



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

234

2019年・7月號

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

[本期主題] 善自調御入真道

- [中 台 廣 傳] 中台禪寺一百零八年度夏季僧眾精進禪七
- [正 法 眼 藏] 〈信心銘〉(六)
- [普 台 教 育] 普台一百零七學年度聯合畢業典禮暨首屆模擬聯合國
- [健 康 樂 活] 膝蓋好，走路沒煩惱(二)
髕骨軟化症

Star Light Camp

星燈營

2019.08.21(三)~23(五)

滅

探索生命
發現真理

道

苦

集

中台禪寺一百零八年度
大專院校佛學社幹部訓練營

營導師：上見下燈大和尚

營主任：見達法師

副營主任：見燭法師

主辦單位：中台禪寺

中華民國大專青年禪學會

報名時間：即日起受理報名，額滿截止，費用全免。

報名資格：全國大專院校佛學社幹部及預備幹部為限。

報名辦法：向全國各大專院校佛學社或
中台禪寺所屬各精舍索取報名表。

活動地點：中台禪寺 南投縣埔里鎮中台路2號

電話：(049) 2930-215

歡迎十方護法大德發心護星，共植清淨福田。16歲至20歲之護星義工，
須檢附「家長同意書」；70歲以上、16歲以下及有身孕者，不宜參加。

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夏季
僧眾精進禪七

編輯部



07

【正法眼藏】

〈信心銘〉(六)

惟覺安公老和尚開示



50

【普台教育】

普台一百零七學年度聯合畢業典禮暨
首屆模擬聯合國

編輯部

17	【本期主題】	善自調御入真道	編輯部
18	【本期主題】	善調自心真勝行	惟覺安公老和尚開示
20	【本期主題】	錦囊妙計伏熱惱	見祖法師
22	【本期主題】	禪修解繫縛	見莊法師
24	【本期主題】	調御人生	見徇法師
26	【本期主題】	守護根門	見蘇法師
27	【本期主題】	火焰化紅蓮	傳悅
28	【本期主題】	百千行門 同歸覺性	傳平
30	【本期主題】	明明白白一條路	傳衍
32	【本期主題】	如獲至寶	法覺
34	【本期主題】	廓然神清	傳朗
35	【本期主題】	身心調和	傳真
36	【本期主題】	佛法生活化 清淨安樂行	法心
37	【生活啓示錄】	調御丈夫	見闕法師

38	【佛典故事】	貧人施佛焦木蒙佛授記	傳道
40	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
42	【菩提心旅】	佛法明燈	傳堂
43	【健康素食】	清炒鴻喜菇絲瓜	普思精舍提供
44	【健康樂活】	膝蓋好，走路沒煩惱（二） 髓骨軟化症	傳運
51	【紅塵清泉】	2019 泰佛寺短期密集禪修班報導	泰國泰佛寺提供
54	【紅塵清泉】	普宏精舍各級禪修班聯合結業典禮	普宏精舍提供
56	【紅塵清泉】	基隆佛教蓮社慈悲藥師寶懺消災祈福超薦法會	基隆佛教蓮社提供
58	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

古德云：「圓覺伽藍塵塵有路，坐斷去來頓空今古。」時值安居勝緣，本寺於五月二十一至二十八日、五月三十至六月六日，舉辦二梯次夏季僧眾精進禪七。本山及海內外精舍法師，皆把握專修因緣，攝心宴坐，依循主七大和尚開示的心地法門，行住坐臥間，隨順覺性，堅住正念，具體履踐「人在哪裡，心在哪裡」，以清淨心，於伽藍中法界安居。

一百零七學年度普台聯合畢業典禮，六月十五日於普台高中舉行。本屆畢業生升學成果輝煌，多人錄取台大、清大、交大、成大、中央、政大、北醫等名校；申請海外大學的畢業學子，全數錄取全美排名前 80 名的頂尖學府，優異表現令師生、家長與有榮焉！此外，畢業前夕，更舉辦首屆「模擬聯合國」，帶領國、高中學子，進行全程英語國際會議，挑戰自我，延伸學習視野，更將所學回饋大眾，關懷國際社會。

修行學佛即是學習以覺性自我管理。凡夫心和佛心本是同一個，但要不染污，凡夫懂調御——調心不起、調口無過、調身不犯。本期主題「善自調御入真道」，與您分享如何運用佛法的智慧，調御六根，遠離妄想、煩惱，令身心清淨、安定。善自調御、善密守護而善修者，必得樂報！



中台禪寺一百零八年度

夏季僧眾精進禪七

文／編輯部

本寺自一百零八年五月二十一日至六月六日，舉辦二梯次夏季僧眾精進禪七，時值結夏安居，本山及海內外精舍法師皆把握勝緣，回山精勤辦道，以期發明心地。

究竟覺悟 成就佛道

二十一日下午三時，主七見燈大和尚於五樓大禪堂主持灑淨與起七儀式。起香後，隨即為大眾慈悲開示：禪七要在究竟、根本上面來下手，第一步要先了解什麼是佛道？佛法告訴我們，每個人都有的本具清淨心，就是中道實相，在這個地方來契悟、安住、隨順，就能夠成就佛道。佛道

有什麼特性？「心非色法，故非有；用而不廢，故非無」，這個心沒有一個具體的形象，在物質的現象、色法當中，找不到心的真實相貌；雖然如此，森羅萬象、見聞覺知、六入、十二處、十八界，都是這個心作用的呈現，所以不能夠說沒有；「用而常空，故非有；空而常用，故非無」，這個心具足真空、妙有的特性，空，一法不立，但是還有一個覺性存在，覺性是什麼？「佛者覺也，覺者菩提也，菩提者正知也」，「性者本具，性者不動也」，覺性具有知、正、本具、不動四種特性。我們的本心本性能夠「正知」，這個「知」



1. 主七見燈大和尚提示學人，禪七就要直接在心地上用功，以究竟覺悟，成就佛道。

2～4.
學人於坐香、行香、過堂動靜之間，綿綿密密參究本心，期能發明心地。



是與生俱來、不會消失改變；「正」就是正知正見。問題只在於對於能知這個心是本具、不會變異的道理，明不明白、能不能掌握、有沒有正確的認知和見解？所以有正知正見的這個心，就稱為覺悟。

可是心在哪裡？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。」我們能夠見聞覺知、能夠作為、修戒修定修慧、建功立德，就是心存在的證明，所以「遍現俱該沙界」，六入、十二處、十八界，心作用了就是這個世界；「收攝在一微塵」，這個心不作用是找不到、無形無相的，這就是心的本體，所以稱為空性，為什麼稱為空性？因為還有一個知要存在，才符合中道實相。「識者知是佛性，不識喚作精魂」，這就是佛性，佛性作用，遍現俱該沙界，佛性不作用，

一念不生，還有一個覺性在，還有一個知存在，所以用不離體、體不礙用、體用不二、體用一如。知道這個道理，在根本上面下手，就知道原來心是無所不在的，能知的這個清楚明白、不打妄想，就是本具的清淨心。我們只要認識了，按照這樣的道理來安身立命、應對進退、做人做事，就能夠成就佛道。

了解了心性之理，在禪七中就要直接在根本上下手，所以禪七的目的是明心見性，見性成佛。「明心見性，見性成佛」不僅是一個道理，更是成就佛道的最勝方便，稱為圓頓止觀。「明心」，就是這個心要清楚明白，不要有無明，也就是沒有妄想執著；這個心清楚明白、不打妄想，就是明心。什麼是「見性」？「見」不是用眼睛去看，「見」稱為知見，「性」就是本心本性、空性、覺性；「見性」就是



安住在空性、覺性、本心本性上面，「安住」就是要保持這個知見。因此，「明心見性」就是保持當前能知這個心清楚明白、不打妄想，保持這個心的本然相貌始終存在，這樣努力就可以「見性成佛」；始終保持當前能知這個心清楚明白、不打妄想，最終就能夠究竟覺悟，成就佛道。

古德云：「學道須是鐵漢，著手心頭便判，直取無上菩提，一切是非莫管。」禪七每日十支香，大眾法師依循主七和尚開示的心地法門，於早晚課誦、坐香、行香、過堂，動靜之中，綿綿密密參究本心。學人無不把握因緣攝心用功，直探心源。

堅住正念 隨順覺性

解七在即，見燈大和尚殷切提示大眾：出了禪堂，要繼續堅住正念，隨順覺性，當前能知這個心不打妄想，妄想執著是虛妄不實，不理它，在這個準則下，時

時刻刻注意、反省檢討這個心是不是清楚明白、不打妄想？保持跟本具的清淨心相一致，就是中道實相觀；一致就保持，不一致，就不相續、不攀緣、不理它，就是堅住正念，隨順覺性，這樣努力，就能夠見性成佛。所以，要成就佛道，就要在諸位能知、本自具足、不會變異、不生不滅、不打妄想的這個心來契悟、安住、隨順。堅住正念，隨順覺性，任心自在，靜則一念不生，動則萬善圓彰，就一定能夠有所成就。

經云：「靜慮能生智，定復從智生，佛果大菩提，定慧為根本。」大眾法師於禪堂中精進參究，禪悅法喜；走出禪堂，直下承擔，積極弘揚佛法，推動禪修，普令有情一掬曹溪法水，蠲除熱惱，共證菩提！

〈信心銘〉 (六)

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

正法
眼藏

〈信心銘〉
(六)





「無咎無法，不生不心。能隨境滅，境逐能沉。境由能境，能由境能。欲知兩段，元是一空。一空同兩，齊含萬象。不見精麤，寧有偏黨。大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。」

「無咎無法，不生不心」，這裡是就前面所講的「萬法無咎」，進一步來做加強、肯定的說明。

「無咎無法」，「咎」就是過失。站在第一義諦來講，我們起心動念，無論是善念、惡念，所有的執著、分別都是「咎」。古德說：「實際理地，一法

不立。」這念心是絕對的，不是相對的。站在最高的立場來看，心中如果有一法，就是有咎。這念心要竟像一片鏡子一樣，當中不能有一點渣滓；假使有了一點渣滓，不管它是好、是壞，都會障礙鏡子的光明；不管是善念、惡念，心中只要有念，就是一個波浪。如果我們這念心達到無念的境界，不思善、不思惡，善惡兩亡，真正達到一念不生，這樣就是「無咎」。

無爲絕待 一心宴然

「無咎」就是「無法」，「法」是



指萬法、生滅法。佛法講，心生萬法，萬法唯心；心因境有，境由心生。心和境這兩者如同交蘆。蘆就是蘆葦、蘆竹。交蘆，就像我們把三束蘆葦交叉搭起來，就可以做成架子；但只要少掉一束，無法立起來，馬上都會跌下去，架子就倒了。

心和境也是一樣的道理，有心就有境，有境就有心；由塵境發知，因根有識，就像交蘆一樣，是相對待的。我們的心念也是如此，有第一念就有第二念，這也是交蘆，這樣就是有咎，就有了過失。「無咎無法」，如果我們達到一心不生，這念心

如如不動、了了常知，哪裡還有一個什麼法？這念心不落兩邊，所有一切法，統統銷歸自性，這就是頓悟自心的法門。

平時我們的妄想很多，想過去、想現在、想未來，始終是沒完沒了、牽腸掛肚，因為有這麼多的念頭，所以要修種種法門；但不管修什麼法門，有能修的這個心，還是一個執著。因此，佛就告訴我們，連修法也要放下，不要走遠路，佛就是這一念光明寂照、無為的心，直接了當，頓悟自心，直了成佛。禪宗祖師常講：「千年暗室，一燈即破。」這念心了了分明，一念不生，萬法寂然，

統統銷歸自性。達到一念不生，這個絕對的法、中道實相法、無為法，就會現前。

「不生不心」，這念心「不生」，不起心、不動念，就沒有攀緣的心、顛倒的心、是非的心。所以「不生」就是「不心」，只要安住在這個「不生」的境界，就不會起心動念，什麼念頭都沒有了，無始以來攀緣的心、打妄想的心，就統統歸於寂滅。

「能隨境滅，境逐能沉。」這個地方所說的，一個是「能」、一個是「境」，就是所謂能觀之智、所觀之境。「能隨境滅」，我們起了能觀的這一念心，隨著所觀的境界滅了，能觀的心念也會滅掉。譬如說：六根對六塵，我們執著外面的境界為實有，心就起貪愛，一旦外面的境界滅掉了，這個心就沒有了依靠。所以佛法告訴我們，這念心不要隨著境界而轉。修任何法門都是如此，「能隨境滅」，不管觀什麼境，隨著外面所觀的境界滅了，能觀的這個心也滅掉了，那麼心要安住在何處？沒有起觀，豈不是又沒有依靠了嗎？這樣一來，我們的心還是迷惑、妄想。既然如此，乾脆就不要起能觀的這念心就好了。「無咎無法，不生不心」，只要起了能觀的這個心念，就是有生，有生就有心；「不生不心」，不起能觀的這個心念，一心安然不動，就是一個絕對的境界。

「境逐能沉」，心逐境、境逐心。修行，就是一個心、一個境。心和境是

相對的，沒有心，就沒有境；無心無境是絕對的、心之體，有心有境是心之用。明白了以後，就要將心安住在無心無境的心之體。

禪宗裡面經常提到人、境、賓、主，所謂「奪人不奪境、奪境不奪人、人境俱奪、人境俱不奪」。「人境俱不奪」，有心、又有境，這就是淨土世界，七寶莊嚴。「人境俱奪」，沒有心、也沒有境，這就是清淨法身毗盧遮那佛的境界，一心宴然。

佛法當中，有的是從當下這念心來解釋，有的是從境上來解釋，這些道理我們都要了解。譬如說生淨土，現在什麼都放下，一心念佛，最後生到西方極樂世界，西方極樂世界就是境，這是有心有境。又譬如說菩提、涅槃，要達到菩提、涅槃，就要先契悟這個絕對的心。若無法一下契入，就要透過返照。返照，就有能觀之智、所觀之境，這還是有心有境；明白這個道理，就了解有心有境是方便，最後還要達到心境一如，契入這個絕對的心，才是到家的功夫。

為什麼要契入絕對的心？因為有時間、有空間，就是相對；這念心一旦達到絕對，所有的時間、空間都不存在，只有這一念心，這就是我們的法身。因為法身無始無終，不生不滅，所以是無量壽、無量光。安住在自己的清淨法身，我們的壽命就是無量，就和虛空同壽。如果心無法安住，「境逐能沉」，

無論是心逐境生也好、境逐心生也好，這念心都會隨著境界打妄想；起了妄想就是生滅，心就沉沒下去了。

以前有位祖師大德開悟了，講了兩句話：「迷時人逐法，解時法逐人。」過去在迷，是人逐法，有心有境；現在覺悟了，是法逐人，有心無境，只有這念心存在，外面什麼境界都沒有了，統統銷歸自性。「十牛圖」也是講這個道理，我們打坐的時候，有心有境，還是相對的境界；有心無境，心境俱泯，就是絕對的境界。

這念心是絕對的，時時刻刻常寂常照、常照常寂，寂照一如，就是無量壽佛、無量光佛、清淨法身佛。這一段是告訴我們，修行就是要達到清淨法身佛、不生不滅的境界。

能所俱泯 境觀雙融

「境由能境，能由境能」，這也是重複前面所講的道理，進一步來做說明。「境由能境」，因為有「能」，所以才有「境」。境從哪裡來？從能觀之智、能觀的這個心產生出來；假使沒有能觀的這念心，哪裡找一個境？所以心和境是一個。能觀的這個心，就是佛法所講的能觀之智，《圓覺經》裡面講，智是幻智，是幻化不實的，假使執著這個幻智，還是不究竟。所以在小乘來講，道成就了，還要灰身泯智；這裡所講是最高境界，「境由能境」由能產生境，因為有能觀這個心，所以外面才

有境；假使這個能觀的心沒有了，銷歸自性，境也沒有了。

「能由境能」，相反地，因為有外面的境界，所以這個心才會起心動念。從過去一直到現在，我們對外面的境界始終牽腸掛肚，心當中種了很多種子，所以就一定會起種種妄想，想名利財色、情愛、欲愛……想入非非；假使沒有外

