



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

237

2019年・10月號

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

[本期主題] 有願就不難

- [中台廣傳] 中台五明菩薩學院一百零八年度五明菩薩培訓班開訓報導
- [中台廣傳] 中台禪寺一百零八年度中秋月光禪會暨各精舍聯合結業頒證法會
- [中台廣傳] 二〇一九年住持見燈大和尚泰國弘法報導
- [正法眼藏] 〈信心銘〉(九)
- [佛學院園地] 中台佛教學院一百零七學年度聯合結業暨一百零八學年度開學典禮
- [普台教育] 紀念大成至聖先師孔子 2569 週年誕辰普台聯合敬師釋奠典禮

中台禪寺一百零八年度 中秋月光禪會暨 各精舍聯合結業頒證法會

中秋月光禪會，四眾歡喜齊聚中台。
結業頒證中，見證心法廣傳，福慧莊嚴；
明月共賞中，返照清淨自性，朗耀大千。



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



06

【中台廣傳】

中台禪寺一百零八年度中秋月光禪會暨
各精舍聯合結業頒證法會

編輯部



09

【中台廣傳】

二〇一九年住持見燈大和尚
泰國弘法報導

編輯部



12

【正法眼藏】

〈信心銘〉(九)

惟覺安公老和尚開示

04 【中台廣傳】

中台五明菩薩學院一百零八年度
五明菩薩培訓班開訓報導

編輯部

25 【本期主題】

有願就不難

編輯部

26 【本期主題】

以願導行 以行滿願

惟覺安公老和尚開示

28 【本期主題】

我此行願 無有窮盡

見建法師

30 【本期主題】

卻願所來徑

見樺法師

32 【本期主題】

心念不思議

見愿法師

33 【本期主題】

因地心 果地覺

傳揚

34 【本期主題】

爲者常成 行者常至

傳知

36 【本期主題】

真心守護

傳造

38 【本期主題】

念茲在茲 心想事成

傳聯

40 【本期主題】

業消智朗

傳博

41 【本期主題】

不退初心 堅持不懈

傳若

42	【佛學院園地】	中台佛教學院一百零七學年度聯合結業暨 一百零八學年度開學典禮	編輯部
44	【健康樂活】	膝蓋好，走路沒煩惱（四） 肌肉拉傷、肌腱發炎	傳運
48	【普台教育】	紀念大成至聖先師孔子 2569 週年誕辰 普台聯合敬師釋奠典禮	編輯部
51	【健康素食】	涼拌雙耳	普皇精舍提供
52	【紅塵清泉】	普耕精舍一百零八年度啓建 梁皇寶懺消災祈福超薦法會	普耕精舍提供
54	【紅塵清泉】	普平精舍二十週年慶暨梁皇寶懺圓滿大法會	普平精舍提供
56	【紅塵清泉】	普蓮寺廿五週年慶啓建梁皇寶懺 消災超薦祈福大法會暨傳授三皈五戒大典	普蓮寺提供
58	【紅塵清泉】	興山寺梁皇寶懺法會暨護法會頒證大典	興山寺提供
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

一年一度的「中秋月光禪會暨各精舍聯合結業頒證法會」，法師、法師親眷、護法善信一萬人，於九月十四日歡喜共度佳節。下午，住持見燈大和尚為精舍各級禪修班頒發結業證書，並表彰圓滿福慧學習的學員，於「福德、教理、禪定」三環一體解行並進的努力。晚間，四眾團圓溫馨圍爐、賞月，大和尚以善調身心，常處中道，勉勵大眾向上一路，百尺竿頭更進步。法音宣流，心月澄明，月光、心光交織成璀璨的中台世界！

「迢迢弘法路，常遊無疲厭。」大和尚克紹箕裘，承續開山祖師惟覺安公老和尚弘法悲願，於九月二十二日應護法善信虔誠祈請，親赴泰國首都曼谷，主持泰佛寺十五週年慶祈福法會暨傳授三皈五戒大典。海外的弘法，是不捨一眾生的慈悲，大和尚以直指人心的中台心法，滋潤著雖在不同的國度，但有著同樣渴仰佛法的心，護法居士充滿法喜感恩，更發起護法護教的堅定行願。祈願中台廣傳，落地生根！

古德云：「入道要門，發心為首；修行急務，立願居先。願立則眾生可度，心發則佛道堪成。」大願如海，廣大無際；所行如山，堅定不移。一切諸佛行菩薩道，皆發四弘誓願，以願導行，以行滿願，直成佛道。本期主題「有願就不難」，與您分享如何以願為導，立定人生正確方向；心定志堅，就能超越一切困境，邁向更光明的未來，開創更寬廣的人生。



中台五明菩薩學院一百零八年度

五明菩薩培訓班開訓報導

文／編輯部

九月二十一日，中台五明菩薩學院一百零八年度五明菩薩培訓班開訓，四百多位來自全省各精舍學員回山參與；同時，亦有上百位一百零六、一百零七年度的五明菩薩班學員，發心擔任護學菩薩，護持新學，具體落實自他兩利的菩薩願行。上午八時，於般若講堂進行開訓課程，恭請中台五明菩薩學院班主任、中台禪寺常務副住持見尊法師為大眾開示。

五明菩薩 自利利他

班主任見尊法師首先讚歎大眾長期的發心，不但圓滿各級禪修班的課程，擔任護法會幹部，更發了廣大心、護法護教

的心，報名五明菩薩培訓班，希望在菩提路上往前邁進，並帶動更多人聽經聞法，這非常不容易。希望大眾不辜負自己的願心，持續精進，成就這樣的功德。

五明菩薩學院的成立，是秉持如來聖教，希望眾生離苦得樂，究竟解脫，成就佛道；這也是開山祖師惟覺安公老和尚的教誨。所以我們弘揚佛法，推動禪修，期使每個人覺悟自性，解脫自在，明心見性，見性成佛。住持見燈大和尚謹遵開山祖師「守護道場，深化修行，落實弘法」的囑咐，以慈悲願力成立中台五明菩薩學院，目的是為了帶動更多學員行菩薩道，發大心、發大願，修福修慧，廣度有情。



1



2

1 ~ 4.

在豐富多元的專業課程中，學員認真學習專業技能，期能運用所學，護法護教，廣度有情。



3



4

學院的組織，由住持見燈大和尚擔任院長，有班主任、督學等執事法師，並設有教務、學務、總務、研考等處，透過組織化，讓學院能夠栽培更多的護法人才，來學習菩薩精神。

五明菩薩學院的成立，真的很不容易，這當中有很多人的付出，希望大眾要珍惜，努力學習，解行並重，具體實踐菩薩願行。最後，以院長的開示與大眾共勉——以「會、熟、巧、精、明」的願心來學習。不僅要學會，還要熟悉、靈巧、精通，更要漏盡見思惑、塵沙惑、無明惑，成就最高的「明」，與佛無二無別；希望大眾能夠努力圓滿課程，成就種種的功德。

開訓後，展開通識共學課程：首先在「五明菩薩的行願」課程中，以活動凝聚共識；「始終心要」內明課程、醫方明講座及因明課程，則為學員建構事理兼備的

基礎；晚間的「慈心觀照」，教務處主任、中台禪寺教育副住持見品法師引導學員收攝身心，勉勵學員將所學落實於生活中。次日上午的各組專業職能課程，教授師傾囊相授，學員們用心學習，更透過實務操作，提升專業技能。下午，班主任見尊法師為大眾講述開山祖師一生行道，啟建道場，弘揚佛法，實踐自利利他的菩薩願行，學員皆發起感恩、報恩的菩薩願心。

開山祖師云：「要成就菩薩道行，要向五明處學。」五明菩薩培訓班事理兼備、豐富多元的通識及專業課程，帶領學員深入內明、因明、聲明、醫方明、工巧明等領域；從專業知識技能到實務演練，厚實自利利他之菩薩道資糧，期於未來運用所學，護法護教，接引有情，共同邁向光明的菩提大道！



中台禪寺一百零八年度

中秋月光禪會暨 各精舍聯合結業頒證法會

文／編輯部

欣逢中秋佳節，本寺於一百零八年九月十四日舉辦「中秋月光禪會暨各精舍聯合結業頒證法會」，本山法師、法師親眷及護法善信共萬人，歡喜團聚中台菩提之家。

聞法禪修 信解行證

下午二時三十分，各精舍禪修班結業頒證法會於五樓大禪堂、大莊嚴殿舉行，計有十家精舍近二千位學員參加。法會中，恭請住持見燈大和尚頒發各級禪修班結業證書、全勤獎及各項發心功德表彰，並為圓滿全年度「福慧學習護照」、「福慧學習精進獎」學員頒發功德證，肯定學

員廣積福慧之精進行持。當學員代表上台領證合影時，台下學員響起充滿活力的歡呼與掌聲，表達真誠的讚歎，並共享聞法的喜悅。

住持見燈大和尚開示大眾：開山祖師帶領四眾弟子建設中台道場，目的是為了上求佛道，下化眾生，實踐自利利他的菩薩行。而自利利他、自覺覺他、覺行圓滿的果報就是如來。學佛要有這樣的志向，因為唯有成就佛道，才能真正得到佛法的利益。

世尊開示我們，修行學佛要成就，要從「信、解、行、證」下手。「信」，



1. 住持大和尚於各精舍聯合結業頒證法會圓滿開示。
2. 學員代表上台領證合影，台下學員響起充滿活力的歡呼與掌聲，表達真誠的讚歎。
3. 本山法師、法師親眷及各精舍護法居士，萬人歡欣齊聚一堂，圍爐慶中秋。



相信依照佛法的道理，能夠離苦得樂，隨心滿願，乃至成就佛道，這是初信；透過理性的思惟、思辨，了解佛法的道理、規則，這就是「解」。大眾在禪修班的學習，就是信、解的過程。進一步按照道理去落實、驗證，這就是「行」。透過信、解、行，修行用得上功，對佛法有更深刻的了解、更正確的信心，稱為深信。這時，真正能夠證明佛法的道理真實不虛，這就是「證」。

結業頒證，讚歎大眾階段性學習的成果，同時也與大眾共勉，修行是長遠、全方位的，還有很大的努力空間，要持續精進發心。中台道場是大眾發心共同成就，提供上求下化、成就佛道、究竟圓滿如意的珍貴資糧，大眾已入寶山，勿空手而回，要能夠善用資源，在學佛修行上努力。這是開山祖師的悲心願行，也是中台道場始終堅持的核心價值，透過弘法利生，淨化人心，來善盡佛弟子對社會的責任。

團圓和合 常處中道

晚間六時，在四眾弟子恭迎住持大和尚的熱烈掌聲中，月光禪會正式展開，本山法師、法師親眷及各精舍護法居士齊聚一堂，共度佳節。大和尚於會中開示：中秋佳節是世間的重要節慶。大眾平日在各地，為了家庭、事業、學業，乃至於道業精進努力，現在齊聚一堂，團圓和合，藉此聯絡感情，同時也放鬆身心。

世尊開示我們，修行要常處中道，除了在理上要堅住正念，隨順覺性；在事上，也要善調身心。修行的節奏要能夠和諧、平穩，就像調琴弦，太過鬆散就是懈怠，道業無法增長；太過逼迫，身心壓力太大，同樣無法發揮功效。所以今日大眾萬緣放下，透過月光禪會來善調身心，這對道業有所助益。

中秋月光禪會的意義，一是隨順俗諦，一是藉事顯理、由相表法。所謂家和萬事興，唯有僧讚僧、四眾和合，佛法、



1～3. 普台國小學子、大專青年禪學會學子及精舍學員，為月光禪會帶來精彩的藝文饗宴。

4.5. 晚會後，大和尚與護法居士們於指月林等園區，共賞明月。

道場才能夠興盛。中台禪寺是開山祖師惟覺安公老和尚所創建，一路走來，四眾弟子依教奉行，才有今天的成就。除此之外，也因為四眾和合，遵循佛法的道理，團結一心，共同努力，道場才能一直發展、成長，這些都是大眾的發心、大眾的功德，也證明我們依教奉行是對的——我們按照佛法、按照開山祖師的開示，在理上、在事上，在自己的修行、在弘法利生各方面，一步一腳印努力，確確實實能夠有所成就。

讚歎大眾，因為有大眾的發心，才有今天的中台；同時也與大眾共勉，修行是長遠的，還要繼續向上一路，百尺竿頭更進

步。佛法真正是眾生所需要，所以我們除了自受用，也要效法如來、菩薩、祖師大德、開山祖師的發心與願行，共同來發心弘揚佛法，做一分得一分，做十分得十分。

晚會中，普台國小、高中學子分別以精湛和諧的弦樂與打擊樂演奏，悠揚的古箏樂音饗宴供養大眾；更有大專青年禪學會學子帶來精彩的星燈營營歌表演，以及普賢精舍學員意象十足、饒有趣味的香積組曲，為佳節增添熱鬧與溫馨的氣氛。

