



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

235
2019年·8月號

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

[本期主題] 積跬步 至千里

[中台廣傳] 中台禪寺一百零八年度夏季精進禪七

[中台廣傳] 中台禪寺一百零八年度夏安居各精舍聯合供佛齋僧法會

[正法眼藏] 〈信心銘〉(七)

[普台教育] 普台暑期營隊 點燃學習樂

[健康樂活] 膝蓋好，走路沒煩惱(三)

韌帶扭傷、關節囊發炎

中台禪寺一百零八年度夏安居 各精舍聯合供佛齋僧法會

經云：「欲求大福者，當供養三寶。」

供佛齋僧法會，恭請見燈大和尚上堂說法；

一萬九千位護法善信，護夏供僧，廣植福田。

結緣萬千，普利人天，財法兩施，同歸心源。



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
夏季精進禪七

編輯部



09

【中台廣傳】

中台禪寺一百零八年度
夏安居各精舍聯合供佛齋僧法會

編輯部



14

【正法眼藏】

〈信心銘〉(七)

惟覺安公老和尚開示

25 【本期主題】

積跬步 至千里

編輯部

26 【本期主題】

學而時習 精進不退

惟覺安公老和尚開示

28 【本期主題】

堅固不壞精進行

見鈔法師

29 【本期主題】

自利利他勤精進

見頻法師

30 【本期主題】

不忘初心 方得始終

見占法師

32 【本期主題】

菩提大道 步步踏實

傳歡

33 【本期主題】

安身立命之處

傳及

34 【本期主題】

百折不撓

傳茲

36 【本期主題】

積善成德

傳初

37 【本期主題】

人生風浪中的堅持

Persistence Through Adversity

傳文 (Phyllis Gulbransen)

38 【本期主題】

持經精進行

The Diligence of Memorizing Sutra

傳惇 (Cynthia Hudson)

40	【佛典故事】	孝順的婆羅門女	傳福
44	【健康樂活】	膝蓋好，走路沒煩惱（三） 韌帶扭傷、關節囊發炎	傳蓮
47	【生活啓示錄】	塵霾盡掃	見祈法師
58	【普台教育】	普台暑期營隊 點燃學習樂	編輯部
51	【健康素食】	乾扁杏鮑菇	普皇精舍提供
52	【紅塵清泉】	普得精舍青少年菩提禪修營	普得精舍提供
54	【紅塵清泉】	普田精舍一百零八年度小樹苗兒童禪修營	普田精舍提供
56	【紅塵清泉】	美國佛心寺二〇一九年小佛心兒童夏令營	美國佛心寺提供
58	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

本寺一百零八年度夏季「大眾精進禪七」、「學界精進禪七」於六月二十五日至七月二日、七月六日至十三日舉行。一千四百餘位來自海內外各地的大專院校教授、中小學教師、青年學子及社會各界人士，把握難得因緣，回山精進禪修，依循主七見燈大和尚指導的心地法門綿密用功，以覺悟為目標，精勤邁向成佛大道。

「供佛齋僧願力堅，人天路上福為先，般若種生三寶地，福慧綿延自莊嚴。」本寺自七月二十日至二十八日，舉行四梯次夏安居供佛齋僧法會，一萬九千餘名居士回山敬設齋觀，虔敬供養，鐘鼓齊鳴中，以莊重的儀式，恭請總主法見燈大和尚上堂說法。大眾亦把握勝緣，拜鐘朝山、巡禮中台，廣修福慧，以清淨心護夏，莊嚴自心淨土。

經云：「於最勝法不遠離，為盡生老病死苦，常勤精進無妄念，當速成就自他利。」本期主題「積跬步，至千里」，與您分享如何以日日行不怕千萬里、常常做不怕千萬事的精進力，一步一腳印，實踐理想，積極開創事業、家庭、學業的美好願景，進而以精進勝行，圓滿自利利他的菩薩道。



中台禪寺一百零八年度

夏季精進禪七

文／編輯部

「十方同聚會，個個學無爲，此是選佛場，心空及第歸。」本寺於一百零八年六月二十五日至七月二日、七月六日至十三日舉辦「大眾精進禪七」與「學界精進禪七」，一千四百多位來自美國、義大利、澳洲、泰國、菲律賓、香港、日本及台灣等海內外大專院校教授、中小學教師、大專青年及社會各界人士，回山用功，以期心空及第。

二十五日下午，主七見燈大和尚在五樓大禪堂，主持隆重的灑淨與起七儀式；隨後於起七茶會，提示大眾要全心投入，以契悟本心本性；晚間起香，指導學人數

息觀、靜坐及行香要領。次日，主七大和尚慈悲正授八關齋戒，並由說戒法師爲大眾講戒，助益禪修。禪七每日十支香，學員於坐香、行香、早晚課誦、過堂中，收攝身心，精進用功。

心地法門 中道實相觀

主七大和尚開示大眾，禪七要在心地法門——「明心見性，見性成佛」下手，要有正確的知見：能知的這個心清楚明白、不打妄想，就是本具的清淨心，就是覺性、本心本性，就是心的真實相貌、中道實相；保持這個清淨心始終存在，就稱爲「堅住



正念」。動靜閒忙，二六時中，要保持不生不滅的這個心始終存在；有了妄想、昏沉、無聊、無記，貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，覺性就不存在，就是迷惑、煩惱，就是凡夫眾生、就是生死。要成就佛道，就要隨順覺性，始終保持能知的這個心不打妄想。明心見性的操作方法，就是「堅住正念，隨順覺性」，這樣一直努力，就能夠見性成佛、成就佛道。

這個法門，要時時刻刻保持這個心清楚明白、不打妄想，也就是時時刻刻檢視這個心，有沒有跟中道實相相一致，所以又稱為中道實相觀。修這個法門要成功，就要綿綿密密、不間斷、不夾雜，始終保持能知的這個心清楚明白、不打妄想。打了妄想就是間斷；如果覺得無聊，或是想修其他法門來對治煩惱，就是夾雜，一發現如此，就要回到當前能知的這個心，保

1. 2. 主七見燈大和尚慈悲為學員正授八關齋戒。
3. 一千四百多位海内外學人，聞法禪修，精進用功。

持清楚明白、不打妄想。

惺惺寂寂 狂心頓自歇

所以進一步要知道什麼是妄想？妄想源自於無明，無明就是對於中道實相沒有正知正見。世尊用比喻說明，無明就好像我們迷路，找不到一個正確的方向。所以無明並不是一個真實的東西；無明真正的原因，是錯誤的認知——「妄認四大假合為自身相」，把四大假合的身體當作是真實的自己；「六塵緣影為自心相」，根、塵、識和合接觸，起心動念去分別了知，認為這就是自我，有了這種錯誤的認知，就造



1



2

成無明。世尊又進一步補充無明產生的現象、原因，就好像我們眼中有翳、眼睛生病了，所以見到虛空有花、天上有第二月。

因此，要對治無明，就要建立起正知正見。明心見性就是破除無明的關鍵，對於心性之理保持正知正見，就能破無明、達到轉識成智。怎麼斷煩惱、破無明？時時刻刻保持在中道實相上面，秉持綿綿密密、不夾雜、不間斷的原則，一起心動念、打了妄想，就是不理妄想，因為妄想的本質是虛妄不實，本來就不存在，所以只要不理它，它就不滅自滅、不斷自斷、不破自破。

心地法門要根據三個原則來修：第一要有信心，相信一切眾生皆有佛性，一切眾生皆當成佛。第二要知道心性之理，當前能知的這個心，不起心不動念、不打妄想，就是本具的清淨心，就是我們的本心本性、心的真實相貌，這個理確立了，就有了正知正見。第三是隨順，就是要歇，歇就是不起心不動念、不打妄想，保持能知的這個心始終存在；有了妄想、昏沉、無聊、無記，就是不理它，回到中道實相，這就是心地法門的修法。保持能知的心清楚明白、不打妄想，不起心不動念，一念

1.2. 主七見燈大和尚於禪七中開示心地法門，期勉學人朝著「明心見性，見性成佛」努力。

不生，一法不立，但是這個知、覺性還要存在，這就是中道實相、空性、本心本性的真實相貌。在這個地方來契悟、安住、隨順，就是「明心見性，見性成佛」心地法門的修法，最終一定能夠成就佛道。

學員依照主七大和尚的指導，精進參究，並於團參中藉大和尚開示，更增信心。解七在即，主七大和尚諄諄叮嚀，不管是靜相還是動相，始終都要保持覺性存在，這個就是保任的功夫，就是真正的修行。秉持「靜則一念不生，動則萬善圓彰」原則努力，我們生命、生存、生活的品質就會大幅提升；達到百分之百都是良善，就是真正的萬善圓彰，就能成就佛道。

禪七功圓，學員於解七茶會上踴躍法布施，主七大和尚更勉勵大眾積極與他人分享禪修法益，啟發自覺，真正離苦得樂。學員法喜感恩，騎牛歸家，在禪七中領略的自性風光，將繼續在生活中保任、用功，更上層樓，以自性光明點亮人生。





解七茶會學員心得

編輯部整理

普中精舍護法會副會長／傳沼

在主七大和尚開示心地法門「明心見性，見性成佛」之前，我一直不了解「明心見性，見性成佛」的意思，更無法對心性有所契悟；但是這次我聽懂了，並且深信不疑，直下承擔。坐香中，確實有一絲絲契悟到那個沒有妄想、清楚明白的心！真正體會到心地法門的重要——讓我們找到回家的路。感恩開山祖師創建道場，我們一定要好好把握與護持。

普民精舍護法會副會長／傳營

禪七的前三天，我都在和妄想、煩惱對抗，直到主七大和尚開示「客塵主空」的道理，雜念、妄想才停歇下來；更因了解師父所講的心性之理，信心倍增地修習中道實相觀。佛法說「信願行」，相信佛法所言不虛，我發願要繼續在心地上用功。

普燈精舍護法會副會長／傳騏

這次印象特別深刻的是，主七大和尚開示「客塵主空」的道理，讓我徹底反省：

打七這麼多次，始終沒有很大的進步，是因為沒有做到二六時中「堅住正念，隨順覺性」，這是最需要改進的地方。

澳洲寶林禪寺高級禪修班學員／法康

第三天早課唱誦「自皈依佛、自皈依法、自皈依僧」時，我突然感到很慚愧，發現自己根本不懂什麼是「體解大道，發無上心」、「深入經藏，智慧如海」；透過這次打七，真正地心生敬意，更加了解什麼是佛、怎樣做佛弟子，懂得了一念不生、明心見性……這些道理，讓我的身心得到淨化和提升。

普豐精舍夜間研經一禪修班學員／傳邇

禪七就是在淨化我們的心；修行是在捨去我們的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，殺、盜、淫、妄等煩惱習氣。以前，我追求財富、時間的自在；現在，我追求最大的自在，也就是沒有煩惱、沒有妄想、沒有昏沉、快快樂樂、心中沒有恐懼的這念心，這才是不生不滅、最富足的人生。



- 1.2. 學員於過堂、行香之間，不離當念，保持這念心清楚明白、處處作主。
3. 主七見燈大和尚於團參中，詳盡解答學人禪修之疑惑，指引契悟本心本性。



清華大學數理教育研究所 兼任助理教授／傳琬

打七對我來講，是一件很有福報的事。我非常喜歡聽主七大和尚的開示。當我看到很多老參們坐連香，穩如泰山，支支都像菩薩般地坐在那裡，我真的很慚愧，自嘆不如；但是，我告訴自己要努力，聽開示時，也要盤腿，並在心地上用功。

淡江大學法文系講師／法祐

在主七大和尚開示觀息法門後，我依著觀息法門用功，第一次感受到靜坐的喜悅，真的是美妙無比，我會繼續精進學習。另外，主七大和尚一直提醒我們，要去除貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，不打妄想，希望我們能夠契悟本心，見性成佛。禪七讓我學到這麼好的心地法門，收穫很大。

台大中智社暨北區禪學會幹部／傳善

我非常珍惜打七的因緣，不斷地發願要悟到這念心。當我聽到主七大和尚開示「世尊拈花，迦葉微笑」公案時，突然懂

了其中的含意，也終於體會到「中台拈花，眾生微笑」背後的願心，所以我們一定要加油，才不會辜負三寶！

英國 D'OVERBROECK'S COLLEGE (第歐瓦羅可斯學院) 學生／法星

這次禪七讓我加深了對佛法的認知，原本以為學佛就是誦經、持戒、布施，現在才知道，原來學佛是要學佛的心，終極目的是要「明心見性，見性成佛」。很感恩大和尚的開示，讓我有正知正見，用正確的方法打坐、定下心來；感謝中台禪寺讓我有這麼多的體會，也感謝所有法師、護七菩薩的付出。

上海復旦大學暨台大交換生／法叡

前年，參加了星燈營活動，改變了我對佛法的看法，也到精舍聽經聞法，學習保持這個心清楚明白、作主，感到身心輕安。這次打七，我專注地聽主七大和尚的開示，依此來用功，覺得能夠聽聞到最究竟的心地法門，真的是太殊勝了。



中台禪寺一百零八年度夏安居

各精舍聯合供佛齋僧法會

文／編輯部

《百丈清規證義記》云：「結夏安居，乃佛法住世根本。」本寺謹遵佛制，千餘位僧眾於一百零八年五月十九日至八月十五日，九旬中如法如律、精勤為道，結夏安居。並應諸方善信乞請，於七月二十、二十一、二十七及二十八日，啓建四梯次「夏安居各精舍聯合供佛齋僧法會」，恭請住持見燈大和尚上堂說法，帶領大眾法師慈悲應供。全省各精舍分院一萬九千餘位護法檀越，把握因緣，護夏供僧、廣植福田。

法會於上午九時開始，大眾居士齊聚於五樓大禪堂、大雄寶殿、四天王殿與般若講堂，恭迎總主法大和尚、各壇主法法師及大眾法師入壇。總主法大和尚及各壇

主法法師，於佛前拈香、供燈祈福；各精舍護法會代表及功德主代表，亦以虔誠之心，佛前獻供。四眾和合精進，恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，仗藥師如來慈悲願力及大眾共修功德力，回向風調雨順、國泰民安，法界有情同霑法益、隨所樂求、一切皆遂，乃至成就無上菩提。

上堂說法 普潤有情

古德云：「上堂說法，乃法門最尊之事。」上堂，為禪宗道場特有的儀式，是弟子向尊師請益，以至誠隆重之心，恭請禪師登法堂，為大眾應機開示。法會第二支香舉行「上堂說法」，恭請見燈大和尚登法堂，為眾開示。十時四十五分，引禮



1. 總主法見燈大和尚於法會中供燈祈福。
2～4. 全省各精舍一萬九千餘位護法檀越回山共修，和合恭誦《藥師經》。

法師代眾仰白，鐘鼓齊鳴中，迎請代表虔持手爐，持香侍者敬捧香案，護法善信合掌端立，恭請總主法大和尚上堂說法。

「三世諸佛轉法輪，歷代宗師承祖印，中台廣傳在心行，欲行千里在腳跟。」大和尚於法座上卓拄杖宣說法要，壇內大眾合掌諦聽，領受法要。四眾弟子齊聚會上，共結法緣，財法兩施，等無差別，同歸心源。

《佛說布施經》云：「若以上妙飲食供養三寶，得五種利益：身相端嚴、氣力增盛、壽命延長、快樂安隱、成就辯才。」虛雲老和尚亦云：「若無僧寶，佛法二寶無人流布，善根無處培植，所以齋僧功德為最大。」佛前大供後，隨即舉行齋僧大典，在「本師釋迦牟尼佛」聖號中，總主法大和尚、主壇十大士與大眾法師，庠序步入五觀堂齋

僧會場；大眾居士以知恩、感恩、報恩之心進入五觀堂，頂禮十方常住佛法僧三寶。

晚間九時三十分，實相台上，四眾弟子以清淨心，拜鐘發願。「洪鐘初叩，寶偈高吟，上徹天堂，下通地府」，上祝國運昌隆、世界和平；下祈一切眾生，聞聲脫苦；更願道場安寧、佛法常興。法會期間亦安排朝山活動，清晨五時，大眾居士一心精進，朝禮靈山。藉由事上禮拜，懺悔罪障、降伏我慢，進而歸依自性實相靈台。朝山圓滿之際，大眾虔敬回向，一切有情同入佛智！

佛住世時，給孤獨長者在結夏期間，供養衣被、飲食、醫藥護持三寶，世尊讚歎長者：「於未來世當獲安樂果報。」大眾居士把握一年一度結夏因緣，回山護夏、精進用功——恭誦《藥師經》、參與上堂說法、供佛齋僧、拜鐘、朝山，四眾和合共修，進趣菩提之道，福慧綿延自莊嚴！



