱飛行種子建模之研究」：孟桂、好睿、睿洋（代表參加全國賽）
- 生活與應用科學科（二）第一名「百計『鉛芯』做筆芯——自製木炭筆芯之研究」：
中毅、仲宇、禹璇、李祥
- 化學科第一名「『紙』般『蝶』——蝶豆花花青素萃取與製成試紙之光衰減研究」：
又山、瑞庭、佳呈、庭安
- 地球科學科第一名「『灰』之不去！——PM2.5 在盆地的群聚效應」：
萱穎、若熙、陳晏、賴襄、怡萱、子元
- 化學科第二名「甜蜜蜜——水中『晶』靈：碩胎、品嘉、瑪嘉、偉廷、哲丞

國中組：

- 數學科第一名「一面網開——網開一面」：
宇希、偉德、庭宏
- 數學科第二名「九和一『框』」：詠程、方偉、彥承
- 物理科第二名「一『彈』沖天——彈跳板之黃金比例」：
楷程、忠叡、宇盛
- 化學科第二名「碘時成清——碘化反應動力學之探討」：
令曜、敬峰、毓霖

★普台高中 7 位同學通過 2019 年 4 月德語 Zertifikat Deutsch A1 檢定！



燒賣

普嘉精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

香菇丁、小麥漿	六兩
板豆腐	四塊
紅蘿蔔末、芹菜末	少許
冬菜末、薑末	少許
糯米粉	三兩
餛飩皮(小張)	四人份
青豆仁、枸杞	少許

【調味料】

胡椒粉、醬油、糖	酌量
鹽、香油、蓮藕粉	酌量

【步驟】

1. 水加少許鹽，汆燙豆腐，約10分鐘後起鍋，將豆腐搗成泥，待涼。
2. 熱油鍋，將薑末、香菇丁爆香，再沿鍋緣倒入醬油噐鍋，加入少許糖、胡椒粉，盛起備用。
3. 將已爆香的薑末、香菇丁，拌入豆腐泥、小麥漿、紅蘿蔔末、芹菜末與冬菜末，加入鹽、胡椒粉、香油拌勻，最後，放入糯米粉讓餡料具有黏性，即可以餛飩皮包餡成型。
4. 蒸籠鋪上蒸紙，放入燒賣，蒸30分鐘後取出，置於盤中，擺上青豆仁、枸杞點綴；另以蓮藕粉勾薄芡汁淋上，即可食用。



普照精舍一百零八年

梁皇寶懺消災超薦法會

文／普照精舍提供

普照精舍秉持佛法慈悲利他之精神，暨緬懷開山祖師惟覺安公老和尚之法乳深恩，於一百零八年四月十三日至二十日，啓建「梁皇寶懺消災超薦法會」。圓滿日，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法、開示法要。四眾虔誠禮懺，報答師恩，回向世界和平，災難消弭，法界有情，共證菩提。

圓滿日，見燈大和尚慈悲開示，開山祖師過去諄諄教導大眾，想要究竟離苦得樂就是要覺悟，在因上廣積福慧資糧。福慧雙修是覺悟的具體落實，端正知見是修智慧，身口意三業清淨就是修福德。每個人都有反省檢討的能力，而反省檢討的過程，就是回到本具的清淨心，真正明白佛性人人本具，懂得自我肯定，就是直下承擔。

殊勝的梁皇法會，近八千人次參與，

每日近七百位學員到精舍至誠禮懺，期間更有高達五百位義工發心護持，共修福慧。此外，更結合禪修班招生活動，藉由設立許願池與孝親、考生祈福樹，及招生影片播放，積極推動禪修，接引社會大眾與三寶廣結善緣，領受佛法利益，以報開山祖師慧命再造之恩。四眾弟子齊心發願：以師志為己志，守護道場，深化修行，弘揚佛法，發菩提心，永不退轉！

法會心得

護法會副會長／傳馱

今年梁皇法會在法師們縝密的規劃下，從一進門照客的親切招呼、心燈的引導、莊嚴的梵唄，到各組義工有條不紊的發心中，如法如儀進行，令大眾歡喜參與，虔敬禮懺。

副會長／傳定

今年禪修班招生團隊以「帶親友，來普照，拜梁皇」的口號，推動大家廣邀親友拜梁皇，也設計了各種活動。其中最讓人期待的是，每天播放不同主題的招生影片，不僅提醒我們修行學佛的重要，更激發了自利利他的動力。