面的境界，這些心念怎麼會產生出來？

「境由能境，能由境能」，心和境這兩個，好像交蘊一樣，互相依存，所以是生滅的。

「欲知兩段，元是一空」。「兩段」，一個是能、一個是境，要知道這兩個原來還是一個，都是空性。能觀的這個心也是空，所觀的這個境也是空，確確實實是一個空性。

以前虎溪大師修觀行，作了一個偈頌，講得非常好：

「境為妙假觀為空，境觀雙亡即是中，亡照何曾有前後，一心融絕了無蹤。」這就是一個口訣，就像一個公式一樣，我們修行必須要懂得這個道理。

「境為妙假觀為空」，不管是觀什麼，六根觀外面的境界也好、修六波羅蜜也好……都是一個心、一個境。初初修行的人，往往需要有心、有境，假使沒有心、也沒有境，就好像沒有依靠。我們的心依靠到五戒，五戒是一個境；依靠到十二因緣，十二因緣是一個境；依靠到六波羅蜜，六波羅蜜是一個境；依靠到菩提，菩提也是一個境；依靠到涅槃，涅槃還是一個境。「境為妙假」，所觀之境是假；「觀





爲空」，能觀之智是空。能觀的這個心，本來沒有，是我們自己產生出來的，既然有生，一定有滅；所以能觀之智是空，所觀之境也是空。

「境觀雙亡即是中」，爲什麼要境觀雙亡？無論修密法、修止觀，能觀這個心、所觀這個境，能夠起種種作用，這就是神通妙用；假使不懂得這個道理，對能觀之智、所觀之境產生了執著，就稱爲法執，就得不到解脫。「境觀雙亡」，沒有所觀之境、沒有能觀之心，「即是中」，這就是中道實相。「亡照何曾有前後，一心融絕了無蹤」，一

念不生，什麼人都找不到自己，沒有蹤跡。

「欲知兩段，元是一空」。有能、有所就是「兩段」，能觀之智、所觀之境，都是由真空中所顯現出來的，本來就是一個，都是空性。爲什麼要境觀雙亡、無心無境？因爲境、觀、能、所都是修行的方便，用來返照、運用我們這念心；最後要用而無用，照而無照，歸於這個絕對的心。

真性湛寂 廓爾無際

「一空同兩」。「一空」，本來是



一個真空；「兩」就是有心有境，心和境這兩者都是從真空當中產生出來的。「一空同兩」，我們當下這念心、這個真如自性，本來就是了分明、寂照一如；起覺照、修三昧，都是修行的方便，最後覺察、覺照的這個心，還是要歸一。

「齊含萬象」。這念心竟像虛空這樣廣大，沒有邊際；山河大地、日月星辰……統統都在虛空當中。明白「一空同兩」的道理，心和境統統歸一了，無始以來所有一切功德智慧，都在這念心當中，所以「齊含萬象」。

這念心屬於無為法，無為而無所不為，無所不為，就是「齊含萬象」。佛能夠知道無量無邊的事情，而羅漢只知道八萬大劫以內的事情，八萬大劫以外的事情就不知道了，這是什麼道理？聲聞只是取一個偏空；而如來佛是證到沒有取捨的這個心，因為沒有取捨，十方世界，過去、現在、未來，都在這念心當中。所以如來佛的心境無邊：時間無邊、空間無邊、「齊含萬象」，一切萬法都包含在這念心當中，無始以來的事情統統知道。

「不見精麤，寧有偏黨」。「精」是精細，「麤」是粗大，精、麤就是兩邊。廣義來講，精是指精緻、好的，麤是指

粗糙的、壞的，「精麤」就把所有兩邊境界統統包括在內。眾生就是有精麤，見到好的就歡喜，見到壞的就討厭，容易心生取捨。以吃飯為例，假使看到一桌的菜餚辦得很精緻，心中就歡喜得不得了，大吃一餐；相反地，假使看到桌上的飯菜，沒有色、沒有香、又沒有味，真正是粗茶淡飯，因為對好壞取捨的觀念已經是根深蒂固了，馬上就心生討厭，吃也吃不下，這就是有取有捨，一下就落入兩邊。

所以「不見精麤」，假使我們這念心沒有取捨，時時刻刻都安住在中道、安住在實相上面，內外統統成了一個境界，「寧有偏黨」，哪裡還有偏黨？哪裡還會偏到一邊去？「黨」就是朋、就是類；「偏黨」，偏到這一類、偏到那一類。有類、無類、美類、醜類、是類、非類……如果這念心沒有取捨，哪裡還有這些偏頗？絕對是不可能的事情！達到這個境界，就是「一空同兩」；「一空同兩」，才能「齊含萬象」。

直下承當 迴超難易

「大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。」這念心體原本就沒有邊際，一旦起了分別、起了執著，就有內、外之分；假使我們這念心統統歸一了，沒有分別，沒有過去、現在、未來，沒有內、外，不見精麤，真正達到一空同兩的境界，就是內外一如，就是實相，這就是「大道」、無上菩提大道。

「大道體寬」。我們這念心就是道，這個道有體、有相、有用。什麼是「體」？「體」就是寂然無爲、真空妙有這念心，就是菩提、涅槃。體當中具足無量的智慧、功德，像淨土裡面有七寶宮殿，一切都莊嚴具足，這就是「相」。大眾聽法這個心，清清楚楚，明明白白，如如不動，了了常知，你說是有？是無？若說是有，這念心又摸不著、看不見；若說是無，這念心又含藏了無量的智慧、功德，要用隨時都可以拿出來用，而用也不離這念覺性，這就是「用」。所以用不妨礙體，體也不礙用；體不離用，用也不能離開體。如果了解這個道理，就會產生排斥。

清淨法身佛是「體」；圓滿報身佛具足種種相好莊嚴，有始無終，就是「相」；成就千百億化身佛，就是「用」。觀世音菩薩有三十二應身，每一尊佛都有千百億化身，這就是心之用。

從「體」來講，心之體無有邊際，所謂「須彌納芥子」，這一念心這麼微小、微妙，就像芥子只有這麼小一點點，裡面卻含藏無量無邊的世界，因為這念心的體性，沒有障礙、沒有邊際，所以稱之爲「體寬」。

每一個人的心都有體、相、用。我們自己這念心的體，也是無量寬廣。「大道體寬」，只要把心靜下來，什麼念頭都不起，保持寂照一如，就能夠體會這個心體，確確實實是無量無邊的廣大、無有邊際。

「無易無難」。這些道理在一般俗諦來講，就是有易有難。例如，龐蘊居士講：「難難難，十石油麻樹上攤。」龐婆接著講：「易易易，百草頭上祖師意。」這兩句話講得很有道理。說難也是難，說易也是易，因為都在這念心當中。契悟到這念心，信手拈來都是無上菩提、都是神通智慧，如禪宗祖師所說：「挑柴運米，都是神通妙用。」這是不是易？一般人沒有契悟到這念心，不能明白爲什麼挑柴運米都是神通妙用？這就是難。修行就是要契悟到這念心；挑柴是用這念心，運米是用這念心，吃飯、掃地也是用這念心……能夠時時刻刻保持這念心、保持正念，沒有分別、沒有取捨，處處作主、了了常知，無處不是神通自在，這就是易。

以斷煩惱來講，要斷見惑、思惑、塵沙惑、無明惑，是很難的一件事情；相較之下，煩惱即菩提，實在是很容易的事！所以，有難、有易，這是一般俗諦來講；假使我們悟到這一念絕對的心體，安住在這念心上，那就沒有易、也沒有難。因為難與易，都是從我們的思念、分別中產生出來；而這念絕對的心是不可思、不可議，所以「無易無難」。

我們可以舉一反三，慢慢去觀察。在日常生活上，我們喜歡做的事情，就是易；不喜歡做的事情，就是難。以早晚課誦爲例，如果我們喜歡做早晚課，認爲早晚課誦實在是一件功德，因為有

這麼多人來參加早晚課，其中一定有羅漢應世、乃至於菩薩應世，我們來參加早晚課，無形當中就得到他們的加持！這麼一想，早晚課誦實在很有意義。

其次，平時我們想要懺悔，要找到十個、二十個、三十個人給我們證明，實在是不容易。一般人聽到別人的罪過，就覺得自己耳根不清淨，遑論給對方證明？而早晚課誦有這麼多人來參加，我們在早晚課誦當中來懺罪，向大眾慚愧懺悔，什麼罪都懺得乾乾淨淨。再其次，早晚課誦是共修，你也念佛、我也念佛，你也懺悔、我也懺悔，這就是一個共同的心聲，大眾就能從中達成共識。有了共識，彼此之間的隔閡，無形當中就消除了。

如果了解早晚課誦有這麼多好處，就一定會來參加。假使不知道這個道理，覺得早上正好睡，卻要上早課，晚上正想休息，卻要上晚課，就會認為早課、晚課，好像是多餘的，是很困難的事情。所以一切難與易，都在我們這念心。

又譬如掃地、打掃廁所，在一般人看來，這是下賤的工作，做了這個工作，好像有失面子，誰也不願意做，有了這種觀念，這件事情就變得很難。佛經裡面講，掃地有五種功德：「一者自除心垢，二者亦除他垢，三者除去憍慢，四者調伏其心，五者增長功德，得生善處。」假使我們知道掃地、打掃廁所有五種功德，就一定會願意去做，這件事情就變得很容易了。

所以難當中有易，易當中有難，難、易都是虛妄的，是相對的境界，而不是絕對的境界。既然如此，我們就應該要安住在實相上面，這念心安住在實相，隨拈一法，皆是智慧、皆是神通妙用，所以無易亦無難。

「小見狐疑，轉急轉遲」。不知道「大道」的道理，以自己主觀的意識、看法，分別妄執，就屬於「小見」，是小人之見，而不是大人之見，與大道不相通。佛經裡面有一部《佛說八大人覺經》，悟了無上菩提，就是大人之見，有了大人之見，就能夠契悟大道；相反地，普通眾生、一般凡夫，乃至於小乘之人，都是「小見」，依著小人之見，就不容易契悟大道、證到這個絕對的境界。

小乘是有取、有捨，取一個偏空，偏空不是大道，所以也是小見；凡夫、外道更是小知小見，甚至是邪知邪見。所以一聽到「大道」這個法門，就承擔不了，心中就「狐疑」。

聽到「我們當下這念心，即是無上菩提妙明真心，不起凡夫染污心，即是無上菩提道」這個法門，一下沒有辦法接受，心當中產生疑惑：「修行要修三大阿僧祇劫，才能圓成佛智，怎麼可能這麼快就能圓成佛道？佛經上記載，修行要修三十二相、八十種好，最後才能成佛，怎麼可能現在就能成佛？……」始終不願相信這個道理，這就是「小見」。

有了「小見」，馬上就產生「狐疑」。「狐」就是狐狸，狐狸的疑心很重，所以稱之為「狐疑」，狐疑不決。有了小知小見，一定會對「大道」產生懷疑、疑惑不通，認為不可能有這麼簡單的事情：「修行就是要修六波羅蜜；怎麼現在卻講凡夫心就是佛心，不假修證？不修六波羅蜜，怎麼可能具足一切智慧功德？實在是想不通……」這就是「狐疑」。

有了這種見解，就會產生疑惑、產生不信任。告訴你人人都有佛性，但你卻不相信自己也有佛性，也不相信頓悟自心，只相信外面的境界，執著修行只有修戒、修定、修慧，而且一定要做種種事上的懺悔，否則罪業就沒辦法消滅。要知道，懺悔有取相懺、作法懺，最後還有無生懺，契悟到不生不滅這念心，什麼罪都沒有了。但假使沒有這種知見，聽到無生懺的道理，還是不願相信，心生疑惑，認為：「罪要經過種種慚愧懺悔才能消除；只要悟到這念心，所有一切罪業就統統消除了，哪有這麼簡單的事？」

以前有一位居士打電話來問師父，他說：「我犯了戒，該怎麼辦？」師父就告訴他：「以小乘來講是不通懺悔；大乘就通懺悔。像佛經上講，至心誦持〈大悲咒〉，一切惡業重罪悉皆消滅，這是屬於大乘境界。更進一步，假使你悟了這念心，安住在實相，什麼罪都能滅。」師父告訴他這些道理，但他還是

不相信，這就是「狐疑」。

大乘的法門，不容易相信，但這個法門是佛的慈悲。能夠聽到大乘法門、乃至無上乘的法門，都是很大的福報！所以不要狐疑，不要一聽到別人講什麼，就糊里糊塗地跟著疑惑顛倒。

「大道體寬，無易無難」，大道不是在心外；大眾聽法這個心，沒有取捨，不想過去、不想現在、不想未來，念念分明，處處作主，這就是大道，就是這麼簡單！如果我們明白這個道理，沒有絲毫懷疑，這念心馬上就超越次第。

「小見狐疑，轉急轉遲」，一旦起了狐疑，這念心偏到一邊去了，就沒辦法契悟本心本性，那就「轉遲」，恐怕以後很難再信受這個無上心法了。

《六祖壇經》也講：「人有兩種，法無兩般；迷悟有殊，見有遲疾。」一個是漸修、一個是頓悟，一個是遲、一個是疾，有快有慢。如果覺悟了，馬上就由小見頓悟自心，一下就契悟本心本性；如果起了狐疑，那就不知道什麼時候才能契悟本心本性？就「轉遲」了，可能就落入漸修，轉成三大阿僧祇劫，要經過三祇修福慧、百劫修相好，才能成道、才能了生死。（待續）

本期主題

善自調御入真道

經云：「唯自調者，得至泥洹。」

面對身疾、心惱，
憂悲喜怒、進銳懈退，
以覺性為鞭，
未調令調，不正使正，
善御六根，去惡即善，
安抵彼岸。



善調自心真勝行

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

知道這念心是佛，心即是道，知道覺性是佛、覺性是道，煩惱來了就要調御、管理，在心上安住用功，才是真用功。

「調御丈夫」是如來十號之一。「調」是調整，「御」就是控制、駕馭。現代有所謂企業管理、人事管理、財務管理；「調御」，就如同現代人所說的「管理」。以「企業管理」來說：管理事業要有方法、計畫。企業的根本是人，所以首先要把人管理好，要了解公司裡每個人的智慧、品行、個性，才知道如何管理。其次是財務的管理，假使一個公司不知道如何管理財務，事業就會崩盤。人事、財務都管理好了，才談得上企業管理；這些都做到了，公司才會有好的發展。

調心御根 入道之基

除了人事管理、財務管理、企業管理……現代人也談「情緒管理」。而佛法不但講情緒管理，更進一步講心念的管理、調御，涵蓋的內容更為廣大、實際。修行最重要的，就是要管理自己的心，真正做到了，就是「調御丈夫」。

人的心念，有善念、惡念、雜念、無念……要達到哪一個境界，才算把心管理

好？所謂「調心不起、調口無過、調身不犯」，身口意三業的作為，對每個人而言，都是很重要的事。

「調心不起」：要調整、管理我們的心，不要隨便起心動念。要做到心念不起：第一要有智慧；第二要能作主；第三要能覺察、覺照、覺悟。

打了妄想，這念心就成了賊人，任由妄想來偷自己的清淨功德。所以，不起貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心、邪見，不昏沉、不散亂……都屬於「調」的範圍；有了這些功夫，才能進一步達到調心不起。在平時調自己的心，只起善念，不起妄念、雜念、惡念；靜坐時要更進一步，不但惡念不起，連善念也不要起，因為最高的境界是「無念」。

「調口無過」、「調身不犯」：時時刻刻檢討反省，管理、調御、降伏自己，口不犯惡口、兩舌、妄言、綺語四過，身不犯殺、盜、淫的過失。身不犯殺盜淫，則身業清淨；口不說惡口、兩舌、妄言、綺語，則口業清淨；心不起貪、瞋、癡、慢、

疑、邪見，達到一念不生，則意業清淨。

時時都要返照自己的三業是否清淨？沒有做到，就是流轉生死的凡夫；做到了，就是解脫自在的智者。翻過來是手掌、翻過去是手背，煩惱即菩提，每一個人都能做得到，就看自己做不做！

「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法？」所有的法門都是對治法門，身口意三業要達到清淨，都需要經過一番管理和對治。能夠調身、調口、調心，使這一念心歸於寂滅的境界，就稱之為「調御丈夫」、「大覺世尊」。

生滅滅已 即至彼岸

蘧伯玉年五十，而知四十九年之非，活到五十歲，知道過去四十九年的種種錯誤，因為他時時刻刻都在反省檢討，都在改正、調御、管理自己。我們不需要經過長年累月才能看見自己的錯誤，只要時時反省，念念分明，處處作主，安住在這一念智慧心、不動心上，馬上就能知道。