1. 引禮法師代眾仰白，祈請大和尚上堂說法。
- 2 ~ 4. 總主法大和尚上堂說法，大眾合掌諦聽、領受法要。
5. 護法居士以知恩、感恩、報恩之心，頂禮十方常住佛法僧三寶。
- 6.7. 大眾居士把握回山因緣，朝山、拜鐘，回向有情同入佛智。



上堂主法 上見下燈大和尚

二〇一九年七月二十日

三世諸佛轉法輪
歷代宗師承祖印
中台廣傳在心行
欲行千里在腳跟

諸位知識！三期傳佛眼，佛性不可思議！佛、法、僧寶不可思議！中台廣傳亦不可思議！《長阿含經》云：「上下及四方，諸有所生物，天及世間人，唯佛為最上，欲求大福者，當供養三寶。」今有本寺供佛齋僧功德主，值此結夏安居勝緣，來山護夏護法，廣植福田，敬設齋餼
上供十方三寶、刹海龍天，下濟六道群靈、一切眾生，以此嚴淨功德回向：祈禱增福延齡，福慧莊嚴，情與無情，同圓種智。諸位知識！即此上堂一事，最後一句，又怎麼說法？

供佛齋僧願力堅
人天路上福為先
般若種生三寶地
福慧綿延自莊嚴

上堂主法 上見下燈大和尚

二〇一九年七月二十一日

靈山單傳密旨
曹溪普傳正智
中台廣傳心法
無相無住自至

《大般若波羅蜜多經》云：「諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多時，能以財、法二種布施，攝諸有情，是為甚奇希有之法。」今有本寺供佛齋僧功德主，值此結夏安居勝緣，來山護夏護法，廣植福田，敬設齋餼供養十方常住佛法僧三寶，為祈道場鎮靖，佛法久住，事事吉祥，處處平安，法界有情，共證菩提。諸位知識！即此上堂一事，最後一句，又怎麼說法？

佛事門中修萬法
不取不捨妙觀察
見性平等功德在
供佛齋僧福無差

上堂主法 上見下燈大和尚

二〇一九年七月二十七日

結夏精進結法緣
齋僧不論聖與凡
經資齋觀無去來
安居自性真福田

《大般涅槃經》云：「如來出世，有二種人，獲福最上。一者欲成阿耨多羅三藐三菩提時，而來奉施；二者如來臨欲般涅槃時，最後供飯。此二人福正等無異，所獲果報不可稱計，如此二施，難可值遇，如優曇鉢花時時乃有。」百千萬劫，佛名難聞。雖得聞名，見佛又難。雖得見佛，供養又難。今有本寺供佛齋僧功德主，值此結夏安居勝緣，來山護夏護法，廣植福田，敬設齋觀上供十方三寶、刹海龍天，下濟六道群靈、一切眾生，以此福慧莊嚴功德耑申回向：上報四重恩，下濟三途苦，海會大眾增福延齡，吉祥平安，法界有情，同登覺岸。諸位知識！即此上堂一事，最後一句，又怎麼說法？

結緣萬千
普利人天
財法兩施
同歸心源

上堂主法 上見下燈大和尚

二〇一九年七月二十八日

施財施食增福田
迴光返照契心源
無相布施真佛子
歡喜成就無上緣

《大智度論》云：「佛言三事，必得報果不虛：布施得大富，持戒生好處，修定得解脫。若單行尸羅，得生好處；若修定、智慧、慈悲和合，得三乘道。」今有本寺供佛齋僧功德主，值此結夏安居勝緣，精進勝行，廣植福田，敬設齋觀上供十方三寶、刹海龍天，下濟六道群靈、一切眾生，以此福慧莊嚴功德耑申回向：上報四重深恩，下濟三途報苦，情與無情，同圓種智。諸位知識！即此上堂一事，最後一句，又怎麼說法？

十方同證真
無念般若生
百花叢裡過
片葉不沾身

〈信心銘〉（七）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



「執之失度，必入邪路。放之自然，體無去住。任性合道，逍遙絕惱。繫念乖真，昏沉不好。不好勞神，何用疏親。欲趣一乘，勿惡六塵。六塵不惡，還同正覺。智者無爲，愚人自縛。」

「執之失度，必入邪路」。「執」就是執著，執一切爲實有。講空，就執著空；講有，就執著有；講神通，就執著神通，這就是執。講到白的，馬上想到一個白的東西；講到黑的，馬上想到一個黑的東西，這也是執。晚上作了一個好夢，第二天醒來就感到很高興：「今天一定有好事、喜事要發生了！」於是就在這裡等待，心中充滿了喜悅；等了一天、兩天、三天、四天……「怎麼搞的？好事還沒來？」心中很失望，心情一下就變成悲哀、煩惱。如果是晚上作了惡夢，心裡就想：「糟了！明天可能會大禍臨頭！」便開始憂愁煩惱……這些都是執。

本源自性 心體自然

「執之失度」。「度」就是一個原則、標準；這個地方是以不生不滅爲標準、以菩提自性爲標準。「失度」，就是失去了分寸、標準。只要有一念執著，不論執內執外、執大執小、執是執非，乃至於執著無上菩提……就與這個標準有差別。例如：一執著無爲法，無爲法

馬上就變成有爲法了，這就是「失度」。

「執之失度，必入邪路」，有了這些執著的心念，就會有所偏差，使自己走入邪路；邪路，就不是大路、不是正路。所以什麼都不要執。

佛法就是告訴我們要破執。一個是我執、一個是法執、一個是空執。凡夫有我執；二乘有法執。所謂空執，是指一般人聽到佛法講空，誤以爲達到空靈的境界，就已經到家了；殊不知執著一個空靈的境界，不見本空，就是空執。禪宗祖師說：「虛空粉碎。」連虛空都要粉碎，空也不可執著，要把這個「執」放下，放下就是破執；否則，「執之失度，必入邪路」，就會偏到一邊、落入邪道去了，如此一來就與無上菩提不相應。

以佛法來講，所謂的「邪」，也有層次上的差別。譬如說：就凡位來看，持五戒是好的，但一般眾生容易起執著；以不生不滅心這個最高境界來講，執著五戒爲實有，便與菩提大路不相應，就已經墮入邪路了。菩提大路是一念不生，《楞嚴經》云：「攝心爲戒。」這念心安住在如如不動、了了常知，才是真正的戒體，其他都是相；要由相回歸到心之體，才是正。

依此類推，就能明白佛法所講的正、邪，是依我們站在什麼觀點來看。站在人道來看，五戒是正，五逆是邪；站在天道來看，十善才是正，五戒則是邪；



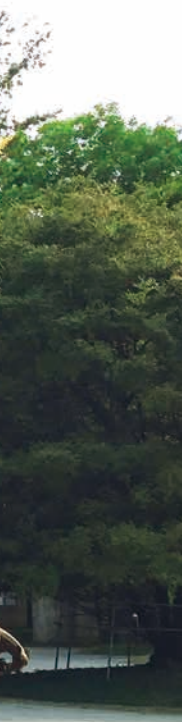
站在聲聞、緣覺來看，四諦、十二因緣才是正，五戒、十善都是邪；站在菩薩的境界來看，六波羅蜜才是正，其餘的都是邪；站在菩提自性來看，一念不生才是正，六波羅蜜還是邪。〈信心銘〉所講，是指當下這念不去不來、不生不滅的心；這個菩提自性、清淨法身才是正，這是最高境界，離開這個境界，都稱之為邪。

「放之自然」。「放」，一切都要放下，不要執著，就是這麼一個觀念！

要看破才能放下，看不破就放不下。

「放之」，是指心當中不執。就像晚上作夢，夢醒以後，就不要再執著夢境，連回憶都不要回憶，要養成這種習慣。眾生因為沒辦法養成這種習慣，看到一點點東西在八識田中現行，就把它當作真實的境界，始終牽腸掛肚。「放之自然」，只要心當中不執著，就能見到本心本性，契悟本心就得自在，平常心就是道，確實是如此。

所以「自然」，不是指山河大地、



日月星辰等物質現象的自然，也不是道家所說的自然。因為山河大地是每個人的執著、善惡業報所生的依報，並不是道。這裡所說的「自然」，是指大眾聽法這念心，本就是自自然然、無掛無礙；相對地，如果起了執著，就有掛礙。「放之自然」，放下執著，沒有內、沒有外、沒有中間，一絲不掛，心就得解脫、就得自在，就能見到我們的本心本性。

「體無去住」。「住」就是執著、想念，想到什麼地方，心就住在什麼地方。執著過去，心就住在過去；執著未來，心就住在未來。

譬如有的人讀書，心想：「我現在先看一看，把它記錄下來，等到以後再來複習。」想把一切都寄託在未來也不對。為什麼不現在就去了解？去契悟？如果只想等到未來，心就住在未來，還是一個夢境。

無論是住在什麼地方，只要心有所住，心就停留在那裡；一旦自己所住、所執著的境界忽然產生變化、破壞，心馬上就無法安定。凡夫都是有所住，執著名利財色、夫妻兒女、男女情感……始終沒有完、沒有了。世間人之所以會

婆婆媽媽、兒女情長，就是因為心住在情感上面；所以只要情感一發生問題、破裂了，馬上就哭得死去活來，乃至活不下去。

《金剛經》云：「應無所住而生其心。」心有所住，就有去、有來；「體無去住」，這念心之體，本來就沒有去、沒有來，不住在任何一個境界上面。只要看破、放下，安住在實相，清清楚楚、了了分明、寂然不動，這念心就是沒有去、沒有住，法爾如是，哪裡還要住在什麼地方？

這念心法爾如是，為什麼始終安住不下來？眾生不了解這念心本來如是、法爾如是，從過去到現在，心始終是向外攀緣，心中都是貪瞋癡，沒有安住在實相，所以這念心一寂靜，馬上就耐不住寂寞。正是因為我們心念攀緣已經成了習慣，所以念頭才剛停下來，馬上又想到其他地方去，好像不想就很難過，這就是我們的結、垢。雖然寂然不動這念心、這個實相，才是實實在在的自己，但是要馬上把這念心直接回歸實相，反而不自在、耐不住寂寞。古德云：「寂寞清真之境，愈久轉增趣味。」修行沒有別的，就是要耐得住寂寞。把執著放下，把善念、惡念、一切相對的境界都放下，安住在寂寞清真之境，久了就成自然，契悟到心之體是「自然而然」，「放之」就和「自然」相應。

念佛也是如此，古德云：「一念相應一念佛，念念相應念念佛。」相應，是指跟不去不來、不生不滅的心相應；跟無住心、自然心相應；跟本具的清淨心相應。眾生無始以來迷失自然、迷失本心，始終住在名利財色、住在見聞覺知，放任這念心，執著要有見、有聞；要有覺、有知，才不覺得無聊，因此這個心靜都靜不下來，如果靜下來幾分鐘，馬上又感覺無聊。知道了這些道理，就要把它反轉過來，生處轉熟，熟處轉生。修行只有這條老老實實的路！

這是最實在的話！

「放之自然，體無去住」，我們真正達到心之體現前的境界，就能明白，這念心原本就不需住在任何一個地方。心有所住就是生，有生一定有滅；心不住在任何境界，就是不生；因為不生，所以就不滅。這個心體是自然而然，所以「體無去住」。

這些都是實實在在的道理，而不是一種理論而已。如來佛證到這個境界，把這些方法、道理告訴我們，只要依著去薰修、了解，這一生一定能得解脫。



以究竟來講，說「解脫」也只是個方便，因為並沒有人綑綁我們；眾生都是被煩惱、執著所綑綁，現在只要把執著破掉、放下，「放之自然」，心安住在自然上，「體無去住」，就能得解脫。

隨順覺性 得大自在

「任性合道，逍遙絕惱」。「性」就是我們的本心本性。本心本性中，一個是覺性、一個是空性，兩者是分不開的。覺性離不開空性，空性也不離這個覺性。覺性，就是靈知靈覺，稱為「菩

提自性」；空性稱為「涅槃自性」。能知空性的這念心，就是覺性；假使空性離開了覺性，所得、所證到的，也只是一種空定。

「任性合道」。「任」就是隨順；「任性」就是《圓覺經·清淨慧菩薩章》所說的「隨順覺性」，動靜閒忙、二六時中，我們這念心都要站得住、站得長。任性的功夫也有深淺，看看自己能保持任性多久？順境能任性，逆境也能任性；靜中能任性，動中也能任性；白天能任性，到最後晚上也能任性，這就不簡單了！時間拉長了，就是功夫。

這念心就是「道」，這念心就是佛；能夠知道「任性」，任其本心自在，隨順覺性、堅住正念、堅住正印，這樣就稱為「合道」，與道相當，就能契入無上道，契入我們的本心本性。

真正達到「任性合道」的境界，就「逍遙絕惱」。「逍遙」就是自在，這念心真正住在大禪定當中，享受太平、享受清淨、享受寧靜，這個禪定是本具的。「絕」就是斷絕，所謂絕緣絕慮；「絕惱」，永遠離開煩惱，也就是不起煩惱、沒有煩惱。契悟這個心性是絕對的，煩惱即菩提，安住在這念心當中，自然就能「絕惱」。達到這個境界了，心生愉快，感到人的生命是無窮盡的，真正是禪悅為食，逍遙自在。逍遙自在的功夫雖然有深、有淺，最低限度都能讓我們體悟到這念清淨心、這念絕對的心。

「繫念乖真，昏沉不好」。「繫」，就像將牛、馬套上繩子，拴在一個地方，牛、馬就沒辦法亂動、亂跑。眾生的心散亂攀緣，心猿意馬，就像水牯牛一樣，所以初初開始要「繫念」，如果不繫念，心就跑掉了。用種種方便，把心靠在一個境界上，令心不妄動，這就屬於漸修法門。例如：淨土宗念佛，就是專門講繫念，有所謂三時繫念，把心靠在一句佛號上面，讓心安住下來。

〈信心銘〉這裡所講的是頓悟法門，頓悟講無念。無念，就是當下這念心，



一念不生，不想過去、不想現在、不想未來，清明在躬，竟像一面明鏡、一潭止水，沒有波浪，這就是我們的本心本性。

「昏沉不好」。一般人心中沒有念頭的時候，就容易昏昏沉沉、迷迷糊糊。修行，要知道心當中有四種毛病，一個是昏沉、一個是妄想、一個是無聊、一個是無記，這些都與道不相當。所以打坐的時候，不可以昏沉，有了昏沉，馬上就要對治。

為什麼容易昏沉、打瞌睡？或是因為身體不好、精神不好，或是睡眠不夠，或是吃得太飽，或是念頭沉到五陰境界中，都容易昏沉。

如何對治昏沉？如果是屬於生理上的因素，可以用兩隻手蒙住左耳和右耳，然後把中指放在食指上，輕輕滑下，震動一下後腦；或是起來動一動，看一看天空，呼吸新鮮空氣，用冷水洗個臉，乃至於拜佛、經行，這些都是對治的方法。等到沒有昏沉了，再繼續靜坐。

如果念頭沉下去了，就要趕快提念，把念頭提一下。念佛也是提念、參「誰」也是提念、誦經也是提念、持咒也是提念；或者是提起念頭去想一個境界，例如：想到佛龕上的香爐：「這個香爐是瑪瑙色、是圓形的，很光潔、很剔透……」或者是想到空中有一尊佛

像，把念頭想遠一點，心念提起來了，就不會沉下去，這些都是對治的方法。等到沒有昏沉了，還要把能想的心收回來，因為這個心無論想到什麼境界，都只是繫念，無論是修密法、修止觀，乃至於觀佛像、觀日輪、觀月輪……有繫念都還是一個方便。假使執著方便，就稱為法執；對法門產生愛著，就稱為法愛。如果修習法門有了感應，卻錯認消息執著感應，那就捨本求末，因小失大，得不償失。

所以這裡講「繫念乖真」，是指究竟的這念心，當下即是，動念乖真，什麼念頭都不要提；「昏沉不好」，如果有了昏沉就要對治。

無我無人 直契真乘

「不好勞神，何用疏親」。「神」就是我們的精神、心念；「勞」就是勞慮困頓。一起心、一動念，就是心在作用，就會「勞神」，產生一種困頓的現象。人思慮久了一定會疲倦，就是因為勞神。眼睛看也是勞神，耳朵聽也是勞神，心意識作用也是勞神，乃至於繫念也是勞神。