晚會後，大和尚與護法善信於指月林、華林園、鹿野園等園區共賞明月，在主體建築光芒的輝映下，四眾共同成就的中台世界璀璨莊嚴。大眾於觀賞天上明月之際，更謹記開山祖師的教誨與住持大和尚的勉勵，時時返照自性明月，更祈願中台心光遍照大千，一切有情心月圓明，共證菩提！



二〇一九年住持見燈大和尚

泰國弘法報導

文／編輯部

承續開山祖師惟覺安公老和尚廣傳佛法、弘宗演教的悲願，住持見燈大和尚於一百零八年九月二十二日，應護法善信虔誠祈請，親赴泰國首都曼谷，主持泰佛寺十五週年慶祈福法會暨傳授三皈五戒大典。

法雨宗風 泰華普潤

上午九時，四百三十餘位泰、華信眾雲集泰佛寺，虔敬一心，恭迎見燈大和尚入壇主法，引領各界賢達及護法代表佛前供燈，並為十五週年慶切糕祝願。泰國中華會館丘理事長、泰國台灣會館張主席、

泰國中華僑聯總會饒主席、泰國中華國際學校張董事長等社會賢達，亦蒞會祝賀。

泰佛寺護法會丘會長於致詞中，感恩開山祖師及住持大和尚在泰國設立道場，善開方便門，以禪法帶領大眾走在菩提大道。饒榮譽會長致詞時提到，泰佛寺成立以來，已成為南傳、北傳佛教的交流中心，更發揮安定人心之效。

見燈大和尚為大眾開示：今天是一個殊勝難得、歡喜的日子，諸上善人同聚會，共同發心，參與中台禪寺在泰國的分院泰佛寺落成啓用十五週年慶祝法會。泰佛寺，是因開山祖師惟覺安公老和尚的悲心



1. 泰佛寺歡慶落成啓用十五週年，恭請見燈大和尚切糕祝願。
- 2.3. 泰佛寺護法會丘會長、饒榮譽會長上台致詞。
4. 四百餘位泰、華嘉賓專注聆聽見燈大和尚開示法要。



願行而創建；老和尚創建中台道場的目的，是上求佛道、下化眾生。佛法當中雖然有南傳、北傳，有小乘、大乘，但殊途同歸，最終都是希望每一個來學佛的人、乃至所有眾生，都能成就佛道。成就佛道是一種果報，想要獲得這樣的成果，就要在因上努力。

釋迦牟尼佛告訴我們，眾生之所以會在現實當中遇到種種困境、不如意，真正的原因，就是「起惑、造業、受苦」。知道原因，就找到努力的方向。希望不要受苦，就不要造惡業，不要有不清淨的身口意三業；因為這些錯誤的思想言行，會產生不如意的結果，造成我們追求幸福快樂的障礙，所以又稱為業障。希望不要有業障，就要對於真理清楚明白、不能有所迷惑。因此，正本清源之道，就是要「覺悟」

——對於真理、中道實相，要清楚明白，並且依之而行。這是修行學佛的重中之重，也是我們要超越、突破困境的最大關鍵！

「覺悟」具體展開，要從兩個面向來落實：第一，要清楚明白什麼是真理。從迷惑到有智慧；從不懂得真理，到對真理有正確的認知，這個過程就稱為修智慧。第二，要有清淨的身口意三業。從不清淨的身口意三業，轉變為清淨；從沒有按照真理的作為，轉變為符合真理，這樣的過程就稱為修福德。福慧雙修，就能根本解決起惑、造業的問題，就能將不如意的苦果，轉變成如意的果報。在因上持續努力，廣積福慧資糧，端正知見、清淨身口意三業，最後完全稱心如意、究竟離苦得樂，就稱為成就佛道、福慧兩足尊。釋迦牟尼



1



2



3

- 1.2. 見燈大和尚慈悲為泰華僑界及當地信眾傳授三皈五戒。
3. 泰佛寺護法善信與見燈大和尚歡喜合影。

佛、過去的祖師大德、我們的開山祖師，都是這樣開示，這個道理是一以貫之的！

福慧雙修 向上一路

十五年來，大眾在泰佛寺，都發了廣大願心，一方面自己精進，一方面投入珍貴的資源，跟大眾分享，真正是自利利他的菩薩行，今天有這樣的成就，這些功德福報是屬於大眾的。所以一方面讚歎大眾的發心，同時與大眾共勉，修行是長遠的事情，不要得少為足，要持續福慧雙修，向上一路。其次也是勸發大眾，效法如來、大善知識的悲心願行，與大眾分享佛法，啟發大眾的自覺。這樣來努力，就可以讓佛法持續發揚光大，這就是「荷擔如來家業」。只要願意發心，弘揚佛法、普度眾生，每個人都可以做得好。

下午二時，恭請見燈大和尚慈悲傳授三皈五戒。一百二十七位泰華僑界及當地信眾把握殊勝因緣，歡喜皈依於三寶座下，發願盡形壽持守五戒，以清淨戒行，開啓光明新生命。下午五時三十分，大和尚與護法居士共進功德晚宴。席間播放泰佛寺十五週年回顧影片，與大眾一同見證十五年來弘法利生的菩薩行履。晚宴圓滿之際，見燈大和尚以福袋與在座所有護法信眾結緣，現場響起歡欣感恩的掌聲，更凝聚大眾自利利他、護法護教的堅定行願。

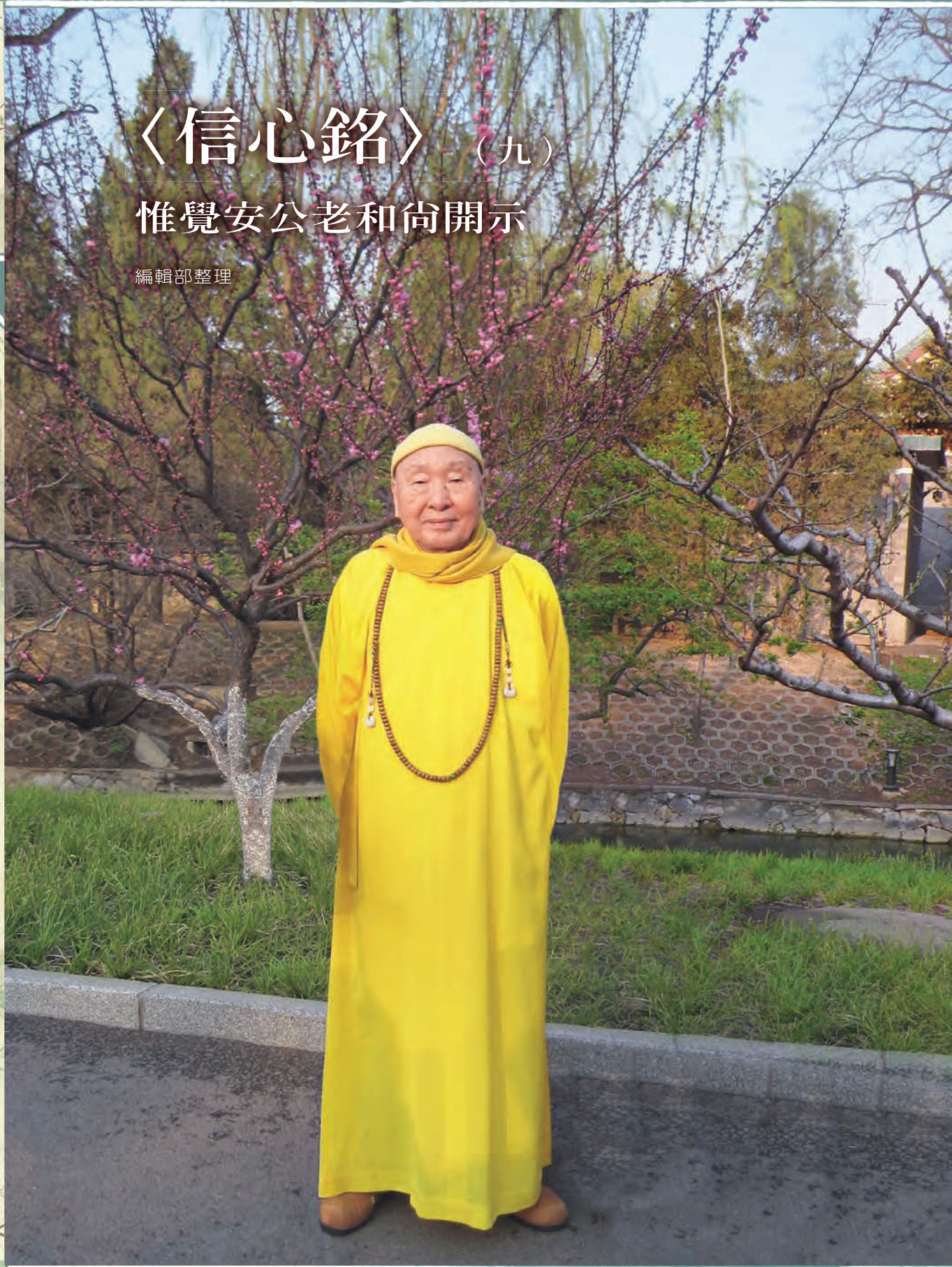
中台廣傳，落地生根。感恩見燈大和尚秉承開山祖師的慈心悲願，廣設法筵。祈願四眾弟子和合精進，以感恩心依教奉行，普利一切有情，究竟離苦得樂。



〈信心銘〉（九）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



「一如體玄，兀爾忘緣。萬法齊觀，歸復自然。泯其所以，不可方比。止動無動，動止無止。兩既不成，一何有爾。究竟窮極，不存軌則。」

「一如體玄，兀爾忘緣。萬法齊觀，歸復自然。」這是講當下這念心、最究竟的心境。每一個宗派達到最高境界，都應該是如此。

平等不二 歸復本心

「一如體玄」。所謂「一如」，是形容當下這念心如如不動。「一」，不是數一、數二、相對的那個一，這個地方的「一」是絕對的。「如」就是如來，是指這念心。這念心有體、有用，如來者，「無所從來，無所從去」，乘如實道而來，乘如實道而去，這是如來之「體」。如來者，成就千百億化身，這是如來之「用」。

一如之體，就是佛的法身。在教下來講，就是法身佛，就是菩提、涅槃；在淨土宗來講，就是阿彌陀佛、無量壽佛、無量光佛，就是常寂光淨土；在密宗來講，就是大日如來、大圓滿、大威德……這些名相，都是指我們這念心，我們應該要會通。

這個地方講「一如體玄」，就是指當下這念心，寂然不動，感而遂通。古德云：「歸元無二路，方便有多門。」所謂「無二路」，就是統統都歸到「一如體玄」這念心。無論是哪一個宗派，

最後都要歸到一如體玄，這是最究竟的境界。禪七當中經常提示大眾，這念心要站得住、站得長；如同永嘉大師〈四料簡〉所說：「惺惺寂寂是，惺惺妄想非；寂寂惺惺是，寂寂無記非。」要從這個地方去契入。假使誤以為離開當下這念心，另外還有一個「玄」、還有一個「一如」，那就錯誤了！

我們當下這念心，有體、有相、有用；每個人都有。「一如體玄」，這是專指心之「體」來講；當下這念心如如不動之體，是個什麼境界？「玄」，玄妙莫測。但如果用我們的意識心去想這個境界，就落入思惟，也沒辦法與心之體相應；又或者不知道這些道理，觀念模模糊糊，以為「體」有個什麼形相，那也是錯誤。

雖然如此，為了引導學人契入，還是可以用言語為方便來形容這念心。所以佛經裡面講「玄妙」，就是指我們當下這念心，真空妙有、妙有真空，玄之又玄。大眾聽法這念心，是空性，因為是空性，才能產生種種玄妙的作用；假使完全是空空洞洞，成了頑空，又或者像虛空，那就不玄了。我們當下這念心是空性，空性當中還能產生作用，作用就是妙有；又是真空、又是妙有，神乎其神，所以稱之為「玄妙」。

什麼是妙有？大眾聽法這念心，能夠看得見、摸得著嗎？看不見！這念心沒有東西南北，也沒有出家相、在家相，所以這念心是無相；雖然是無相，卻不

是空空洞洞，而是能生出妙有。舉例來講，我們從小到現在，所看、所聽、所做的一切，是誰在看？誰在聽？誰在做？過去學會的，到現在還記得，是誰在記憶？例如會開車的人，一到了駕駛座，馬上就能發動汽車、就能掌控方向盤；假使進一步去問，是誰在掌控方向盤？誰在開車？能找得出在開車的這個心嗎？又找不出來。這就是我們心的作用，玄之又玄。