這念覺性要空、要明、要淨，不能有染污、有雜念，不能昏沉、迷糊，要念念分明、處處作主。知道這念心是佛，心即是道，知道覺性是佛、覺性是道，煩惱來了就要調御、管理，在心上安住用功，才是真用功。

六祖大師說：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」前面「菩提自性，本來清淨」是講體；後面「但用此心，直了成佛」是講用。菩提自性本

來就是清淨的，假使這念心本來不清淨，我們還要修一個清淨心出來，就屬於生滅；因為有生就有滅、有成就有壞。這念心本來清淨，妄想心則是我們自己心生分別出來的。所以，只要安住本來清淨的心，時時刻刻安住覺性，有了妄想、煩惱、無明，知道要調御、管理自己，就是「但用此心，直了成佛」！

佛法就是要悟這念心，悟心本具、悟心空寂。沒有悟，修行就如挑千斤重擔，這念心妄想顛倒，起邪見、起執著；口，惡口、兩舌、妄言、綺語；身，不能安住於清淨的行為。悟了以後，安住覺性、隨順覺性，隨拈一法都是佛法。「不起凡夫染污心，即是無上菩提道」，凡夫心和佛心是一個，想要不染污，就要先調御，調心不起、調口無過、調身不犯，這就是正知正見。朝著這個方向去努力，絕對不會空過一生，否則始終只是在迷的眾生。這些道理，過去佛、現在佛、未來佛都是這麼講，這就是真正的佛法。🙏



錦囊妙計伏熱惱

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見祖法師

以正念調伏熱惱，讓身心保持和諧，以合宜的言行舉止，
應對進退，廣結善緣，不為人事物所羈絆、束縛，
在滾滾紅塵中，自能隨緣任運，圓融自在。



由於時代進步，生活模式大躍進，人類不斷地追求創新的同時，造成人與人、國與國之間的激烈競爭，無形中，也形成莫大的壓力，在高壓下，人們容易出現恐慌、焦慮、情緒失控，甚至爆發衝突。因此，如何減輕壓力，是現代人費盡心思亟欲解決的問題。

智人調心 愚調身

世間雖有各種壓力紓解方式，仍似隔靴搔癢，無法徹底解決。佛法告訴我們，面臨壓力與煩惱時，根本的方法就是善調身心，藉由調身、調心，讓心靈得到平靜、安詳，就能真正對症下藥。

何謂「善調」？善就是良善、正確的知見觀念；調就是調伏煩惱、調整錯誤的作為。簡單來說，就是要提起覺性，以正念調伏熱惱，讓身心保持和諧；以合宜的言行舉止，應對進退，廣結善緣，不為人事物所羈絆、束縛，在滾滾紅塵中，自能隨緣任運，圓融自在。

古德云：「智人調心不調身，愚人調身不調心。」一語道破聖人、賢人與凡夫的差別。世間人也知道「木強則折」的道理，一個人待人處世，假如做事太過強硬、魯莽，容易得罪人，難以成大事；但太過消極退縮，事情又不容易成功。若為人阿諛奉承或過於氣勢凌人，都無法成就



善緣。一旦處處面臨障礙、挫折，心情必定低落，由生理影響心理，身心就容易失調。

因此，為人行事要以「覺」來調和身心。日常生活中，覺察、覺照自己的心念，時時「堅住正念，隨順覺性」，保持這念心清楚明白、如如不動，避免落入是非、善惡、美醜、順逆等相對境界。在相對境界中，心容易起分別、取捨、執著，正是產生煩惱的根源，唯有契入實相、常行中道，從相對達到絕對，找到生命的活水源頭，

面對人生的任何風雨，才能泰然處之，問題自然迎刃而解。

駕心就熟 到彼岸

人從早到晚，忙忙碌碌、汲汲營營，到底在追求什麼？無非就是要「離苦得樂」。世人都以自認為可離苦得樂的方法來追求幸福，卻未必能如願以償，仔細探究問題的根源，就會發現是目標、操作方法錯了。若能藉由反省、檢討、改正錯誤來善調，以良善的觀念與作為，面對、解決問題，必能開創幸福的人生。

因此，懂得保持覺性，學習讓心作主，落實「堅住正念，隨順覺性」，在念念皆

能覺照、時時不離當念的中道實相中，不做身心五蘊、外境六塵的奴隸，也不再成為輪迴三界的囚犯，真正做自己身心的主人。

《法華經》提到，諸佛世尊唯以一大事因緣出現於世，欲令眾生開示悟入佛知見。佛知見就是佛性人人本具的道理。透過禪修、聽經聞法、福慧雙修，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，化壓力於無形。

佛法希望眾生皆能離苦得樂、到達涅槃彼岸。彼岸並非在另外一個世界，而是在當下的每一個時刻，只要時時作主，就能夠超越相對兩邊，契入自性，究竟解脫，真正離苦得樂。

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。」在生滅無常的有為法中，了達緣起性空的道理，就不會因執著而受苦；明白因果歷歷，身心自不敢妄動、造業；深信佛性本具，知道一切現成，就不會患得患失。因此離苦得樂的根本，在於自己的心，掌握住這一念心，駕「心」就熟，無論世間、出世間都能圓滿如意。



禪修解繫縛

文／見莊法師 攝影／傳捨

透過禪修的微細觀照，因地中老實修行，
調御凡夫狂心，令妄想纏縛大休大歇，
真正做自己心的主人，以禪修改寫我們的人生……

禪，是人生最重要的課題。透過禪修，人人都可以休止煩惱妄想的纏縛，調御自心，改變自己。這一念心時時刻刻回光返照，沒有妄想、昏沉，處處作主，就能契悟本具的佛性，讓自己成為更好的人。

進一步了達凡所有相皆是虛妄，不再顛倒、攀緣六塵境界，如《金剛經》所言：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」依著不生不滅的清淨心修行，所有執著、纏縛當體即空，一切煩惱、生死了不可得，就能超凡入聖。

良知良能 眞主人

在人生道路上，我們隨時隨地面對善

惡、正邪、公私等選擇題，究竟該如何選擇？是放下還是纏縛？要向上提升還是墮落沉淪？我們的心就像一個鐘擺，反反覆覆左右擺盪。

生命中形形色色的境遇，如同引人上鉤的魚餌般，若禁不住考驗，就像《慈悲三昧水懺》懺文所明：「如魚吞鉤不知其患，如蠶作繭自纏自縛，如蛾赴火自燒自爛，以是因緣不能自出。」一念失察，便落入顛倒妄想，造作輪迴業因，是故常溺三界苦海。

修行，說易則易，說難亦難。所謂「學佛一年，佛在眼前；學佛三年，佛在西天。」凡夫的妄念難調難伏，如同脫韁野



馬、狂奔醉象，又好像在林間飛盪的猿猴，不停地攀緣外境，稍一不慎就迷失於種種境界當中，念念向外馳求，與自性佛背道而馳，只因知見顛倒，心外求法，這正是修行困難之處。

唯有透過禪修淨化自心，啟發內心沉睡的良知，從根本上端正謬誤的知見觀念，匡正偏差的行為舉止，導正不良的言談習慣，於念念之間，脫離纏縛，安住真心，六根接觸六塵，一念回光，觸物起照，就能去除煩惱纏縛，令心安住。

昔日，禪宗二祖慧可禪師向達磨祖師請求安心之道。達磨祖師言：「將心拿來，我為你安心。」慧可禪師覓心良久，發現此心了不可得，於是稟白祖師：「找不到我的心。」達磨祖師直言：「我已為你安好心了。」慧可禪師當下豁然大悟，明白妄心了不可得，而能知的這個、當前這念靈知靈覺的心，才是自己真正的主人。

清明在躬 趣菩提

修行學佛貴在發長遠心，透過不間斷地聞法禪修，讓心中的菩提種子發芽、茁壯；仰仗大善知識的教誨，以正見法水灌溉心田；藉由諸惡莫作的耕耘，除去無明

雜草；施以眾善奉行的福德養分，增長豐沃的成佛資糧。更重要的是，透過綿密觀照，自淨其意，啟發自性本具的光明，最後成為綠蔭繁茂、庇護眾生的參天大樹。

修行是生生世世的功課，從世間法啟發良知良能、落實心安理得，到出世間法知心了不可得，這條菩提大道能令眾生由凡夫轉為賢人、聖人，最終成就佛道。透過禪修的微細觀照，因地中老實修行，調御凡夫狂心，令妄想纏縛大休大歇，真正做自己心的主人，以禪修改寫我們的人生，步步趣向光明。

因為禪修，讓我們保有一顆禪心，可以時時活在當下；因為禪修，令我們提起覺性，二六時中清明在躬；因為禪修，使我們真心常現，晝夜六時立定腳跟。當前這念心能夠清明、安定，一念如是，一天如是，一年如是，一生如是，生生世世皆如是，就能究竟遠離顛倒、妄想繫縛，心心安住佛菩提。



調御人生

文／見洵法師 攝影／傳點

知一切法，平等無二，既能清清楚楚、明明白白，如實映現去來之相，安然不動，亦不隨境界去來，心無所住，即是最究竟之調御。



人的生命是身與心的結合，人類的生命即是生理、心理的全面展現。如果將基本的物質生活，當作生命的全部，忽略了心才是根本，即是本末倒置；即便坐擁萬貫家財，這念心若無法安定，煩煩惱惱，依舊不能令人快意稱心，不協調的身心苦不堪言，何樂之有？因此，想要有稱心如意的人生，就必須適當、合宜地調御身心，唯有身心和諧，人生方能圓滿如意。

調御丈夫 處中道

《佛說四十二章經》云：「心若調適，道可得矣。於道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生惱；意若生惱，行即退矣。」

說明了處中得道、善調身心的重要。過去釋迦牟尼佛修行時，歷經六年勤修苦行，每日僅食一麻一麥，骨瘦如柴，雖然精進，卻無法成道。當時，悉達多太子體悟到勞苦其身、心外求道，並非正確的修行方法。

在善調色身後，悉達多太子發大願心，於菩提樹下靜坐，上半夜、中半夜契悟四諦、十二因緣之理；下半夜，契悟能看、能聽、不生不滅、不可思不可議、始終存在的清淨心——中道實相，人人本具、最真實的心境。

如來藉由自身的修行歷程告訴大眾，修行要成就，必須以智慧善調身心。「調御丈夫」是如來十號之一。如來具大丈夫



力用，不但自覺，調伏一切無明煩惱，亦能覺他，以種種法藥，調伏眾生之病，自覺、覺他達到究竟圓滿，成就佛道。

平日動中廣修一切善法，口說誠實語、利他語、柔軟語，無善不修，不疾不徐，恰到好處，善調此身。進一步，了達諸法因緣生、因緣滅，心不執著，時時觀照自己的起心動念，只起善念，不起惡念；靜中坐禪之際，通身放下，一念不生，即能善調此心。身心調御達到動靜一如，保持覺

性時時存在，如〈中庸〉所云：「道也者，不可須臾離也。」即是善調身心之妙方。

映現萬物 無取捨

聖者隨順覺性，調伏自心，眾生隨順習性，放縱心意，如同野馬，經常落入懈怠、躁進二邊，所作所為只圖利己，終日汲汲營營，疲憊不堪。修行學佛即是學習駕馭這一念心，讓心作主。

這念心要如何作得了主？就是要做到「靜則一念不生，動則萬善圓彰」。《六祖壇經》云：「若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，亦無取捨。」心性人人本具，平等無二；無二之性，即是實性。

只要起心動念，妄生分別，即偏離本心，所以當這念心居一切時、一切處，如明鏡照物，始終保持「知」，知一切法，平等無二，既能清清楚楚、明明白白，如實映現去來之相，安然不動，亦不隨境界去來，心無所住，即是最究竟之調御。

世間人不能作主、無法善調身心，正是因為妄執四大為我，錯認聲色為樂、塵勞為富貴，於是攀緣六塵，千思萬想，三心不歇，心疲發勞，不得自在。只要一念覺察，當下回光返照，「知」凡所有相皆是虛妄，於念念生滅的妄想瀑流中，照破妄心，不隨之生滅起伏；一旦離妄，本具的清淨心，自然現前。

因此「知妄即離」的知見，是調御身心最直接了當的下手處。理上如此，事上時時反省、檢討、改過、自淨其心，調伏三業不起貪瞋癡，遠離諸過。讓這念心從粗到細，從濁到清，從煩惱到清淨，如《大乘理趣六波羅蜜多經》云：「無垢無染著，是真調御師。」菩薩行者進一步，以「六度萬行」調身，以「慈悲喜捨」御心，於利他中成就調御丈夫之清淨功德。🙏



守護根門

文／見蘇法師

老子云：「吾所以有大患者，爲吾有身。及吾無身，吾有何患？」說明飢寒病苦、生死大患都源於此身，無人倖免。然而能知道身之大患的是心，若無心，誰知有患、無患？人的生存離不開身與心，「道」，當然也離不開身與心，所以平時要懂得調身、調心。

所謂「身安道隆」，色身是我們用功、修行的基礎，因此調身、調心、調御六根皆是進道的方便。要如何善調？人的病痛多半由地、水、火、風四大不調而產生種種不適，因此可以透過飲食節量、鍛鍊身體來調理。

此外，有些身體的疾病是由心理所引起，所以進一步要調心，從心念上來轉化。藉由誦經、持咒、念佛、打坐、發大願、修止觀來澄清這念心，除去心中貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱，還要發起平等心、慈悲心，讓心安住在正念上，心有了正念、不妄動，時時法喜充滿，慢慢地，心理就會影響、轉變生理，令身心泰然。

調御的過程中，時時要以智慧心觀照，才能讓身心和諧。如果太緊繃了，不論對自己、他人都過度要求，放不下，就容易起無明煩惱，因此就要放鬆一點；有時太鬆懈了，又容易放逸、懈怠，連善法都不想修，甚至產生種種過失，這時就要提起正念，藉由持

戒、懺悔、修善等，時時把心安住在善念上。

進一步，六根面對六塵境界時，不爲所惑，見境不生貪愛，不貪愛就不會貪取、造業，沒有貪瞋癡，心自然清淨，誠如《圓覺經》云：「心清淨故，見塵清淨，見清淨故，眼根清淨，根清淨故，眼識清淨……四大清淨故，十二處、十八界、二十五有清淨。」這正是佛陀教導沙門：「藏六如龜，防意如城，慧與魔戰，勝則無患。」功德的顯現。

調御身心的當下即是修行，當智慧心一起觀照，立刻知道調整身心，心寧靜了，就走在「道」上。如果起了妄想、無明，馬上覺察，把心收回來；身體有了病苦，也知道保持正念，適時地調身、調心，始終不落入太緊、太鬆、好惡兩邊，中道就會現前。

依循佛陀「藏六如龜，防意如城」的教導，在生活中落實，便能體會到調御六根、守護根門的妙用，對修行也更有信心，進而產生豁破煩惱的力量，以慧觀轉境，不再逃境安心，真正脫離世間種種苦惱的逼迫，道自然現前，人生也因此步步皆光明！

火焰化紅蓮

文／普真精舍護法會副會長 傳悅

「普度眾生出迷津，真脩聖道成正覺」，初初看到普真精舍的楹聯，深感佛法的慈悲與廣大願力。頓時，心裡湧現：大丈夫自有衝天志，有為者亦若是！從此至精舍薰修，展開快樂的學佛之旅，認識宇宙的實相、生命的真諦，遇見真正的自己。

禪修課程中，法師常以「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為」，勉勵大家從方便慢慢進步到究竟，修行就是生處轉熟，熟處轉生，真正改變習性，修正錯誤的行為。雖然下了很大的決心要好好修行，但在「熟處轉生」上，總是很難克服，放不下以前想什麼就要什麼、隨心所欲的個性。

因此，向開山祖師惟覺安公老和尚請法，老和尚告訴弟子：「火中化紅蓮，修行才有成就，一切都要忍耐。」大善知識的教誨，令人很攝受，當下生起無比的信心與力量。

禪宗祖師云：「達磨西來一字無，全憑心地用功夫，若要紙上尋佛法，筆尖蘸乾洞庭湖。」清淨心本具，只要不攀緣沿途風光，就能就路還家。住持見燈大和尚也常提示：心清楚明白、能作主，才有光明的人生，沒有妄想煩惱，才是真正的富貴。生命最可貴的是，這念心取之不盡，用之不竭，可以無