佛經上講：「自心取自心，非幻成





幻法。」繫念，觀想一尊佛像、觀想一個香爐，也是「自心取自心」。知道繫念是一個方便，不要有絲毫執著。佛像觀出來了，當體即空，還要把能觀的這個心收回來；大眾聽法這念心也是如此，要清清楚楚、了了分明，不想過去、不想現在、不想未來。如果想過去，就是把心繫念到過去，這一繫念，就產生勞慮的作用。所以「不好勞神」，既不能昏沉，也不要繫念。

「何用疏親」。「疏」就是遠，「親」

就是近，有疏有親就有分別，就會勞神。佛法講冤親平等，我們修行要離開親疏兩邊，這念心才會達到平等。出家眾辭親割愛，假使一想到俗家的事就流淚，心裡面有很多事情放不下，這樣就是有疏有親；度眾生，假使看到親人，就多跟他講幾句話；看到不認識的人，就少跟他講幾句話，這樣也是有疏有親。有親、疏的分別，這念心就落入兩邊，沒有達到冤親平等的境界。「何用疏親」，就是無緣大慈，同體大悲。看到其他的

宗教，我們也不討厭；看到佛教，也不特別歡喜。能「知」的這念心是絕對的知，既知道是佛教，也知道是外道，但是當中沒有親、沒有疏的分別。

以前有一位龐蘊居士，開悟了以後，四處去隨緣度化。有一次走入一個講堂，聽到一位法師在講《金剛經》。過去，講經說法、講大座的法師稱為座主；發心修善、布施供養的人就稱為功德主。當時這位座主正好講到「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，講得頭頭是道。龐居士就起來發問：「請

問座主，剛才座主講『無我相、無人相、無眾生相、無壽者相』，這四相都沒有了，那是誰在說法？誰在聽法？」

這個問法，就像我們禪七當中問大眾「誰在吃茶？」又像大眾參話頭，參「誰在念佛？」如果把念佛的這個找到了，就開悟了，見到自己的主人翁。

這位講經的座主被龐居士一問，就迷惑了，不知道是誰在講經？誰在聽經？一時啞口無言，心想：「奇怪！我講了這麼多年的《金剛經》，卻從來沒有想到這個問題。不知道該怎麼答



覆……」這位座主就跟龐居士說：「大德，請您爲我下一個轉語！」意思是請龐居士幫自己回答一下。龐居士就講：

「無我復無人，作麼有疏親？」既然沒有我相、沒有人相，哪裡有親、有疏？

「勸君休歷座，不似直求真。金剛般若性，外絕一纖塵。我聞并信受，總是假名陳。」當下能聞的這念心就是！不要離開這念心，另外去求一個真；假使離開這念心去求一個真，始終是求不到的。

這位座主聽到龐居士所說的偈子，馬上就有所領悟，十分欣歎。所以，

經教是理，如果只是在文字上研究，始終是在理上繞圈子，有理無事，還是沒有辦法契悟這念心；必須要藉「教」悟「宗」，這才是最真實的。

「欲趣一乘，勿惡六塵」。「趣」是趣向；「一乘」就是菩提心，就是覺性、靈知靈覺，就是這一念絕對的心。「欲趣一乘」，要想趣向菩提自性，有一個原則——「勿惡六塵」，不要厭惡六塵境界。「惡」就是憎；「六塵」，就是色、聲、香、味、觸、法六塵。就小乘來講，六塵有毒，是罪魁禍首，所以看到六塵就討厭、就要

遠離，要把六塵隔絕掉、捨掉，這是屬於小乘的境界。就漸修來講，也是要先遠離六塵境界，如《佛說八大人覺經》云：「心是惡源，形爲罪藪。如是觀察，漸離生死。」這是屬於漸修，屬於方便。

漸修和頓悟，雖然最後都能契悟這念心，但二者的修證方法是不一樣的。漸修是有次第的修證，頓悟就不落次第；因爲不落次第，所以沒有取捨、沒有憎愛。〈信心銘〉講的是頓悟法門。就頓悟來講，「勿惡六塵」，不要討厭六塵，六塵沒有罪過，貪愛六塵的這個心才是罪過。要想契悟這一念絕對的心，就要不落兩邊、不落憎愛，當下這念清清楚楚、明明白白的心，自然就會現前。

真性無爲 取捨成縛

「六塵不惡，還同正覺」。爲什麼「勿惡六塵」？因爲「六塵不惡」，心當中不厭惡六塵、沒有取捨，就是一個絕對的境界；「還同正覺」，這念心在聖不增、在凡不減，沒有取捨、絕對的這念心，就是無上正等正覺。

雖然如此，但現在還不是正覺，而只是「同正覺」。因爲就算是「六塵不惡」，也只是找到一個入處而已，心中還有昏沉、無聊……種種煩惱，還需要很長一段時間保任，生處轉熟、熟處轉生，所以說是同等覺、同正覺；最後這念心保任成功，完全轉熟了，才是真正



的「正覺」。

「還同正覺」，雖然現在尚未達到無上正等正覺的境界，但菩提自性本來清淨，當下這念心，與如來成就正覺這念心，是相同的，並沒有減少一絲一毫。

「智者無爲」。「智者」、有智慧的修行人，就是悟到這個道理。「無爲」，這念心達到絕對的境界，沒有取捨、沒有憎愛，這念心就是無爲法。所謂「君子坦蕩蕩」，這念心始終都是坦坦蕩蕩，不住兩邊。《金剛經》云：「一

切賢聖，皆以無爲法而有差別。」所以「智者無爲」，智者始終安住在無爲，對六塵境界沒有取捨，這念心處處作主，站得住，站得長。

「愚人自縛」。「愚人」就是愚鈍的人、根機不好的人。修行假使未能了達「心即是佛」、「六塵不惡，還同正覺」的道理，心當中妄生取捨，執著要修種種的法門，就是「愚」。到這裡去求法、到那裡去求法，東求西求，卻不知道心即是佛、心即是法、心即是僧，不知道「任心自在，堅住正印」，不知道平常心即是道，就稱之爲「愚人」。

「愚人自縛」，愚人始終在法上取捨、分別，自己給自己綁手綁腳，不得自在。所以站在最高的境界來看，「愚人」不只是外道，也包括聲聞、緣覺在內。至於世間的凡夫，流轉生死，連愚人都談不上，那就更不可說了。（待續）





本期主題

積跬步 至千里

「人能愛樂修行精進，無事不得；
得至佛道，終不虛也。」

釋迦如來萬德莊嚴，

歷劫精勤行道，積累纖毫微善，
終致作佛。

事事無難，端賴精進，
跬步積，必至千萬里，
萬善累，功到自然成！

學而時習 精進不退

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

知道自己以前不夠努力，現在開始用功還來得及，檢討、反省、慚愧、懺悔，重新開始，一定能進步。

現在是全球化的時代，世界一家、天涯若比鄰，空間縮小、時間縮短，人與人之間的互動也更頻繁。佛法說「一花一世界」，我們慢慢去觀察，每一個空間、時間，就是一個世界。有這麼多的世界、這麼多不同種族的眾生，加上整個世界的趨勢，如果沒有廣學多聞，想要修菩薩道、弘揚佛法就很困難；相反地，假使能夠博學、勤學，提升自己、充實自己，明白一切事理，自然處處無礙。

會熟巧精 更上層樓

做任何事情都需要因緣和合才能成就，一個是「因」，一個是「緣」。因，就是自己的發心，想要達到博學多聞，學業、技能要有成就，首先要靠自己努力，並且要吃苦、要忍耐，不能半途而廢，如果中途放棄，就枉費先前的努力。有了願心，還要有外緣，要有好的環境、好的助緣。如果只有因地的發心，但是外緣不好；又或者外緣具足，自己沒有這樣的發心，

都不容易成就。

學習任何東西，都要掌握「會、熟、巧、精」四字箴言。第一步就是要學「會」。什麼都是透過學習而來的，有些人天生具有才能，是因為資質好一點、腦筋比較聰明，所以學得快。如果自己比較遲鈍，也不要灰心，儒家說：「人一能之，己百之；人十能之，己千之。」別人學一遍就會，自己學百遍才會，沒有關係，勤能補拙，有恆心、信心、耐心，一樣會有成就，要有這樣的信心。

第二，要「熟」練。要努力學習，學會之後，還要持續磨鍊。一般學生考試考得不好，就是因為不熟練。大家都會，但別人比你熟練，遇到考試，不恐懼、不慌張，有定力又沉著，就能考得很好。第三，要巧。做什麼事都是一樣的，熟能生巧。例如要寫出好文章，就要多背好的文章，並且加以消化，成為自己的東西。最後，再努力精通，進而成一家之言，這樣就能有很大的成就。

以習字為例：除了學會運筆方式、各家字體，還要經過不斷地練習。先學習一家的字帖，或是柳公權、或是顏真卿……要有恆心，不斷地練習。所謂熟能生「巧」，到了熟練的程度，運筆自然流暢，不需要看字帖也能寫出自己的風格。進一步還要精益求精「精」，精通了，自然就會有卓越的成果。

所謂「一枝草，一點露」，一步一腳印，成功不是天上掉下來的，一切都是經由學習而來的。把四字箴言「會、熟、巧、精」作為一把尺，衡量自己的學習到達哪個程度：學會了沒有？練熟了沒有？是不是熟能生巧？乃至達到精通？如果所學的東西都能達到「精」的境界，將來學業、事業一定能夠有所成就。「活到老，學到老」，現在正是學習的時候，不要放棄。「吃得苦中苦，方為人上人」，學習技能、研究學問的過程，都是先苦後甜，所以不要怕吃苦。繼續不斷地努力、不斷地用功、不斷地學習，一定能百尺竿頭再進步！

百千法門 由事歸理

古人說：「從前種種，譬如昨日死；以後種種，譬如今日生。」過去的一切如昨日死，不要追悔過去，要把握學習的因緣、機會，知道自己以前不夠努力，現在開始用功還來得及，檢討、反省、慚愧、懺悔，重新開始，一定能進步。

如果覺得自己的腦筋不好，要如何補救？腦筋不好，是因為妄想、執著太多，所以要檢討反省，把妄想、執著統統看破、

放下、空掉，這是第一步。第二步，就是要博學、勤學。

修行學佛不是為了追求名利，世間的學問都是弘揚佛法的一種工具，融會了這些道理，度眾的資源就愈豐富。博學、勤學是為了要普度眾生，因為一切眾生都是我們的親眷，一切眾生都有佛性，要把心量擴大，觀眾生苦，發菩提心。《孟子》說：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」吃苦耐勞，多磨鍊、多學習。要有恆心、耐心、信心，用心學習；會通所學的一切道理、知識、技能，事理通達無礙，自然就可以學業成就、事業成就、道業成就。🙏



堅固不壞精進行

文／見鉢法師

在精舍，常聽到「學佛一段時間了，感覺自己好像都沒進步」，或是「佛陀這麼有智慧，成佛對我來說，好像太難了，是不是修修福報就好了？」這不是現代人才有的疑惑，早在佛陀時代，佛弟子也有相同的困擾。

佛陀之子羅睺羅，七歲隨佛出家修行。在某次佛陀開示中，深感自己智慧不足，無法受持如來智慧，唯恐虛受信施，於是向佛請求捨道還家。佛陀告訴羅睺羅：「天降大雨時，每一滴雨滴雖然微小，互不相干，但是此時若放置一個大容器，很快就能盛滿雨水；學佛智慧也是如此，從小處開始，最終將成大器，不但能盛滿一個容器，還能盛滿無數個器皿，這就是自利利他的菩薩行。」

老子云：「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」一般人都知道學習要有所成就，腳踏實地的努力必不可少，世間做學問尚且如此，何況是調伏熱惱、啟發自性智慧的成佛大道！

究竟要如何讓這念心堅定修行且發心長遠呢？首先要發願。做每件事情都有一個目標，循著目標前進，方向與距離就會愈來愈接近；修行若能以願導行，就能堅持

到底。願有長遠、近程之別，學佛的最終目的是成就佛道，因此可以效法釋迦如來的五百大願，或是阿彌陀佛四十八願、藥師佛十二大願，乃至於普賢十大願；近程可發願調伏、對治自身較深重的貪瞋癡等煩惱、習氣。

再者，佛法強調解行並重；佛說八萬四千法門，都可作為生活中實踐修行的圭臬。經云：「雖誦千言，不行何益？不如一聞，勤修得益。」因此，修行學佛並非紙上談兵，做一分得一分，做十分得十分，修行路上點點滴滴的努力，都是功不唐捐。

三者，修行須回歸心性，以不生不滅、本具的清淨心為本，成就涅槃正覺之果。

《圓覺經》云：「一切如來，本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。」行者依著菩提心發心修行，即是真正堅固不壞的精進。

佛陀曾讚歎精進之行：「人能愛樂修行精進，無事不得；得至佛道，終不虛也。」潯山靈祐禪師亦云：「生生若能不退，佛階決定可期。」古來大德縱使開悟得道，也不懈廢。《楞嚴經》云：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」修行沒有捷徑，唯有腳踏實地筆直邁進。



自利利他勤精進

文／普眼精舍住持 見頻法師

出家後，在佛學院薰修教理，接著到精舍、常住各單位發心，一路走來，得以不斷地在識自心源、達佛深理中用功，都要歸功於大善知識——開山祖師惟覺安公老和尚的悲心願力，開創中台禪寺，建立完善的僧團制度。

為續佛慧命、傳佛心燈，令一切有情明心見性，見性成佛，迄今，中台禪寺持續不間斷地建設、提升，不僅優化了修道的環境，更開拓每位行者悟道的因緣，積累四眾成道的福慧資糧。自靈泉至中台，從中台到普台，從普台到中台世界博物館，中台世界見證了菩薩行者心念精進的不可思議。

感恩一千多位精進用功的大眾法師，一起荷擔如來家業，續佛慧命，傳佛心燈；感恩十方護法善信的虔誠護持，共同成就中台廣傳。中台世界裡的每位菩薩，用著最珍貴的生命，成就彼此的道業，利益有情。何其有幸，能搭上中台大法船，於解脫之旅得以安住，安穩地向前行。

環遊其中，眼見盡是菩薩的布施，耳聞盡是菩薩的弘深誓願，身受皆是菩薩的恩德，如此無私無我的奉獻，處處提醒自己——願諸有情，共乘法船，度脫苦海，同登彼岸。正因為大眾菩薩精進無悔的付

出，推動著中台這艘大法船，駛向究竟解脫的航道，讓自己得以依靠跟隨，繼續前進。

《大智度論》云：「於事必能，起發無難，志意堅強，心無疲倦，所作究竟，以此五事為精進相。」開山祖師無有疲厭的諄諄教誨，啟發四眾弟子齊發菩提心，是在前方指引中台大法船，駛向最正確方向的朗耀火炬。住持和尚掌舵、承擔，鼓勵大眾精進前行，乘風破浪堅忍無懼；大眾法師和合發心，共同守護道場，微密關照深化修行，落實弘法，帶動居士發長遠心，依教奉行；護法善信的正信善根，護法護教永不退轉，真正是菩薩雲來集。中台會上，所作究竟，中台拈花，眾生微笑。

這是中台行願——「外現聲聞身，內密無上印，身行菩薩道，廣度諸有情」的具體落實，也是開山祖師的悲願，更是所有中台菩薩的心願——上求佛道，下化眾生！就是這念初發心，讓大眾結緣中台，得遇大善知識；就是這念初發心，不分你我匯集、融合成一股巨大的力量，推動著中台法船，持續向前。中台會上菩薩眾，自利利他勤精進，不忘初心與有情，方得始終證菩提！更以此時時提醒自己，莫忘初心！

不忘初心 方得始終

文／普林精舍住持 見占法師

「真正的大精進，是不起煩惱！要在心上用功，堅住正念，隨順覺性！」
原來所有的用功，從五戒十善、四聖諦、
十二因緣到六度萬行，皆不離開當下這念心……

經云：「一切眾事，皆由精進而得興起。」精進有奮勇、猛銳、努力、堅毅之意。謂勇猛勤策，進修諸善法，意即依佛法教義，於修善斷惡、去染轉淨之修行過程中，不懈怠地努力上進。

勤孜孜 行願滿

《大方廣十輪經》記載，有二種精進，一是世間精進，二是出世間精進。從世間學業、事業的角度而言，須勤奮努力，持之以恆，方能有所成就。西晉著名文學家左思，天資愚笨，因刻苦學習，將勤補拙，幾年後不僅精通經典，且深入研究辭賦，所寫〈三都賦〉震驚京城，滿城豪貴競相