又譬如說，我們在寫一篇論文、或做一個計劃的時候，這個心可以思惟出種種道理；思惟了以後，這念心又了不可得；雖然是了不可得，但是在做計劃的時候，這念心又能夠作用，並不是空空洞洞、什麼都沒有。

如果我們打坐，達到一念不生的境界了，這個心就能產生感應。感應從什麼地方來？這念心是真空，沒有邊際，無遠弗屆，不受山河大地的阻礙；雖然是真空，當中又具足妙有，十分玄妙，所以能產生種種感應。真空和虛空不一樣，虛空雖然是廣大沒有邊際，但是虛空當中沒有佛性，所以它沒辦法

產生感應。我們這念心是空性，當中還有佛性，這念靈知靈覺的心就是佛性，佛性才能產生作用。譬如我們在這個地方想念與自己有緣的人，彼此之間雖然是隔山隔海，但我們想念久了以後，對方馬上就會有所感受，甚至晚上作夢也會夢到對方，這就是這念心、「一如體玄」的作用，玄之又玄，這是本具的。



所以這念心真空當中具足妙有，妙有當中又是真空，大眾要從這個地方去契悟。

禪宗祖師告訴我們：「但得本，何愁末？」不要去追求神通妙用；要知道神通妙用是從「體」產生出來，這才是最重要的。我們修行，經常要保持如如不動、了了常知、清清楚楚、寂照一如的這念心；要從這個因當中去保任，站得住，站得長，動靜閒忙，始終不離當念，保任成功了，就是真正的自己，馬上就契入「一如體玄」的心境。

到了這個境界，「兀爾忘緣」。「兀爾」，寂靜的樣子，是指我們這念心寂然不動。「緣」就是攀緣。我們這念心達到寂然不動，沒有緣慮心，所有一切善惡境界現前，這念心始終是不動，這就是「忘緣」。陶淵明寫過一首詩，也是一樣的道理：「……採菊東籬下，悠然見南山。山氣日夕佳，飛鳥相與還。此中有真意，欲辯已忘言。」「忘言」就是絕言絕慮；「真意」就是佛法所說的真心，契悟到這念絕對的心，正如古德所說：「口欲言而詞喪，心欲緣而慮亡。」真正達到這個境界，就能了解，確確實實有這麼一個心境。古德講的就是描述自己心境的話；假使沒有達到這個境界，這些文字對自己而言，只是一種形容詞而已。

以前有一位禪師，靜坐的時候，這念心達到「忘緣」的境界，寫了一首詩描述這樣的境界：「南臺靜坐一爐香，終日凝然萬慮忘，不是息心除妄想，都

緣無事可思量。」眾生就是喜歡攀緣，坐在這個地方，心始終停不下來；如果能了解這個道理，這念心達到「一如體玄，兀爾忘緣」的境界，一念不生，這個時候，什麼人都找不到你，不但閻王小鬼找不到你，就是如來佛也找不到你，這就是了生死的法門！

我們這念心一動，相貌、神識就現出來了；相貌、神識一現，就落入閻王小鬼的手裡、落入無常生死的境界，逃也逃不了。要想了生死，就要在當下這念心去了，如同《金剛經》所說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」不想過去、不想現在、不想未來，不起心、不動念，這就是「忘緣」。假使不起心、不動念，不想過去、不想現在、不想未來，卻昏昏沉沉、迷迷糊糊，這樣也不對。所以，這個地方要注意，雖然是「忘緣」，這念心還要清楚明白，假使連這念覺性都不存在，就和草木、石頭一樣了。

「萬法齊觀，歸復自然」。「萬法齊觀」，莊子有〈齊物論〉，這個地方講「萬法齊觀」，就是要達到平等。所謂「萬法一如」，內外一如、物我一如、美醜一如、動靜一如、時空一如、明暗一如、凡聖一如、淨穢一如……萬法統統歸於實相，就是「齊觀」。《金剛經》云：「是法平等，無有高下。」達到這個境界了，貪瞋癡、殺盜淫就是戒定慧，地獄就是淨土，沒有差別，統統歸於這念心，這就是「萬法齊觀」。

「歸復自然」。「復」就是回復；「歸復自然」，六根歸一，統統回歸到我們當下這一念本心本性。眾生從無始以來，六根都是往外攀緣，追逐色聲香味觸法六塵。修行沒有別的，就是要作「歸復」的工作；修行不是把道修出來，而是知道就路歸家，「歸復自然」，回歸到本具的這一念心性，法爾如是。

佛經上講「反聞聞自性」，以前都是往外攀緣，現在把心收回來往內聽、往內看，這就是就路歸家；參話頭、返照自心，也是就路歸家；十二因緣當中有還滅門，也是就路歸家。所以每一個法門都是方便，目的是就路歸家，不過歸家是歸到什麼程度？這當中還有層次上的差別。達到最高的境界，就是「一如體玄，兀爾忘緣，萬法齊觀，歸復自然」，歸復這一念本心本性，萬法歸宗。

假使不了解這個道理，誤以為「歸復自然」是道家所說的回歸自然，那就糊塗了。以佛法來看，道家的老子、莊子，並沒有悟到當下這念心，也不了解菩提和涅槃，於是他們就把這個自然，歸到山河大地、宇宙之間去了。

〈信心銘〉所說的「歸復自然」，不是回歸外在的自然；大眾聽法這念心，不假絲毫造作，法爾如是，這才是真正的自然！我們修行，就是要悟到這念心。在密宗來講，就稱之為本尊。有些人把本尊弄錯了，誤以為要觀想一個觀音菩薩，或是觀想一個地藏菩薩，來作自己的本尊；既然是觀想出來，心想

所生，就是心的作用，心有所造作，就已經離開本心本性、離開自然了。所謂佛佛道同，無論修什麼法門，最後都要「歸復自然」，歸復本心本性，本心本性才是真正的自然。

真乘絕慮 動靜雙離

「泯其所以，不可方比。止動無動，動止無止。」這是我們修行知見上的一個大原則。

「泯其所以」。「泯」就是滅掉。「所以」，就一般人來講，做什麼事情都想要找一個來由、找一個所以，要打破砂鍋問到底，知其然、還要知其所以然。現在的哲學、科學，都想要研究第一因，但研究的時候，這個心始終是在思惟，沒有完、沒有了，哪裡能夠找到第一因？以科學來講，把物質拿來分析，分析到最後，就是一個能、一個量，所以科學家認為，能、量就是物質的第一因，物質研究到達最高的層次，就是能量的境界。

就佛法來講，能、量是什麼？量就是光，能就是熱。我們打坐，達到定境了，一坐下來，身上就會發熱，產生一個「能」的境界；乃至於身上會發光，產生一個「量」的境界。有些人打坐，產生這些境界，就誤以為自己打坐有了





功夫、能量現前，這些都是錯誤的觀念。凡所有相，皆是虛妄！因為能量也是從眞如當中產生出來，不離地水火風四大、色受想行識五蘊。這念心達到寂然不動，身上自然就有能、就有量。

我們打坐的目的，並不是追求能量。因為能量是屬於物質的層次，物質沒有了，能量也沒有了，與這一念心性還是不相應，所以我們還要繼續突破，要契悟這念心。心性無形無相，過去、現在、未來，統統都在這念心當中，這才是最究竟的。所以，「泯其所以」，這念心不動，不要去追求，不要去分別，也不

要去思惟，無論是內、外；能、所，當下統統放下，統統都要銷歸自性。

「不可方比」，這念心沒辦法用言詞來比方、比喻，因為無論用什麼來比喻都不是。佛法告訴我們，語言文字有如標月之指，以手指月，不可執指爲月。我們這念心是這樣玄妙莫測，其實說出來的都不是；有所言說，只是一種方便，爲了讓大眾知道這念心。所謂「言語道斷，心行處滅」，說任何一個譬喻出來，都落入心緣相、落入文字相、落入分別思惟的境界，與這念心都不相應。

如果對這個道理不了解，拚命在文

字上去琢磨，講出來的仍只是「文字禪」，自己還是得不到好處，甚至起了煩惱，對佛法心生懷疑，認為佛法說來說去，都是一種理論，沒辦法實證。只是一直在文字上分別，而沒有去契入，證不到這個究竟的境界，就會心生退悔。

這念心「不可方比」，沒有一個方便、方所可以比喻出來，必須要去契悟，如禪宗祖師所說：「如人飲水，冷暖自知。」雖然如此，為了使每個人了解、契悟這念心，還是要在不可能當中，建立一個方便法門。《佛說四十二

章經》云：「念無念念，行無行行，言無言言，修無修修。」我們修行，如果沒辦法當下契悟無念，還是要透過有念法門，還是要思惟；念了以後，歸於無念；思惟了以後，要歸於無思這念心之體，這樣就歸於原點。

「止動無動，動止無止」。「止」就是靜相，「動」就是動相，一個是靜、一個是動。《楞嚴經》上講「動靜二塵」，我們在修行的過程當中，應該要了解，動、靜都是兩邊；執著動、靜，這念心就落入兩邊，沒辦法契入本心本性。



心住在動，就屬於眾生境界；所以就修止，運用止觀法門除去動相，把動相止下來，稱之為「止動」，這是一個方便。

佛法所有的法門，都是止觀法門，念佛是止觀，持咒是止觀，持戒、誦經也是止觀；乃至於修善，把我們的心止在善法上面，這也是一個止觀法門。動相止下來以後，還要看看我們的心止在什麼地方？如果又住在靜，執著這個靜的境界，心還是住在兩邊，還是不究竟。所以「止動無動」，我們修了止觀以後，不要執著止觀這個法門，如同《佛說

四十二章經》所講：「念無念念。」念了以後，不執著能念所念，要歸於菩提自性。

舉個例來講：現在自己這個心，實在動得不得了，沒有依靠，於是就觀想一個香爐，把動的心止在香爐這個靜的境界上面。這念心止在靜境久了以後，可能香爐就現前了，甚至還看到香爐在放光，這是由於我們這念心達到一個定點，所產生的作用，還是一種方便。假使看到香爐放光，就以爲自己已經得到定了，乃至於對這個光起了貪愛，反而迷失了本心，這念心就暗昧了。所以觀想香爐以後，還要把香爐這個境界化掉，香爐當體

即空，對這個空也不執著，又把這念心歸還原點，這就是練心。這念心可以想遠、想近、想前、想後、想大、想小，運用無礙，就是練心，練了以後還要歸於無練，達到無思量的境界，才是真正的自己，才能得到真實的受用。

以念佛為例，念佛的時候，把這個心靠在一句佛號上面，這就是止。眾生的心始終是想過去、想現在、想未來，沒有完、沒有了，要它不動，它偏偏要動，所以乾脆以動止動，透過念佛、念阿彌陀佛聖號，把心靠到一句佛號上面，把妄想止下來。有的人不知道這個道理，爲了求消災、求免難、求佛菩薩加被……拚命念佛，也不一定能得到佛菩薩加被。要知道，求佛菩薩加被，這是方便法門。所謂「人有誠心，佛有感應」，其實加被，還是我們自己這念心的作用，由於信心、信念的關係，這念心達到絕對，馬上就能感通自己所嚮往的境界。無論是念佛、持咒、誦經，都是一種方便，最後還要回歸自性。所以念佛有一個自性佛，念而無念，無念而念，一個是能、一個是所，能念之心了不可得，所念之佛也了不可得，這樣來念佛，就是從方便達到究竟。

初初開始修行，爲了要止動，在動中起一個止的念頭，止動了以後，最後能止的這念心，還是要歸還原點。〈信心銘〉就告訴大眾不假方便，直接了當，「止動無動，動止無止」，止無止相，動無動相，這就是大乘止觀。什麼是大





乘止觀？這念心清清楚楚就是觀，如如不動就是止。達到清清楚楚，就是菩提心；達到如如不動，就是涅槃心。這念心不去攀緣動相，動相自然就沒有了，所以是不止而止，不必另外去修止、另外去止到一個境界上，這念心自然就能止下來。這念心不想過去、不想現在、不想未來，清清楚楚、了了分明；既能清楚明白，又能寂然不動，這就是真正的止。

究極真理 一法不立

「兩既不成，一何有爾」。「兩既

不成」，兩邊都不執著，有無俱遣，有也不著、無也不著，內、外統統銷歸自性。有、無、內、外，都是一種方便；假使不了解這個道理，著內著外、著有著無，心就落入兩邊。

古德云：「有佛處，不得住；無佛處，急走過。」就是告訴我們空有不住，為什麼空有不住？我們這念心本空，假使又去住在一個空的境界，就迷失了本空，所以空也不可著。同樣地，有也不可著。眾生執著一切法為實有，有神通、有智慧、有感應、有佛、有魔、有善、有惡，乃至念佛、觀相、求