量的奉獻、布施。日常生活中則以「敬慈和真」四箴行，以及「靜則一念不生，動則萬善圓彰」作為應對進退、利他自利的準則。

今年，九十一歲的婆婆在醫院忽然陷入昏迷。同修與兩兄弟決定放棄治療，我和同修希望讓婆婆在家裡進行居家安寧照護，後事以佛教儀式增益功德；但兩兄弟堅持將婆婆送療養院，後事交由殯儀館處理，彼此爭執不休。我勸同修放下，佛法本無諍。我們已經表達安寧照護與佛事對婆婆的益處，如果他們還是堅持，就只能面對與接受。佛法教導我們，因緣果報絲毫不爽，現在能做的就是為婆婆誦經回向，希望一切都能圓滿。

不可思議的是，就在婆婆出院當天，兩兄弟看到療養院不甚理想，當下決定在家安寧照護。一星期過後，他們突然找我商量：

「二嫂學佛多年，這方面懂得較多，媽媽的後事，希望由二嫂作主。」當下心中無比激動，感恩三寶的慈悲護念！一直以來，都相信，只要安住清淨自性，就能火焰化紅蓮，看似放下，卻是擁有全部！

百千行門 同歸覺性

文／普安精舍護法會督導 傳平 攝影／傳恩

不管是哪一個法門都不離覺性，
最終，只有覺性這個心地法門！喝茶是、聽法是、誦經是、靜坐是、
行香是……百千行門無一不是。



還沒學佛以前，常常在煩惱中患得患失、怨天尤人，苦不堪言。心中雖然也曾嚮往天堂、極樂世界，但總會懷疑那是宗教騙人的說詞，也許在這個世界上根本就沒有淨土、天堂，所以一直無法生起信心。直到聽聞開山祖師惟覺安公老和尚開示《楞嚴經》，提到「生滅心與不生滅性」，自己深獲啟發，明白生滅心就是苦，不生滅性才能遠離苦惱，自此對於佛法有了初步的信心。

自家珍寶 無生滅

於是，報名了精舍的禪修班，開始佛法教理的學習與禪修靜坐，之後，又回山

參加多次禪七，經過一番參究，終於在某次禪七中，親自體驗到所謂的不生滅性，也就是開山祖師常常開示的覺性、能知的這個就是。以前還心存懷疑，現在自己體會到了，才真正生起信心，原來佛陀所說「一切眾生皆具如來智慧德相」，是真真實實的，哪一個人沒有能知的這念心呢？

從那一刻起，翻轉了我對生命的認知。既然真生命是不生不滅，我們又何須畏懼生死？世間萬象，以及心念憂悲喜樂，既然都是生滅無常，我們又何必苦苦執著？從此之後，心中煩惱少了大半，生命品質大幅提升。

古德云：「平常心是道。」但《地藏



經》又告訴我們：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」仔細從生活中觀察，發現我們日常的起心動念、言行舉止，都是以虛妄的生滅心，執取虛妄的生滅境界，從中又生起無量無邊的虛妄煩惱，所以這些都是無常、變滅，不是平常心，更不是道。

《金剛經》云：「不取於相，如如不動」、「應無所住而生其心」，原來平常心就是經典所說的不生滅性。儘管人有生老病死、喜怒哀樂，但覺性

沒有生老病死、喜怒哀樂，不曾變異、沒有生滅，如同一面鏡子，不管鏡中的影像怎麼變化，鏡子本體始終不變，也不會受到這些影像的影響。因此只要這念心放下對於虛妄、生滅境界的執著，當下就是本不生滅、本自具足、如如不動的清淨覺性，這個就是平常心，才是真正的道。

無量法門 歸心地

過去，開山祖師常開示：「安住大乘心，善開方便門。」然而修行法門何其多，常聽人說修行要選一種法門一門深入。在精舍，法師教導我們靜坐、觀行、誦經、持咒、拜懺……學習無量法門，功課好多，

時間都不夠用，也不知道到底要選哪一門來深入？

隨著薰修的時間一久，恍然明白，不管是哪一個法門都不離覺性，最終，只有覺性這個心地法門！喝茶是、聽法是、誦經是、靜坐是、行香是……百千行門無一不是。當覺性現前，縱然是日常的吃飯、喝水都是精進用功；倘若失去覺照，即便是在靜坐、誦經還是顛倒散亂。

雖然自己仍然有種種妄想執著，也常常被境界所轉而無法安住，慶幸的是，妄想執著是虛妄、無常的，覺性始終不動、不壞，自己更學到如何在煩惱中回頭，回到當下這念覺性。經云：「菩提只向心覓，何勞向外求玄。聽說依此修行，西方只在目前」、「隨其心淨，則佛土淨」，的確，只要覺性現前，煩惱立刻消失無蹤。這就是真正的極樂淨土，原來淨土從來不遠，就在自己的淨心中。

所謂「千年暗室，一燈即破」，感恩開山祖師點亮了我們的覺性之燈，讓我在茫茫業海中，有了清楚的方向。祈願這盞覺性之燈，在三界火宅中時時放光，生生世世照亮自己，也照亮一切有情，在煩惱生起的當下，照破無明，化苦海為常寂光淨土！



明明白白一條路

文／普安精舍護法會副會長 傳衍 攝影／傳兆

積極落實轉染成淨、轉識成智的修行，
當心鏡愈擦愈明亮，更確定中台的禪門心法，
是一條明明白白的菩提大道。

如果沒有遇見佛法，這一生必定汲汲營營，在起惑、造業、受苦的惡性循環下，隨業流轉，過著悲苦的人生。當自己有緣親近佛法時，不禁悲欣交集，悲的是，太晚認識佛法了；欣的是，得遇正法，開啓光明的菩提大道。

心曲悠悠 譜無生

在法師們的用心教導下，端正知見、清淨身口意三業，深感「方聽無生曲，始聞不死歌，今知當體是，翻恨自蹉跎。」所以，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，學習六波羅蜜菩薩行門，開始翻轉自己的人生。

踏進精舍，整整十五年。十五年來，依循開山祖師惟覺安公老和尚「三環一體——教理、福德、禪定」的修行理念，按部就班，聽經聞法，隨眾共修，誦經拜懺、出坡作務、禪修靜坐，從未間斷。近幾年，縱然病魔數度纏身，亦復如此。

經云：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」每年都回山參與禪七，在主七和尚諄諄教誨、苦口婆心地引領下，找到生命的活水源頭——人人本具的真生命。親證佛法所言不虛，更積極落實轉染成淨、轉識成智的修行，當心鏡愈擦愈明亮，更確定中台的禪門心法，是



一條明明白白的菩提大道。

記得某日，胸口異常劇痛，坐立難安，一直在床上翻滾不停，想立刻到醫院掛急診，同時心想此時該怎麼運用佛法呢？《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」於是專注思惟疼痛是生滅的，唯有當下這念心是不生不滅。疼痛是虛妄不實的、是假的，不是真的。劇痛果真轉化平息了，也印證《楞嚴經》中真實的義理：「雖覺覺痛，覺清淨心，無痛痛覺。」

每天必修的定課；三年前，自己開始每天持誦三部《金剛經》，並研讀《金剛經講錄》。那年七月，禪七中有一支香，突然瞋心現前，內心散亂無比，因此在經行中思惟應如何對治？《金剛經》經文忽然浮現心中：「滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者」、「菩薩於法，應無所住，行於布施」。於是，回到禪堂，依著經義降伏妄心，安住真心，身心忽空，好香即現。

經云：「一切業障海，皆從妄想生。」因為聽經聞法，了知因果之理，透過斷惡修善、靜坐修定，依循佛法真理，先以善捨惡，後以捨捨善，轉化業力，化煩惱為菩提。從自卑轉為自信，由黑暗轉向光明，讓生命有了無窮的希望與契機，進而於日用中實踐「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」，體現一念不生的安詳自在。🙏

回光返照 體安然

佛法云：如是因，如是果。學佛後，因聞法禪修，淨心、定心，了知過去因，現在果；現在因，未來果，一切都是自作自受，因此坦然面對病苦，不再唉聲嘆氣、怨天尤人，清清楚楚、明明白白自己有什麼錯誤的行為，乃至於哪些食物因為食用過量，導致身體無法負荷而病痛連連。在覺察的當下，立即停止偏差的心念、錯誤的行為，身體自然慢慢恢復健康，更將佛法所提：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」謹記在心。

恭誦《金剛經》是中台四眾弟子們



如獲至寶

文／普真精舍中級禪修班學員 法覺 攝影／傳景

修行學佛就是修正自己，幾個月下來，發現愈修正愈快樂，身心也愈調和，讓我更肯定禪修，是生命中重要的事！

每次到精舍上課，都令人滿心期待、滿腔歡喜，因為禪修課是我的充電日，可以充飽滿滿的電力。平時在家靜坐是自我心靈小充電；上禪修課、聽法師開示則是心靈大充電。教授法師上課時曾提到，修行學佛就是修正自己，幾個月下來，發現愈修正愈快樂，身心也愈調和，讓我更肯定禪修，是生命中重要的事！

禪修聞法 獲至珍

上禪修班，是人生中重大的轉捩點。法師教導的靜坐方法，讓我深受法益；學習靜坐對我來說，是很重要的一個開始，學習專注呼吸，覺察、覺照，將散亂

的念頭集中；而法師耐心引導我們修數息觀——「輕輕吸，慢慢吐」、「默默數，輕輕數」、「綿綿密密數」，就在一吸一吐之間，好像把散亂的頭腦關機，重新啟動……。

修行學佛之前，我的心靈是困頓的，思緒混亂，念念遷流，能量耗損，心裡想十分、做出來的成果卻只有一分，生活在不斷的空轉中，惡性循環。學習禪修，這些毛病不藥而癒，讓我感覺如獲至寶。

我是個熱愛工作的上班族，懷孕剛滿三個月，就幫尚未出世的孩子找好保母，打定主意，以後要白天上班、晚上帶小孩；然而當孩子出生之後，每天的生活都像打



仗一樣，這樣持續一年多，身心嚴重失調，只好決定請育嬰假。那時候，心裡一直埋怨同修，怨他都不幫忙，讓我必須長期請假，不能工作；相對地，同修對我也有所不滿，認為我都只顧著小孩，不關心他，夫妻關係日益緊張。

幸運的是，我有一對疼愛我且非常有智慧的父母。媽媽很細心，聞到我與同修之間的火藥味，於是勸我到精舍跟法師學習靜坐、練習放下，不要執著，並且很有耐心地陪伴我到精

舍上了四堂禪修課。當時聽到法師講四聖諦——苦集滅道，尤其是講苦諦、集諦的時候，感觸特別深，原來這些苦都是自找的，是以前自己種下的惡因。

知見端正 致太平

所幸從現在開始精進修行，智慧開啓，就可以不再枉受輪迴之苦。很感恩教授法師的慈悲教導，讓我懂得適時調整身心，以及與同修的互動模式，化解了劍拔弩張的家庭問題，如今家中又恢復從前和樂融融的氛圍。過去，法師曾經提示我們，念頭的力量是很強大的，我親身體驗到了。

因為禪修學佛，讓我知見端正，身心和諧，心中的掛礙與執著減少許多。現在我與母親常常聊精舍上課的事，也有共識未來要以佛法的慈悲、智慧教育孩子，讓孩子學習靜坐、與我們一起到精舍出坡等等，母女之間的感情更加深厚。因為我們都能體會到平安是修來的福報，也清楚明白珍惜每個當下，更要適時放下。

短短幾個月，我的外在環境並沒有太大改變，但心境卻截然不同，精神也日益煥發。有一次，禪修班結束後，大家一起在禪堂出坡，發現自己做得很歡喜，心情很平靜，於是反問自己，做家事時的心情，為什麼不能像出坡一樣呢？自己有能力把生活照顧好，是很好的事。就在那一刻，我覺察到自己愛計較的毛病，當下滿心懺悔，淚流滿面。

由衷覺得能在環境莊嚴的精舍上課，薰習佛法，學習禪修，淨化心靈，是很大的福報。因為聞法禪修，才知道煩惱是虛妄的，是自性被習氣蒙蔽，而法師弘揚禪修及佛法的願力之宏大，讓我感覺到自己煩惱之渺小，更應發起利益眾生的願心，努力精進，勸人精進，讓身心日益調和！



廓然神清

文／普正精舍夜間研經一禪修班學員 傳朗

十幾年前，因母親生病的因緣，開始與父親、母親及同修到普正精舍學佛、禪修。猶記九十三年春節時，母親還找好友一起在天祥寶塔禪寺皈依三寶，當時心中十分感動，感恩開山祖師惟覺安公老和尚廣設精舍的悲願，讓我們在迷茫無助時，看見明燈，找到方向。

之後，因緣成熟，第一次上山打禪七，前四天一坐上禪凳，腿就痛到滿身大汗，正當難忍之時，突然想到法師曾說過的忍辱仙人公案，因此告訴自己：「腿痛、腿麻，還好吧，要多學忍辱功夫！」直到第五天，腿突然不痛了，當時領悟到，生命中經歷的苦痛，是可以一一克服過關的。

雖然腿不痛了，念頭隨即紛飛，駐留在心中的人生戲碼，一幕一幕上演，才警覺到，原來愈放不下生活中的種種，心中的負擔也愈沉重。當身心慢慢沉靜、清淨，感覺好像經過一場徹底洗滌，再次回復清涼。自此，對於人人本具的「本心本性」，愈發想深入探究。

前幾年寫論文時，便從「靈台」著手，雖然論文交了，距離「本心本性」卻還有一段路。寒山大士言：「巖前獨靜坐，圓月當天耀。萬象影現中，一輪本無照。廓然神自清，含虛洞玄妙。因指見其月，月是心樞

要。」體會到語言文字是方便，修行學佛貴在實踐與自心的體悟。

在精舍薰修的過程中，有法師的慈悲開示，又能透過出坡作務，藉事練心，讓我們有因緣不斷地觀照自己，進而善調粗重的身心；又能將所學運用在職場、家庭中，在人我互動的考驗中，自我檢視，修正、調整不圓滿的身口意，讓自己向上提升，精益求精。從中也更認識自己，藉由微細觀照、調伏身心，更體會到「應無所住而生其心」的義理。

回想當初想一探「本心本性」，其實不必外求，就在每個當下，清清楚楚、明明白白作主的覺性中，清淨本心本性自然顯發，正是世尊所說：「一切眾生皆具如來智慧德相」；唯長久的習氣、妄想和我執渾濁了原本的清淨，因此世尊亦言：「但以妄想執著而不證得。」唯有時時觀照，思惟「凡所有相皆是虛妄」的道理，在來去生滅的境相中，學習如如不動，直至契悟不生不滅的清淨本性。

感恩開山祖師成就眾生修行學佛的因緣；感恩法師們不辭勞苦，適時地關心與教導；感恩師兄們相互成就，祈願共同精進，乘法船直到彼岸。



身心調和

文／普正精舍夜間研經一禪修班學員 傳真

《佛說四十二章經》云：「心若調適，道可得矣。」修行學佛即是學習如來清淨的身口意三業，在生活中落實微密觀照，調伏自己的起心動念、言行舉止趨於良善，藉此增長定慧，改變人生。

開山祖師惟覺安公老和尚爲了接引芸芸眾生入佛法界，得到佛法的受用，於海內外成立一百零八家精舍，方便大眾親近道場，藉由聽經聞法，學習佛陀的智慧，端正知見，以禪修沉澱渾濁、散亂的心水，洞察是非、善惡，讓我們學會以覺性自我管理，從中受益良多。

當自己開始落實覺察、覺照的反省功夫，每每習性現前，想要批評別人之前，總會先反省自己是否完美無缺？遇到挫折、困擾時，便會想到法師的教導與鼓勵，提醒自己，順境時善待別人，逆境時善待自己。只要身心協調和合，家庭、事業、學業及人際關係，自然和樂圓融。因此，自我期許要善調身心。

從事教職工作三十年，常常覺得教師如同馴馬師，學生就像馬匹，要調伏奔馳、放逸的野馬，成爲溫馴的良馬，也離不開和諧的身心。過去求好心切，急於看到教學成果，往往自我情緒控制不當，或是過於煩躁，或是悲傷莫名，這樣的做法都無法引起