傳抄，竟令洛陽紙貴。

而行者欲弘法利生，更要精進不懈方能滿願。《佛遺教經》云：「汝等比丘，若勤精進，則事無難者。」東晉法顯大師，常慨嘆律藏殘缺，誓願西行求法，以六十多歲高齡，從長安出發，歷經六年，至中印度時，已超過七十歲，精進求法的心，足為佛弟子風範。開山祖師惟覺安公老和尚，在年近六十歲高齡，發廣大悲願，精勤籌建中台道場，為法忘軀。

律宗高僧鑑真和尚，為了將戒法東傳日本，歷經十多年的艱難挫折，即使雙眼失明，亦堅持不退。禪宗東土初祖達磨大師在嵩山少林寺，面壁九年，忍心不動，



堅毅等待因緣成熟，傳法給二祖慧可大師，才有日後「一花開五葉」的禪宗盛世！精進能策發一切善行、功德，佛法的傳承，在歷代高僧祖師精進勇銳、不畏前境下，最終開花結果，落地生根。

自修心 真精進

精進有多種類別，《大智度論》將精進分為事精進及理精進。每天誦經、拜佛、修善法等，於事相上勤勉用功，即是事精進。若依心起修，堅住正念，安住實相，即是理精進。

《大般涅槃經》記載世尊入滅前，殷殷教導大眾：「諸善男子，自修其心，慎莫放逸！」即是提示弟子，時時在心上用功。

曾經，有法師因修行定課安排過多，超過負荷，心生煩惱，向開山祖師請法：

「何謂真精進？何謂大精進？」老和尚慈悲提示：「真正的大精進，是不起煩惱！要在心上用功，堅住正念，隨順覺性！」原來所有的用功，從五戒十善、四聖諦、十二因緣到六度萬行，皆不離開當下這念心，這才是真正在菩提道上奮勇猛銳！大善知識一言點破，佛法的精進修持用功，須以正知正見為導航，提起覺性，看得清楚明白，不生煩惱、不起掛礙，心能作主，

修一切善法，不執著一切善法，方能證得阿耨多羅三藐三菩提。

回顧自己披緇修行二十多年來，每每遇到修行困境，便以「不忘初心，方得始終；初心易得，始終難守」，作為砥礪勸勉的座右銘，自我提醒勿忘初心！無論順境逆境、善緣惡緣、勝報宿殃，皆謹記在心，憶念不忘，初初出家，辭親割愛，所為何來？「為上求佛道，下化眾生而來！」念念反觀省察自己「身行道，心是否行道？」

從古至今，從出生到捨報，從白天到黑夜，從世間的學業、事業等諸事圓滿成就，到出世間的道業解脫，無一不是覺性作用的彰顯，正如《佛遺教經》云：「制之一處，無事不辦。」行者若能不忘初心，念茲在茲，發起精進長遠心，生生世世，長長久久，勤行一切善，誓斷一切惡，廣修自利利他之菩薩行，無有退轉、無有疲厭，必能速證菩提，成就佛果。祈願盡未來際，生生做如來子，世世穿如來衣，念念憶如來法，時時行如來事，久久住如來家，長長坐如來座，直至圓滿菩提！



菩提大道 步步踏實

文／普民精舍護法會副會長 傳歡

古德云：「萬里途程，不離初步。」
「千里之行，始於足下。」八年前，由於媽媽朋友的推薦，踏進精舍上禪修課，自己也在善知識的引導下，逐步邁向菩提大道，人生自此出現一百八十度的大轉變。這些改變，不是一瞬間，而是近三千個日子以來，在精舍不間斷地聽經聞法、出坡作務，回山打七、發心，一點一滴累積的成果。

住持大和尚提示大眾，佛法是真理，學佛最大的利益，就是能真正的離苦得樂，隨心滿願，究竟圓滿。感恩大善知識開山祖師惟覺安公老和尚，為我們創建安身立命的正法道場，讓四眾弟子在紅塵中，有一方佛國淨土，可以暫時遠離塵囂。

每週到精舍上禪修課，聆聽住持法師的開示，總是讓心中的煩惱息滅，法喜清涼無比，是生活中不可或缺的甘露法雨。回想初初上禪修班時，坐在大椰墊上的自己，身體搖搖晃晃，一直坐不安穩，心想：這樣的座位設計，一點都不符合人體工學！整堂課就在妄想紛飛中結束。感恩當時精舍法師們的慈悲護念，師兄們的隨喜讚歎與勸發，讓一星期一次的禪修課程，成為令人開心的快樂時光；而禪七更是殊勝的因緣，每次得以回山打七，總是萬

分喜悅。

主七大和尚開示，平常生活中，要能百花叢裡過，片葉不沾身；時時刻刻堅住正念，隨順覺性，則時時都是好香。可是，真正面對生活中的種種境界，還是有無法作主的時刻，面對他人無理的要求，自己常常無法理解，乃至起了煩惱，為此向法師請法。法師開示，一切煩惱皆因心中有執著，要多用功，找到自己的真生命，做自己真正的主人。

這些年來，因為法師們弘法度眾的廣大願心，及師兄們無私的付出與關懷，讓我打開了心胸，拓展了人際互動。最重要的是，佛法讓我認識自己、肯定自我，不再徬徨失措。感恩之餘，更立定了人生的全新目標——將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩！

最近回山出坡，負責打掃寮區的架房，不禁讓我想起八年前，第一次上山出坡，也是清掃架房，整個打掃過程中，檢視自己的心念與當年的心境是否一樣？在菩提道上，弟子始終以感恩三寶、感念開山祖師化育深恩之心在發心。期許自己對心性之理，有更深的體悟，藉由自利利他的菩薩行，廣積福慧資糧，回向法界有情，速成佛道。

安身立命之處

文／普民精舍日間高級禪修班學員 傳及

升上大一的暑假，在室友的媽媽強烈鼓勵下，加入了學校的禪悅社。但因為大學前的生活，枯燥乏味，也不知道自己存在的意義，因此上大學後，常藉由與一群人一起玩樂，來感受自己的存在，開學第一個月就沈浸在夜生活中。對我來說，這與佛學社社員的身分不相妨礙，我還是每週按時到社團上社課。

直到某次在夜店，不小心從舞池摔了下來，滿臉是血與瘀青。回到宿舍，看著鏡子裡傷痕累累、慘不忍睹的自己，巨大的空虛感隨之而來，想起了常聽的歌曲「你不是真正的快樂」，眼淚無聲地掉了下來，下定決心結束瘋狂糜爛的生活。

從此，把玩樂的時間保留給禪悅社，要求自己將時間投注在精舍，或是回山出坡當義工。當時到精舍最重要的目的是：希望可以找到快樂，因此，每回在大雄寶殿告假時，總是回向自己的貪瞋癡一天比一天少，因為那正是我不快樂的原因。

大二暑假，發心擔任社長後，開始上禪修班、受持三皈五戒，從此滴酒不沾。雖然如此，我仍然不喜歡靜坐，即使法師諄諄叮嚀要多靜坐，但我寧願出坡、誦經、參加法會，因為只有在動的狀態，我才有安全感；靜坐時，妄想太多，讓人坐不住

的感覺很難受。我一直想往外跑……

禪七，是我人生中的轉捩點。揮別臉書、line、電腦、手機，八天七夜禁語的日子，我才發現，往外尋找的那些快樂是生滅的，不是真正的快樂！過去，以為強迫自己開心，或是透過動態的發心，轉移注意力，就可以把貪瞋癡去掉、得到快樂，這個想法是錯的。真正的快樂，必須藉由靜坐，靜下心來面對真實的自己。

《地藏經》云：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」原來，平常所做的功德回向——去除貪瞋癡慢疑邪見、得到快樂，就是要做到不起心、不動念；想要不起心動念，必須透過靜坐來養成。如今已踏進社會的我，依然在精舍上禪修班、發心，靜坐則是每天的定課，而減少起心動念與打妄想的次數，是自己日日檢討反省的目標。

感恩開山祖師惟覺安公老和尚建設中台道場，讓曾經在夜生活中迷失的我，找到真正的快樂——禪悅法喜，正是源自於不起心不動念的本具清淨心。這是我存在的意義，更是生生世世安身立命的方向！

百折不撓

文／普得精舍護法會副會長 傳茲

攝影／傳捨

感恩過去在三寶前，曾經發下永不退轉的宏願，
讓自己在學佛的路上，能夠一路堅持下來……



古德云：「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海。」意思是不累積半步、一步，就無法到達千里之遠的地方；不積累細小的流水，就不能匯聚成浩瀚的江河大海。藉由這兩個譬喻，提醒我們「千里之行，始於足下」，如果投機取巧，急於求成，想要達成自己的人生目標，恐將事與願違。相反地，腳踏實地，循序漸進，朝著目標努力，不畏艱辛，不屈不撓，最終必能抵達目的地。

屹屹行 事事成

近代作家格拉德威爾在《異數：超凡與平凡的界線在哪裡？》一書中，分享他

觀察許多成功人士之所以成功的原因：「人們眼中的天才之所以卓越非凡，並非天資超人一等，而是付出了持續不斷的努力。只要經過一萬小時的錘煉，任何人都能從平凡變成超凡。」他稱此為「一萬小時定律」。

記得有一次去美國紐約進行銀行參訪。當時，接待人員指著走過身旁的一位老先生，私底下跟我說：「這位先生從年輕時，就在事業上非常努力。每天跟各國開視訊會議，但由於每個國家的時間不同，為了及時掌握最新的市場情勢，回家後，都是凌晨兩點半起床，十幾年如一日。因為這份堅持與努力，深受主管賞識，自



此步步高陞，最後成為該銀行的董事。」

傳茲聽了非常震撼，世間法尚且必須如此努力，何況是朝著成佛大道邁進的我們，怎麼能懈怠不精進呢？所謂最容易的事是堅持，最難的也是堅持。說容易，是因為只要願意，人人都做得到；說困難，是因為能真正堅持下來的，終究只是少數人。

古德云：「勇猛心易發，長遠心難持。」在修行學佛的路上，自己似乎也是如此。一開始學佛，體會到佛法的

好，很容易發起精進勇猛之心，但一段時間之後，總會心生怠惰，或是遇到種種境界，便進進退退，有時甚至覺得修行要生生世世，真是好漫長、好辛苦！

持宏願 無退志

每當生起這樣的念頭，傳茲心中總會回憶起當初皈依三寶時，跟著開山祖師惟覺安老和尚洪亮又獨特的四川口音，在佛菩薩前高聲念著：「皈依佛，兩足尊，圓成佛智，永不退轉；皈依法，離欲尊，弘揚佛法，永不退轉；皈依僧，眾中尊，普度眾生，永不退轉。」感恩過去在三寶前，曾經發下永不退轉的宏願，讓自己在

學佛的路上，能夠一路堅持下來，也因為逐漸學會面對煩惱、轉化煩惱，讓自己及周遭親友，在人生路上愈走愈光明。

仔細回想，開山祖師及法師們不僅以身作則，帶領我們不斷精進用功，更廣設種種方便。包括每週不間斷的禪修班、精舍及山上的各種法會、每年定期舉辦禪七，以及中台世界博物館的展覽參訪等等，只要持續參加這些法會活動，都能幫助我們化解心中煩惱，充滿法喜，進而提起道心，繼續堅持，精進向前。

住持法師更鼓勵我們，每天都要做定課。試想每天若能堅持花三十分鐘乃至一小時誦經、打坐，定心、淨心、明心，日積月累，一年、五年、十年乃至數十年，便能達到一萬小時，甚至超越一萬小時！隨著福德、智慧、禪定的增長，相信對於清淨心的體悟，必能大有進步，乃至於明心見性。

成功沒有祕訣，貴在堅持不懈。「願如大海，深不可窮；行若高山，填方成滿」，佛法鼓勵我們發廣大行願，以精進不退的精神，難行能行，百折不撓，最後必定能夠超凡入聖，成就佛道！



積善成德

文／普得精舍研經二禪修班學員 傳初

雖知清淨心本具，但就路回家這條心路，對背覺合塵已久的我來說，確實有千萬里之遙。感恩開山祖師惟覺安公老和尚的悲心願力，及法師們的指導，親近精舍二十年，反覆地薰修初、中、高級禪修班和研經班，深覺人不學無以知大義。

在日積月累的教理薰修中，漸漸明白因緣果報、緣起性空及心性本具的佛法真理；透過發心擔任法會活動執事，學習反觀自照，轉化煩惱。如今在菩薩團隊中，學習成就佛事，廣結善緣，即便是忙碌中，心始終能保持法喜，更深信自己本具的明珠，終能照破重重塵勞，放光動地。

領執事是修行的實習課，學習承擔、學習觀心，學習與師兄弟和合共事，也從法師的指導與良善的境教中，學習恆持柔軟語、慈悲心、歡喜心，共同守護道場，廣積福慧資糧。

有一年浴佛節法會，回山發心心燈執事，引導大眾浴佛；由於回山的居士眾多，常住慈悲，於中午時段安排第二階段浴佛。當第二階段浴佛開始拉班時，心想：「浴佛人數這麼多，一一排班，恐怕大眾等太久，反正是法會後浴佛，大眾自行浴佛比較快……」

就在我們這個區塊完成浴佛時，回頭

看見鄰近區塊，雖然還有人尚未浴佛，但是大眾井然有序地排隊，場面祥和莊嚴；反觀自己負責的這一區呢？卻是在紊亂中進行。霎時，覺察到自己取巧的習性，破壞了道場的清淨莊嚴，深自慚愧懺悔，這豈是浴佛浴自心？

每每佇立在開山祖師法相前，懷想老和尚一步一腳印帶領四眾，完成中台世界，正是積跬步至千里的最佳示現；三十年來，凝聚大眾之力，一磚一瓦完成中台道場建設；匯集善信檀越捐贈古今中外的佛教文物，成就中台世界博物館；藉由創建中台佛教學院、普台國小及高中、海內外一百零八家精舍，落實佛法覺性的教育；透過實踐「中台四箴行」——對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真，將佛法的精髓融入生活，點亮大眾的自性光明。

古德云：「積善成德，而神明自得，聖心備焉。」從始覺回到本覺，這條覺察、覺照、反省檢討的菩提心路，即便迢迢千里，感恩有開山祖師的慈悲示現，與中台菩薩團隊的眾志成城。弟子誓願謹持知恩、感恩、報恩之心，認真學習，初心不忘，堅持到底，直至塵盡光生，度眾盡無餘。



人生風浪中的堅持

Persistence Through Adversity

文／美國佛門寺英文研經二禪修班學員 傳文 (Phyllis Gulbransen)

我們活在世間，雖然希望一生幸福美滿，仍免不了會有挫折與苦難。有時候，我們好像只能在苦樂之間找到平衡點。不過，透過堅持不懈地用功，可以幫助我們沉著地面對幸福與苦難。但這並不容易做到，這是當我的同修突然得了重病時，我所體會到的。

我把壓力太大、事情太多，做為不再靜坐、研讀經教、上禪修課、參加活動、出坡的藉口，轉而花更多時間在家庭和事業上，不再去精舍發心、用功。隨後我的心開始搖擺不定，倍感壓力，甚至開始出錯；於是我在事業上更努力，希望不要出錯，要成功。但我發現自己愈不用功修行，壓力就愈大；當我試著靜坐時，竟無法讓散亂的心平靜下來。怎麼回事？我以前是很容易靜下來的！

突然間，我才發覺到自己好幸運！精舍就是解開謎底之處。定課共修、研讀經教及出坡，確實讓我平靜、專注，乃至於事半功倍。令人驚喜的是，當我愈用功，就愈想用功；愈堅持不懈，就變得愈有動力。所以請把堅持用功當做第一要務，發心為自己、為他人與一切有情眾生，持續精進。

(Although we hope for a life of blessing in this world, adversity and suffering are inevitable. At times, it seems the best we can hope for is a

life of balance between joy and sorrow. However, persistence in our practice can help us look at both blessing and adversity through a lens of calm. But this isn't easy. I realized this when my husband came down with a sudden catastrophic illness.

Turning away from meditation, from studying the Dharma and from attending and volunteering at the Monastery seemed justified and reasonable in times of growing stress and other demands. Therefore, instead of practicing, I devoted more time to keep up family and career responsibilities. I avoided my practice by not showing up at the Monastery. Then I started to falter, feeling stressed and making mistakes. So I tried to work harder, to make less mistakes and to run faster toward success. However, I discovered that the less time I devoted to my practice, the more stress I felt. When I tried to sit down to meditate, I couldn't calm my monkey mind. What happened? Before it was so easy!

Suddenly, I remembered how lucky I am. I have just the place to solve the riddle—the Monastery. Regular practice, studying the Dharma and volunteering actually calm and focus the mind so we can produce more in less time. And here's the amazing part of all this. The more I did it, the more I wanted to do it. The more persistent effort we put towards our practice, the more energy we have. So, persist with your practice first. Keep showing up for yourselves, for each others and for all sentient beings.) 