生淨土……把這些境界當作實實在在的，這就是著有。但這些境界，有生必有滅，有成必有壞，到最後還是要歸於空；就算是得了六神通，最後這個身體還是要歸於無常。《佛說無常經》講得很清楚：「無上諸世尊，獨覺聲聞眾，尚捨無常身，何況於凡夫？」執著任何一個境界為實有，就是著有；不知道本性本空，執著一個空的境界，就是著空。無論是空、是有，這些境界最後都會變壞，都不是究竟。唯有這念心不落兩邊，才是究竟。

大眾聽法這念心離開兩邊、不住兩邊，就是「兩既不成」；既然如此，「一何有爾」，一也不可得。有一必有二；如果心住在一個定點、止在一個定點，最後這個定點還是要散掉。「兩既不成，一何有爾」，這念心要不住兩邊，才能真正達到寂然無為；既然兩邊都沒有，哪裡還有中間？

這念心是絕對的，既然是絕對，盡虛空、遍法界，都在這念心當中，這念心沒有邊際，哪裡還有一個中間？而「中道實相」也是一個方便的說法，因為眾生執著有兩邊，為了給大眾一個方便，使大眾能夠契入，所以才稱它叫中道；假使沒有這個方便，就不容易契悟。說

一個「中」，不過是使大眾安心而已，其實「中」也不可得；雖然是不可得，但也不能說是什麼都沒有。等到完全契入了這個境界、契悟這念心，「兀爾忘緣」，自然就明白，「邊」是方便，所以「中」也不可得。

「究竟窮極，不存軌則」。「究竟窮極」，這念心不斷參究，到達最極致的一個定點；古德所說妙高峰頂，就是指我們這念心達到極致的境界。「不存軌則」，這念心是絕對的，一法不立，連兩邊都沒有，中也不可得，哪裡有什麼軌則？《金剛經》講得很清楚：「若以三十二相觀如來者，轉輪聖王即是如來。」這就說明這念心確確實實是不存軌則。

一切法、一切軌則，都是為凡夫所立，而不是為聖者所立。什麼是聖？聖是指當下清清楚楚、了了分明這念心；這念心達到「兀爾忘緣」，就是聖，就入聖位。悟到這個理，這念心與理相應了，就稱為「入理聖人」。不存軌則就是一念不生、一法不立，假使連這個道理都不知道，只是天天想著要成佛作祖，這樣恐怕還差很遠一段距離。

古德云：「實際理地，一法不立。」實際理地，就是指當下這念絕對的心，這念絕對的心當中，什麼都不能存在，不但惡法不能存在，連善法也不能存在。平時講斷惡修善，這是為了讓我們的心有一個依靠，還是一種方便；假使執著善法為實有，這念心就會因執著善法而

迷失，如此一來，所修的善法就屬於福報，福報享盡了，就沒有了。這並不是說不要修福報，而是要修而無修，修了以後，不執著能修所修，歸於實相，這樣就是依正莊嚴。〈信心銘〉所說的是頓法，再配合《金剛經》般若的道理，就能圓融無礙，既是圓、又是頓，俗諦就是真諦，一切法統統具足實相，就是依正莊嚴。想要一下達到這個境界，可能並不容易；如果已經契悟這念心，那就是很簡單的事情。

「究竟窮極，不存軌則」，這念心達到最高的層次，當中沒有東西南北、沒有正邪、沒有善惡，是一個絕對的境界。如同六祖大師告訴惠明上座：要想求無上道，當下這念心就要「不思善、不思惡」。這念心一法不立，善、惡都不可得，哪裡還有什麼軌則？講到這裡，有些人就誤以為，既然善惡都沒有了，人就是昏昏沉沉、迷迷糊糊、渾渾沌沌，那修行還有什麼意思？這樣的知見就是小根小機。當下這念心是絕對的，而且非常微妙，一切善惡都是從這念心所產生出來；這念心要動就動，要靜就靜，到達這個境界，就可以成就千百億化身。

佛有法身、報身、化身。眾生無量，所以佛也是無量；眾生無邊，佛也是無邊。諸佛有千百億化身，但化身還是屬於生滅，既然是有生有滅，就是一種方便。真正的佛是什麼？佛不是在外面，佛不離開當下這一念覺性、靈明妙覺、

菩提自性，就是這一念清淨心，這就是諸佛的法身。這念心達到最高境界，一念不生，就是「不存軌則」。但一念不生，並不是像木頭一樣無所覺知，也不是一個迷迷糊糊的境界，而是這念心要能作主，要動就動，要靜就靜。

如同前面所講禪和子閉關的公案（註）。這一位禪師閉關三年，都安住在寂然不動的心境。出關的時候，護關的老太太派了她的閨女去測驗他；禪師一出關，這個閨女就把禪師抱起來，要他趕快說，禪師就講：「枯木倚寒巖，三冬無暖氣。」一個女孩子靠到自己身上，當下的感受，覺得女孩子就像一個枯木，自己的心好像寒巖一樣，心當中很平靜、很冰涼、很冷靜，動都不動一下。但這位老太太一聽，就講：「沒有開悟！」確確實實，這只是達到一個定境，並沒有開悟。

就像六祖大師第一次作的偈子：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」這是屬於空的境界，還沒有真正開悟；有的人不了解，以為五祖故意說他沒有見性，其實，六祖當時只是悟到空性，的確還沒有徹悟本心本性。這一位禪師也是如此，只是達到一個定境，並沒有開悟，所以老太太不認可他，就



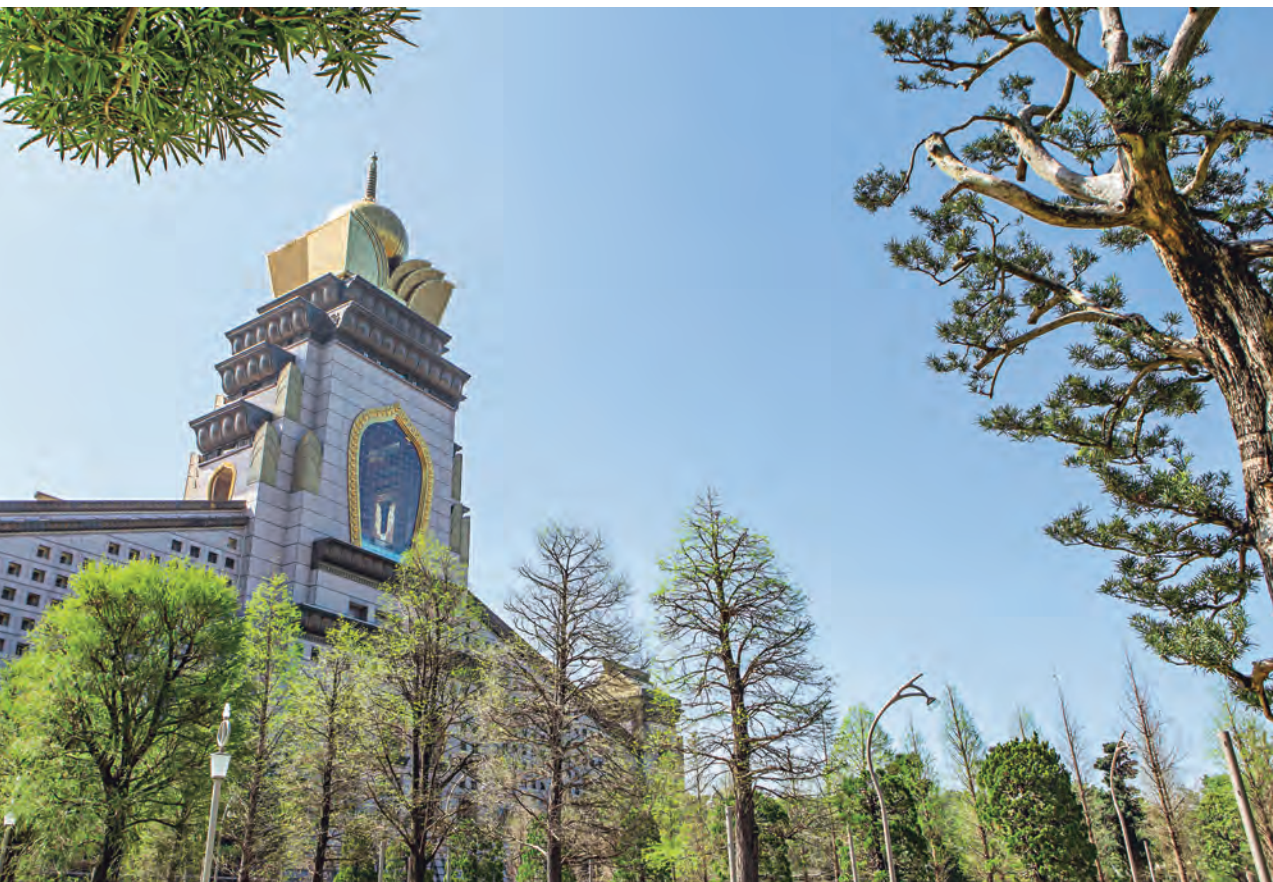
跟他講：「你沒有開悟，趕快走！」

後來這位禪師又到老太太這裡閉關三年，到了出關的時候，老太太又是如法炮製。但這一次，禪師的回答就不一樣了，當下一個大閨女靠到他身上，他也不講「枯木倚寒巖，三冬無暖氣」，他講：「天知、地知、你知、我知，不給你婆婆知！」當下這個境界雖然是不可說，但是這個絕對的「知」始終存在。

以前，有個人自稱是開悟了，也教導別人打禪七，告訴打七的人，打坐的時候要達到無思無念的境界。於是這個人就站在學員旁邊測試，問他：「你有

沒有看到我在這個地方啊？你看到我，當下是個什麼境界？」或者是問：「你看我像個什麼？」就是要追問打禪七的學員，當下這念心是什麼境界？這個學員被他追問，急得不得了，要說他到底像個什麼？又想不出來，只好隨口一答：「雞蛋！」這個人就講：「嗯！開悟了。」大家想一想，當下這念心開悟的境界是不是雞蛋？就知道他們所講的這些話，其實都是胡言亂語！

所謂差之毫釐，失之千里，有很多人把這個不可說、不可說的境界，認為是像石頭一樣，或誤以為是無記，自己



沒有契悟這念心，就隨便亂講，這樣就害人不淺。

佛法講，如來的心是細中之細，既然是細中之細，當中一定是絕對的智慧、絕對的理體。佛法當中達到最高的境界，就是一個智、一個理；既然是一個智、一個理，如果還認為這個境界是迷糊的，乃至胡言亂語，說對方像個雞蛋，就是證到不思議的境界，這樣的知見就百分之百是錯誤的！因為他這念心根本作不了主。

所謂「實際理地，一法不立」，這念心是絕對的，雖然是「不存軌則」，一法不立，但這念心還要存在，要清楚明白。悟到這念心，還要作得了主才是，要動就動，要靜就靜。一般的三昧，是有出有入的定；契入了這個絕對的境