學生的共鳴，反而造成孩子學習低落的反效果。

因緣際會之下，到精舍禪修、聽經聞法，心中常存善解、包容、感恩、知足與惜福，更試著將佛法的慈悲與智慧帶進校園、職場，藉由佛教的經典、公案，啟發大眾心中的善念，帶領行政團隊及學生，待人處世都能不急不躁、泰然自若，不僅自己受益，更讓有緣的教師與學生同霑法益。

〈大學〉提到：「心正而后身修，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。自天子以至於庶人，壹是皆以修身爲本。」想要好好修身，必定要先端正自己的心地；身修好，家庭自然和睦；家庭和樂則國家也就能治理良好；國家若能治理良好，百姓必定安居樂業，天下自然太平安定，世界大同。所以從皇帝、總統到平民百姓，一切一切都要以修身爲根本。

很感恩有這樣的因緣親近正法道場，藉由禪修學佛，調和身心，降伏自己暴躁易怒的心，讓這念心常保寧靜，進而推廣至家庭、學校、國家，讓家庭和睦，職場、國家一片祥和，更希望修行發長遠心，煩惱漸減，法喜充滿，最終覺悟、成道。🙏

佛法生活化 清淨安樂行

文／普正精舍夜間研經一禪修班學員 法心

開山祖師惟覺安公老和尚提出「佛法五化運動」，正是落實經典所說「佛法在世間，不離世間覺」。其中，佛法生活化，即是在日常生活中保持覺性，以正知正見調和身心，自覺覺他、自利利他，讓自己獲益良多。

坦白說，我本是脾氣不好，且壞毛病很多的人，諸如貪小便宜、貢高我慢、看人不順眼、喜歡批評人、容易怪罪別人，甚至在他人背後說三道四等，貪瞋癡三毒皆具足。

在偶然因緣下，遇到老朋友，帶我到精舍，上禪修班聽經聞法、禪修靜坐、調身調心，了解禪修的意義與方法，薰修四聖諦、五戒十善、六波羅蜜，以及中台四箴行等佛法的道理，並且學習佛的清淨身口意三業，不斷地透過覺察、覺照，轉惡念為善念，試著在世間五欲境界中，不被外境所轉。

沒想到，不久過後的一次住戶聚會中，鄰居們竟異口同聲地說，我改變很多，感覺像是換了一個人，問我是如何做到的？閒談之中，知道他們心中有些煩惱，因此藉這個因緣，順水推舟，帶兩位鄰居到精舍上禪修班。從中深刻體會到禪修學佛，不但自己能善調身心，減少煩惱，又能接引眾生，親近佛法，真是自利利他的菩薩行。

《佛說四十二章經》云：「心若調適，

道可得矣。於道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生惱；意若生惱，行即退矣；其行既退，罪必加矣。但清淨安樂，道不失矣。」我有一個孩子出生時，因為長時間待在保溫箱，導致輕度智力障礙，所以必須付出更多的心力來照顧、教育，常常筋疲力竭，不免自嘆自怨，甚至亂發脾氣，影響家庭生活及與親人之間的互動甚鉅。

然而自從到精舍禪修學佛，了解一切眾生皆有佛性、如來看待眾生都是佛的道理之後，心想：我也想成佛！於是開始用佛菩薩的知見，視我的小孩為未來佛，以供養佛菩薩的心念照顧他。很奇妙的是，當心念一轉，自己的清淨心、平等心竟油然而生，情緒平穩許多，不會輕易亂發脾氣，家中的氣氛也為之一變。

學佛，到精舍聽經聞法，將禪融入日常生活中，透過自身實踐修行，落實「禪者佛之心，教者佛之口，律者佛之身」的真理，轉業力為願力，遠離顛倒夢想，體會人人本具的清淨自性，才能真正離苦得樂，進而達到「明心見性，見性成佛」的目標。🙏

生·活·啓·示·錄



調御丈夫

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見闕法師

圖／傳尹

經行時，發現肩膀很緊繃，呼吸太用力。觀察生活作息，察覺到大部分的時間，身體都處於未放鬆的狀態，進一步探究原因，原來自己的心一直在「求」，求飲食、求學問……因為心有所求，身體始終無法善調、無法真正放鬆。

道理雖然天天薰修，但是透過觀照身心，自己能與真理有幾分相應？當下一目了然！

佛法告訴我們，一切現成，本自具足，不假外求。唯有依教奉行，善調身心，才能成為真正的調御丈夫。🙏

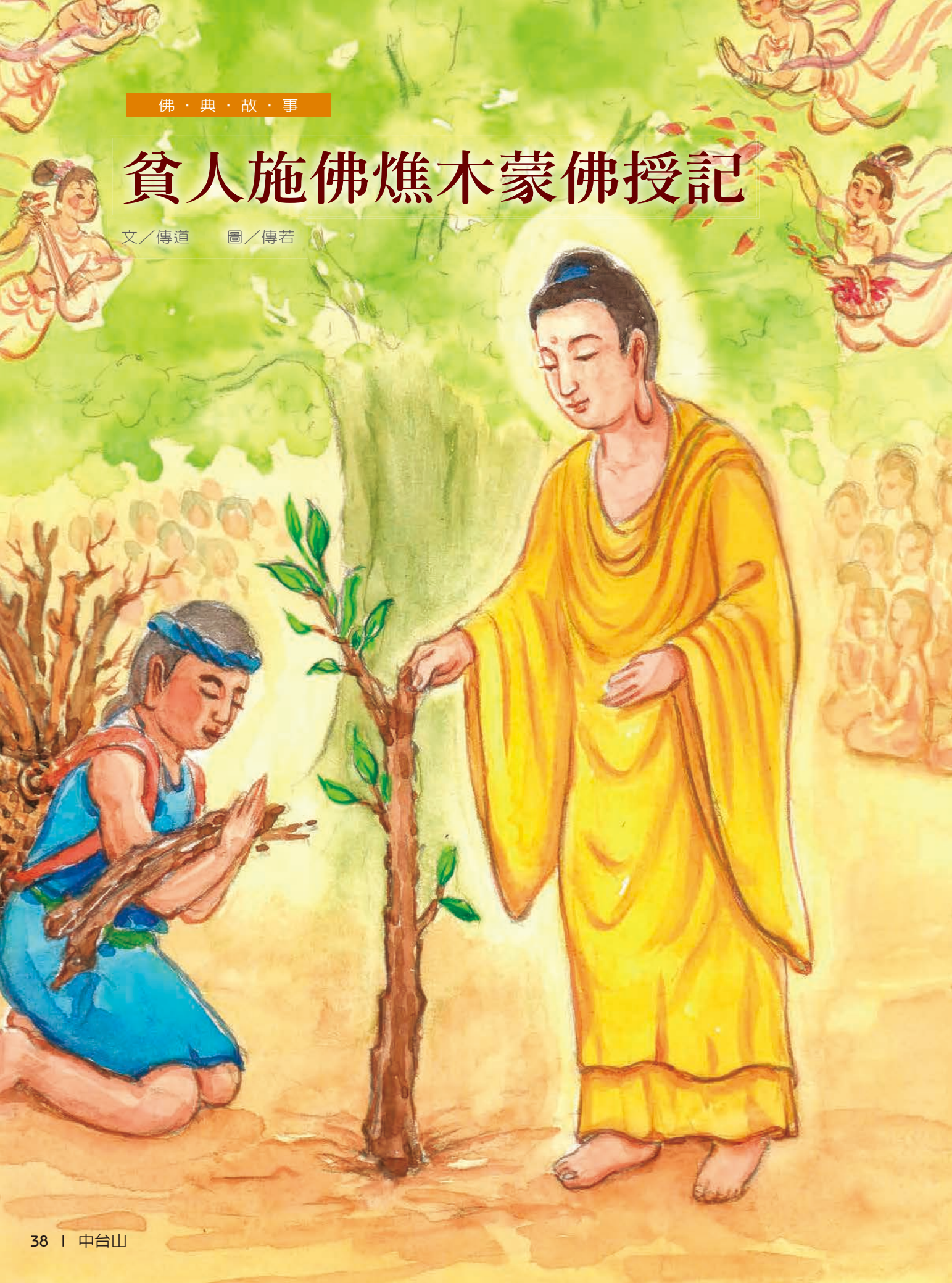


佛 · 典 · 故 · 事

貧人施佛焦木蒙佛授記

文／傳道

圖／傳若





佛陀在舍衛國祇樹給孤獨園時，城中有位貧人名叫拔提，為人看守林園，以此維生。他每天都會擔著焦木進城叫賣。一日，貧人於城門中，見到一位化人告訴他：「如果能將焦木布施給我，我將給你豐盛的百味飲食。」貧人聽了滿心歡喜，便將焦木布施給化人。化人對他說：「你拿著焦木跟我一起到祇桓精舍，便可以獲得食物。」

於是，貧人拔提隨著化人來到祇桓精舍，見到世尊三十二相、八十種好，光明普曜，如同百千太陽，心懷歡喜，立刻向前頂禮佛足，並以焦木至誠供養世尊。世尊接受貧人供養後，便將焦木插著地中，更以神力，令此焦木在須臾之間，長出枝葉，花果茂盛，如尼拘陀樹般。

世尊便在樹下結跏趺坐，為百千萬人天大眾，演說妙法。貧人見了，心懷喜悅，當下五體投地，發大誓願：「願以此焦木供佛功德，令我來世成就正覺，廣度眾生，如佛無異。」貧人發願完畢，佛即微笑，從面門發出五色光芒，繞佛三匝，還從頭頂而入。

當時，阿難尊者請示佛陀：「如來莊嚴尊重，不輕易微笑，是什麼樣的因緣，令如來今日微笑？祈願世尊為大眾敷演解說。」佛陀告訴阿難尊者：「你看到這名負責看守林園的貧人，以焦木供養如來嗎？」阿難尊者回答：「是的，我看到了。」世尊說：「這個貧人以信敬心，供養如來焦木的善根功德，在未來世中，經十三劫，不墮入地獄、畜生、餓鬼道中，將於天上、人道常受快樂，最後一生，證辟支佛果，法號離垢，廣度眾生，無可限量。以此因緣，如來放光微笑。」此時，比丘們聽聞佛陀所說，個個歡喜，依教奉行。

（編按：典故摘自《撰集百緣經》卷第三〈授記辟支佛品第三〉）



省思

佛法云：「人身難得，佛法難聞，眾僧難值，信心難生，六根難具，善友難得。」貧人拔提因善知識的方便接引，同至祇桓精舍，見到如來相好莊嚴，便將賴以維生的焦木，虔誠供養世尊。聽聞佛陀開示後，即發大誓願，廣度眾生，因此獲世尊授記，未來將證得辟支佛果。我們若能把握難得的人身、以及三寶住世的殊勝因緣，聞法禪修，效法貧人拔提至誠懇切供佛之心，發上求下化之宏願，必能成就難思難量的勝妙果德。



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

安住大乘心 中台男眾佛教學院研究所二年級 見祖法師

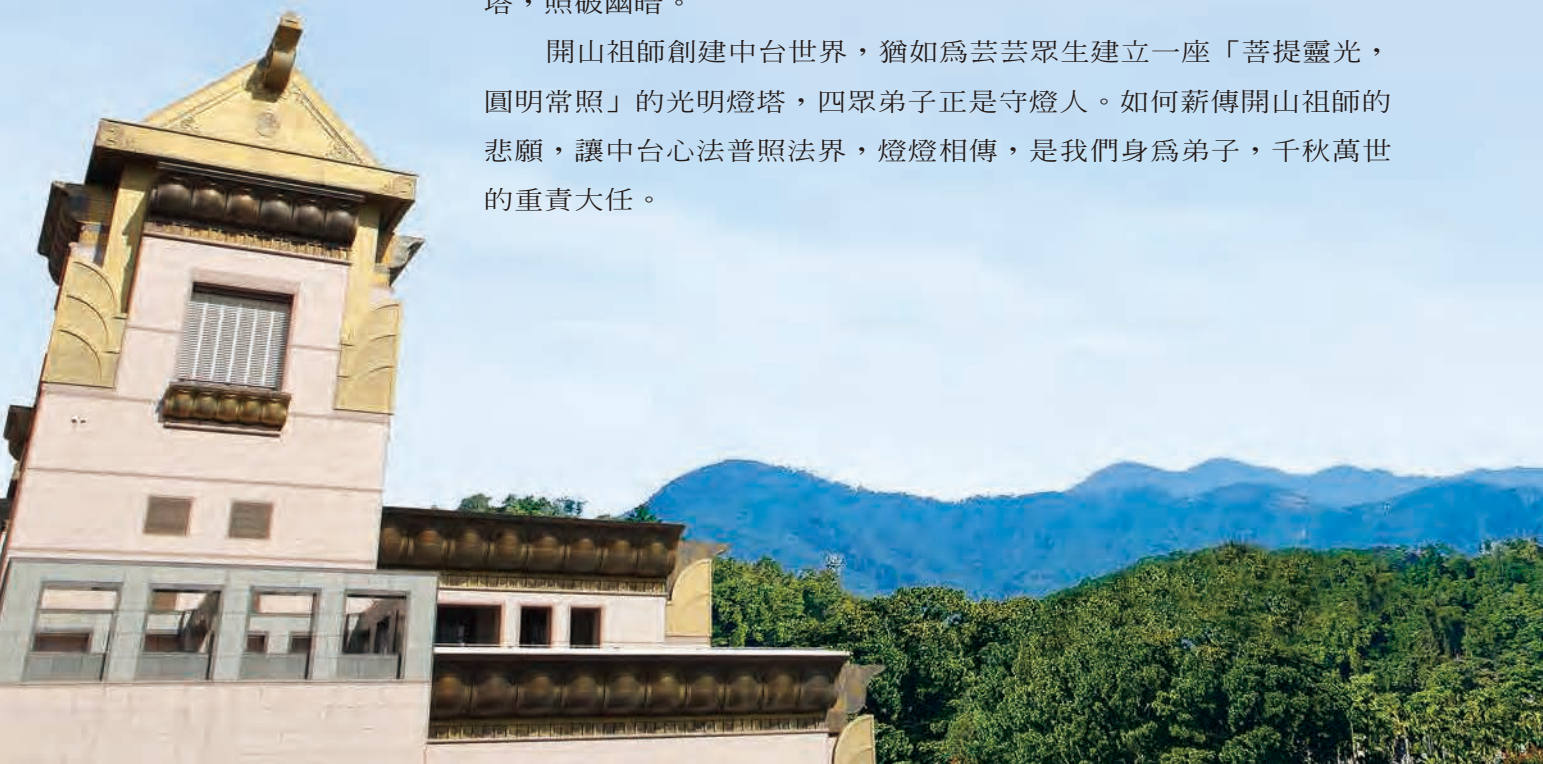
現今科技發達，物資充裕，修行人更應謹慎，切勿迷失於物質生活中，因為這一切都將使自己背道而馳。所謂「安住大乘心，善開方便門」，我們常以方便及善調身心為藉口，合理化自己的行為，但捫心自問：「是否安住大乘心？」

若廣開方便，這念心卻無法安住，失去觀照，將產生更多執著、煩惱，方便流於隨便，不但無法提升自己、利益眾生，也會在塵境中迷失，障蔽本性，阻礙修行。

薪火相傳 中台男眾佛教學院研究所一年級 見亭法師

燈塔默默屹立於海邊，光明遍照，指引黑暗中的船隻，安然抵達港灣；但燈塔不會自己發光，需仰賴守燈人，克盡本分，日日點亮燈塔，照破幽暗。

開山祖師創建中台世界，猶如為芸芸眾生建立一座「菩提靈光，圓明常照」的光明燈塔，四眾弟子正是守燈人。如何薪傳開山祖師的悲願，讓中台心法普照法界，燈燈相傳，是我們身為弟子，千秋萬世的重責大任。



三緘其口 中台女眾佛教學院研究所一年級 見磬法師

修行就是要在境界中自我突破。看見是非時，學著不開口，就能免去許多是非；是非也是一種相對境界，隨著因緣不同，是非的相狀就不同。若深入反省，會發現是非由我執而衍生，只要輕踩剎車，狂心頓歇，是非便不再是「是非」。