持經精進行

The Diligence of Memorizing Sutras

文／美國佛門寺英文研經二禪修班學員 傳惇 (Cynthia Hudson) 攝影／傳點

我領會到背經是深化修行的方法……

I have realized that memorizing sutras is a way for me to deepen my practice...

我很認同堅持不懈及敬業的精神，這不只是爲了得到他人的肯定、獎勵，或增加財物、學識；也不只是勤奮投入。當學佛更深入，發現自己所認知的精進面臨了挑戰，而這些挑戰改變了我。

我是在背完第一部經之後，才開始珍視精進法門。以前很排斥背經，不懂背經的必要性與好處。由於法師們的鼓勵，我不再找藉口，首次背完一部經——《佛說八大人覺經》。

我領會到背經是深化修行的方法。我現在發心要把《金剛經》背起來，雖然不曉得要花多少時間，但這是我每日定課之一。把《佛說八大人覺經》背完，需要自

己發心堅持不懈。我一天背一行經文，花好一陣子才能背完整部經；我常在睡前背誦當天所記下來的經文，如果沒有背熟，便拿起手電筒快速瀏覽經文，直到背誦正確才睡得著。

每天早上第一件事，是背誦先前所背的經文，接著背一行新的進度。這麼做不是爲了別人的認同或讚許，而是自發性地加功用行，讓自己更了解佛陀的教義。我希望自己不要忘記教理，每天都試著受持經文的義理。精進對我來說，不再只是堅持不懈、勤勞或是獲得肯定；精進是一種內在的喜悅，無需外在的認同；是一種常能持有這資糧的喜悅；一種不能搖動的平



靜。

感恩有機會參加佛門寺《金剛經》共修，唱誦、背誦《金剛經》，不僅僅是喜悅，更是超越語言文字、前所未有的領會——那不是一種短暫的感受，而是像找到一個立足點，指引自己如何待人處世。

(I appreciate persistence and having a strong work ethic, but it is more than just doing something for outside recognition, reward or the accumulation of things or knowledge. It is more than just showing up and working hard. As my practice

deepens, I find that my diligence is challenged, and those challenges have brought about changes.

I started to appreciate diligence when I finally memorized my first sutra. I resisted memorizing sutras because I did not see the need or the benefit in doing so. Because of the encouragement from the Dharma Masters, I finally stopped making excuses and memorized my first sutra—*The Eight Realizations of Great Beings*.

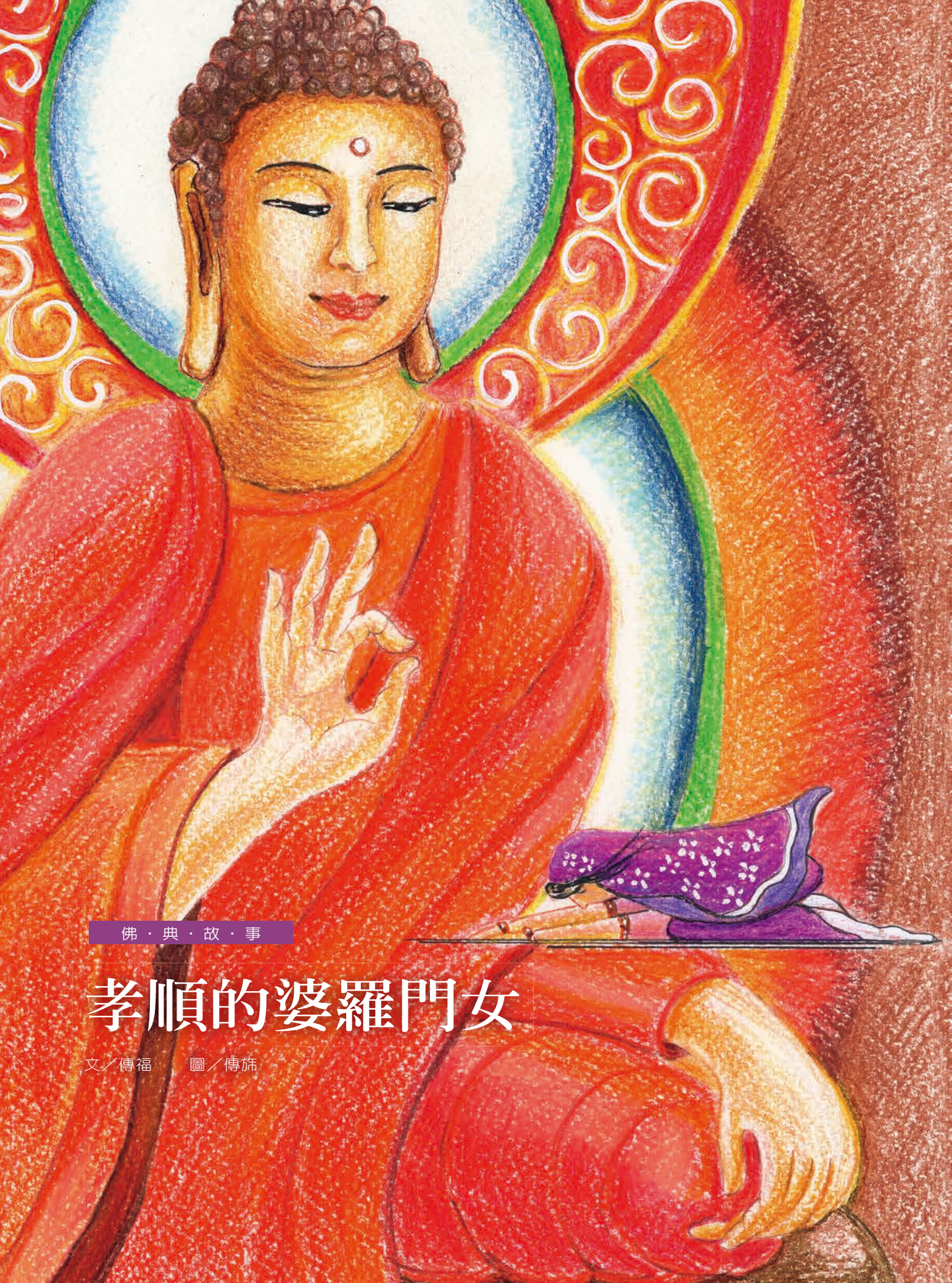
I have realized that memorizing sutras is a way for me to deepen my practice. I now plan to memorize the *Diamond Sutra*; I do not know how long it will take me but it is a part of my daily practice. It took persistence on my part to memorize *The Eight Realizations of Great Beings*. I memorized one line a day, and it took quite a while

to finally commit the entire sutra to memory. Many a night I would start to recite what I had memorized that day only to stumble on a line, so I would grab a flashlight and quickly peek at the text to get the line correct, only then could I fall asleep.

First thing in the morning I would recite what I had memorized thus far and then add a new line for the day. I did not do this for outside recognition or admiration. I did it to strengthen my practice and to gain a better understanding of the Buddha's teachings. I always want to have the teachings with me. I try and uphold the teachings of the Sutra every day. Diligence for me is no longer just persistence and industriousness or external recognition. It is an inner joy—the joy of diligence without attachment to outside recognition; the joy of having this resource always with me. It is an internal unwavering calm.

I am grateful for the opportunity to join the collective practice of chanting the *Diamond Sutra*. It is not enough to say that chanting and memorizing the *Diamond Sutra* is joy. It is so much more than that, but I do not have the words to describe it at this time; it is unlike anything I have experienced before. It is not a temporary feeling. It is more like I am grounded, and I have a guide for how to conduct myself.) 





佛 · 典 · 故 · 事

孝順的婆羅門女

文／傳福 圖／傳旆



過去，久遠阿僧祇劫前，有位覺華定自在王如來，住世四百千萬億阿僧祇劫。在覺華定自在王如來滅度之後的像法期間，有一名婆羅門女，由於宿福深厚，備受眾人的欽仰與尊敬，行住坐臥間，皆有諸天護佑；但婆羅門女的母親，卻信仰外道，常輕慢三寶。婆羅門女廣說方便，勸導母親信受正法、恭敬三寶，以建立正確知見；然而母親對於正法，並沒有真正產生信心，不久命終，隨即墮入無間地獄。

婆羅門女知道母親在世時，不信因果，死後必當隨業流轉，墮入惡道，於是變賣家宅，四處廣求妙香、奇華，以及種種供具，為母親於覺華定自在王佛塔寺內，大興供養。當時，婆羅門女在寺中，瞻禮覺華定自在王如來的塑畫尊相，見佛威容巍巍、相好莊嚴，倍生敬仰，心中思惟：「佛名大覺，具一切智。如果覺華定自在王佛仍然住世，我來請示佛陀，我的母親往生後至何處，佛陀一定知道。」婆羅門女因此瞻仰、思慕如來，啜泣良久。

此時，忽然聽到空中傳來音聲說道：「聖女！別再如此哭泣、哀傷！我將指示妳的母親投生之處。」婆羅門女向空中合掌，問道：「是哪位神德？能解開我的憂慮。我失去母親之後，日夜思念，實在是苦於無處可知母親投生之處啊！」此時，空中的音聲再次回答婆羅門女：「我正是妳所瞻禮的覺華定自在王如來，看到妳憶念母親的心，勝過一般人，所以特別來告訴妳。」婆羅門女聽聞如來的音聲，歡喜踴躍，立刻舉身自撲於地，以致於肢節皆損，昏厥過去。

婆羅門女甦醒之後，便向空中稟白：「祈願世尊慈愍，為我宣說母親投生何處。」覺華定自在王如來告訴聖女：「妳供養完畢，儘早返家，端身正坐，思惟我的名號，就能夠知道妳母親所生之處。」

婆羅門女至誠頂禮如來後，隨即返回住所，端身正坐，虔恭稱念覺華定自在王如來聖號。經一日一夜，婆羅門女忽然發現自己來到海邊，海水沸騰翻湧，眾多鐵身惡獸在海面上東西逐馳。成千上萬的男子、女人在海中頭出頭沒，被這些鐵身惡獸爭相食噉；又見多手多眼、多足多頭等各各不同身形的夜叉，口牙外露、銳利如劍，他們驅趕罪人靠近惡獸；或直接以利爪、叉手抓拿罪人，使他們頭足相就。罪人

受苦之狀百千萬種，觸目驚心，讓人不敢久視。婆羅門女因一心稱念覺華定自在王如來聖號，仰仗佛陀的威神力，因而無所畏懼。

這時，有一位名叫無毒的鬼王稽首相迎，對聖女說：「善哉！菩薩是什麼因緣來到此地？」婆羅門女問鬼王：「這是什麼地方？」無毒回答：「此是大鐵圍山西面第一重海。」聖女又問：「我聽說地獄就在鐵圍山內，這是真的嗎？」無毒回答：「確實有地獄存在。」聖女問：「我現在為何會來到地獄呢？」無毒回答：「如果不是仰仗威德神力，就是業力牽引；除了這二種因緣，一般人是無法來到地獄的。」

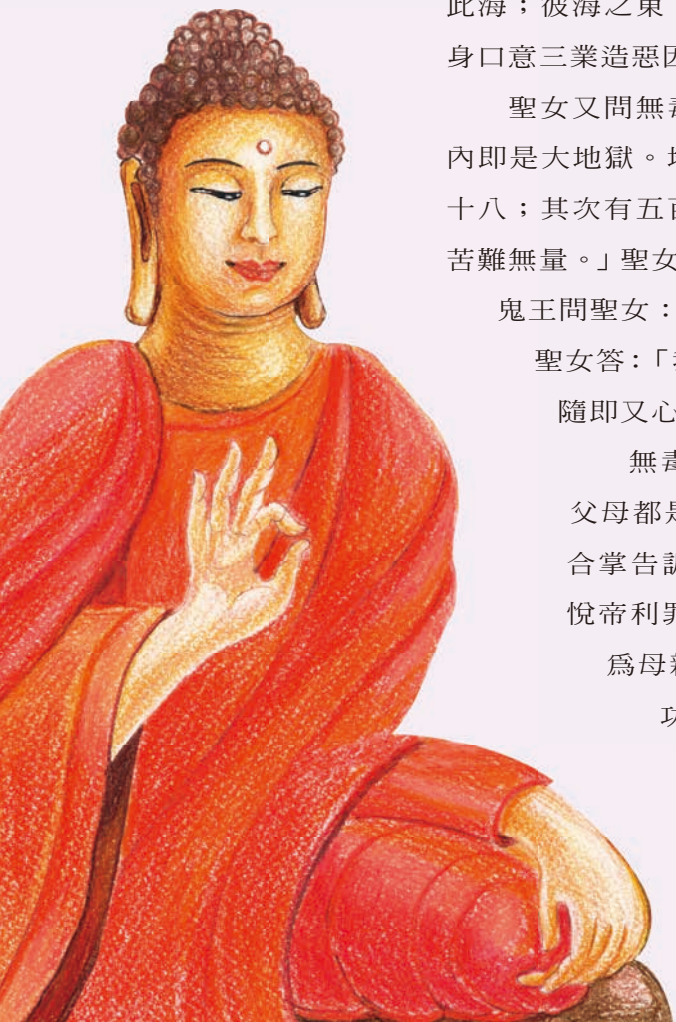
聖女接著又問：「為何此處的海水沸騰翻湧？為何海中有眾多罪人、惡獸？」無毒回答：「他們都是閻浮提近日剛往生的造惡眾生，死後四十九日，沒有人為他們做功德、救拔苦難；而他們生前又沒有修福積德、種植善因，因此依著個人的業力，招感地獄果報，自然得先渡過此海。此海東方過十萬由旬，又有一海，罪人所受之苦，倍增此海；彼海之東，又有一海，罪人所受的苦難更是加倍。此三海皆是身口意三業造惡因招感，統稱為業海。」

聖女又問無毒鬼王：「地獄究竟在何處？」無毒回答：「三海之內即是大地獄。地獄數量有百千個，個個不同。所謂大地獄，總數有十八；其次有五百地獄，苦毒無量；再其次則又有千百種地獄，也是苦難無量。」聖女又問鬼王：「我的母親不久前命終，不知投生何處？」

鬼王問聖女：「菩薩的母親在世時，身口意所造作的業行如何？」

聖女答：「我的母親在世時邪知邪見，譏毀三寶。即便暫時相信，隨即又心生不敬。近日往生，不知投生何處？」

無毒問：「菩薩之母，是何姓氏？」聖女回答：「我的父母都是婆羅門種姓。父號尸羅善現，母號悅帝利。」無毒合掌告訴聖女：「菩薩可以安心返回本處，無需憂愁悲戀。悅帝利罪女生至天界，迄今已有三日，因為承蒙孝順的子女為母親設供修福，布施供養覺華定自在王如來塔寺，以此功德，不但菩薩之母得以脫離地獄苦報，其他無間地獄受罪之人，也都離苦得樂，同時超生天界。」鬼





王說完，合掌而退。

頃刻間，婆羅門女猶如大夢初醒，深有體悟。於是，便在覺華定自在王如來塔像前，發大誓願：「願我盡未來際，為所有罪苦眾生，廣設種種方便，令他們離苦得樂，皆得解脫！」

佛陀告訴文殊師利菩薩：「當時的無毒鬼王，就是現在的財首菩薩；婆羅門女，即是地藏菩薩。」

（編按：典故摘自《地藏菩薩本願經卷上·忉利天宮神通品第一》）



省思

所謂百善孝為先，善根深厚的婆羅門孝女為了亡母，發大心供養如來塔寺，廣植善因，救拔母親脫離地獄，超生天界。為人子女當以各種方便，勸發、引導父母師長，遠離諸惡，廣行眾善，信受佛法，皈依三寶，受持五戒，保有人身，免墮三塗惡道，種下未來超凡入聖的解脫勝因。