總幹事／傳溫

感恩師父慈悲，在禪修課介紹《梁皇寶懺》大意，鼓勵大眾加入法會義工行列，修福修慧，廣結善緣。因此，有許多新手義工加入環保組，眾志成城完成所有坡務，更相約只要精舍有需要，一定把握因緣，再結清淨法緣！

副總幹事／傳馨

領照客執事，除了關照每個細節外，不忘在動中安住本心，用佛法的智慧把執事做得更圓滿，讓每位與會大眾心生歡喜。感恩三寶，讓我們能藉由參與法會因緣，修福、修定、修慧。

執行祕書／傳俐

在病苦中，仍秉著強烈願心禮懺，洗滌了罪業，也讓我忘記病痛，佛法真是不可思議！很感恩師父

們及義工菩薩成就這場法會，讓我們得以拜懺消業障。

攝影組組長／傳呈

梁皇法會，讓自己正念現前，反觀自省。圓滿日，住持和尚開示大眾，要懂得覺悟，敲響了心中的警鐘，提醒自己要學習福慧雙修、學習什麼是真懺悔。

司儀組副組長／傳鈴

感恩住持和尚慈悲蒞臨、開示法要，解說佛法義理，護念大眾道業，殷殷囑咐，無非是希望我們明白離苦得樂、隨心滿願的究竟真理。發願行菩薩道，具體落實教理、福德、禪定，報三寶深恩。

機動組／法廣

為了護持大眾用功而加入機動組，在出坡中，認識了不同組別的師兄，大家都抱著相同的心念來發心。法會期間，精舍每天需要一百三十位義工的護持，自己能參與其中，真是與有榮焉，雖然體力透支，但法喜充滿！

資訊組／傳良

梁皇法會是禪修班很好的招生因緣，師父開了種種方便，讓大眾接引家人學佛。因為我們的發心，讓大家親近精舍、報名禪修班，真是很棒的一件事。



1. 見燈大和尚於梁皇法會慈悲開示。
2. 學員們以音樂饗宴供養大眾。
3. 大眾居士虔誠禮懺。
4. 香積菩薩以美味素齋供養三寶與大眾居士。



普濟精舍一百零八年

梁皇寶懺消災超薦法會

文／普濟精舍提供

普濟精舍秉持佛法慈悲濟世之精神，及緬懷開山祖師惟覺安公老和尚建寺度眾之法乳深恩，於一百零八年四月二十八日至五月五日啓建「梁皇寶懺消災超薦法會」。啓建日，恭請中台禪寺住持見燈大和尚慈悲主法、開示法要，八百餘位護法善信，齊聚一堂，恭聆法音。

見燈大和尚慈悲開示，學佛要有正念、正定，就要從聞思修入三摩地，過程必須精進努力才能獲得利益。一切法都是仗因託緣所生，起心動念是因、是根本。「但得本，何愁末」，掌握根本就能掌握全部，掌握外在的客觀條件，自然左右逢源，水到渠成。要獲得佛法的真實利益，可以採取大膽假設、小心求證的策略，就是經典所言「信解行證」。佛法的起點是自覺，想要啓發有緣

人也能自覺，就是心得分享；期勉大眾一起為弘揚佛法、普度眾生而努力，讓佛法長興。

為期八天的殊勝法會，住持法師為護念大眾用功，特別設計「梁皇精進獎」，成就超過七千五百人次踴躍參與。四眾和合發心，精進共修，齊心發願：守護道場，深化修行，落實弘法，以報佛恩、報師恩。

法會心得

護法會會長／傳世

感恩住持和尚慈悲蒞臨普濟精舍梁皇寶懺法會，殷切鼓勵我們在因上廣積福慧資糧，修自利利他菩薩行，效法祖師大德的悲願，以知恩、感恩之心，推動禪修教育，弘法度眾，為社會注入更多清流。