原來在境界中三緘其口，就能提起覺性，讓心不散亂，正如佛法提醒行者當「守口攝意身莫犯」。發願持之以恆淨化口業、收攝身心，深化檢討反省能力，落實修行，化是非於無形。

日夜勤施功 中台女眾佛教學院研究所一年級 見憫法師

中午養息時，清楚聽到施工聲，心忖工班是否都沒休息？夜間十點，正是安板時間，工地不僅燈火通明，更傳來灌漿車、工程車隆隆車聲與工作人員指揮吆喝聲……

聽著這些聲響不僅不覺得吵，反而生起感恩之心，因為全新的女眾佛教學院，便是在夜以繼日的建設中完成，這正是開山祖師所說「不可思議的福報」！如今，享用現成的自己，無限感恩三寶、開山祖師、常住及所有辛勤付出的人。立志成為菩薩僧，為自他日夜勤施功，成就自性清淨道場，令一切眾生安住實相靈台。🙏

佛法明燈

文／普南精舍研經一禪修班學員 傳堂

三十年前，剛進大學，對佛經研究產生濃厚興趣，不僅是因為經典的微妙殊勝義理，令人讚歎，對於成佛之道，更有著莫大期待。當時雖然未入佛門，卻始終以佛陀為榜樣，不但茹素，也深入經藏，從《般若》、《楞嚴》、《楞伽》、《圓覺》、《華嚴》乃至《大智度論》等種種經論，都曾涉略。然而卻在不知不覺中，增長貢高我慢之心，陷入知識份子的通病，自詡為利根之人，而後更錯認修道捷徑，而偏重修學氣脈。

由於生活狀況不見好轉，開始覺得自己是個庸碌之人，所謂修行悟道之事，離我太遠！應該當個凡夫俗子，認真應付世俗瞬息萬變的挑戰！自此展開忙碌的世間生活，但心裡卻始終充滿煩惱，空虛不已，面對未來，更是茫然不知所措，不禁自問：「莫非此生要如此空過？」

由於自己一直把佛法視為心靈最終的歇息處，不曾真正放棄；或許佛菩薩聽見了我心中的吶喊，終於，心中的祈求有了回應，尋尋覓覓的正法道場、大善知識出現了。因緣際會之下，踏進普南精舍，正式成為禪修班的學員，得以親近開山祖師

惟覺安公老和尚、法師們，聽經聞法、禪修定心。

更慶幸的是，開山祖師為所有弟子們，規劃了一系列完整的禪修課程，從初級、中級到高級禪修班，奠定穩固的佛法基礎，建立正確的知見觀念。只要圓滿基本的佛學課程後，便進入研經班，深入經藏。

除了教理之外，也重視禪定修持與廣積福德資糧。在「三環一體——教理、福德、禪定」修行理念下，修行道路寬敞、堅固無比。每位弟子踏實地確立正知見、植福培福、定心淨心，筆直地朝向成佛大道勇敢邁進。同時在動靜磨鍊中，讓我們學習面對境界，能夠以智慧觀照，透過覺察、覺照落實修行。

於精舍薰修多年，在善知識的引導下，從受持三皈、五戒到在家菩薩戒，這麼殊勝的修行因緣降臨在自己身上，令人感激莫名！今生能成為開山祖師的弟子，真是大福報，更感恩開山祖師的願力無邊，讓迷途羔羊得到指引！弟子發願：生生世世跟隨開山祖師修行，更期盼「中台廣傳，落地生根」，為廣大無盡的迷惘眾生，暗夜作明燈，苦海作舟航，更願正法長久住世，普利群生！

清炒鴻喜菇絲瓜

普思精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

絲瓜	三條
鴻喜菇	半斤
薑絲	少許
枸杞	少許

【調味料】

鹽	酌量
---	----

【步驟】

1. 絲瓜去皮，切成條狀；將鴻喜菇一株株剝開；枸杞過水後備用。
2. 熱油鍋，薑絲爆香後，將絲瓜倒入鍋內，快速翻炒，炒至絲瓜自然出水，再放入鴻喜菇，一起炒熟。
3. 起鍋前，加入枸杞拌勻，盛於盤中，即可食用。

膝蓋好，走路沒煩惱（二）

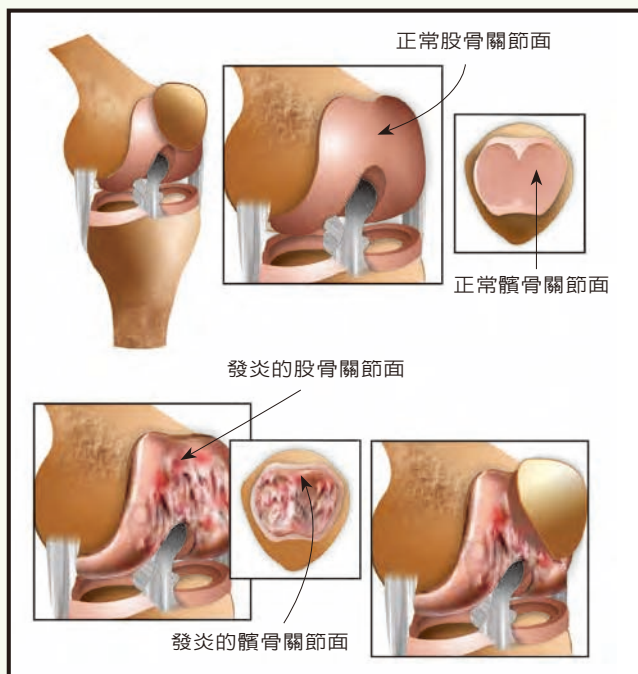
髌骨軟化症

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）

已有髌骨軟化症者，要避免上下樓梯、爬坡、爬山、蹲、跪、久坐……

前一單元已經介紹退化性膝關節炎是造成膝關節疼痛常見問題之一。本單元將持續介紹造成膝關節疼痛常見問題——髌骨軟化症，發生的原因、臨床症狀、膝關節運動及日常生活注意事項。

二、髌骨軟化症



位置：股骨（俗稱大腿骨）和髌骨（俗稱膝蓋骨）形成股髌關節。

發生原因：

1. 膝關節長期彎曲：當膝關節彎曲角度愈大，此關節面承受的壓力就愈大，長期承受壓力，容易造成關節面發炎、軟化。
2. 股內側肌（股四頭肌的其中一條肌肉）無力。
3. 髂脛束太緊。
4. X 型腿。

疼痛位置：膝蓋周圍或關節腔內會有痠痛的感覺。

髌骨在不同活動中的承受壓力	
走路	身體重量的 0.3 倍
上樓梯	身體重量的 2.5 倍
下樓梯	身體重量的 3.5 倍
蹲	身體重量的 7.0 倍

左上圖為正常股髌關節的關節面（光滑、健康）
左下圖為髌骨軟化症的關節面（發炎、軟化）

預防髌骨軟化症

運動強化股四頭肌（大腿前面肌肉）和膕旁肌（大腿後面肌肉）肌肉功能，增加膝關節穩定，減輕關節受力；強化股內側肌肌力和強化臀大肌與臀中肌肌力，穩定骨盆，減輕髌胫束負擔，讓膝關節在活動時，髌骨（膝蓋骨）保持在正確位置，減輕股髌關節的壓力。

運動訓練原則：要在正確姿勢做正確運動；整個運動過程以不造成痠痛為原則。

運動內容：

運動一：大腿前面肌肉（股四頭肌）肌力訓練

目的：訓練股四頭肌肌力（膝關節做伸直動作，可同時訓練股內側肌）。

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，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。

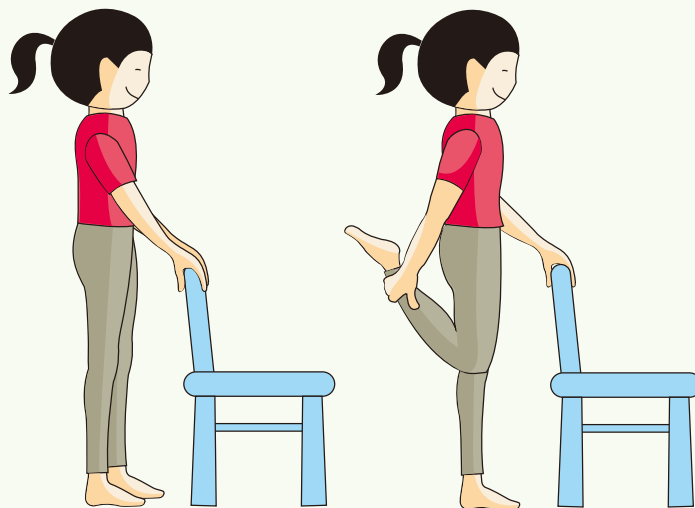
運動二：大腿前面肌肉（股四頭肌）伸展運動

目的：增加股四頭肌柔軟度。

方法：站著，身體直立。可在身體前面放一把椅子，一手扶著，另一手抓住欲伸展的腳板，慢慢往臀部拉，直到感覺前面大腿附近肌肉被拉緊，停留 10 秒，再將小腿慢慢放回原位。雙腳輪流，重複 8～10 下。



- 運動一／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。

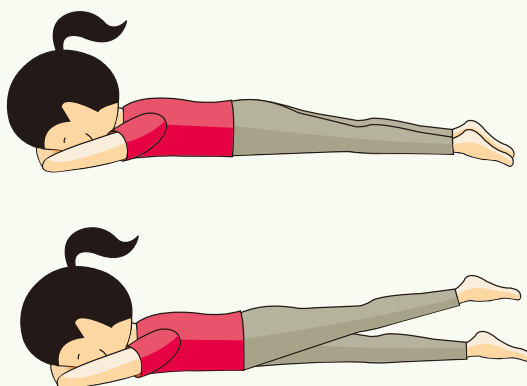


- 運動二／站著，伸展前面大腿肌肉運動重點：
1. 大腿伸直，將小腿彎曲。
 2. 感覺前面大腿肌肉緊緊的。

運動三：大腿後面肌肉（腓腸肌）和臀大肌肌力訓練

目的：訓練腓腸肌、臀大肌肌力和核心肌肉。

方法：趴著，雙手往前交叉置於額下。吸



運動三／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。



運動四／伸展後面大腿及小腿肌肉運動重點：
運動過程中，不能出現手肘痠痛、手掌發麻、腳麻等狀態；若有，應當雙腳平放、休息。

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。

運動四：大腿後面肌肉（腓腸肌）伸展運動

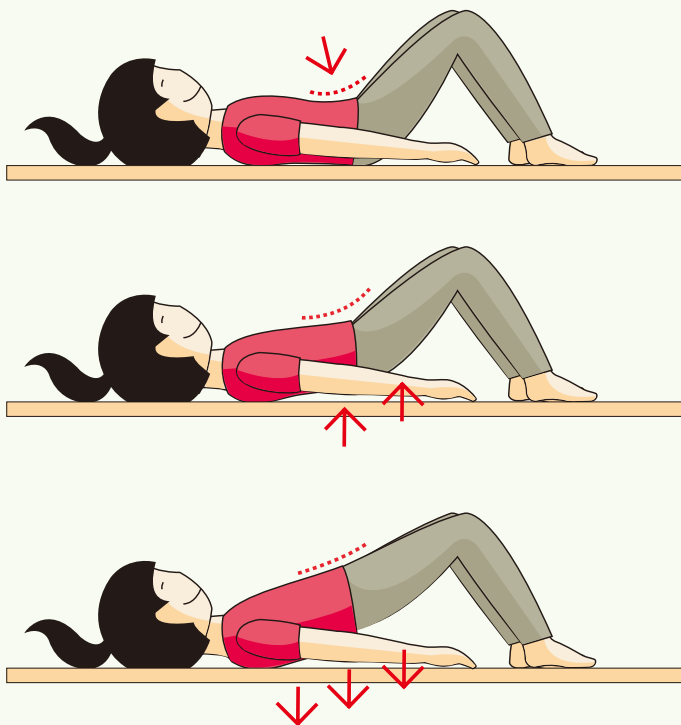
目的：增加腓腸肌及小腿後面肌肉（腓腸肌和比目魚肌）柔軟度。

方法：平躺，將下肢抬高靠在牆上，膝蓋伸直，臀部不離開地墊。將毛巾置於腳板上，雙手靠近身體兩邊，拉住毛巾兩端，慢慢將手肘彎曲（肩膀放鬆，不要聳肩），幫助腳板往頭的方向下壓，此時會感覺小腿及大腿後面緊緊的。停留10～20秒後，放鬆腳板，重複10～20下。運動過程中，若有出現手肘痠痛、手掌發麻、腳麻等現象，應立即停止運動，將雙腳平放休息。

運動五：抬臀運動

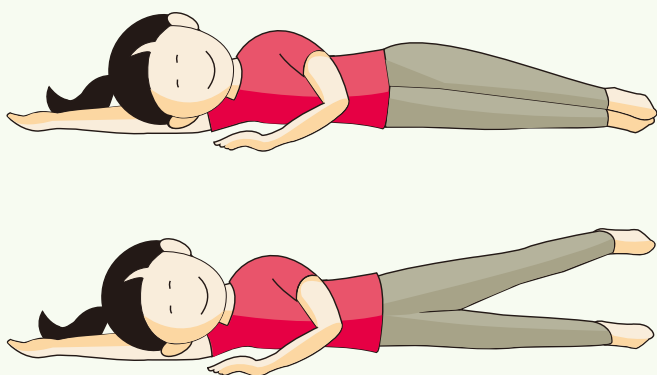
目的：訓練股四頭肌和腓腸肌的肌力，增加膝蓋穩定度，減輕股關節和膝軟骨壓力。此運動也可以放鬆腰部肌肉，舒緩下背痛。

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，之後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，直到背部平躺，重複5～8下。



運動五／抬臀運動重點：

1. 縮小腹，尾椎先抬高（骨盆後傾）。
2. 脊椎一節一節往上抬高。



運動六／側躺，膝蓋伸直，將腿抬高運動重點：

1. 雙膝伸直、平行重疊，與身體同一直線。
2. 上方腳抬高，脊椎保持穩定不搖晃。

運動六：臀中肌肌力訓練

目的：訓練臀中肌肌力，同時訓練腹肌和核心肌肉。訓練臀大肌與臀中肌肌力，可以穩定骨盆，減輕髖關節負擔。

方法：側躺，將雙腳膝蓋伸直平行重疊放在地墊上，與身體同一直線。一手肘伸直置於頭下，另一手肘彎曲置於胸前穩定脊椎。吸氣預備。一面吐氣，一面將上方的腳膝蓋伸直，與身體保持同一直線，慢慢抬高約 45 度，停留 3～5 秒。吸氣預備。一面吐氣，一面將腳放回原位，重複 5～8 下。翻身換腳。

日常生活注意事項

如果已有髕骨軟化症者，要避免上下樓梯、爬坡、爬山、蹲、跪、久坐……因為這些活動會增加股髕關節壓力，加速發炎。

選擇一雙有吸震功能的鞋子（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。若需要爬樓梯，採用好腳先上，壞腳先下原則（註）。（待續）

（註）此上下樓梯原則：請參照中台山月刊第 233 期——膝蓋好，走路沒煩惱（一）



普·台·教·育

普台一百零七學年度聯合

畢業典禮暨首屆模擬聯合國

文／編輯部

普台高中、國小於一百零八年六月十五日，舉行一百零七學年度聯合畢業典禮。畢業前夕，高中更舉辦首屆「普台模擬聯合國」，積極引領學子充實自我，關懷國際、社會，將所學無私奉獻，成為真正的世界公民。

殷殷祝福 綿綿感恩

上午十時，畢業典禮正式開始。高中林校長首先以永保三心——不忘本的心、學習心與慈悲心，勉勵畢業學子；國小王校長鼓勵大眾，遇到困難時，記得成功就是簡單的事重複做。隨後，兩校校長鄭重宣讀、頒發高中第八屆、國中第十一屆、國小第十四屆畢業證書。

普台董事長見紹法師亦蒞會頒發最高榮譽「普台獎」，期許學子終身學習，時時刻刻記住創辦人惟覺安公老和尚的勉勵

——「敬慈和真」校訓。最後更殷切叮嚀學子，每天撥出十分鐘靜心，檢討反省有哪些地方要改進，如此一來，學業、事業一定會愈走愈光明。

南投縣行政處暨新聞處黃副處長帶來縣長的祝福影片，家長會會長及諸多友校師長也共同頒獎、見證各領域表現優異的畢業學子。本屆畢業生有七人通過全民英檢中級以上，德、日、法、西語至少三種外語檢定，獲頒外語檢定特殊成就獎。此外，高二致翰同學獲頒「哈佛校友書卷獎」，為「2018國際語言學奧林匹亞競賽」正取國手儲備隊。