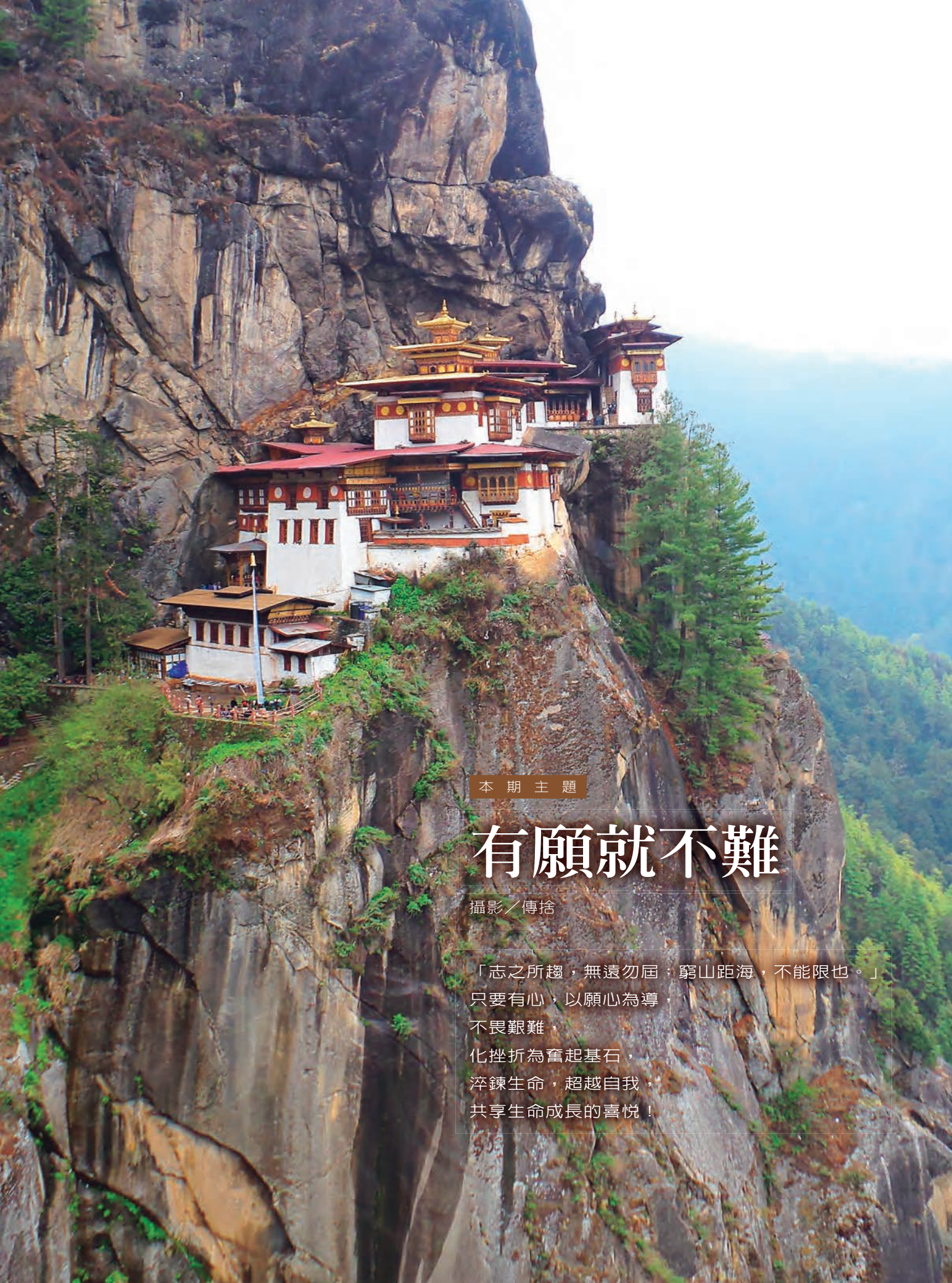
界，時時刻刻都有定慧，時時刻刻都在定中，因為這個定是本具的，法爾如是。

既然這念心是法爾如是、是本具的，為什麼我們還要修行？所謂法爾如是，就好比渾水裡面也有清涼的水，雖然有清涼的水，如果不經過一番沉澱，渾水還是不會變成清水；但如果渾水裡面完全沒有清水，無論再怎麼沉澱，也沒辦法得到一個清涼的境界。眾生的心就好像渾水一樣，裡面有渣滓、有泥沙；雖然是法爾如是，如果我們不修，這一念真心、這一念微妙的心，就不會現前。

佛經裡面譬喻這念心「如金在礦」，礦當中有金，金當中有礦，眾生的佛性當中有無明，無明當中也有佛性。金雖然是法爾如是，必須要經過一番陶冶，披沙揀金，把沙統統除掉，最後金才會現前。同樣地，眾生的佛性是本具的，法爾如是。然而，如果沒有經過一番薰修，始終還是眾生境界。但因為人人都有佛性，只要經過一番返照、經過一番契悟、經過一番薰修，法爾如是這一念菩提自性，就會現前。（待續）



（註）公案開示全文：請參照中台山月刊第 230 期——〈信心銘〉（二）P.22-24



本期主題

有願就不難

攝影／傳捨

「志之所趨，無遠勿届；窮山距海，不能限也。」
只要有心，以願心為導，
不畏艱難，
化挫折為奮起基石，
淬鍊生命，超越自我，
共享生命成長的喜悅！

以願導行 以行滿願

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

菩薩以誓願持身，有了願，就有方向；願產生了力量，就不會退轉。

修行學佛最重要的就是發願，有願必成。我們天天都在念四弘誓願，對於四弘誓願的道理，更要深切地去了解。《佛說無常經》云：「為濟有情生死流，令得涅槃安隱處。」發願，應當要依據四諦法門來發四弘誓願，「濟」度「有情」眾生出離「生死」之「流」。「流」就是一種流向。沒有覺悟的眾生，這念心流到外面的色、聲、香、味、觸、法，流轉生死、流轉六道、流轉三界，始終是生生死死、死死生生，就稱之為「出流」；覺悟了，返照自心，就稱之為「入流」。

依苦集滅道 發四弘誓願

一般人從早到晚，不外乎是為了名利財色、家庭、兒女、事業、乃至於男女的情愛，在打拚、奮鬥、追求，心當中都是為自己著想的念頭，心量狹小，念念生滅，都是我執、煩惱。有了這些煩惱的因，將來一定會招感苦果。

眾生有生、老、病、死種種苦惱，在

苦海當中頭出頭沒，不得出離，這就是苦諦。佛法講「觀眾生苦，發菩提心」，要發「眾生無邊誓願度」的大願，如同地藏菩薩所發的大願：「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提。」要觀眾生苦，才能發得出這個願；假使沒有了達眾生苦，願就發不出來。

有些人不敢發願，心想：「如果我發了這個願，將來卻沒辦法度眾生，豈不是打了妄語？恐怕佛菩薩會責怪……」因為發心不夠廣大，心量狹小，所以無法發願；然而若沒有願就沒有行，修行就很難成就。以讀書來講也是如此，要先設定一個目標，例如至少要讀到大學畢業；假使連這個目標都沒有，恐怕很難讀到大學。

修行也是同樣的道理。我們想想，發了「眾生無邊誓願度」的大願，即使度不盡眾生，能度一半也不錯；即使度不到一半，能度四分之一也不錯。假使連這個願都不敢發，一個眾生都度不了，這就不是菩薩行的根本。所以，要依苦諦來發「眾

生無邊誓願度」的大願。

其次是集諦。「集」就是集合過去的善業、惡業，乃至心當中的種種煩惱，這些能招感三界生死苦果。所謂「煩惱無盡誓願斷」，依集諦來發願，就是要斷煩惱。用什麼來斷煩惱？用戒定慧、用六波羅蜜……佛說八萬四千法門，都是用來斷煩惱的。發了這個大願，這念心就能產生力量，自然就能把煩惱降伏下去；假使沒有發這個大願，心就沒有力量，煩惱一來，就被煩惱吞沒、打敗，最後就會退失菩提心。所以，願心要廣大。

再其次是道諦。「道」就是三十七助道品，乃至種種法門。就像醫生要幫病人治病，必須懂得處方、脈理；想要度眾生，也必須知道方法。菩薩向五明處學，第一是內明，第二是外明；外明包括工巧明、醫方明、因明、聲明。要度無量無邊的眾生，就必須懂得無量無邊的法門，所以要發「法門無量誓願學」的願。

最後是滅諦。「滅」就是寂滅、就是涅槃；涅槃，就是寂靜。世間上的一切都是無常，我們的心念也是無常，所以要歸於寂滅這一念心，要依滅諦發「佛道無上誓願成」的大願。

究竟佛道在哪裡？佛道有深有淺。以小乘而言，聲聞四果、緣覺果都是佛道；以大乘而言，菩薩三賢十地也是佛道；而最高的佛道，就是如來。不論大乘、小乘，「佛道」都是指我們當下這念心要達到不生不滅，煩惱不生、本性不滅。諸位聽法的這念心達到一念不生，當下就是禪悅為

食、法喜充滿。每個人都做得到，只是一般人不知道而已。

乘大悲願行 得疾至佛地

凡夫眾生有種種不好的習氣，都是由過去的壞習慣慢慢養成的，久而久之，愈來愈根深柢固，積習就成了結。就像衣服髒了，如果馬上去洗，很快就能把髒污洗掉；如果始終沒有洗這件衣服，由塵變成垢，由垢變成結，這時要洗乾淨就不容易了。

每個人都有一件寶衣，我們修行，就是要將寶衣上的灰塵、污垢洗掉；污垢洗掉了，寶衣自然顯現，就能受用無窮。但這必須要有大願力、要有恆心，才洗得掉。所以，修行必須要發大願，以我們的行來滿自己的願。假使不發大願，就沒辦法突破自己的煩惱、妄想、種種壞的習氣；有了願心，就能產生一種力量，過去的妄想、業障，就跟著我們的願行轉過來了。

這念心過去都是黑暗，現在起心動念都是善念、都是光明；有了這些善法，功德馬上就產生出來，光明現前，黑暗就破掉了，這樣就是超越。

了解這些道理，我們的大願就能落實。菩薩以誓願持身，有了願，就有方向；願產生了力量，就不會退轉。

我們用四弘誓願，濟度有情眾生不再流轉生死，而是流入涅槃。這念心安住在涅槃，就脫離了生死。所謂「無上大涅槃，圓明常寂照」，這念心常寂常照，達到寂滅的境界，就真正是「佛道無上誓願成」！

我此行願 無有窮盡

文／見建法師

只要有願，就不累不煩，「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」。
不計得失，不求己樂，如是行去。



果子在成熟之前，是苦澀的。如果在這個階段，判定這顆果子不好吃，必然無法嚐到成熟甜美的果實；修行的過程，定有艱難，但若在此刻放棄，就無法成就圓滿佛果。

三年多前，開山祖師惟覺安公老和尚圓寂時，正是中台世界博物館建設工程即將完工，勉強壓下內心的悲痛，提醒自己：這是開山祖師最後的遺願，無論有多困難，一定要如期完成，只要大眾戮力同心，必能圓滿此願。

後期的工作，從工程收尾、設計修正、展場布置到環境清潔，每天來來回回，總有上萬步的足跡，時間永遠不夠用，事情

永遠做不完，設計永遠不能盡如人意。心在煩惱中起伏飄蕩。一日，經過展廳，停下腳步，看著慈眉低目的佛菩薩像，驟然有省……

菩薩願心超時空

千百年前，這些佛菩薩像所在之處，或是石窟、或是寺院。當初的一鑿一斧、一磚一瓦，是如何建造起來的？想像著敦煌、雲岡、龍門石窟的壯麗，是什麼樣的願心，讓這些建造佛菩薩宮殿的匠師們，在惡劣的環境下，挺過種種的煎熬及磨難？

憶起開山祖師修行時的艱辛，及至草



創靈泉、闢建中台、廣設精舍、創立學校，又是如何的筆路藍縷。三十年來，開山祖師未曾喊過一聲累，未曾居過一點功，總是說：「這是大眾的發心，是大眾的功德。」為弟子樹立「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己承擔」的修行典範。曾經有法師向開山祖師請法：「師父行程這麼趕，事情這麼多，不累嗎？」開山祖師笑著回答：「有願心就不會累。」法師又問：「要有多大的願心才不會累？」老和尚微笑凝視佛像，沉

默不語。

而今仰望諸佛聖像，曾是金裝麗彩，垂眉斂目，悲愍一切；隨著大小戰亂、毀佛奪掠，即便褪卻了風采、缺斷了身軀，仍是度眾依舊、慈悲依舊。是啊！只要有願，就不累不煩，「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」。不計得失，不求己樂，如是行去。

香光莊嚴自心來

在四眾弟子齊心合力之下，終於，中台世界博物館於焉落成；而自心的中台世界博物館是否也完成？中台世界，就事上說，指的是由開山祖師帶領中台禪寺四眾

建立的清淨佛國、人間淨土。就理上而言，吾人本具的這念清淨心即是。

而世界是如何成就？《華嚴經》云：「譬如三千大千世界，非以一緣，非以一事，而得成就，以無量緣、無量事，方乃得成……如是皆由眾生共業及諸菩薩善根所起，令於其中一切眾生各隨所宜而得受用。」因此，無邊菩薩於中隨緣度化、應機接引。

站在中台世界博物館，這座佛教史上地位舉足輕重的菩薩宮殿前，深切感受到：三千多年前的世尊，乃至開山祖師，其實都未曾遠離。開山祖師圓寂前，最後的新春法語「香光莊嚴」，出自《楞嚴經》：「若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛。去佛不遠，不假方便，自得心開。如染香人，身有香氣，此則名曰：香光莊嚴。」

何其有幸，我們得以憶念著開山祖師的種種教誨，一面廣修善法，一面去除煩惱，時時安住本具的這念清淨心。中台世界裡一尊尊佛菩薩慈悲的面容與身影，彷彿傳唱著——「虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我此行願無有窮盡」的悲心願力。

追隨著佛菩薩的願心，一步一腳印，佛不再遙遠。清楚明白的這念心，當下即是，煩惱即菩提。





卻顧所來徑

文／普燈精舍住持 見樺法師 攝影／傳點

將恩師的教誨與精神，延續不輟，引領初發心的行者，
走上光明的菩提大道。

出家前，對佛法的薰修粗淺，也不清楚出家生活，但基於對於開山祖師惟覺安公老和尚德行的景仰，乃至精舍法師的勸發，懷著無比的信心，自己毅然決然地踏入僧團。

屢仆屢起大丈夫

出家之後，在僧團裡隨眾行住坐臥，有著許多需要適應之處。記得當時在女眾佛教學院就讀，由於不習慣一大清早，天光未亮，就要開始做早課，因此光是起床，就是件天人交戰的大事；更遑論睡眠惺忪進到禪堂裡，嚴重的昏沉，勉強支持到靜坐，倦意總是鋪天蓋地席捲而來……。