副會長／傳樺

法會在歡喜感恩中，劃下圓滿的句點。感恩住持法師帶領大眾，和合成就殊勝法筵，弟子發願追隨住持和尚的腳步，恪遵開山祖師的囑咐：守護道場，深化修行，落實弘法，把握當下推動佛法的時節因緣，祈願禪修班招生大爆滿。

副會長／傳境

每次法會，都秉持中台四箴行的精神，站在最前線，圓滿執事，利他自利；感謝每位照客菩薩發大願心，全勤護持，希望大眾繼續在菩提道上，互相鼓勵，精進向前。

執行祕書／傳干

誠如住持和尚啟建日開示：「心清淨，煩惱就遠離。」法會在法師指導及師兄弟互相支援下，和合圓滿。領執事過程中，學習不起貪、瞋、癡，把握當下，不論何時何地，無不是禪修！

心燈組組長／傳實

法會中，傳賞體會到歸零的重要性，在境界中調整自己，面對及克服所有突發狀況。感恩法師們耐心的教導、感謝所有心燈眾志成城，圓滿法會！

心燈組組長／傳書

在法師的慈悲帶領下，學習到很多，也感受到法師的細心策劃及各組義工各司其職，齊心合力護持道場、圓滿法會的力量。感恩見燈大和尚慈悲普照、開示，讓大眾法喜充滿。傳書發願落實弘法，

護法護教，發菩提心，永不退轉！

梵唄組組長／傳岳

以最恭敬虔誠之心，擔任梵唄助唱執事，祈願法界眾生，皆能離苦得樂、成就佛道，也希望自己的罪業，皆能「懺文舉處罪花飛」。發願在生活中，落實清淨的身口意，廣結善緣，廣積福慧資糧。

照客組組長／傳東

八天的法會在眾緣和合下完成，每位義工不論身在何處，都在梁皇的法界裡修福修慧。感恩法師慈悲創造因緣，讓我們在正法道場中學習，成就利他中完成自利的菩薩行。

文書組副組長／法燈

第一次參加殊勝的梁皇法會，秉持著中台四箴行認真發心，感恩法師對自己的信任與指導。

視訊組幹事／傳勳

法會中，看到大眾至誠拜懺的神情，有說不出的感動；法會結束，個個法喜充滿，深刻感受到精舍是艘大法船，饒益一切眾生，也讓自己有修福、修慧的因緣，更成就傳勳發願圓滿梁皇全程坡務的願心。



1. 見燈大和尚為與會大眾開示法要。
2. 見燈大和尚慈悲與護法居士合影。
3. 住持法師帶領大眾精進禮懺。
4. 護法義工同心協力，圓滿法會。





二十五週年慶法會

文／普觀精舍提供

成立於民國八十三年之普觀精舍，於一百零八年五月五日舉行「二十五週年慶法會」，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法、開示法要、切糕祝願，及頒發圓滿福慧護照功德證書，近七百名善信檀越，歡欣踴躍，共襄盛會。

法會中，見燈大和尚開示大眾，要學習、了解佛法的道理，以及明白佛法帶給我們最大的利益是離苦得樂。修行就是要福慧雙修，端正知見，淨化身口意三業，透過反省檢討，落實自利利他的菩薩行，朝向菩提涅槃努力，以中道實相之理為知見，並依之而行，將佛法落實在生活當中，一以貫之。同時以覺性為反省檢討的依據，掌握了反省檢討的能力，就能夠覺悟，也解決了起惑、造業、受苦的難題。所以想要離苦得樂，就

要堅住正念，隨順覺性，最後——明心見性，見性成佛，成就佛道。

功德午宴，呂榮譽會長與大眾分享精舍成立的因緣；張會長與二位呂副會長報告精舍近年的法務成果，及未來展望。最後，大眾共同欣賞二十五週年慶影片「明心見性在普觀」，緬懷開山祖師弘法度眾的行誼。大眾法喜感恩之際，齊心發願依教奉行恩師慈囑：「守護道場，深化修行，落實弘法」，在菩提道上，積極推動佛法，利樂有情。

法會心得

護法會會長／傳研

精舍的存在是為了讓眾生明心見性，離苦得樂。民國一百年，開山祖師指示傳研，擔任普觀精舍會長。欣逢二十五週年慶，傳研發願帶動學員護法護教，個個成為千手千眼觀世音菩薩。祈願未來