膝蓋好，走路沒煩惱（三）

韌帶扭傷、關節囊發炎

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（傳運）

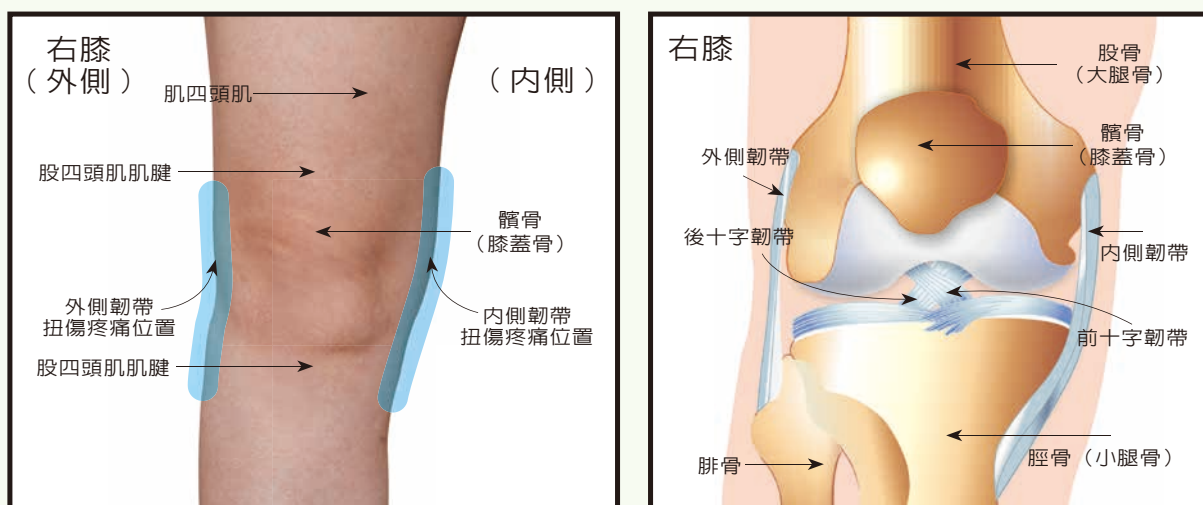
預防膝韌帶扭傷：運動強化股四頭肌（大腿前面肌肉）和腓旁肌（大腿後面肌肉）的肌力，增加膝關節穩定，減輕膝韌帶受力。

前面兩個單元已經介紹退化性膝關節炎、髌骨軟化症是造成膝關節疼痛的常見問題。本單元將持續介紹膝韌帶扭傷和關節囊發炎腫脹發生的原因、臨床症狀、膝關節運動、日常生活注意事項。

三、韌帶扭傷

膝關節腔內和周圍有四條韌帶，用來維持關節穩定，包括：前十字韌帶、後十字韌帶、外側韌帶、內側韌帶。當膝關節受到往前、後、內、外的外力或韌帶伸展時間太久，會造成韌帶扭傷、發炎，使膝關節腔內及膝蓋外側、內側疼痛。

膝韌帶扭傷疼痛位置示意圖（前視圖）



膝關節四條韌帶疼痛位置示意圖（右膝）

前十字韌帶、後十字韌帶扭傷疼痛位置在膝關節腔內。

內側韌帶、外側韌帶扭傷疼痛位置分別在膝關節內側和外側。

預防膝韌帶扭傷：

運動強化股四頭肌（大腿前面肌肉）和膕旁肌（大腿後面肌肉）的肌力，增加膝關節穩定，減輕膝關節軟骨與韌帶受力，預防或減緩退化性膝關節炎及膝韌帶扭傷。

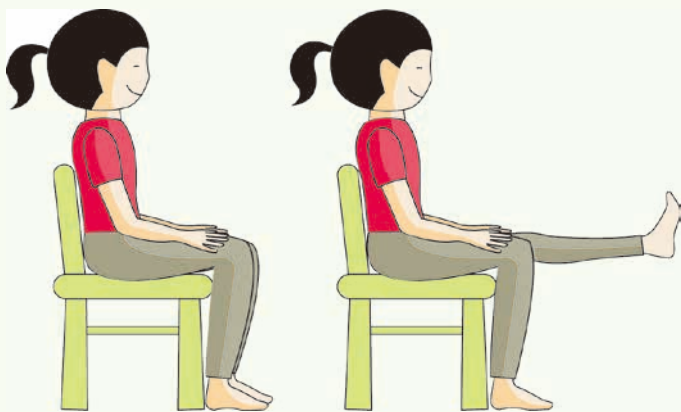
運動訓練原則：要在正確姿勢做正確運動；整個運動過程要以不造成痠痛為原則。

運動內容：

運動一：大腿前面肌肉（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，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



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。

10～20 下。可在腳踝綁 0.5～2 公斤沙包增加困難度。

運動二：大腿後面肌肉（膕旁肌）肌力訓練

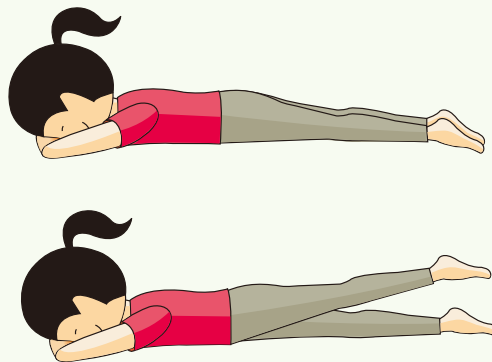
目的：訓練膕旁肌肌力，同時訓練臀大肌和核心肌肉。

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。

運動三：抬臀運動

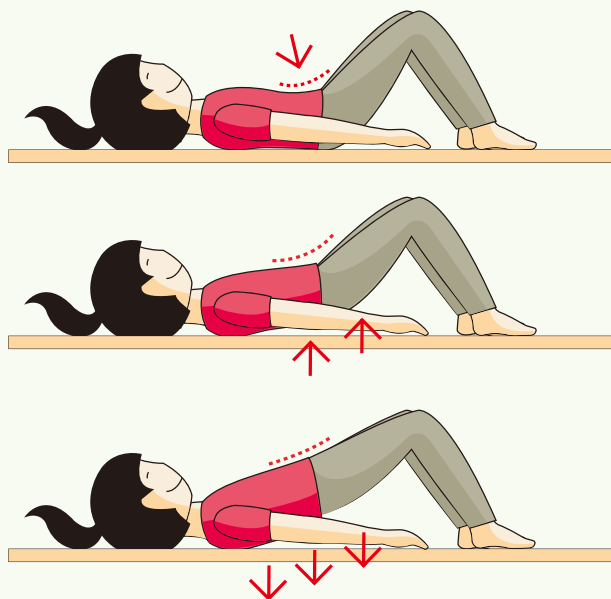
目的：訓練股四頭肌（大腿前面肌肉）和膕旁肌（大腿後面肌肉）的肌力，增加膝關節穩定，減輕膝關節軟骨與韌帶受力，預防或減緩退化性膝關節炎及韌帶扭傷。此運動也可以放鬆腰部肌肉，舒緩下背痛。

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



運動二／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／抬臀運動重點：

1. 縮小腹，尾骨、薦椎先抬高（骨盆後傾）。
2. 脊椎一節一節往上抬高。

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。

日常生活注意事項：

如果已有膝韌帶受傷，要讓此受傷的韌帶休息，避免久走、慢跑、上下樓梯、爬坡、爬山、長跪等。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。

四、關節囊發炎腫脹

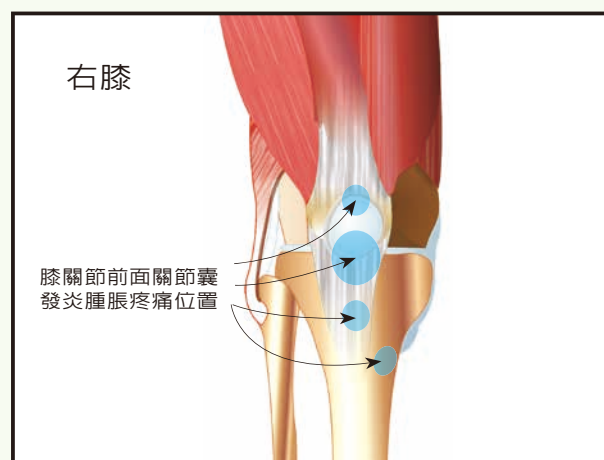
疼痛位置：膝關節前面和後面膝膕窩的關節囊發炎，會造成這些部位腫脹和疼痛的症狀。

發生原因：關節囊長期受到壓力，容易造成關節囊發炎、腫脹、疼痛。例如：久跪或長期跪著擦地板，容易造成膝蓋前面關節囊發炎；長期膝蓋彎曲，容易造成後面膝膕窩的關節囊發炎。

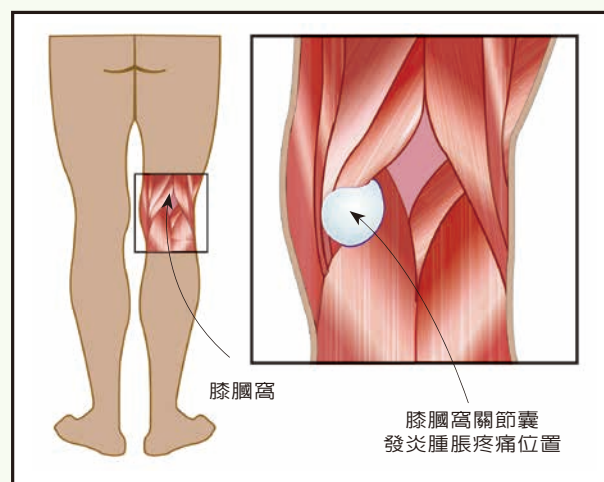
預防膝關節囊發炎、腫脹、疼痛：避免蹲、跪……。〈待續〉



膝關節前面關節囊發炎腫脹疼痛位置示意圖（前視圖）



膝關節後面膝膕窩關節囊發炎腫脹疼痛位置示意圖（後視圖）



生·活·啓·示·錄



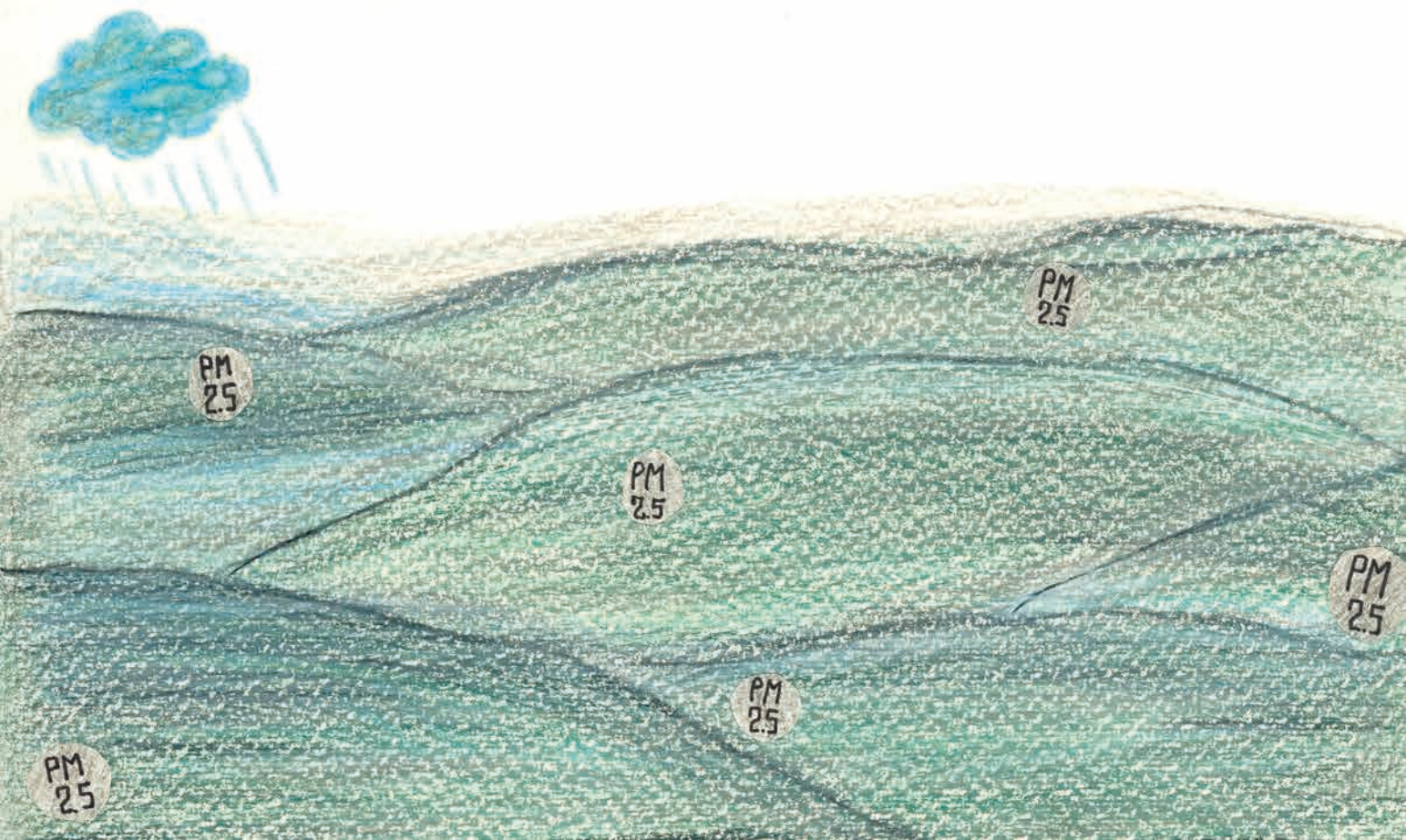
塵霾盡掃

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見祈法師

圖／傳灃

近年霾害問題日趨嚴重，導致原本湛藍的天空、碧綠的山巒，一片灰濛濛。而空氣當中的細懸浮微粒 PM2.5，肉眼無法辨識，更是健康的一大殺手，必須小心防範。但每每天雨過後，就能回復蒼翠的山色與青天，令人心曠神怡。

回歸到修行面，我們心中也有諸多微細煩惱，不易察覺，卻會傷害行者的法身慧命，不可不慎。對治之道是常於自心普施法雨，洗滌心中的塵霾煩惱，回復本具的清淨心。





普·台·教·育

普台暑期營隊 點燃學習樂

文／編輯部

盛夏七月，普台舉辦豐實的暑期營隊，從國小試讀營、自然數理營、外語營、音樂營、綜合育樂營，到國、高中數理科學營，課程精彩多元，包括 M BOT 機器車、四語學習、主題實驗、中西音樂、DIY 等，點燃學子高昂的學習熱忱。

始業式，小一新生在藝術大廳，穿過象徵成長的呼拉圈，開啓學習新里程。王校長勉勵全體學子努力學習，在每個課程活動中，成為更好的人。

為期兩週的試讀營，來自海內外的新鮮人，沉浸於日、法、西語及自然探索、趣味數學、科學遊戲、禪修等普台特色課程的學習樂趣中；外語營，學子自我挑戰英語聽、說、讀、寫，並有日、法、西語檢定培訓、DIY 日式大阪燒、法式巧克力早餐及西班牙水果飲料，藉由趣味活動，深化學習，提升四語實力。

綜合育樂營，結合創意美

勞、趣味閱讀、陶藝、單車騎乘、科學與數學等課程，讓學子們盡情揮灑想像力與創造力；音樂營，學子們徜徉於音樂殿堂，優化演奏技巧，領略中西樂器之美；自然數理營，學子們優遊於生態探索、自然物創作、動畫製作，更透過顯微鏡觀察，培養小小科學家的敏銳觀察力與實作精神。

國小營隊樂 樂馭 M BOT 車

值得一提的是，虎尾科技大學楊副校長帶領資工系教育團隊，陪同學子展開驚喜的 M BOT 機器車駕馭之旅。電腦教室內，大家專注學習程式編輯、上傳操控指令；當 M BOT 機器車隨指令轉動、發光、演奏音樂時，學子們開懷地擊掌、喝采，在旁的師長也引以為榮。

課程最後以手機遙控 M BOT 機器車，進行推禮物盒競賽。參賽者聚精會神操作，師長、隊友們在旁熱切打氣，「快點！推回來！」「YA！」師生們共享學





1 ~ 6.

國小學子於多元營隊課程，學習 M BOT 機器車、科學原理，優化演奏技巧、培養生活觀察力、領略田園生活與生態之美，歡度暑期時光。

7 ~ 9.