儘管每天早課都是在與昏沉對抗中度過，但因為自己的堅持，很慶幸的是，總能在每個學期佛教學院的開學典禮中，拿到全勤獎。只因看到年邁的開山祖師，日以繼夜奔波在道場的菩薩身影，讓自己覺得一定要努力，不能辜負老和尚的教誨，更不能放棄自己的修行。

不僅是早課，甫出家時的分分秒秒，正如《佛說四十二章經》所云：「夫為道者，譬如一人與萬人戰。」修行真似打仗，煩惱習氣和覺性對戰；感恩的是，自己並不孤單，有許多良師益友。

進入佛學院開始，得以深入完整地薰修佛法；從「佛法綱要」中，認識佛的真義；



在梵唄課中，學習如何執持法器、練習唱誦。面對嚴謹的佛教學院規矩，從中更明白戒律，也釐清佛陀最初制戒的慈悲。

現在回想起來，也許只是浮光掠影的片段，或是嘴角的一抹微笑，雲淡風輕，好似寫意。但是當初的糊塗、難過沮喪，卻是刻骨銘心，藉由經行思惟，整理心情，便成為藥石時間的必備功課。

挫折沃土醞道心

每每走到華林園，仰頭看看和自己同名的

銀「樺」樹，高大又筆直，總是提醒自己，不忘恩師的期許，要成為道場的棟樑，為眾生遮蔭擋雨，更不能忘記恩師期許弟子廣度眾生，成為人天師範的殷殷囑咐。

好幾次，巧遇恩師的座車；好幾次，看見恩師在園林裡巡視的身影；有時指導法師植栽樹木；有時為趨前請法的師兄弟，諄諄開示……。

開山祖師，步履安定堅毅，精神矍鑠，不疲不厭。這一幕幕的示現，讓自己懺悔慚愧，深深醒悟到，恩師肩上的擔子好重好重，自己的煩惱實在好小好小，何苦自困愁城，忘失佛國淨土的康莊大道呢？

在中台僧團，身旁總不乏一起用功、

修行的善知識。〈滄山警策〉云：「遠行要假良朋，數數清於耳目；住止必須擇伴，時時聞於未聞。故云：生我者父母，成我者朋友。親附善者，如霧露中行，雖不濕衣，時時有潤。」身處生滅的因緣中，難免取妄為真，遇到困境、瓶頸時，師兄弟互相勉勵，彼此打氣、扶持……點點滴滴皆是堅定信心的源泉，薰修佛法的同時，亦在日用中落實佛法，以期明悟心性。

何其有幸，在佛法的大海中，我們遇到了開山祖師現身說法，親眼見證聖人的身教、言教，一切的經典文字，變得立體清晰，成為永不磨滅的記憶；永遠光明的星辰，指引著我們。每一顆菩提種子，在法水的滋潤中，成為一棵棵大樹；在中台道場的沃土中，我們茁壯著；曾經流過的淚水，拔除荊棘的苦痛，都將化為春泥，將恩師的教誨與精神，延續不輟，引領初發心的行者，走上光明的菩提大道。🙏



心念不思議

文／普上精舍住持 見愿法師

佛菩薩雕像若非歷經千刀萬斧的鑿磨，怎能成就慈悲莊嚴的容顏？同樣地，修行沒有順風順水的！當大風大浪來臨時，唯有勇敢突破風浪，方能抵達風平浪靜的彼岸。究竟是什麼力量能幫助我們乘風破浪，堅持到底？四弘誓願！

記得剛到美國的精舍發心時，內心非常害怕。對自己而言，用英文說佛法根本是一件不可能的事，但最後卻辦到了！讓自己深信「制心一處，無事不辦」的道理。原來世界上沒有不可能做到的事，只有不願意做的事而已，只要有心就不難。

要如何用心才能化不可能為可能？覺得事情很難或是不可能，關鍵是因為把境界當真，覺得都是外境讓自己有壓力、起煩惱，殊不知是自己錯用心。自己也是如此，每每想到要用英文說法，心裡便很抗拒，晚上都睡不好，雖然知道弘法度眾是出家眾的本分事，理當直下承擔，但心被境轉，擔心表現不好的名利心，障蔽了自己的清淨心，導致身心壓力極大，明知要放下，卻無法放下煩惱！

《六祖壇經》云：「修行是願力法。」正當自己陷入煩惱困境時，突然想起開山祖師惟覺安公老和尚曾提示弟子們，每天要拜四弘誓願，學習諸佛菩薩的大願，透

過願力轉化業力。心中頓時燃起黑暗中的一線光明。於是，每天晚上於佛前拜願，至誠懺悔自己的煩惱垢重、願力薄弱，並發願向諸佛菩薩學習廣大深願，讓自己克服困境、度過煩惱中流。

古德云：「行如山，願如海。」願力，能夠改變心念，帶動願行，以願導行，以行滿願，真的不可思議。看似簡單的四弘誓願，如同滴水穿石般，擴大了自己的心量。原本飽受煩惱逼迫的身心，也在精進不懈地拜願中轉化、解脫。藉由拜願，讓我執在利益眾生的願心中消融，取而代之的是，「來到海外，就要把握因緣，讓這方國土的人都能聽聞佛法！」的正念。

英文不好很煩惱嗎？讓海外眾生無法聽聞佛法、遠離煩惱，才是更大的煩惱吧！弘法是跟大眾分享佛法，不是表現自己的英文能力。即便是簡單的英文，只要能傳遞佛法的真理，讓大眾理解吸收，進而得到佛法的利益，就是弘法度眾，也是最棒的英文說法！

當心中謹記佛菩薩的四弘誓願，生命中看似不可能的事，就能隨著願心化為普利有情的菩薩行！

因地心 果地覺

文／普梵精舍護法會會長 傳揚

萬法唯心，心念決定一切。幾十年前，醫界研究也發現確實如此，印證了佛法的道理。從事整形外科手術的梅爾茲博士（Dr. Maxwell Maltz）發現，有些顏面明顯受創的案例，在經過手術矯正後，個性從此變得開朗；但有些案例，病人經過手術矯正後仍然感到不適應，並且有自卑感。當時，梅爾茲博士將研究領域，擴及心理層面，並且把研究成果發表。提出「自我意象」（self-image）的概念，也就是每個人在心裡都有一個「我是什麼樣的人」的自我概念。他發現改變一個人的關鍵，不在於外在容貌的改變，而是當事人能否藉此建立切合實際的「自我意象」，誠實的面對自己，進而提升自己。

經云：「若人欲識佛境界，當淨其意如虛空。遠離妄想及諸趣，令心所向皆無礙。」佛法告訴我們，佛性人人本具、心生法生等道理，即使暫時因緣不具足也沒關係，只要真心想成就一件事，因緣就會慢慢現前；相反地，如果自己都不相信會成功，別人的幫忙和鼓勵，也將徒勞無功。

禪宗祖師說：「只貴汝知見，不貴汝行履。」以錯誤的知見來修行，便無法達到正確的結果，如同經典中「煮沙成飯」、「離波覓水」兩則譬喻。《楞嚴經》也提

到，以因同果澄濁頓入涅槃，提醒學人，「因地發心」和「果地覺」必須相符，如果對於菩提涅槃的知見正確，如此修行，就能證得菩提涅槃。

住持大和尚常開示大眾，「一件事情要仗因託緣才會成功」，因就是因心，就是發心，發成佛作祖的心、發上求佛道下化眾生的心、發利益大眾護持道場的心，乃至於發心執法器、做好回山各車領隊……當心一發起來，目標就設定好了，心如磁石，就會感召，緣自然就會出現。

當下我們把握因緣，直下承擔，接下執事，接受法師的指導。做得好是肯定，做得不好是學習，一次、兩次、三次……幾次下來，事情就會愈做愈好，能力與信心也就愈來愈強。在利他當中完成自利，在付出當中，長養慈悲和智慧，一切的一切，都從發心開始，只要有願真的不難！

爲者常成 行者常至

文／普梵精舍研經一禪修班學員 傳知 攝影／傳恩

原來決定行動的當下，就是水到渠成的學習機會！
從中也發現，困難本身就是一種成長的契機……



每每聽聞學生、教職員禪悅佛學社，在校園中陸續成立，深感願力不可思議、有願就不難！坦白說，大專校院的宗教性社團，常因學生打工、上網等因素，普遍有招生不易、社員流失的潛伏危機；然而本校的學生禪悅佛學社與教職員禪悅佛學社，在彼此用心、護持下，卻更加堅實、茁壯。

萬丈高樓平地起

本校學生、教職員禪悅佛學社，成立已五、六年，學生社團從草創時期的十人規模，迄今超過百人；社團評鑑從幾近不及格，如今也晉升爲優良社團，質與量

的蛻變成長，源自於大家的用心經營。學生佛學社成立三個月時，因傳揚師兄的邀約，我開始加入，社課除了有淨化身心的禪修課，也有免費結緣的便當及飲料，本想發心護持社團，後來得知這些都是傳揚師兄的同修等人共同發心，驚訝之餘，也發下護持佛學社的願心。

隨著教職員佛學社團的成立，大家跟著充滿智慧、慈悲的教授法師薰修佛法，增長智慧，部分老師除了鼓勵有緣的學生參與，也共同護念學生佛學社課活動，學生社員逐漸增加。每年定期舉辦的浴佛節活動，在法師、精舍及師生的用心下，從原本在宿舍角落浴佛，到校門口歡迎師生



共同參與，透過浴佛，感念佛恩、父母恩、眾生恩，如今浴佛已成為許多師生殷切期待的活動。

而教職員佛學社也因學生社團的茁壯，受惠良多。去年利用假日辦理北中南《楞嚴經》研討會，及本年的祈福法會等活動，由於學生社員積極參與，從文宣、海報設計、場地布置到停車引導、點心服務，不僅凝聚師生的向心力，更處處看到師生們落實「對事以真」的嚴謹態度，讓人很感動。

記得有一次，教職員佛學社心得分享時，大家不約而同提到，因為聽經聞法，感受到自己智慧增長；由於知見端正了，對事情的看法更加正向，行事作風也因此改變良多。幾次分享後，我發願讓更多人得到佛法的利益，於是決定邀約幾位同事，一起護持學生社團，藉由廣邀學生、製作小紀念品與大眾結緣。

事在人為畢竟成

雖然看似簡單的發心，但對於從小生長在父母兄長疼愛有加、凡事不用操心的我來說，還真是個挑戰！第一個挑戰是，我該如何向大眾開口？在大家聚會的時候

開口？抑或逐一勸發？勸發之後，他們會不會因此不想參加佛學社課？甚至誤解佛學社的成立動機？幾經思考後，我在鏡子前練習了一番，決定隨順因緣勸發菩薩行。

恰巧當時參加中宗社年會，邀請了三位教師共同出席，利用休息空檔，分別向他們建議，每學期由大家共同發心，護持法師弘法的構想，沒想到三位同事都以歡喜心共襄盛舉。原本以為會被拒絕、誤會，甚至導致對方退失菩提心等念頭，全是自己的妄想罷了。

原來決定行動的當下，就是水到渠成的學習機會！從中也發現，困難本身就是一種成長的契機。本校的禪悅佛學社，透過教師社團帶動學生社團成長，大眾在發心中，法喜充滿，彼此之間的道誼，較以前更為凝聚，上起社課、出坡也更用心。

回首禪悅佛學社成立至今，無論在課程、活動、人力、經費上，難免都會遇到困境；然而，所有師生不因為困難、挫折而退失道心，大家一起用心克服，進而共同成長。有願就有力，修行是一條長遠的路，期盼把握當下的善因緣，肩並肩邁向法喜、禪悅的成佛大道！



真心守護

文／普雲精舍護法會會長 傳造

擔任學長首先要調整自己的心態：珍惜領執事的因緣，如同經營正職般努力，持續關懷新學員直到升上研經班，並且帶領學員積極參與活動……



初級禪修班招生原本就不容易，照顧新學員，至順利結業升上中級禪修班，對於學長們來說真的是困難重重，備感壓力。為此傳造發願，要成為稱職的初級禪修班學長。

呵護新學似襁褓

所謂「難者不會，會者不難」，我相信只要懂得照顧竅門，以嫻熟的技巧，護持初級禪修班學員，最後一定可以得心應手。擔任學長首先要調整自己的心態：珍惜領執事的因緣，如同經營正職般努力，持續關懷新學員直到升上研經班，並且帶

領學員積極參與活動，融入精舍這個大家庭。

此外，也要參考其他學長的經驗法則，對新學員的照顧由點成線，形成綿密的關懷網絡，當中每個環節都不可輕忽。從中也發現，自己不僅做得不夠，也犯了不少錯，難怪成果不盡理想。