有更大的道場，讓人人都來學佛，化普觀為觀音，讓內湖更幸福。

榮譽會長／傳潤

普觀精舍一路成長、茁壯，從北安路到內湖現址，仍不敷使用，見證中台世界淨化人心的成就。在二十五週年慶的籌備會議中，學習到四眾弟子共同努力，落實中台四箴行的和合力量，期許未來繼續在菩提道上精進用功，令佛法永續弘傳、正法久住！

副會長／傳香

感恩法師們慈悲成就，讓弟子們落實三環一體的修行，是最大的收穫。體會到每個因緣的當下，就是三環一體，只要肯落實，必能成就佛果。

副會長／傳誠

法會籌備期間，精舍上上下下全體動員，護法護教的堅定力量，令人深深感動，真正實踐「教理、福德、禪定」三環一體的修行。大眾在和合法喜中，共同推動「中台廣傳」，點亮無數人的自性之光。

副會長／傳亮

今年，大眾藉由落實三環一體的修行，報答開山祖師的法乳深恩，除了圓滿福慧學習護照，也在二十五週年慶當日呈現。弟子發願生生世世，護法護教，永不退轉！

副會長／傳白

感恩開山祖師的教導，當無明來時，能立即轉

念。領執事是藉事練心，在動中學，學中覺，依循法師的指導，不起二念，依教奉行，事事都能圓滿，更能體會「信解行證」修行的意義。

執行祕書／傳理

精舍二十五週年慶，大眾同心協力，不僅為了圓滿法會，更是為了深化修行，期盼三十週年慶，真正明心見性。

香積組組長／傳幸

法會中，體會到只要落實敬慈和真，事事皆能圓滿。感恩大善知識創建中台淨土，讓弟子不斷成長。

花藝布置組組長／傳光

在這歡欣的日子，感恩法師的指導和師兄們以無我之心，全力以赴，也學習到和合的力量，所有的努力與發心，都將成為菩提大道的堅固磐石。

音響組幹事／傳奕

感恩每位師兄放下一切，共同護持佛法，讚歎大眾的發心。法會雖然結束了，希望繼續秉持護法護教的精神，邁向嶄新的未來。



1. 2. 見燈大和尚慈悲為普觀精舍「二十五週年慶法會」切糕祝願，並與護法居士合影。
3. 張會長代表全體護法會，於法會中致詞。
4. 大眾專注聆聽見燈大和尚開示法要。





普嘉精舍一百零八年

母親節感恩孝親活動

文／普嘉精舍提供

普嘉精舍秉持佛法慈悲濟世之精神，於一百零八年四月二十七日舉辦「母親節感恩孝親活動」，學員們帶領親眷共二百多人，以知恩、感恩之心，虔誠誦經，回向法界慈母，同得安樂。此外，更精心規劃精彩的表演活動，獻給母親，表達無限感恩。

晚間七時，住持法師帶領大眾恭誦《佛說父母恩重難報經》，以香花供養十方諸佛，並慈悲開示孝順的真義，期勉學員們廣修眾善，以報累劫父母深恩、三寶恩，及法身父母慧命再造之恩。

隨後，大專青年以熱力十足的魔術表演，揭開孝親活動序幕，接著兒童禪修班獻唱「天下的媽媽都是一樣的」；高潮迭起的「母子默契大考驗」，令台上台下歡笑、掌聲連連；當孩子恭敬地奉茶、頂禮三拜，與

會大眾無不為之動容。最後，青年學子以輕快的歌曲，祝福母親佳節愉快，並溫馨獻上康乃馨。「母親節感恩孝親活動」在大眾合唱聲中，劃下法喜感恩的句點。

活動心得

活動組組長／傳典

在法師指導與師兄們的腦力激盪下，首次表演的母親節孝親活動，雖然只有二十分鐘，卻充滿著歡樂、溫馨與感動。大眾更是感恩滿滿。祈願與會大眾隨心滿願，種下的菩提種子早日成長茁壯。