國中數理營，在有趣的物理實驗與數學實作中，奠定扎實的學科基礎。

習樂趣之餘，更播下未來科技 AI 人工智慧的希望種子。虎尾科技大學教育團隊讚許學子們優質的外語能力，及力學不倦的精神，令 M BOT 機器車操作成功率比他校更高。

數理科學營 Fun 學科學事

高中科學營，在高雄師範大學周教授帶領下，展開電學初體驗。階梯教室裡，規劃有太陽能電池、水果電池、電漿電池、人體電池及靜電實驗區，學子們或磨擦氣球產生靜電讓毛髮豎立，或嘗試各類導電體的發光效能，歡笑聲此起彼落，將教室翻轉成歡樂實驗室。

當第一組順利以太陽能電池讓 LED 燈發光，歡呼聲響起之際，立即激發大眾的科學家精神，積極調整電阻，甚至走出教室，善用夏日豔陽蓄電，霎時，LED 燈大放光芒；而萊頓瓶觸電實驗，學子們手牽手，體驗觸電一剎那，「哇！」電流通

過身體，微微刺痛的奇妙感覺，令人難忘。

同學們排排站，將手背緊貼牆壁，體驗物理實驗「漂浮手臂」的非自主現象；兩位男同學突發奇想，進行雙腳漂浮實驗，勇於嘗試的實作精神，令周教授歡喜讚歎：多年來帶領營隊，第一次有同學進行腳背試驗。普台學子認真做實驗，及實作後靜心聽課的學習態度，讓人印象深刻。

生物實驗，跟隨賴教授，探索顯微鏡下繽紛瑰麗的植物微世界；化學實驗，由劉老師帶領學子自製化學粉圓，將海藻酸鈉加入乳酸鈣溶液，放入萃取自蝶豆花的花青素；晶瑩剔透的粉圓，漂浮於藍色飲料上，清涼 Q 彈的口感，令學子大呼過癮。

國中數理營，在陳老師的巧思下，開啓物理實驗的快樂時光。運用塑膠杯、瓦楞板、竹籤與圖釘，打造會下坡的不倒翁，學子們絞盡腦汁讓不倒翁步步向下的同時，恍然明白關鍵即是力矩與槓桿原理。



「不只是幾何——對稱淺嘗」，張老師引領學子從文字、圖形、大自然的對稱，到藝文中的對稱，逐步進入變化萬

千的數學對稱領域。交大陳教授進一步以AMA強化PPT軟體，帶領學子活用對稱、鏡射原理，透過電腦創作華麗的伊斯蘭幾何圖形，讓學子們成就感滿滿。

寓教於樂的普台暑期營隊，每年吸引無數學子參與。國小營隊，在奧妙的大自然及多元活動中，探索自我；國中數理營，側重奠定科學之母——數學的扎實基礎；高中科學營，培養穩固的科學實作力，年年邀請台灣師範大學理學院陳院長蒞校授課，指導學子按部就班做實驗。

自二〇一二年迄今，國小連續八年榮獲縣內科展團體組第一名，國、高中也是科展常勝軍。去年高中參加「2018 香港創新科技發明展」，榮獲三金二銀二特別獎；今年，高二同學勇奪「2019 台灣國際科展」大會二等獎，更有多位同學錄取台大、清大科學人才培育計畫。

愛迪生曾說：「我要揭示大自然的奧妙，造福人類。」普台十二年一貫教育，將學習從教室延伸至生活，透過營隊活化課堂知識、激發學習興趣，培養與世界接軌的前瞻思惟，為學子儲備開創幸福未來的多元能力！

- 1.2. 高中學子於科學營，學習太陽能發電與萊頓瓶觸電實驗。
- 3.4. 科學營，藉由化學、生物等實驗，培養科學家精神。
5. 趣味的普台暑期營隊，點燃學子高昂的學習熱忱。



榮譽榜

★普台國小佑恩同學榮獲「第十六屆高斯盃數學大賽暨數學能力檢定」二年級組第一名！

★普台國小參加財團法人白陽大道教育基金會辦理之「108 年度南投縣書法比賽」榮獲佳績！

★普台高中運動代表隊參加「南投縣 108 年全民盃比賽」榮獲 59 面獎牌！

高女武術冠軍 / 高男武術冠軍 / 團體武術冠軍

高中團體組 拳術團練

第一名：孟華、捷文、松柏、秉樺、宇真

高中男子組 南拳 第一名：捷文

高中女子組 南拳 第一名：又睿

網球

國中女子組 單打 第一名：品辰

田徑

公開女子組 800M、1500M 第一名：苡文

游泳

15 以上歲級男 自由式、蝶式 50M 第一名：芳霖

15 以上歲級男 自由式 200M 第一名：家樺

15 以上歲級男 蛙式 200M 第一名：邦硯

13 ~ 14 歲級男 混合四式 4X100M

第一名：琨泰、翊璋、芳霖、孟原

13 ~ 14 歲級男 自由式 100M 第一名：孟原

15 以上歲級女 混合四式 200M、蝶式 50M、自由式 100M

第一名：陳靖

15 以上歲級女 混合四式 4X100M

第一名：詠涵、語潔、陳靖、亦岑

15 以上歲級女 自由式、蛙式 50M 第一名：語潔

15 以上歲級女 仰式 50M 第一名：詠涵

15 以上歲級女 自由式 200M 第一名：亦岑

15 以上歲級女 蛙式 100M 第一名：鈺婷

13 ~ 14 歲級女 蛙式 50M、100M 第一名：瑞恩



乾扁杏鮑菇

普皇精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

杏鮑菇..... 四兩
薑..... 酌量

【調味料】

橄欖油..... 酌量
胡椒鹽..... 酌量
孜然粉..... 酌量

【步驟】

1. 杏鮑菇直切片，薑切末備用。
2. 熱炒鍋，倒入橄欖油，將杏鮑菇以小火煎至焦香，放入薑末拌炒。
3. 起鍋前，撒上少許胡椒鹽、孜然粉，均勻拌炒，盛於盤中，即可食用。





青少年菩提禪修營

文／普得精舍提供

普得精舍於一百零八年六月二十九至三十日舉辦「青少年菩提禪修營」，以「智珠圓照」為主題，中台四箴行為核心精神，結合闖關、戲劇、討論、才藝等豐富課程，帶領六十餘位國中階段的「星菩提」，共度歡樂的暑期時光，認識真正的自己。

營隊中，營主任引導「星菩提」了解人人本具的清淨心，以「敬慈和真」轉化煩惱，展現美好的自己；「菩提心事」課程中，學習運用因果、慈悲與智慧，走出煩惱，迎向光明；「菩提奇幻之旅」闖關，從科學角度了解所見皆妄的真相；在書法與剛勁有力的武術天地中，練習心正筆正及動靜一如。

「古道禪心」靜坐，認識自己；「菩提畫世界」，畫出心中的美麗世界，透過親自展演佛陀本生故事，學習佛菩薩的慈悲；

「感恩菩提」，恭誦《佛說父母恩重難報經》，報答父母生育、養育之恩。「星菩提」們歡欣踴躍，收穫滿滿，學習到以正知見圓融待人處世，以靜坐抒解升學壓力，進而綻放自性之光，為自他開創燦爛的未來。

活動心得

星菩提／昱棠

我了解到外表不是最重要的，內在才是重點。以後，會心平氣和對待人事物，努力落實敬慈和真。

星菩提／意淳

我學會認識自己的優缺點，不必羨慕他人。

星菩提／右蓉

最受用的是靜坐課程，因為考試壓力大，容易心煩意亂，靜坐能讓心沉靜下來，就能好好讀書。

星菩提／恩筑

恭誦《佛說父母恩重難報經》時，我有點愧疚，因為對父母的態度，有時候沒有很好。

星菩提／紫閑

我學會用平靜的心看待事物，不愉快時用「因果門」，想想不適當的行為，會有什麼不好的後果。

星菩提／以恩

「菩提心事」課程，幫助我站在對方的立場想事情，不再情緒化。

星菩提／泳心

師父的開示，讓我更了解自己，也學到解決問題和交朋友的方法。

星菩提／昀辛

恭誦《佛說父母恩重難報經》時，讓我感受到父母的慈愛，很感動。

星菩提／昱彤

靜坐時，心裡非常平靜，就像在充電。我學會沒有什麼事比檢討自己更重要，因為做錯事情，若沒有自我檢討，就不知道自己錯在哪裡。

家長／德超

孩子參加營隊後，感覺思考事情更成熟，在他內心中激發出新的力量，這是身為家長所樂見的！

家長／素英

孩子對父母更恭敬、感恩，要他做的事，也會去做，不再有以往的不悅表情。

家長／靜怡

孩子會主動幫忙做家事，不會和哥哥起爭執。

家長／鳳英

孩子回來分享：「媽媽懷孕要十個月，那麼久，真的好辛苦！」現在我交代的事，都能很快完成。

家長／欣欣

孩子會跟媽媽分享課程，母女對話、互動變多。

家長／靜秋

孩子變得比較體貼父母，更為自律，會主動把自己的事做好。

家長／孝慈

孩子比以前更有耐心及感恩心，每天睡前一定先誦經、靜坐。

家長／詩雅

孩子現在會往好的方面想，變得較有責任感。

值星官／傳文

原來修行不是只有在禪堂，行住坐臥都是修行，能覺察、覺照到自己的心，還要照顧每個人的心，才是真功夫。

隊輔師／法根

學校教「知識」，很少觸及生命教育。營隊很具體地幫助我們解決問題，自己也從中體會到，當我们用清淨心對待星菩提，他們真的會敞開心房，讓人很感動。

總指揮／傳膺

此次參與營隊，更堅定要學習開山祖師及法師們上求下化的大願，讓中台明燈照亮世界。



1. 營主任引導大眾，認識人人本具的清淨心。
2. 3. 星菩提於靜坐與書法天地中，沉澱身心，練習心正筆正。
4. 營主任帶領大眾恭誦《佛說父母恩重難報經》，學習知恩、感恩之心。





普田精舍一百零八年度

小樹苗兒童禪修營

文／普田精舍提供

睽違多年的普田精舍「小樹苗兒童禪修營」，於一百零八年七月十九至二十一日隆重登場，近三百位學童、隊輔與義工菩薩，展開活力且意義非凡的成長體驗。

營隊藉由戲劇表演、禪詩朗誦、靜坐、闖關遊戲等輕鬆有趣的課程，融入中台四箴行、十大精神等核心知見，啟發小樹苗自覺，學習做心的主人。營主任引領小樹苗靜心、反省，透過影片解說嬰兒的成長過程，及母親懷胎十月的身心變化，培養小樹苗知恩、感恩、報恩之心。

為期三天的兒童禪修營，在溫馨感恩中圓滿落幕，更將利他自利的菩提種子，深植大眾心田，人人謹記營主任的勉勵：將正確知見帶回家，落實在日常生活中。祈願在敬慈和真的灌溉下，小樹苗日漸茁壯，成為

庇蔭無數有情的挺拔大樹！

活動心得

恭敬隊／瑜宸

參加營隊後，我知道要孝順長輩，心存感恩。

恭敬隊／芳宇

我最喜歡的課是靜坐，因為我喜歡修行。

慈悲隊／禎誼

我學到要知福和惜福。最喜歡打坐和做勞作，因為能讓心感到放鬆，又很好玩。

慈悲隊／昱誼

感恩義工幫我們煮飯，還有隊輔在我們很吵的時候，讓我們靜下心來。

和睦隊／少麒

我最喜歡慈悲的故事，以後要多幫助別人。

真誠隊／翊軒

我要常幫爸爸、媽媽做家事、搥背。

真誠隊／子庭

我學到把心靜下來。感恩師父讓我學習很多！

真誠隊／亞帆

我學到坐姿要端正、做人要誠實，回去後，我想把學到的知識，分享給同學們。

家長／淑麗

真的太感動了，我的小孩參加營隊後，變得有禮貌、聽話，會自理生活的事。

家長／文楨

感謝精舍舉辦這麼有意義的活動，讓小朋友學習禮貌與靜心。

家長／芳榆

我的小孩在營隊愛的環境下，懂得為他人著想，充滿感恩的心。

家長／宥彤

謝謝師父告訴孩子，媽媽懷孕的辛苦。

家長／鳳梅

這是百年樹人的教育活動，也是續佛慧命的無上功德，感恩師父。

家長／素禎

孩子變快樂了，回家主動分享禪修營的點滴。

家長／昱瑩

活動很有教育意義，孩子最明顯的改變是懂得感恩，會靜下來表達對父母的感恩之意，很驚喜。

家長／玉芳

孩子變得更懂事，姊妹吵架時會靜坐，讓自己冷靜。謝謝師父讓我們全家增長智慧，學會以正念面對問題。

家長／麗雲

孩子改變了，不會亂發脾氣，懂得感恩、分享，與弟弟和平相處。

家長／嘉芬

孩子回家後，會落實營隊中所學的道理。

值星官／法寶

自己在營隊中變得勇於承擔，遇到事情，當下面對，立即處理。

隊輔／冠翔

在營隊中，最棒的是靜坐，心好舒服；最感動的是小朋友肯聽話，又能帶著笑容離開。

隊輔／傳黎

可以為小樹苗播下佛法的種子是最棒的，讓我有機會回饋過去在中台山小星辰禪修營中，隊輔師們對我的付出。

隊輔／法心

義工菩薩在背後任勞任怨地付出，超級感謝！

隊輔／美珊

擔任隊輔，和小樹苗一樣有收穫和成長，學會如何照顧自己和別人。

總部／侑桑

全體小樹苗安靜聽聞佛法的那一刻，很感動，希望精舍每年都舉辦兒童禪修營。



1～4. 小樹苗於靜坐、闖關、科學遊戲及感恩法會等營隊活動中，歡度暑期時光。





美國佛心寺二〇一九年

小佛心兒童夏令營

文／美國佛心寺提供

美國佛心寺於二〇一九年七月二十一至二十二日，舉辦「小佛心兒童夏令營」，一百餘位學童、隊輔與義工，在「Discover your inner superpower——發現潛藏的超能力」營隊主題中，共同成長，歡喜無限。

此次營隊融入超級英雄元素，以敬、慈、和、真、感恩為活動主軸，藉情境短劇「Captain Dharma」開場，帶領小朋友透過學佛行儀、角色扮演、蜜蜂採蜜遊戲、團隊拼圖、手作冰淇淋等精彩課程，培養恭敬、慈悲、和睦、真誠精神；透過靜坐、行香，找回平靜專注的心。圓滿日，恭誦《佛說父母恩重難報經》之〈十恩偈〉，小朋友將親手製作的餅乾、卡片送給父母，表達滿滿的感恩。

營隊在供燈大典中圓滿落幕，祈願大

眾在生活中落實敬慈和真精神，降伏心中的傲慢、瞋恨、粗暴與虛偽，啟發人人本具的清淨心，真正成為大雄大力大慈悲的超級英雄——佛！

活動心得

恭敬隊／Tim Johnston

My favorite activity at the summer camp was meditation, because it is calming. Meditation could help my respect problems. (我最喜歡的營隊活動是靜坐，因為很平靜。靜坐幫助我反省有沒有做到恭敬。)

慈悲隊／Sahkona Decker

I learned that superheroes can fix mistakes. I can use my superpowers to be a real superhero and save the world by being truthful and helping others. (我學到超級英雄會改正過失。我可以用真誠的心幫助別人，當一個真正的超級英雄拯救世界。)

和睦隊／Aiden Hammer

When someone bothers you, you have to treat them nicely. (當有人對我不禮貌時，還是要好好對待他們。)

真誠隊／LeeNa Mach

I can protect animals like mosquitoes, spiders, and running away quietly. I can spread my superpower of kindness to youngsters by giving them gifts, caring for them, and giving them hugs. (我可以保護動物，例如蚊子、蜘蛛等，然後悄悄離開。對比我小的的小朋友，我可以發揮慈悲的超能力，送禮物、關心、擁抱他們。)

家長／Kha Mach

Our family did the take home activities and learned about kindness, harmony, and the Buddha life that my kids learned at the summer camp. We are all very appreciative of the staff and volunteers. Thank

you so very much! (我們全家一起完成營隊的家庭作業，從中學到慈悲、和睦精神，及佛陀一生的故事。很感恩法師及義工的付出，謝謝你們！)

隊輔／Alice Barrett

At first I thought by volunteering that I was just helping to facilitate the camp and to teach the children. I didn't realize that the camp would be such an education opportunity for myself. (最初以為只是單純地協助營隊運作及教導小朋友，卻發現獲益最多的是自己。)

隊輔／Carsen Moon

In the many hours I spent working with the shifus, volunteers, and amazing kids, I learned the very things we were trying to teach the campers—respect, kindness, harmony, truthfulness, and gratitude. (從所有共事的法師、義工及孩子身上，我學到了我們想教給小朋友的敬慈和真及感恩精神。)

隊輔／Priscilla Vargas

I had a lot of fun helping the kids develop their inner superpowers and reflecting on my own Buddha nature in order to be a good example to my fellow juniors! (我很開心幫助孩子啟發內在的超能力，並返照自己的佛性，當孩子們的好榜樣。)

護法會會長／傳慈

這次活動，美國學員非常踴躍參與，要歸功於禪修班的薰修，讓大眾歡喜護持道場。從中也體會到中台四箴行如何落實於生活中。

1. 佛門行儀中，培養小朋友的恭敬心。
2. 學童於靜坐中，找回平靜與專注的心。
3. 大家通力合作，完成和睦願景的拼圖。
4. 小朋友獻上手作餅乾，表達對父母的感恩。