發願學習成為稱職的初級禪修班學長後，便向精舍毛遂自薦，同時找了幾個默契良好的師兄弟，依個人專長各司其職：善於邀約的人負責打電話；懂得嘘寒問暖的師兄，在精舍中關心新學員；細心的師兄擔任心燈……總之，學長團隊不再是當



「值日生」心態，大家以學長為正職攜手合作，透過我們的關懷網絡，護持每位新學員。

擔任學長期間，發現精舍的新學員，多半是在地的苗栗客家人，個性怕生，因此人與人之間的互動較慢熟稔，不容易熟絡。正當為此苦惱之際，念頭一轉，缺點也是優點。苗栗是個小地方，只要善用熟識的人際網絡，自能突破心防。

若能打開話匣子，很快地就能知道誰是誰的親戚、誰又是誰的朋友，只要彼此有關係，

事情就好辦多了，大家不是親戚就是朋友，有問題可以直接說，大家一起想辦法。藉此破冰、增加互動。

會熟巧精除萬難

此外，精舍藉由表演、活動，活絡氣氛、凝聚學員的向心力。當彼此熟識後，禪修班的出勤狀況與上課氛圍便顯著不同。值得注意的是，當學員間彼此成為朋友，優點是相互提攜，缺點是一起懈怠，所以學長適時的提醒與細心的關懷，非常重要。

點點滴滴的失敗與成功案例，都記

錄在自己的學長日誌裡，努力經營一至三年，才能護持新學員至研經班。深刻體會學員對學長的信任度，需要長時間經營與累積。

開山祖師惟覺安公老和尚曾開示，學習任何事情要秉持「會熟巧精」的原則。提醒我們做每件事情，不只要「會」，還要努力進階到「精」益求「精」。有人說：「一件事情重複做了一萬遍，不成專家也難。」帶了幾期初級禪修班後，發現真的有願就不難，只要願意付出，成果必然豐碩。期許自己可以長長久久，發勇猛精進心，護法護教，永不退轉。🙏



念茲在茲 心想事成

文／普方精舍研經一禪修班學員 傳聯 攝影／傳門

本著慈悲心與牠們溝通之後，奇妙的事情發生了！
荔枝椿象從此不再出現在校園中，學生不再來投訴了。
本來是困難重重的事，因為慈悲心化解困境……

電視新聞中經常出現的種種天災人禍，證明了「人生不如意事十之八九」這句話。然而《佛說四十二章經》提到「人有二十難」，鼓勵我們努力突破人生的障礙、困難，盡力學習，最後必定能苦盡甘來，有所成就。人在苦難當中，若沒有正知正見，往往在惑、業、苦惡性循環中，更加糾結，難以解脫！

慈心護生愍有情

古德云：「禍福無門，惟人自招。」用錯誤的知見、想法來做事，下場很可能就是苦難的開始，凡事背道而馳，難上加難；相反地，有了正確的知見，做對的事，

就算是困難重重，也會因為正知見的力量，幫助自己克服難關，迎向光明。

自己在國小從事教職，由於行政業務的因緣，開始了解到近年大量入侵台灣果園、農場、校園與居家住處的昆蟲——荔枝椿象。荔枝椿象主要棲息在荔枝、龍眼等果樹，會吸食果樹上的嫩芽、花穗和幼果，導致果樹凋萎、果實長不出來，荔枝、龍眼等水果產量銳減，果農、民眾不堪其擾；所分泌的臭液噴到人體，會造成皮膚潰爛，人人聞之色變！因此政府與民間攜手合作，展開化學、生物和物理並行的防治大作戰，目的是防治這些來自境外的荔枝椿象所造成的災害。



雖然荔枝椿象對農作而言是害蟲，但佛法告訴我們，一切眾生皆有佛性。任職的學校圍牆外，果農種植了一大片荔枝樹，常常有小朋友跑進辦公室報告：「老師，我們教室窗戶有荔枝椿象……」我就會到現場捕抓牠們，並且安全送離校園。

秉持不殺生的原則，會特別提醒學生們：「不要殺害牠們！你們可以跟牠保持距離，和平共存！」一段時間下來，校園內仍到處可見到荔枝椿象的蹤影，自己總想要解決這

個問題，以免牠們影響了學生，無法專心學習。

萬法唯心周法界

於是，便到精舍向法師請法：如何在不殺生的前提下，讓荔枝椿象在校園消失？法師教我用「心念」的方法！首先，面對害蟲要心存善念，試著與牠們溝通：

「這裡不是你們應該來的地方，在這裡會很危險，請你們不要進來校園！」或是「我今天送你出去，請回去告訴你的同伴，不要進來學校，以免發生危險！」並且不忘為牠們三皈依、誦經回向。

日後，即便是政府機關來函，學校要

執行撲殺任務時，心中也本著慈悲心，功德回向給荔枝椿象，希望牠們盡快逃離，若未能及時逃離而被撲殺，也希望牠們仰仗佛力加被，超生善道，業障消除，脫離惡道。

當自己依循法師的指導，本著慈悲心與牠們溝通之後，奇妙的事情發生了！荔枝椿象從此不再出現在校園中，學生不再來投訴了。本來是困難重重的事，因為慈悲心化解困境，既不花錢，也不造惡業。佛法告訴我們：「一切福田，不離方寸；從心而覓，感無不通。」萬法唯心造，心之為用大哉矣！

人生真的這麼「難」過嗎？經云：「制之一處，無事不辦。」開山祖師惟覺安公老和尚曾開示：「難或易，都在我們這一念心，若是覺得一件事該做，並且很歡喜地去做，就一點都不困難。」無論在順境或是逆境，時時覺察、覺照，順逆都是助益修行的方便。弟子謹記老和尚的諄諄教誨，念茲在茲！發長遠心，繼續用功，直至就路歸家。🙏



業消智朗

文／普方精舍研經一禪修班學員 傳博

四年前，踏進精舍上禪修班，學習定心和淨心。初初開始妄想很多，夜裡必須默念《心經》，在「依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃……」經文中入睡。於禪修聞法中，慢慢地，體會到心的力量，所謂「一念天堂、一念地獄」，都在自己方寸之間。

十年前，同修的父親生意失敗，由於巨大的壓力，導致身心受創。記得公公最後一次到日本出差時，因為肝硬化吐血，陷入昏迷，住院治療半個月，情況雖然好轉，但回台半年後，仍遺憾往生；同修是父親事業的連帶保證人，龐大的債務，便落在我們身上。當時尚未到精舍禪修，儘管同修平時會誦經，但並未深入佛法，一度失去希望，心想可能終其一生，都還不完父親所遺留的債務。

四年來，在禪修課中聽經聞法，了解因緣果報的道理，我們明白發生這樣的遽變，是過去生所造的惡業使然，逐漸能平心面對，並且跟隨師父的教誨，誠心懺悔業障，雙修福慧，廣結善緣。感恩佛菩薩、三寶的慈悲護念，陸續還清積欠員工的薪資，也將公公留下的資產一一處置，將所得歸還親友和銀行，度過債台高築、最艱

難的十多年歲月，也深刻體認到只要有願心，便能走過人生的風雨。

如今在佛法的薰修中，領受法益，發願要學習佛陀的智慧，如開經偈所云：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義。」自己恭誦《金剛經》僅近千遍，誦經時，感受到身心的清淨自在，乃至增長智慧，幫助自己不斷地超越自我；當自己開始用功，境也隨心而轉，無論是房東、往來的親友及師兄弟，都成為生命中的貴人。感恩佛陀廣為流傳教法，利益娑婆世界無邊眾生。

此外，生活品質與心靈層次，也因為修行學佛而提升。自己學會從多方面看待事情，更能體諒他人，和他人協力合作，心念也變得更微細，懂得往內觀照，以正念轉化煩惱，獲得更多的法喜與善緣。非常感恩開山祖師惟覺安公老和尚與住持見燈大和尚的諄諄教誨。

弟子發願依教奉行開山祖師的教導，落實「中台四箴行」——對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真，時時檢討自己，至誠懺悔往昔所造種種惡業，效法諸佛菩薩，發四無量心，盡形壽發菩提心，永不退轉！

不退初心 堅持不懈

文／普雲精舍護法會副會長 傳若

以前，總認為愚公移山是愚行，但學佛之後，對於老翁不在乎外人取笑、不畏艱難、努力不懈的精神十分讚歎，因為這正是佛弟子效法佛菩薩度化眾生，無有疲厭的精神——不退初心，終能有願必成！也提醒我們，天下無難事，只怕有心人。

人的一生在載沉載浮中，若無法掌握自己的心念，往往造惡而不自知。有幸成為佛弟子，學習跳脫世俗的思惟模式，透過真理引領生命的方向，希望藉由佛法的慈悲與智慧，活出生命真正的核心價值。很慶幸親近中台道場，能因應眾生根器，大開方便法門，門門皆可直驅而入，只要認真學習，道業必能有所成就。

記得剛親近精舍沒多久，就跟著師兄們出坡，學習繃布，繃布對當時的我而言，很陌生。剛開始，因欠缺經驗，對於自己所做的一切，不甚滿意，因此備感挫折，心生氣餒；所謂「一回生，兩回熟」，在法師及師兄們的鼓勵下，自己勇敢學習、面對。同時，在佛法的薰習中，了解在道場出坡，是幫助行者磨除煩惱習氣，也逐漸明白藉事顯理的道理。佛法告訴我們，「沒有天生的釋迦，自然的彌勒」，關鍵就在自己的堅持與信心。

之後，又把握因緣學習寶鐘鼓，過

程中，難免也會有些煩惱，但自己深信，任何難事，只要透過正確的方法與不斷練習，必定能成功。如今執法器已學了一段不算短的時間，雖然仍會出現板位錯漏，但卻也學到把禪修的道理，運用其中。執法器也是一種修行，要時時覺察、覺照，一旦發現身心緊繃，就要讓自己放輕鬆，因為緊繃的身心無法呈現和諧、柔和的音聲。從中也提醒自己，與人相處，要時時保持覺性，柔軟和合、進退有據。

人生至此，彷彿輕舟已過萬重山，也體認到無常隨伺在旁，所以更要把握因緣，只要是利人利己，有助人向上提升的事，都要勇於擔當，接受挑戰，藉此開闊視野，豐富生命的內涵。感恩佛法教導我們直下承擔，讓自己在煩惱、處於逆境時，都能歡喜接受，因為這些都將是成長茁壯的養分。

自己發願，今後都要以正念看待每個執事，珍惜、感恩每一次的學習因緣，時時保有清淨心，透過願行讓生命更豐實。也希望透過自身的願行，引起大眾共鳴，一起走向福慧雙修的菩提大道，彼此共勉，精進修行，以善心善行，淨化自他，利樂有情！



中台佛教學院一百零七學年度聯合結業暨

一百零八學年度開學典禮

文／編輯部

中台男眾佛教學院、中台女眾佛教學院一百零七學年度聯合結業暨一百零八學年度開學典禮，於一百零八年九月四日下午二時三十分於本寺三德堂舉行，由住持見燈大和尚主持典禮。

知恩感恩 精進道業

典禮中，首先恭請住持見燈大和尚頒發結業證書與研究所、大學部學僧，並與結業學僧合影。全體結業學僧於受證後頂禮大和尚，表達對常住護念護持、師長盡心栽培的感恩之心。隨後大和尚頒獎表揚各項表現優異的學僧，肯定學僧們精進道業的學習成果。

結業學僧代表於致詞中，至誠感恩開山祖師慈悲教誨、住持大和尚用心帶領、常住的殷勤守護，以及教授師的耐心教導，讓學僧得以在優良的學習環境中端正知見，

向五明處學習，豐富菩薩行履的資糧。期許遵照開山祖師的訓勉，荷擔如來家業，弘法利生，朝向成就佛道的目標邁進。

上求下化 覺行圓滿

大和尚於典禮中慈悲開示大眾，民國七十八年，開山祖師惟覺安公老和尚在靈泉寺創辦佛教學院，當時的條件艱困，場地、設備、師資都很簡單，但是因為僧眾教育很重要，老和尚還是堅持要開辦佛教學院。設立初始，即開設佛學、英文、國學、書法、梵唄等課程，培養出家眾應該具備的基本能力。除了佛法，還有世學課程，所謂佛法不離世間法，世學是方便，對於修行、弘法利生都有功用。

僧眾教育的目的就是讓學僧學習做一個真正的出家眾。出家眾要做什麼？所謂「上求佛道，下化眾生」，上求佛道是自

覺、是自利，下化眾生是覺他、是利他。在因上努力，自利利他、自覺覺他，究竟圓滿就稱為覺行圓滿、三覺圓滿，成就如來的果報。這樣的理念、精神，從最早在靈泉寺開辦佛教學院，一路走來，始終如一。