司儀組／傳禪

法會中，溫馨的孝親活動不僅深化親子間的互動，啟發孩子們知恩、感恩、報恩之心，也讓親子間多了珍貴的美好回憶！

活動組主持人／傳文

活動當天，看著自己兩個正值青春的孩子，一個在現場表演，一個拿著相機滿場跑，打從心底感

動。感恩法師的大願心，成就弟子們的菩薩行。

攝影組／傳芷

在師兄快速又仔細地教導下，我迅速上手擔綱攝影師。活動中，捕捉到許多媽媽和阿嬤們，綻放燦爛笑靨的剎那，很感恩法師讓我有機會學習，也為自己的心開了一扇窗。

活動組／法緣

當師兄從我們手上接過康乃馨，及小朋友向母親頂禮時，每個人的嘴角不禁歡喜地上揚。感恩有這樣的因緣付出，看到親子間最真摯的互動，真的很有福報。

活動組／法謹

法會當天，深刻感受到住持法師所說的「衆生歡喜，諸佛歡喜」，更珍惜福慧雙修的因緣，發願依教奉行、守護道場。

活動組／法度

活動當天雖然從早忙到結束，但是看到每位母親臉上，充滿著驕傲與感動，我的心也充滿喜悅。

心燈組／法璇

母親節感恩活動，運用佛法中的四攝法，以柔軟語傳達對母親的感恩，令人動容。佛法真是不可思議，透過學習提升心量，希望吸引更多一起來學佛。

青年藝文表演組／傳昇

感恩此次因緣，成就傳昇學習直下承擔與對事

以真的精神。

青年藝文表演組／傳恬

感恩這次活動，讓我們有機會向長輩們表達感謝，並提醒自己要時時懷著感恩的心。

青年藝文表演組／傳謙

這次因為練習表演，認識很多朋友，很開心！活動表演讓我很很有成就感。

青年藝文表演組／法通

恭誦《佛說父母恩重難報經》時，體會到身邊的大眾，可能是自己過去的父母親，所以，應該對一切衆生起父母想，生起恭敬心。

藝文兒童表演組／傳實

排練時，兒童班表演雖然表現參差不齊，慶幸的是，到了上台表演時，活潑生動，不負眾望。

親子活動組／傳梵

恭誦《佛說父母恩重難報經》時，懺悔自己不夠精進，無法將這麼好的佛法讓父母受用，唯有更用功，以報答生生世世的父母深恩。

親子活動組／傳安

跟媽媽一起參與孝親活動時，我才發現，很少看到媽媽笑得這麼開心，真是很寶貴的回憶，希望媽媽永遠健健康康！

親子活動組／法開

原來讓大家都開心，是世界上再高興不過的事了。



- 1.2. 大專青年與兒童禪修班以熱力十足的表演，供養大眾與現場所有的母親。
- 3.4. 孝親活動中，孩子恭敬地為母親奉茶、頂禮三拜，表達感恩。

7

月 精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛寶寺

7/7 兒童禪修班

■普覺精舍

6/15 菩提親子禪修班

■普得精舍

7/24 夜間初級禪修班

7/25 日間初級禪修班

■普因精舍

7/22 夜間初級禪修班

7/23 日間初級禪修班

7/23 夜間高級禪修班

7/24 日間中級禪修班

7/24 夜間研經一禪修班

7/25 日間高級禪修班

7/25 夜間中級禪修班

7/26 日間研經一禪修班

7/26 夜間研經二禪修班

7/27 兒童禪修班

■普濟精舍

6/17 日、夜間研經一禪修班

6/18 日、夜間高級禪修班

6/19 日、夜間研經二禪修班

6/20 日、夜間中級禪修班

6/21 日、夜間初級禪修班

■普正精舍

7/8 長青班

7/9 日、夜間初級禪修班

■普雨精舍

6/15 兒童禪修班

■普新精舍

6/15 小菩提兒童禪修班

6/26 日、夜間初級禪修班

■普善精舍

7/22 日、夜間研經二禪修班

7/23 日、夜間中級禪修班

7/25 日、夜間高級禪修班

7/26 日、夜間研經一禪修班