9

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛門寺

8/31 中文中級禪修班
8/31 中文研經班
9/2 英文研經 A 班
9/3 英文研經 B 班
9/3 英文初級禪修班
9/4 英文中級禪修班
9/5 英文高級禪修班
9/7、9/14、9/21、9/28
英文菩提子兒童禪修班
9/13、9/27
英文菩提子青少年禪修班

■美國佛心寺

9/1 中文研經二禪修班
9/3 日間英文禪修班
Level III
9/3 中文中級禪修班
9/4 夜間英文禪修班 Level I
9/5 日間英文禪修班
Sutra Study II
9/5 夜間英文禪修班 Level II
9/6 日間英文禪修班
Level I
9/14、9/28 兒童禪修班

■美國普德精舍

8/26、8/31
英文禪修班 Level II
8/27 日間英文禪修班
Sutra Study I
8/27 夜間中文研經二禪修班
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 夜間英文禪修班
Sutra Study II
8/30 青少年禪修班
8/30 中文初級禪修班
8/31 英文親子禪修班
8/31 夜間中文研經一禪修班

■美國佛寶寺

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
8/24 中文研經班
9/15 兒童禪修班

■美國法寶寺

8/18 中文研經班 2
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 I
9/7、9/14 親子禪修班

■菲律賓海天禪寺

9/1 英文高級禪修班
9/1 英文研經一禪修班
9/2 中文初級禪修班
9/3 英文初級禪修班 A
9/4 英文中級禪修班
9/5 中文研經二禪修班
9/6 中文高級禪修班
9/7 英文初級禪修班 B
9/14 兒童禪修班

■泰國泰佛寺

9/2 ~ 9/5 各級禪修班開課

■普賢精舍

9/17 日、夜間初級禪修班

■普觀精舍

8/16 台語長青班
8/17 日間研經一 B2 禪修班
8/17 親子禪修班

■普善精舍

8/31 兒童禪修班

■普慈精舍

9/21 兒童班

■普和精舍

8/16 日間初級禪修班

■普真精舍

8/17 台語長青班

■普林精舍

9/26 夜間大專禪修班

■普思精舍

9/5 夜間初級禪修班

9/6 日間初級禪修班

■普慶精舍

9/27 日、夜間初級禪修班

9/27 兒童班

■普上精舍

9/3 夜間初級禪修班

9/4 日間初級禪修班

【法會活動】

■美國佛門寺

9/1、9/8 一支香
9/15 金剛般若寶懺法會
9/22 英文金剛經共修

■美國佛心寺

9/1 ~ 11/17 每週日
金剛經共修
9/22 十五週年慶觀音祈福
法會暨護法會頒證聯誼
9/27 一支香

■美國佛寶寺

9/8 精進半日禪修

9/22 觀音法會

■美國法寶寺

8/18 ~ 11/17
每週日金剛經共修
9/1 精進半日禪修
9/22 觀音祈福法會

■澳洲寶林禪寺

9/28 ~ 10/6
梁皇寶懺祈福大法會

■日本普東禪寺

9/7、9/14、9/21、9/28
金剛經暨千佛共修法會
9/15 護法會頒證
9/22 ~ 9/23 精進二日禪修

■菲律賓海天禪寺

9/13、9/29 佛前大供
9/22 精進半日禪修
9/29 恭誦英文在家菩薩戒
中英文講戒

■泰國泰佛寺

9/6、9/13 金剛寶懺共修
9/22 十五週年慶暨
三皈五戒法會

■義大利華義寺

9/29 ~ 10/7 九皇齋素食節

■基隆佛教蓮社

9/7 八十八佛洪名寶懺法會
9/8 精進半日禪修

■普光精舍

9/21 三昧水懺共修暨建法會
9/29 精進半日禪修

■普照精舍

8/25、9/8、9/29
精進半日禪修
8/31 每週六
金剛寶懺共修起懺

■普覺精舍

8/27、9/10
喫茶去禪修體驗活動

9/1、9/29 精進半日禪修

9/22 護法會頒證大典

■普觀精舍

9/1 金剛經共修暨建
法會暨護法會頒證
9/7 金剛經共修法會

■普圓精舍

9/1 精進半日禪修
9/21 禪修班招生活動
9/29 福慧圓滿家庭日暨
護法會頒證

■普得精舍

9/1 護法會頒證
9/22 精進半日禪修
9/29 觀音法會

■普榮精舍

6/22 ~ 9/7 每週六
梁皇寶懺共修
9/28 ~ 10/6 二十週年慶
暨建法會暨護法會頒證大典

■普印精舍

9/8 普門品共修暨
護法會頒證
9/15 精進半日禪修
9/21、9/28 八十八佛共修
9/24、9/25、9/27
期末精進共修
9/26 各級禪修班聯合結業
9/29 暨建三昧水懺共修法會

■普因精舍

8/31、9/7、9/21
金剛經暨禮懺萬佛共修
9/7 恭誦在家菩薩戒
9/29 大悲懺法會

■普濟精舍

8/17 ~ 12/29
每週六金剛經共修

■普正精舍

8/25、9/22 精進半日禪修

■普雨精舍

8/31 護法會頒證

9/29 精進一日禪修

■普新精舍

9/1 護法會頒證典禮
9/28 暨建楞嚴經共修法會

■普燈精舍

9/8 靈泉寺參訪暨
精進半日禪修
9/29 護法會頒證

■普學禪寺

8/31 普門品共修
8/31 恭誦在家菩薩戒

■普頓精舍

9/1 精進半日禪修
9/6 恭誦在家菩薩戒

■普中精舍

8/25、9/22 精進半日禪修

■普平精舍

8/31 二十週年慶暨建
梁皇寶懺圓滿大法會

9/7、9/21、9/28 一支香

9/12、9/30 佛前大供

9/19 恭誦在家菩薩戒

9/21、9/28

金剛經暨禮懺千佛共修

■普耕精舍

8/26 ~ 9/4 暨建梁皇寶懺
消災祈福超薦法會

9/28 護法會頒證暨聯誼活動

■普親精舍

9/22 精進半日禪修

■普宏精舍

9/1 ~ 9/8
暨建梁皇寶懺大法會

9/29 精進半日禪修

9/30 各級禪修班聯合結業

■普慈精舍

8/25 中秋聯誼法會暨
護法會頒證

9/8、9/22 精進半日禪修

■普雲精舍

8/25、9/29 精進半日禪修

9/9 恭誦在家菩薩戒

■普和精舍

9/1 精進半日禪修

■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

8/25、9/22 精進半日禪修

9/8 大乘金剛般若寶懺法會

■普安精舍

8/31、9/7、9/21、9/28
金剛經暨禮懺千佛共修

9/18 禪修班招生說明會

9/22 精進半日禪修

■普梵精舍

9/7 金剛經孝親報恩法會

9/8 精進半日禪修

9/21 ~ 9/22 三昧水懺法會暨
護法會頒證大典

■普開精舍

9/29 ~ 10/6 暨建法華法會
暨護法會頒證大典

■普豐精舍

9/7 金剛會上禮千佛共修

9/8 精進半日禪修

9/12 佛前大供

9/23 恭誦在家菩薩戒

9/29 ~ 10/6 梁皇寶懺大法會

■普恩精舍

8/17 ~ 9/29
每週六地藏經法會

8/25、9/22 中台一支香

9/1 恭誦在家菩薩戒

■普方精舍

9/21 ~ 9/22 三昧水懺法會

■普彰精舍

8/25、9/22 中台一支香

8/30 孝親報恩暨
佛前大供法會

8/31、9/7、9/21
金剛經暨禮懺千佛共修

9/1、9/8 精進半日禪修

9/15 恭誦在家菩薩戒

9/29 ~ 10/6 暨建梁皇寶懺
法會暨護法會頒證聯誼

■普林精舍

9/7 金剛寶懺孝親報恩法會

9/13、9/29 佛前大供暨
消災祈福法會

9/29 中台一日精進禪修

■普田精舍

9/29 ~ 10/6
暨建梁皇寶懺大法會

■普嘉精舍

8/25 精進半日禪修

8/30 佛前大供

8/31 恭誦在家菩薩戒

■普佛精舍

9/28 ~ 10/6 二十五週年慶
報恩梁皇寶懺大法會

■普思精舍

8/25 孟蘭盆法會暨
護法會頒證

9/28 三昧水懺法會

■普南精舍

8/25、9/29 恭誦在家菩薩戒

8/31、9/7、9/21、9/28
金剛經暨八十八佛共修

9/22 禪修班招生茶會

■普門精舍

9/28 ~ 10/5 十週年慶
梁皇寶懺大法會

■普同精舍

9/21 恭誦在家菩薩戒

■普慶精舍

8/25、8/31、9/7、9/28
八十八佛共修

9/6 初級禪修班招生活動

■普信精舍

8/30、9/29 佛前大供

9/2、9/16 恭誦在家菩薩戒

9/14 初、中級禪修班

中台巡禮暨中台世界
博物館巡禮

9/22 精進半日禪修

■普上精舍

8/25 護法會頒證聯誼

9/22 精進半日禪修

■普檀精舍

8/25 梁皇寶懺法會暨
護法會頒證典禮

8/31、9/28 恭誦在家菩薩戒

8/31 ~ 11/2
每週六三昧水懺共修

9/16 ~ 9/20 護法會各組聯誼

■普剛精舍

8/25、9/22 精進半日禪修

■普宜精舍

9/14 孝親報恩法會

9/29 恭誦在家菩薩戒

■普運寺

9/1 ~ 9/8 二十五週年慶
梁皇寶懺大法會

9/14 八十八佛共修法會

9/21 ~ 12/28
每週六金剛經共修法會

■普台精舍

8/25 精進半日禪修

9/15 暨建地藏經法會

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		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)		收		款戶名		財團法人中台山佛教基金會		寄		款人		姓名	
		姓		名		通		訊		處		電話	
		經辦局收款戳		電腦紀錄		存款金額		收款帳號戶名		郵政劃撥儲金存款收據		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

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 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 Oceen Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普慶精舍 Pu Guang Meditation Center	香港灣仔謝斐道319-323號帝城大廈地下 G/F., Kingstown Mansion, 319-323 Jaffe Rd., Wanchai, Hong Kong	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 Great Buddha Monastery	91 Soi Praram 9 Hospital, Rama 9 Rd., Huai Khwang, Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2641-4119 FAX (66) 2641-4105
義大利華義寺 Hua Yi Si (Monastero Hua Yi)	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

歡迎報名加入

各精舍兒童・青少年禪修班

透過禪修靜坐、聆聽故事、讀誦經典及活潑多元的課程，引導孩子學會專注，培養敬慈和真的精神，開啓本具的智慧！

近期開課

8/17

普觀精舍 親子禪修班

8/30

美國佛門寺 英文菩提青少年禪修班

8/30

美國普德精舍 青少年禪修班

8/31

美國佛門寺 英文菩提子兒童禪修班

8/31

美國普德精舍 英文親子禪修班

8/31

普善精舍 兒童禪修班

9/14

美國佛心寺 兒童禪修班

9/14

菲律賓海天禪寺 兒童禪修班

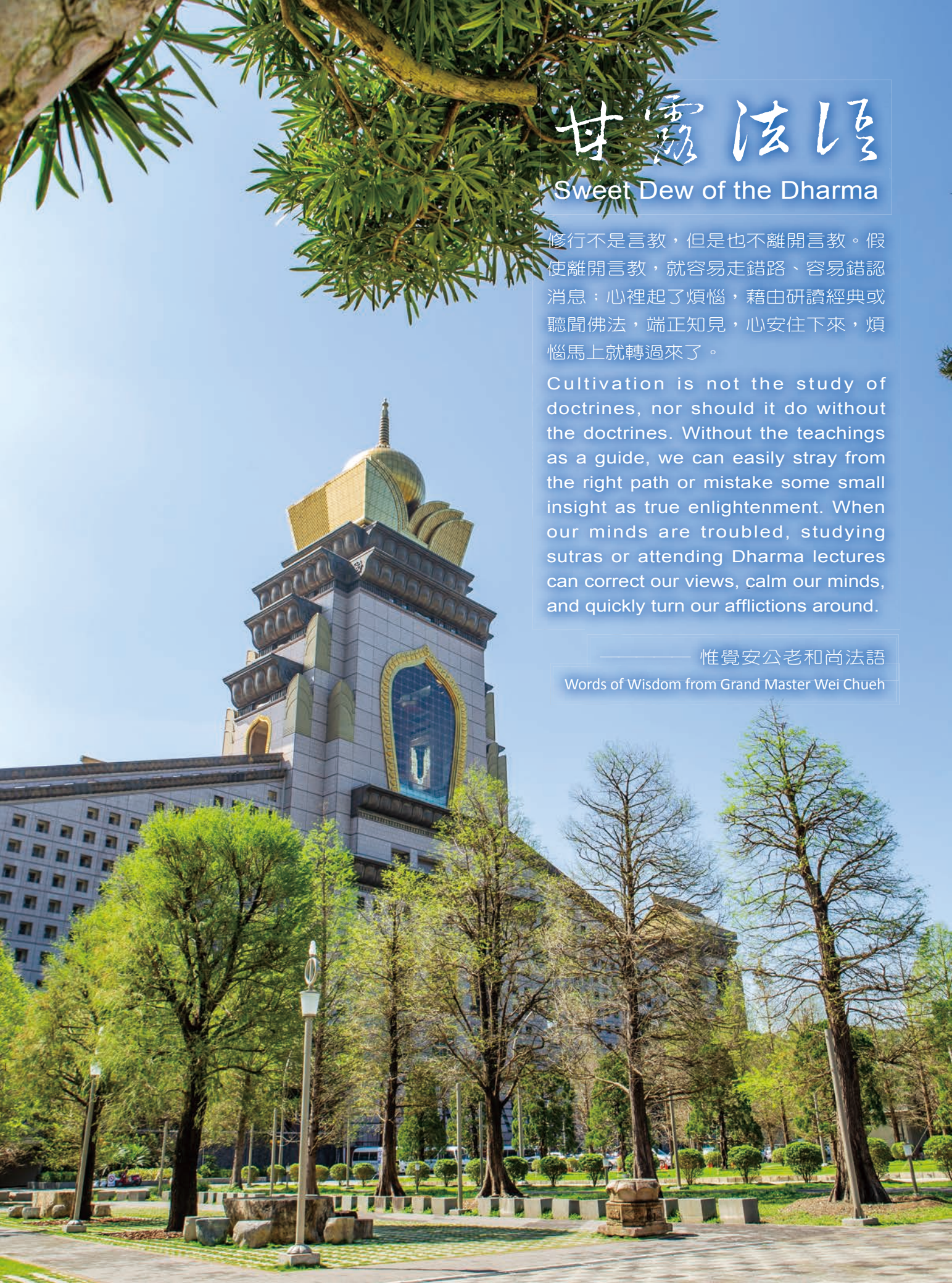
9/21

普慈精舍 兒童班

9/27

普慶精舍 兒童班





甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

修行不是言教，但是也不離開言教。假使離開言教，就容易走錯路、容易錯認消息；心裡起了煩惱，藉由研讀經典或聽聞佛法，端正知見，心安住下來，煩惱馬上就轉過來了。

Cultivation is not the study of doctrines, nor should it do without the doctrines. Without the teachings as a guide, we can easily stray from the right path or mistake some small insight as true enlightenment. When our minds are troubled, studying sutras or attending Dharma lectures can correct our views, calm our minds, and quickly turn our afflictions around.

—— 惟覺安公老和尚法語 ——

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh

林間庠序立，光潔具威儀，
夏秋湧花浪，錦簇綻枝頭，
絢麗迎有情，盎然添生機。



【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

紫薇

學名：*Lagerstroemia indica* Linn.

英文名稱：Common Crepe Myrtle

別稱：百日紅、無皮樹、滿堂紅、怕癢花、紫金花

性狀：千屈菜科，落葉灌木或小喬木

辨認特徵：

1. 株高可達7公尺，樹皮平滑，灰色或灰褐色；小枝常呈稜形。
2. 葉互生或對生，紙質，橢圓形，幾乎無柄，先端鈍或尖頭，全緣。

3. 花色淡紅色或紫色、白色，頂生圓錐花序，花瓣6枚，近圓形，邊緣皺曲。

4. 圓球狀蒴果，熟時呈紫黑色，乾果室背開裂；種子有翅，長約0.8公分。

原產地：中國華南諸省

用途：庭園樹、家具、建材、藥用

位置：中台禪寺庭園

米徑：19.7公分