師長們的慈心叮嚀，令畢業學子感恩滿懷，藉由奉茶、高唱「感恩的心」，表達謝意。台上，奉茶代表至誠感恩，向呵護備至的師長們，親手奉上清茶；台下，全體畢業生畢恭畢敬，行謝師禮，大聲說



出：「謝謝老師！」在「感恩的心，感謝有您！」歌聲中，四百九十五位畢業學子，帶著師長、學弟妹的祝福，昂首闊步邁向嶄新的學習天地。

模擬聯合國 恢廓胸襟

在普台教育團隊領航下，今年國際班畢業學子，聯手規劃首屆「普台模擬聯合國」，親自擔綱秘書長、會議主席、共同主席、新聞組等執事，帶領國二至高二年段，全程以英語進行國際會議，挑戰自我，延伸學習視野。

六月十三日上午開幕式，學子們在校長、中外教師前慎重宣誓：遵守「普台模擬聯合國」規定，與所有與會代表歡喜合作，努力參與各項議題討論，全程說英語，並且樂在其中……隨後，秘書長敲下了象徵會議正式啓航的議事槌，一百餘位學子化身為各國代表，展開五階段的國際議題研討。

「普台模擬聯合國」打破年段藩籬，依據英文能力分為初級、中級與進階會議。初級會議是聯合國婦女權能署與聯合國經濟與社會理事會，分別探討女性教



1. 普台董事長見紹法師蒞會，頒發最高榮譽「普台獎」。
- 2.3. 畢業學子滿懷感恩，藉由奉茶、高唱「感恩的心」，感謝師長教育之恩。
4. 「普台模擬聯合國」開幕式，學子們於校長、中外教師前慎重宣誓。
- 5～8. 學子化身為模擬聯合國代表，高舉國家名牌，發表意見，台上、台下熱烈辯答、討論，展現多元學習及語文好實力。
9. 模擬聯合國會議中，學子們拿著各自代表的國家名牌，投票表決各項動議。

育、海洋污染議題；中級會議為裁軍及國際安全委員會與歐洲聯盟，研討中亞庫德危機、歐盟外交；進階會議則是美洲國家組織，探討動盪的委內瑞拉內政。

當各會議主席宣布議程後，大會演講正式開始，每人發言時間為六十秒。學子們拿著各自代表的國家名牌，依序上台發言，中央投影布幕，隨即出現倒數計時畫面。在中外教師鼓勵下，學子們從畏懼上台、發言羞澀，到踴躍舉起國家名牌，上台侃侃而談，台上、台下熱烈辯答、討論，展現普台十二年一貫的語文好實力。



值得一提的是，此次「普台模擬聯合國」的秘書長與主席團成員，都曾多次參與國內外模擬聯合國，以豐富的經驗引領學弟妹關心

全球議題，勇敢發表意見。秘書長彥鈞同學及中級會議主席珍艾同學，皆於「耶魯模擬聯合國會議」，因深度發言，獲頒 Honorable Mention 榮譽提名。

彥鈞同學表示，參與模擬聯合國，與各國代表共同解決全球面臨的問題，令他樂此不疲，但也坦言第一次參加時，真的很緊張，因此鼓勵學弟妹走出舒適圈，全心投入，親身體會當中樂趣。珍艾同學則分享，模擬聯合國令他增長見聞，更有信心，希望大家從中獲得更多的勇氣與熱忱。

晚間八時五十分，各會議主席發表結論後，隨即頒發提名表揚、榮譽提名、傑出代表與最佳代表等獎項，肯定學子們的優異表現。首屆「普台模擬聯合國」，於秘書長擊槌聲中，圓滿落幕。

普台十二年一貫全人教育，依循創辦人的指導，致力培養具備全方位知能的國家棟樑。學子們在這方希望苗圃，吸取四語、靜心、國學、科學、才藝等豐沛養分，日漸成長茁壯、發光發熱之際，不忘取之於社會，用之於社會，將所學積極與大眾分享，照亮自己，光耀世界！

1. 閉幕式，「普台模擬聯合國」資深外籍指導老師，肯定學子們的表現。
2. 閉幕式，頒發最佳代表等獎項。
3. 學子們手拿各自代表的國家名牌，與主席團歡喜合影。
4. 主席團學長姊，以豐富經驗引領學弟妹關心全球議題，勇敢發言。



榮譽榜

★普台國小榮獲「南投縣 108 年語文競賽分區初賽」國小組國語競賽團體組第三名！

寫字比賽 第二名：慈緣

作文比賽 第二名：安瑀

字音字形比賽 第二名：晏伶

國語朗讀比賽 優勝：庭安

★國小體育團隊參加「南投縣 108 年全民盃體育競賽」榮獲佳績！

迷你網球組冠軍：璋紋、善麟、品惇、子進、文伯、佳暄、庭潤

直排輪團隊

女生組四 - 六年級 200 公尺 第一名：依賢、美湘、王澈

男生組五 - 六年級 200 公尺 第二名：宗諺、顯億

女生組四 - 六年級 200 公尺 第二名：伯馨、真凌

男生組五 - 六年級 200 公尺 第三名：世耀、佑諺

女生組五年級 200 公尺 第三名：昀慈

游泳團隊

小女 10 及以下歲級 100M 自由式 第一名：心蕙

小男 11 ~ 12 歲級 200M 混合四式、50M 自由式

第二名：易庭

小男 10 及以下歲級 4X50M 自由式、4X50M 混合四式

第二名：士弘、子琦、子浩、聖友

小女 13 ~ 14 歲級 100M 自由式、50M 蛙式、仰式

第二名：軒儀

小女 11 ~ 12 歲級 50M 仰式 第二名：小沛

小女 10 及以下歲級 100M 自由式 第二名：巧羽

小女 11 ~ 12 歲級 100M 自由式 第三名：乙華

★國小參加「中華民國第五十屆世界兒童畫展南投縣複選」榮獲佳績！

自由創作組

優選——捏麵大師：力綾

甲等——鄉間小樂、深海遊記：千秋、友辰

原住民文化組

甲等——部落選拔：秉煒



2019 泰佛寺

短期密集禪修班報導

文／泰國泰佛寺提供

中台禪寺泰國分院泰佛寺，秉持佛法慈悲濟世之精神，及開山祖師惟覺安公老和尚所指導「教理、福德、禪定」三環一體的修持理念，於二〇一九年四月二十七日至五月四日，舉辦第一次短期密集禪修班。來自泰國、中國、馬來西亞、香港與南非等地，超過五十位學員，共同領受「中台拈花，眾生微笑」的法喜自在。

開課日上午，初來乍到的新學員，參與隆重的始業式後，隨著法師、義工的引導，認識泰佛寺；下午輕鬆的茶會，學員們一起品茗、享用茶點，氣氛溫馨熱絡；傍晚，莊嚴攝受的晚課，開啓學員們禪門日誦的新體驗。晚間七時，住持法師親自指導大眾禪修的意義與方法，學員們沉澱身心，細細品味清涼的中台道風。

爲期八天的密集禪修班，每日上午十時至十二時及晚間七時至九時，安排靜坐指導與佛學課程。住持法師引導學員於靜坐中調身、調息、調心，透過覺察、覺照，淨化自心；課堂裡，以幽默、淺白的方式，循序漸進介紹佛、四聖諦、五戒十善、十法界等佛法基本概念；藉由分組討論、分享心得，深化學習。中午，全體學員一起過堂，學習「人在哪裡，心在哪裡」。

下午則是豐富的文化饗宴與佛教活動。學員們藉由書道、茶道、拓碑，認識中國傳統文化；參與拜鐘、懺磨、福慧出坡，落實「解行並重，動靜一如」的禪門修行；此外，更安排佛寺參訪、南傳佛教藝術文化等課程，從多元角度深入佛教意涵。

過去短期居留曼谷的海外居士，往往

受限於簽證，無法圓滿為期三個月的禪修課程，此次短期密集禪修班，不為簽證、國界所限，令有心禪修、學佛者，順利圓滿課程，學員們個個滿懷感恩。圓滿茶會，學員踴躍上台，分享禪修聞法的喜悅，發願將這樣的清淨、法喜，帶回家庭、職場與親友共享。

結業式，人人臉上洋溢歡欣的笑容。住持法師親自頒發結業證書，肯定大眾的精進發心，並於圓滿開示中，期許學員們在生活上落實修行，發長遠心，聽經聞法，獲得佛法真正的利益——明心見性，見性成佛。五十餘位學員法喜感恩，滿載而歸，衷心期待短期密集中級禪修班開課，再見再來！



活動心得

護法會會長／傳碧

首次專為海外人士開辦的短期密集禪修班，眾所期盼下，終於登場！法師們帶領護法會精心規劃課程，設計結緣品、菜餚及各類點心，非常用心。有位學員排除萬難，從義大利來上禪修課，深受感動，他表示日後要繼續精進用功。更期盼未來繼續舉辦！

副總指揮／傳瑩

報到當天，一位學員推著坐輪椅的老菩薩跟我說：「我媽媽不識字，每天自己背〈大悲咒〉、《心經》，做定課，非常珍惜這次禪修因緣！」感恩有機會參與開啓學員們禪修學佛的第一步！

短期禪修班學員／傳般

很慶幸，在中台禪寺學佛，修正自己，改變不良習氣；面對境界，學會以因果的角度思惟、判斷。自己一定要把握因緣，好好磨鍊，成就道業！

短期禪修班學員／傳慈

法師說：一念天堂，一念地獄，一切都是心

1. 學員們於靜坐中，沉澱心水，淨化自心。
- 2.3. 禪修課程中，大眾專注聆聽住持法師開示；藉由分組討論，分享心得。
4. 午齋，全體學員一起過堂。
5. 學員們一起出坡，藉事練心。



的作用。感恩聽到無上心法，希望能再次相聚泰佛寺！

短期禪修班學員／欣雨

這次學習到佛法究竟的道理，更堅定皈依佛法僧的信念，發願上求佛道，下化衆生，將所學如燭光般，光照大眾，同霑法益。

短期禪修班學員／雅而

泰佛寺的禪堂是我人生劇場重要的轉場，我不再是觀眾，隨著劇情牽引喜怒哀樂，而是以導演的視角，掌握生命的走向。

短期禪修班學員／傳吉

感恩法師教導我們佛法，找回能作主的心，做自己命運的主人，給與我們像家一樣的關懷與溫暖。

短期禪修班學員／小嫻

禪修讓我的心平靜，學會珍惜、感恩，明白幸福不是房子有多大，不是開豪華車，而是房子裡的笑聲與平安。

短期禪修班學員／張曉

拓碑時，拿到「自在」二字，想到法師開示「一

念放下，萬般自在」，頓時解開心結。

短期禪修班學員／巧玲

原來學佛是要成佛，禪修是要修心。幸好我來了，讓我有機會成佛，擁有真正的幸福安樂，法喜充滿，堅定地想要幫助有需要的人。

短期禪修班學員／Nicky

The monastery is illuminated by the genuine and radiant warmth and wisdom of masters; as well as the pure hearts of the volunteers and the teachings of Lord Buddha. I will carry this kindness on with me and be sure to pass it along as wisely as I can. Thank you for the abundant lessons laughter love and light. (泰佛寺充滿光明、溫暖，還有義工們的真誠、法師們的智慧與佛陀的教導。我會一直保持這念慈悲心，用我的智慧傳遞給更多的人。感謝豐富的禪修課帶來的歡笑、慈悲和光明。)

6.7. 透過書道、茶道等文化饗宴，令海外居士認識中國文化。

8.9. 學員們在法師帶領下，參與共修、拜鐘等法會活動。

10. 住持法師慈悲與短期密集禪修班學員合影。





普宏精舍

各級禪修班聯合結業典禮

文／普宏精舍提供

新竹市普宏精舍於一百零八年五月二十七日舉行「各級禪修班聯合結業典禮」。學員們齊聚一堂，分享禪修的成長與法喜，藉由各國美食競賽推廣素食，大眾品味美味素食之際，深刻體會到佛法的慈悲與智慧。

晚間七時三十分，色香味俱全的中、日、韓、泰、義五國美食競賽，為「各級禪修班聯合結業」奏出繽紛序曲。學員們歡喜品嚐、票選各國風味佳餚，欣賞兒童禪修班的精彩表演，並進行趣味競賽；隨後，學員們真誠分享禪修的喜悅與心路歷程，令全場感動，掌聲不斷。研經班總學長帶領大眾於佛前發願：追隨三寶及開山祖師教誨，護法護教永不退！並恭請住持法師慈悲頒發結業證書、精進獎與背經獎。

住持法師於圓滿開示中，首先讚歎學員的精進用功，期勉大眾發長遠心，落實「教理、福德、禪定」三環一體的修行，更勸發禪修班學員效法諸佛菩薩、大善知識度眾的慈悲，將佛法利益與周遭親友分享。發願盡未來際，傳佛心燈，續佛慧命，令一切眾生離苦得樂，同登涅槃，究竟安樂。

活動心得

護法會總監／傳普

在研經班，法師的慈悲開示中，了解因緣果報、緣起性空與佛性本具的道理，照見自性摩尼心寶。祈願在法師的慈悲引領下，於菩提道上歡喜發心，護持道場，永不退轉。

督導／傳化

感恩夜研班學長們鼎力相助，推出滿福捲餅、南國甜湯、阿母炒飯等十二道精美菜餚，甜湯更榮獲美食競賽票選第一名。由於大家的全力支援，才

能圓滿此次活動，從中體會到這念心作用起來，周遍法界，不可思議之處。

副會長／傳瑞

精舍第一次舉辦結業典禮結合美食競賽，各班彼此支援，團結和合，互相成就，讓傳瑞感動莫名，在此次活動中，徹底實踐中台四箴行！當下，心裡只有滿滿的感恩！

副會長／傳萃

聯合結業典禮，全體學員獻上素食饗宴，從中我們學會和合共處，對事以真，即做即了。感恩法師們創造因緣，讓我們在事上做中學，在理上印證，更感恩開山祖師善開方便，引導我們精進用功。

副會長／傳宏

各班學員懷著有願必成的心念，共同腦力激盪的各國美食展，經多次試做料理、搭配各國風景、文化背景擺設。活動當天莊嚴的布置，與好吃的料理，令人讚歎。

副會長／傳惺

以各國美食為主題的結業典禮，充滿了異國風味，宛若置身於旅遊美食展；兒童班背經與禪詩吟唱，令人耳目一新；團體遊戲讓大家玩得很開心。

這次活動拉近學員們的距離，共同融入普宏大家庭，一起乘著這艘法船，航向涅槃彼岸。

副會長／傳寂

生平第一次準備四十人份菜餚。過程中，學習以清淨心及謙卑心待人，以歡喜心完成執事，也逐漸消除我執的障礙。

副會長／傳禪

印象最深刻的是，日式料理的禪風看板上，寫著斗大的字——「居」一切時，不起妄念。真實呈現我們的心境：人在哪裡，心在哪裡！當日師兄們專注和合的心念，感動了很多學員的親友。感恩！

副總幹事／傳性

禪修班結業融合美食票選、趣味競賽、結業頒證，學員們參與其中，用心體會「人在哪裡，心在哪裡」。自己從中收穫很多，深刻體會到自利利他菩薩行的法益。

司儀組組長／傳瑞

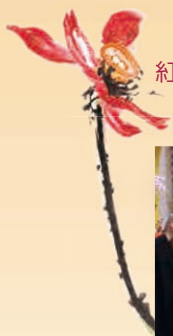
菩薩向五明處學習，目的是度眾生。在精舍發心的過程，學會感恩及同理心，在每一次發心中，做中學，做中覺，祈願將所學，廣度有情。

香積組組長／傳儀

各班精心準備的異國美食，讓大家吃得津津有味，也對素食改觀。相信事相上所有的努力，有助於理上的契悟，未來一定能夠成就佛道。



1. 住持法師慈悲頒發禪修班結業證書與各獎項。
- 2 ~ 4. 學員們於各國美食競賽歡喜品嚐，並票選各國風味佳餚。



基隆佛教蓮社慈悲藥師寶懺

消災祈福超薦法會

文／基隆佛教蓮社提供

基隆佛教蓮社於一百零八年六月八日啓建「慈悲藥師寶懺消災祈福超薦法會」，逾三百位信眾蒞會，精進禮懺，回向世界和平，國家安定，家家安樂，人人安心，法界有情，共發菩提心。