■普頓精舍

7/16 日、夜間初級禪修班

7/17 日、夜間高級禪修班

7/18 日、夜間中級禪修班

7/19 日、夜間研經一禪修班

7/20 親子兒童禪修班

7/22 夜間研經二禪修班

■普中精舍

7/16 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

7/1 長青念佛班

7/6 親子兒童禪修班

■普宏精舍

7/2 夜間初級禪修班

7/3 日間初級禪修班

7/6 兒童禪修班

■普雲精舍

7/29 夜間初級禪修班

7/30 日間初級禪修班

7/30 夜間研經二禪修班

7/31 日間研經一禪修班

7/31 夜間高級禪修班

■普民精舍

6/30 菩提青少年禪修班

7/6 小太陽親子禪修班

■普豐精舍

6/25 日、夜間中級禪修班

6/26 日、夜間初級禪修班

6/28 日、夜間高級禪修班

6/28 兒童禪修班

7/4 日、夜間研經一禪修班

■普彰精舍

6/26 日、夜間初級禪修班

■普林精舍

6/15 親子兒童禪修班

■普嘉精舍

6/17 日間台語長青班

6/22 兒童禪修班

■普佛精舍

7/17 日間初級禪修班

7/18 夜間初級禪修班

■普憲精舍

7/8 夜間研經二禪修班

7/9 日、夜間中級禪修班

7/10 日間初級禪修班

7/11 日、夜間研經一禪修班

7/12 日、夜間高級禪修班

7/12 兒童讀經班

■普門精舍

7/11 日、夜間初級禪修班

7/13 兒童禪修班

【法會活動】

■美國佛心寺

5/19 ~ 8/11

每週日藥師經共修

7/7 藥師普佛法會

7/13 精進半日禪修

7/20 ~ 7/21 兒童夏令營

■美國佛寶寺

7/10、7/14、7/24 一支香

7/21 藥師報恩法會

7/28 精進半日禪修

■澳洲寶林禪寺

5/13 ~ 7/27 藥師經共修

■日本普東禪寺

7/6、7/13、7/27

藥師經暨禮千佛法會

7/21 慈悲三昧水懺法會

■菲律賓海天禪寺

7/3、7/17 佛前大供

7/7 精進半日禪修

7/14 恭誦英文在家菩薩戒

暨中英文講戒

7/18 中文禪修班結業聯誼

7/21 英文禪修班結業聯誼

7/28 孟蘭盆孝親法會

■香港普廣精舍

7/7 精進半日禪修

7/14 藥師經共修

7/21 藥師經共修暨

消災超薦日

■泰國泰佛寺

6/14 ~ 8/2 每週五

藥師寶懺共修

7/7 精進一日禪修

7/28 藥師圓滿法會

■義大利華義寺

7/3、7/17 佛前大供

7/18、7/25 藥師寶懺共修

■基隆佛教蓮社

7/6 藥師寶懺消災超薦法會

7/27 ~ 8/3 梁皇寶懺

消災超薦祈福法會

■普照精舍

7/14 ~ 7/28 精進半日禪修

■普覺精舍

7/14、7/21 精進半日禪修

■普得精舍

6/29 ~ 6/30

青少年菩提禪修營

■普榮精舍

6/22 ~ 9/7 每週六

梁皇寶懺共修

7/6 精進一日禪修

■普印精舍

6/29、7/6、7/13、7/20

藥師經暨藥師寶懺共修

6/30 中台巡禮

7/21 精進半日禪修

■普因精舍

6/30、7/6、7/13、7/20

藥師普佛法會

7/6 恭誦在家菩薩戒

7/7 禪修班招生說明茶會

7/27 無常經共修

■普濟精舍

5/17 ~ 8/3 每週六

藥師經暨藥師寶懺共修

■普正精舍

5/13 ~ 8/9 藥師報恩法會

6/30 禪修班招生茶會

7/21 精進半日禪修

■普雨精舍

7/21 精進半日禪修

■普新精舍

6/30、7/7、7/14、7/21

精進半日禪修

7/7 恭誦在家菩薩戒

■普善精舍

5/13 ~ 8/8 報恩藥師法會

6/30 精進半日禪修

7/7 恭誦在家菩薩戒

7/28 精進半日禪修

■普燈精舍

5/18 ~ 8/3 藥師寶懺共修

7/14 精進半日禪修

■普頓精舍

5/13 ~ 8/15 每週二~週五

藥師經共修

7/5 恭誦在家菩薩戒

7/7 一支香

■普中精舍

6/29、7/6、7/13、7/27

藥師寶懺暨藥師經共修

7/16 初級禪修班招生茶會

■普平精舍

6/29 一支香

6/29 藥師經暨禮千佛共修

7/1 ~ 7/5

各級禪修班結業典禮

7/7 禪修班招生活動

■普親精舍

7/7 精進半日禪修

■普宏精舍

7/14 精進半日禪修

■普慈精舍

7/7、7/21 精進半日禪修

■普雲精舍

5/18 ~ 8/3

每週六藥師經共修

6/30、7/28 精進半日禪修

7/8 恭誦在家菩薩戒

7/13 各級禪修班

聯合結業頒證

■普真精舍

5/13 ~ 8/17 藥師經早課共修

7/7 報恩藥師寶懺法會

7/27 禪修班招生說明會

■普民精舍

6/29 精進一日禪修

7/7 恭誦在家菩薩戒

■普安精舍

6/29、7/6、7/13、7/27

藥師寶懺共修

■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

6/29 恭誦在家菩薩戒

■普豐精舍

7/2、7/16 佛前大供

7/15 恭誦在家菩薩戒

7/28 精進半日禪修

■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

7/7 恭誦在家菩薩戒

■普彰精舍

6/29、7/6、7/13、7/20、

7/27 藥師普佛共修

7/17 孝親報恩暨

佛前大供法會

7/21 恭誦在家菩薩戒

7/28 中台一支香

■普林精舍

5/13 ~ 8/17 報恩藥師法會

7/3、7/17 佛前大供暨

消災祈福法會

7/6 藥師寶懺孝親報恩法會

7/14 中台一日精進禪修

7/21 觀音普門品法會

■普田精舍

7/17 ~ 7/18

小樹苗兒童禪修營輔訓

7/19 ~ 7/21

小樹苗兒童禪修營

■普嘉精舍

5/13 ~ 8/10 報恩藥師共修

6/29 恭誦在家菩薩戒

6/30 精進半日禪修

7/3

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 / 22122941

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	寄款人		
通訊處			
電話		經辦局收款戳	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



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

普濟精舍	6/21
普耕精舍	6/21
普新精舍	6/26
普豐精舍	6/26
普彰精舍	6/26
普宏精舍	7/2
普正精舍	7/9
普憲精舍	7/10
普門精舍	7/11
普頓精舍	7/16
普中精舍	7/16
普佛精舍	7/17
普因精舍	7/22
普得精舍	7/24
普雲精舍	7/29