法會中，住持法師為大眾開示慈悲的意義。慈是與樂，悲能拔苦，慈悲即是離苦得樂。如何離苦？從學習不抱怨開始，因為抱怨是勞心思量苦，埋怨令人傷心悲憂；如何得樂呢？每天要有知足常樂感恩心、為善最樂歡喜心、自得其樂安定心，最終的目標，就是寂靜最樂悟明心。

諸佛菩薩皆是大慈大悲愍眾生，大喜大捨濟含識。學佛修行就是同佛學、與法合，共同向善大善知識學習。所謂「六根清淨方為道」，藉由經年累月禮敬諸佛菩薩、聖

賢僧眾，懺悔三業所造惡業，不斷地自我修正，最後就能離苦得樂，親證人人本具的佛心。

法會心得

護法會會長／傳惠

感恩三寶住世，感恩住持法師及大眾法師，慈悲帶領我們禮拜《慈悲藥師寶懺》。在莊嚴肅穆的法會中，隨文入觀，虔誠禮拜。懺文中提到慈悲喜捨、忍辱柔和、正信三寶、勤修福慧、六波羅蜜、飽飡甘露、貪求法味、修真養氣、返本還元、有過能改、善巧方便、不動聲色、清心斷欲等十三帖法藥。其中，有過能改即是禮懺的目的，弟子發願要懺悔前罪，不造新殃。

副會長／傳德

多年來，結夏安居三個月期間，中台四眾弟子齊心精進，日日恭誦《藥師經》。壇場內外都是藥師如來的慈悲道場，凝聚大眾的清淨功德力，上報四重恩，下濟三塗苦，廣度有情眾生，共霑法益。

感恩開山祖師惟覺安公老和尚慈悲成就！

副會長／傳松

感恩藥師佛多生累劫勤苦修行，令後世佛弟子，得以仰仗藥師佛之威德力，精進用功消除業障，所求如願。感恩住持法師、諸位法師和義工們的付出和努力，由於四眾和合發心，讓法會順利進行，圓滿大眾禮懺的功德。

副會長／見隱

感恩開山祖師以三十年的歲月，完成了中台世界，感恩住持和尚承擔師志，讓中台這艘大法船，接引更多有緣人，入佛法界，領受法益。

副會長／傳永

所謂「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，在法會的磨鍊中藉事練心，具體落實中台四箴行「敬慈和真」的精神，深刻體會到佛法不離世間法，動靜閒忙，處處皆是用功下手處。期許自己發長遠心，護持正法道場，永不退轉。

副會長／傳常

在住持法師和常住法師的教導下，經年累月用功，慚愧懺悔諸業障，學習「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」。祈願冥陽兩利，同霑法益。

執行祕書／傳芸

在未成佛道前，先結人緣、善緣，化解我們過去多生的冤和業。所謂解鈴還需繫鈴人，明白因緣果報的道理，才能真正體會佛法的真實妙用。

心燈組組長／傳亨

祈願學習藥師琉璃光如來十二大願的悲心與願力，以十三帖法藥調伏自心。發願把握每次發心因緣，與大眾廣結善緣。

香積組組長／傳幸

自己發願生生世世護持正法，即使出坡很疲累，也要發起生生世世不離佛法的長遠心，護持大眾用功。當法會圓滿時，無比法喜，感恩有這樣的因緣修行、發心。

機動組副組長／傳吉

以虔誠恭敬之心，布置法會壇場，令眾生歡喜，成就自利利他的菩薩行。法會圓滿後，更體會到緣生緣滅，其性本空，一切皆要銷歸自性，過程雖然辛苦，卻是圓滿未來共證菩提的殊勝因緣。



1. 住持法師帶領四眾虔誠禮懺，精進共修。
2. 法會中，大眾嚴持香花，如法供養。
3. 住持法師慈悲與護法居士合影。
4. 香積菩薩以清淨香齋供養大眾。



8

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國普德精舍

8/26、8/31
英文禪修班 Level II
8/27 夜間中文研經二禪修班
8/27 英文禪修班 Sutra Study I
8/28 無量壽學佛班
8/28、8/31
英文禪修班 Level I
8/29 日間中文研經二禪修班
8/29 英文禪修班
Sutra Study II
8/30 中文初級禪修班
8/30 青少年禪修班
8/31 中文研經一禪修班
8/31 英文禪修班

■美國佛寶寺

8/18 兒童禪修班
8/20 中文高級禪修班
8/20 英文禪修班 Level II
8/21 英文禪修班 Level III
8/22 英文禪修班 Sutra Study
8/23 英文禪修班 Level I
8/24 中文中級禪修班、研經班

■美國法寶寺

8/18 中文研經班 2
8/18 親子禪修班
8/24 中文初級禪修班
8/24 英文中級禪修班
8/27 英文初級禪修班
8/28 英文研經班
8/29 中文研經班 1

■香港普廣精舍

8/29 日、夜間初級禪修班

■普光精舍

7/24 日、夜間初級禪修班

■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
8/7 日、夜間初級禪修班
8/31 兒童禪修班

■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

■普平精舍

7/22 夜間研經二禪修班
7/24 日、夜間中級禪修班
7/25 日、夜間研經一禪修班
7/26 日、夜間高級禪修班

7/30 日、夜間初級禪修班

■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
8/1 日間高級禪修班
8/1 夜間研經一禪修班
8/2 日、夜間中級禪修班
8/3 兒童禪修班

■普和精舍

8/13 夜間初級禪修班
8/16 日間初級禪修班

■普真精舍

8/5 日間研經二禪修班
8/5 夜間中級禪修班
8/5 夜間兒童禪修 A 班
8/6 日間中級禪修班
8/6 夜間研經二禪修班
8/7 日、夜間研經一禪修班
8/7 夜間兒童禪修 B 班
8/8 日間高級禪修班
8/8 夜間初級禪修班
8/8 夜間兒童禪修 C 班
8/9 日間初級禪修班
8/9 夜間高級禪修班
8/9 夜間兒童禪修 D 班
8/17 台語長青班

■普佛精舍

7/17 日間初級禪修班
7/18 夜間初級禪修班

■普信精舍

7/16 日、夜間初級禪修班

■普剛精舍

7/25 日、夜間初級禪修班

【法會活動】

■美國佛心寺

7/31 ~ 8/13
中台朝聖之旅

8/25 孟蘭盆法會

8/30 一支香

■美國佛寶寺

8/6 ~ 8/12 中台朝聖之旅

8/25 孟蘭盆法會暨

護法會頒證

■美國法寶寺

8/3 ~ 8/11 一支香

8/18 ~ 11/17

每週日金剛經共修

8/25 夏安居報恩藥師法會

■日本普東禪寺

8/8 ~ 8/15 中台朝聖之旅

8/31 金剛經暨禮千佛法會

■香港普廣精舍

8/8 ~ 8/12 般若之旅

8/25 藥師報恩共修圓滿法會

■泰國泰佛寺

8/5 ~ 8/11 中台淨心之旅

8/16 ~ 8/30 每週五

金剛寶懺共修法會

8/25 精進半日禪修

■義大利華義寺

8/15、8/30 佛前大供

■基隆佛教蓮社

7/27 ~ 8/3 梁皇寶懺法會

■普光精舍

8/3 父親節感恩祈福法會

■普照精舍

7/28、8/4、8/25
精進半日禪修

8/17 報恩藥師圓滿法會暨

護法會頒證大典

8/31 金剛寶懺共修起懺

■普覺精舍

8/4 精進半日禪修

8/18 護法會頒證大典

■普榮精舍

6/22 ~ 9/7

每週六梁皇寶懺共修

8/3 精進一日禪修

■普印精舍

8/3、8/17 藥師經共修

8/18 精進半日禪修

8/24、8/31 八十八佛共修

8/27 初級禪修班結業茶會

8/28 中級禪修班結業茶會

■普因精舍

7/27 無常經共修

8/3 藥師普佛共修

8/3 恭誦在家菩薩戒

8/17 藥師經共修暨

護法會頒證

8/31 金剛經暨禮萬佛共修

■普濟精舍

5/17 ~ 8/3 每週六

藥師經暨藥師寶懺共修

8/17 ~ 12/29

每週六金剛經共修

■普正精舍

5/13 ~ 8/9 藥師報恩法會

8/3 父親節報恩共修法會

8/25 精進半日禪修

■普雨精舍

8/4、8/18 精進半日禪修

■普新精舍

8/3 慈悲藥師寶懺共修

8/4 恭誦在家菩薩戒

■普善精舍

5/13 ~ 8/8 報恩藥師法會

7/28 精進半日禪修

8/3 禪修班招生茶會

8/4 恭誦在家菩薩戒

■普燈精舍

5/13 ~ 8/9 藥師經共修法會

■普學禪寺

8/4 精進半日禪修

8/17 八十八佛洪名寶懺共修

8/17、8/31 恭誦在家菩薩戒

8/31 普門品共修

■普頓精舍

5/13 ~ 8/15 每週二~週五

藥師經共修

8/2 恭誦在家菩薩戒

8/17 藥師圓滿法會暨

護法會頒證

■普中精舍

5/20 ~ 8/9 藥師經共修

7/28、8/25 精進半日禪修

8/17 藥師寶懺暨

藥師經法會圓滿總回向

■普平精舍

7/27 梁皇寶懺大法會

7/28 梁皇寶懺大法會暨

父親節孝親祈福法會

8/1、8/15 佛前大供

8/3 藥師經暨禮千佛共修

8/3、8/24 一支香

8/18 梁皇寶懺大法會暨

護法會頒證

8/22 恭誦在家菩薩戒

8/24 金剛經共修

8/31 二十週年慶啓建

梁皇寶懺圓滿大法會

■普耕精舍

8/17 報恩藥師普佛圓滿法會

8/26 ~ 9/4 啓建梁皇法會

■普慈精舍

8/4 精進半日禪修

■普雲精舍

5/18 ~ 8/3

每週六藥師經共修

7/28、8/25 精進半日禪修

8/12 恭誦在家菩薩戒

■興山寺

8/25 ~ 9/1 梁皇寶懺法會暨

護法會頒證大典

■普真精舍

5/13 ~ 8/17 藥師經早課共修

7/27 禪修班招生說明會

8/4 報恩藥師寶懺法會

8/25 精進半日禪修

■普安精舍

7/27、8/3 藥師寶懺共修

8/17、8/24、8/31

金剛經暨禮千佛共修

8/18 精進半日禪修

■普梵精舍

8/17 藥師經孝親報恩法會

■普開精舍

8/3 藥師經共修圓滿法會

8/17 金剛寶懺共修起懺

8/24 恭誦在家菩薩戒

■普豐精舍

7/28 精進半日禪修

8/1、8/14 佛前大供

8/3 父親節孝親報恩法會

8/17、8/31

金剛會上禮千佛共修

8/19 恭誦在家菩薩戒

8/24 普賢行願品法會暨

護法會頒證

■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

慈悲藥師寶懺法會

8/4 恭誦在家菩薩戒

8/17 ~ 9/29

每週六地藏經法會

8/25 中台一支香

■普方精舍

7/28 藥師寶懺法會

■普彰精舍

7/27、8/3

藥師經暨藥師普佛共修

8/1、8/30

孝親報恩暨

佛前大供法會

8/4 精進半日禪修

8/14 ~ 8/16

向日葵兒童親子

禪修營輔訓

8/17 ~ 8/18

向日葵兒童親子禪修營

8/24、8/31

金剛經暨禮千佛共修

8/25 中台一支香

■普林精舍

8/1、8/15、8/30

佛前大供暨

護法會頒證

消災祈福法會

8/3 父親節孝親報恩法會

8/17 報恩藥師圓滿

總回向法會

8/24 普賢行願品法會暨

護法會頒證

8/29 禪修班招生說明茶會

■普嘉精舍

5/13 ~ 8/10 藥師經共修

8/1、8/15、8/30 佛前大供

8/25 精進半日禪修

8/31 恭誦在家菩薩戒

■普佛精舍

5/13 ~ 8/8 藥師經共修

8/3 父親節孝親感恩法會

■普思精舍

8/18 孟蘭盆法會、護法會

頒證暨父親節法會

■普惠精舍

5/20 ~ 8/15 藥師經共修

7/27 精進半日禪修

■普南精舍

5/13 ~ 8/8 每週一~週五

藥師經精進共修

7/28、8/25 恭誦在家菩薩戒

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		存款		儲金		存		款		單	
收款帳號		22122941		金額		新台幣		仟		萬		拾萬	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		財團法人中台山佛教基金會		寄款人		姓名		通訊處		電話		經辦局收款戳	
收款帳號戶名		存款金額		電腦紀錄		經辦局收據戳							
◎寄款人請注意背面說明		◎本收據由電腦印錄請勿填寫		◎郵政劃撥儲金存款收據									

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 3 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 Chang 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

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

孟蘭盆消災祈福超薦大法會

天祥寶塔禪寺一百零八年度啓建

本寺秉持佛法慈悲濟世之精神，發揚忠孝倫理、慎終追遠、知恩報恩之美德，謹訂於民國108年8月23日（週五）至8月25日（週日），啓建「孟蘭盆消災祈福超薦大法會」，法會期間將恭誦《地藏經》，並舉行佛前大供、消災、超薦及大蒙山施食等法事。恭請中台禪寺住持 上見下燈大和尚慈悲主法、開示法要，普度群生。並以此嚴淨功德，普皆回向：祈願世界和平、家靖民祥，陽上群倫共增福慧，歷代先亡、一切幽魂超生淨土。法界一切有情同得解脫，共入性海。敬邀善信闔府蒞臨，恭聆法語，同霑法悅。

法會程序表

八月二十三日（週五）

08:30 開壇灑淨／恭誦《地藏菩薩本願經》
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要
12:00 午齋
14:00 恭誦《地藏菩薩本願經》
16:30 晚課
17:30 藥石

八月二十四日（週六）

08:30 恭誦《地藏菩薩本願經》
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要
12:00 午齋
14:00 恭誦《地藏菩薩本願經》
16:00 恭請 上見下燈大和尚主法大蒙山施食法會

八月二十五日（週日）

08:30 恭誦《孟蘭盆經》
10:00 恭請 上見下燈大和尚主法孟蘭盆供／開示法要
12:00 午齋
14:00 傳授三皈、五戒
17:30 功德圓滿

天祥寶塔禪寺
地址：新北市萬里區雙興里一坪六號之一 電話：(02) 2492-9114
備註：為成就大眾發心功德，法會期間，備有法會專車接送。
乘車地點：普得、普新精舍樓下及台北市礦務局附近
（台北市中華路一段53號，捷運西門站5號出口）
欲搭乘者，請與天祥寶塔禪寺知客室聯絡登記。



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

菩薩「無緣大慈，同體大悲」，假使具足慈悲，觀音就在你的心中；如來平等、智慧，「但願衆生得離苦，不為自己求安樂」，本著這個精神做人做事，如來就在你的心中。

“Great is the kindness that is unconditioned; great is the compassion when all are one”—this is the bodhisattva way. Practice loving-kindness and compassion, then Guanyin Bodhisattva is in your heart. “Seek not comfort and pleasure for myself; seek only deliverance for all suffering beings” —this is the buddha way. Embracing this spirit of equality and wisdom in our work and relationships, then the Tathagata is in your mind.

—— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh





【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。

菩薩行者，衣碧綠；
蓬勃向陽，願無盡。
黝黑枝幹身堅實，橙紅漿果施有情；
直下承擔菩提路，不疾不徐安隱行！



中台植物

之

象牙樹

學名：*Diospyros ferrea* (Willd.) Bakh. f

英文名稱：Philippine ebony persimmon,
Boxleaf Mama

別稱：象牙柿、烏皮石柃、琉球黑檀

性狀：柿樹科，常綠小喬木

辨認特徵：

- 1. 樹幹很短，分枝多，樹皮黑褐色。
- 2. 葉厚革質，倒卵形，先端圓凹，全緣略微反捲，兩面均光滑，長約 2-3 公分，側脈不明顯；單葉互生。

3. 單性花，雌雄異株；花小不顯著，乳白色或淡黃色，腋生。

4. 橢圓形肉質漿果，長約 1 公分，熟時由黃橙色轉紅色，最後變黑色。

原產地：台灣、印度、琉球、澳洲

用途：庭園樹、盆栽樹、果實可食、
木材原料

位置：中台禪寺庭園