甘露法語

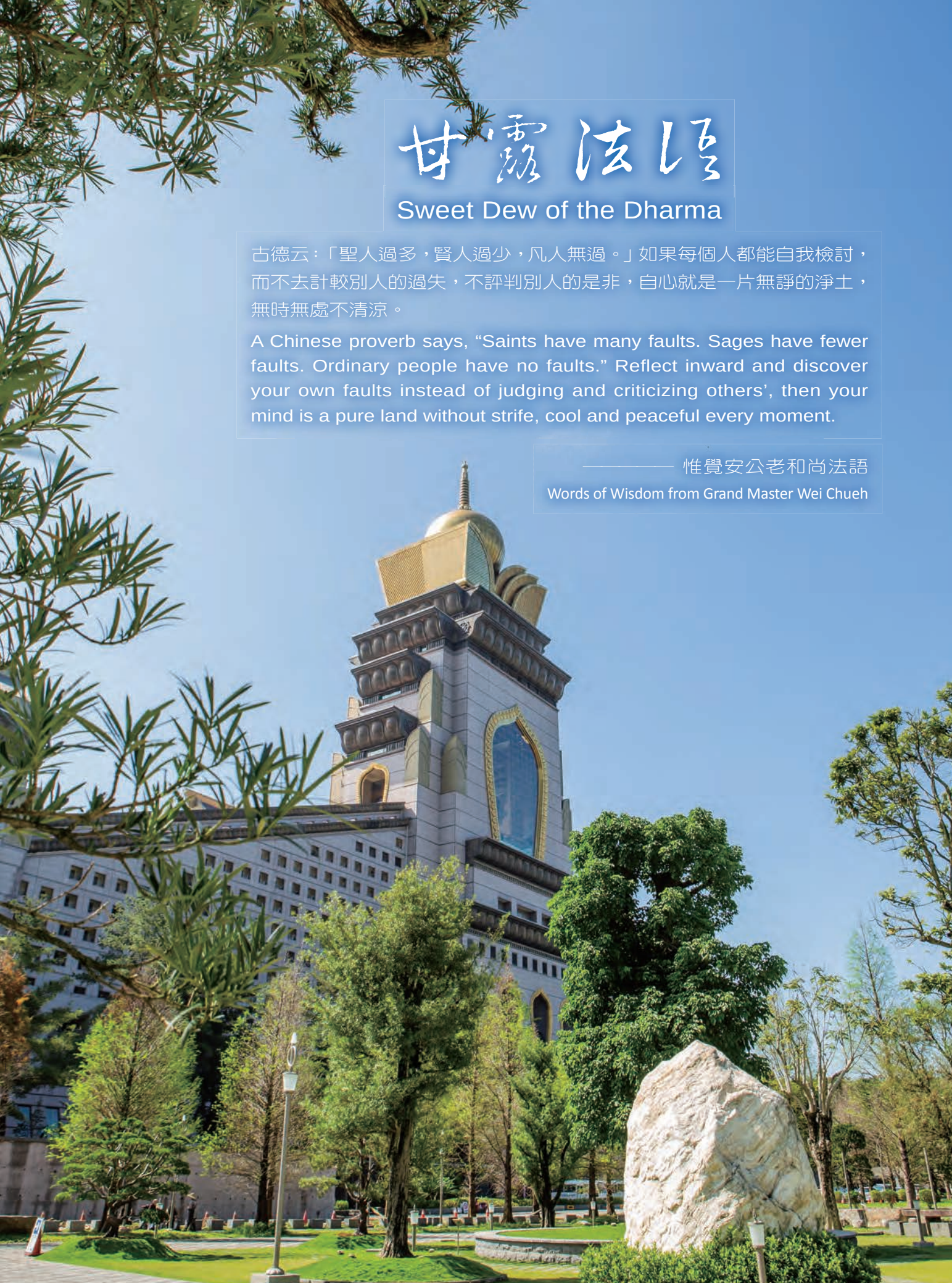
Sweet Dew of the Dharma

古德云：「聖人過多，賢人過少，凡人無過。」如果每個人都能自我檢討，而不去計較別人的過失，不評判別人的是非，自心就是一片無諍的淨土，無時無處不清涼。

A Chinese proverb says, "Saints have many faults. Sages have fewer faults. Ordinary people have no faults." Reflect inward and discover your own faults instead of judging and criticizing others', then your mind is a pure land without strife, cool and peaceful every moment.

—— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



掌葉碧瑩瑩，恰似如來與願印，
慈眼視，愍有情，恆順眾生意。
薰風拂，繁花綻，
綠樹相映紅花海，觸浪迎風天地寬。



【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

槭葉酒瓶樹

學名：*Brachychiton acerifolium*
(Donn.) F. Muell.

英文名稱：Illawarra Flame Tree, Flame Tree
別稱：澳洲火焰樹、槭葉蘋婆、掌葉酒瓶樹

性狀：梧桐科，常綠至半落葉喬木

辨認特徵：

1. 樹幹通直，樹皮綠色，具多數分枝，略具皮孔；樹冠較大，樹形優美。
2. 單葉互生，掌狀葉，葉形多變，從披針形、深三裂至七裂皆有，葉片寬大，紙質，具

有長柄。

3. 花色豔紅，先端五裂呈三角形並反捲，花形似小鐘鈴或小酒瓶；雌雄同株異花，圓錐花序，腋生。
4. 蓇葖果，長約 10 公分，種莢黑褐色，皮革狀，尾尖喙狀；熟後迸裂，有種子數枚，種皮毛絨狀。

原產地：澳大利亞

用途：行道樹、庭園美化

位置：中台禪寺庭園

米徑：11.5 公分