隨著道場的發展，因為大眾的精進與堅持，還有護法善信的護持，所以能夠不斷建設道場，開展弘法事業。民國八十年開始籌建中台、成立精舍、籌備普台學校……漸漸地，來學習佛法的人多了，就有更多的資源、人力，投入上求下化的努力。道場、精舍、小學、高中、博物館種種硬體的設施，及制度、規約，都逐漸落實與完備，這些助道因緣，為每位來中台禪寺修行的人，提供福德資糧，這是大眾的發心與福報。

佛教學院的開辦，一方面秉持著護持僧眾修行，另一方面培育僧才，弘揚佛法，普度眾生，傳承佛法，荷擔如來家業，所

以有很大的意義，也有非常宏大的功效。大眾在佛教學院學習，要善自珍惜因緣、要發心、要精進，要為自己立定「上求下化，荷擔如來家業」的目標。有願心，還要有願行，才能夠朝著目標前進與落實。要從哪裡下手？回到佛法的根本，因上要掌握的最關鍵就是覺悟；覺悟了以後，才是真正修自利利他、自覺覺他的菩薩行，才是真正朝著上求佛道、下化眾生努力，最終就能成就無上佛道。

古德云：「知恩者，謂若隨順師教行報恩行，方是知恩故。」學僧們在學院的養成教育中，專心薰修教理，端正知見，淨化三業；於修行道路上，落實所學，以師願為己願，守護道場，深化修行，落實弘法，肩負起弘宗演教之重任，續佛慧命，廣度有情，是為真實報恩。



住持見燈大和尚頒發結業證書與研究所、大學部結業學僧，表揚表現優異學僧，並勉勵大眾為「上求佛道，下化眾生」精進道業。



膝蓋好，走路沒煩惱（四）

肌肉拉傷、肌腱發炎

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（傳蓮）

股四頭肌肌肉拉傷或肌腱發炎，要讓此受傷的肌肉休息，
避免做強化此肌肉功能訓練，
同時也要避免久站、久走、爬山、爬樓梯、蹲、跪……

前面三個單元已經介紹退化性膝關節炎、髌骨軟化症、膝韌帶扭傷、關節囊發炎等，是造成膝關節疼痛常見問題。本單元將持續介紹股四頭肌和膕旁肌肌肉拉傷、肌腱發炎發生的原因、臨床症狀、膝關節運動及日常生活注意事項。

五、肌肉拉傷、肌腱發炎

常見膝關節周圍肌肉拉傷或肌腱發炎，
包括：

1. 股四頭肌肌肉拉傷或肌腱發炎

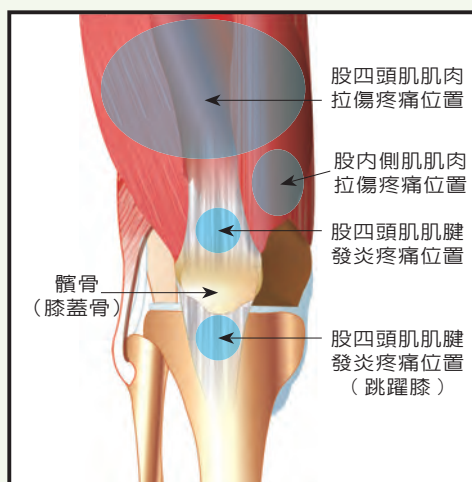
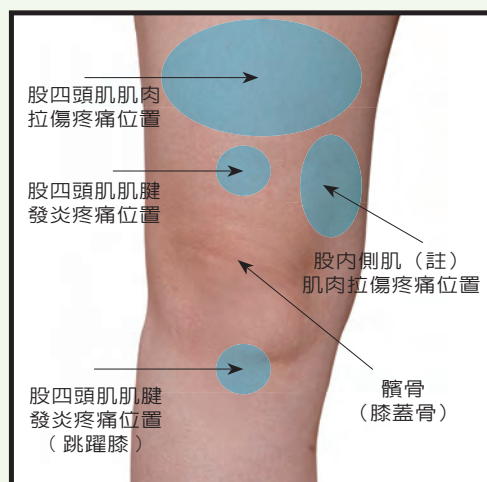
位置：大腿前面的肌肉稱為股四頭肌。

功能：主要負責膝關節伸直的動作，舉凡站立、走路、上下樓梯、跑步、跳、爬山、起立、長跪（高跪姿勢），都和此肌肉有關。

發生原因：過度使用就會造成此肌肉拉傷或肌腱發炎，導致痠痛。

疼痛位置：股四頭肌肌肉拉傷，會導致大腿前面肌肉痠痛；若發生肌腱發炎，則痠痛位置通常發生在髌骨（膝蓋骨）上方和下方。

股四頭肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置示意圖（前視圖）



左圖為股四頭肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置表面示意圖（右膝）。
右圖為股四頭肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置解剖示意圖（右膝）。

註：股四頭肌的其中一條

若發生在髌骨（膝蓋骨）下方肌腱發炎疼痛，俗稱跳躍膝。

預防股四頭肌肌肉拉傷或肌腱發炎

運動強化股四頭肌肌肉功能，預防肌肉拉傷和肌腱發炎。

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：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），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：股四頭肌伸展運動

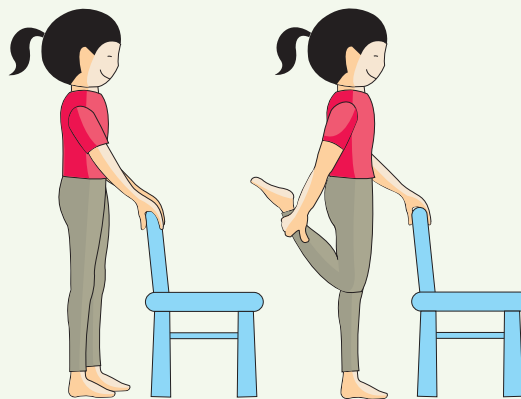
目的：增加股四頭肌柔軟度。

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



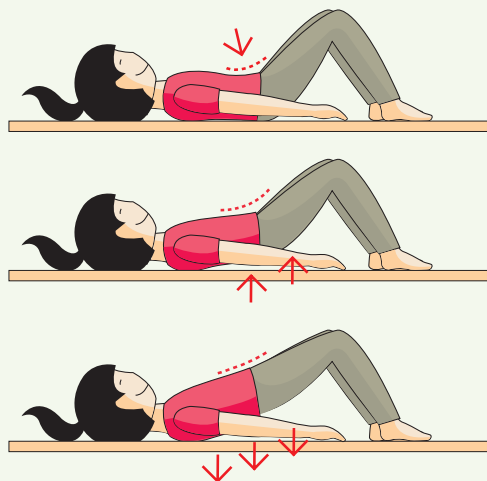
運動一／坐著，將小腿抬高至膝蓋伸直運動重點：

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／抬臀運動重點：

1. 縮小腹，薦椎先抬高（骨盆後傾）。
2. 脊椎一節一節往上抬高。

回原位。雙腳輪流，重複 8～10 下。

運動三：抬臀運動

目的：訓練股四頭肌和膕旁肌的肌力，增加膝關節穩定，減輕股髌關節、膝關節軟骨、膝韌帶和膝關節附近肌肉、肌腱受力。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、骨盆，一節一節慢慢放回地墊，直到背部平躺，重複 5～8 下。

日常生活注意事項

如果已有股四頭肌肌肉拉傷或肌腱發炎，要讓此受傷的肌肉休息，避免做強化此肌肉功能訓練，同時也要避免久站、久走、爬山、爬樓梯、蹲、跪、從低椅子起身等。當拉傷、發炎情況好了，除了可恢復日常生活活動外，強化此肌肉功能的運動很重要，可以避免受傷。

2. 膕旁肌肌肉拉傷或肌腱發炎

位置：大腿後面的肌肉稱為膕旁肌

功能：主要負責髖關節伸直、膝關節彎曲的動作，舉凡站立、走路、上下樓梯、跑步、跳、爬山、跪（高跪姿勢）、由站到坐下等，都和此肌肉有關。

發生原因：過度使用，就會造成此肌肉拉傷、肌腱發炎，導致痠痛。

疼痛位置：膕旁肌肌肉拉傷，會導致大腿後面肌肉痠痛；若發生肌腱發炎，則痠痛位置通常發生在臀部坐骨位置，和膝關節後面膝膕窩兩側。

預防膕旁肌肌肉拉傷或肌腱發炎

運動強化膕旁肌肌肉功能，預防肌肉拉傷和肌腱發炎。

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。

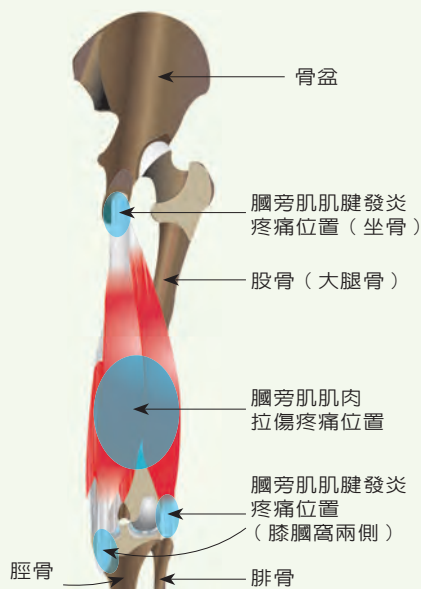
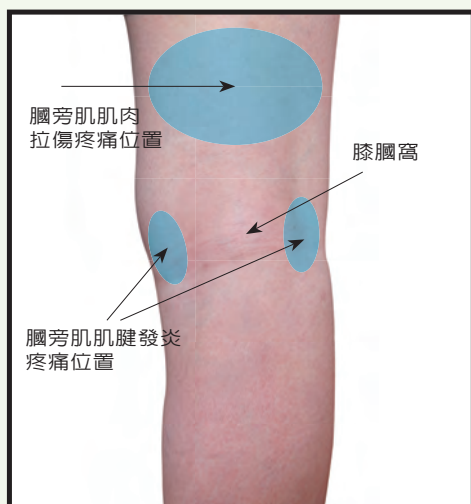
運動內容：

運動一：膕旁肌肌力訓練

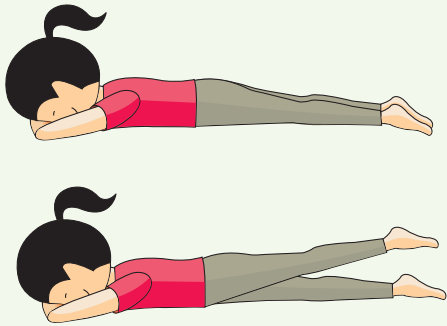
目的：訓練膕旁肌肌力，同時訓練臀大肌和核心肌肉。

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。

膕旁肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置示意圖（後視圖）



左圖為膕旁肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置表面示意圖（右膝）。
右圖為膕旁肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置解剖示意圖（右膝）。



運動一／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。

運動二／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。



運動三／抬臀運動重點：
1. 縮小腹，薦椎先抬高（骨盆後傾）。
2. 脊椎一節一節往上抬高。

運動二：膕旁肌伸展運動

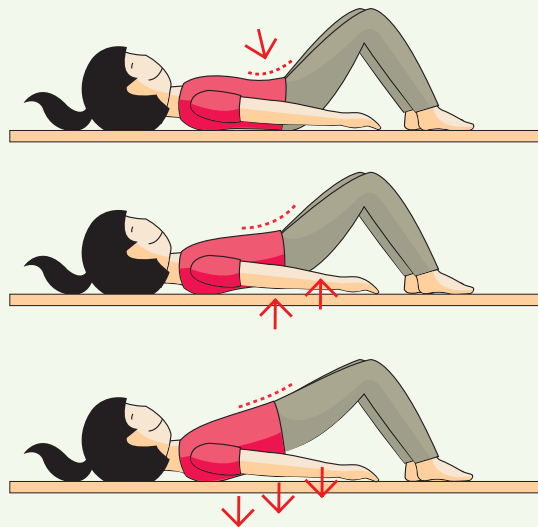
目的：增加膕旁肌及小腿後面肌肉（腓腸肌和比目魚肌）柔軟度。

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，減輕股髕關節、膝關節軟骨、韌帶肌肉、肌腱受力。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、骨盆，一節一節慢慢放回地墊，直到背部平躺，重複 5～8 下。

日常生活注意事項

如果已有膕旁肌肌肉拉傷或肌腱發炎症狀，要讓此受傷的肌肉休息，避免做強化此肌肉功能訓練，同時也要避免久站、久走、爬山、爬樓梯、蹲、跪等。當拉傷、發炎情況好了，除了可恢復日常生活活動外，強化此肌肉功能的運動也很重要，可以避免受傷。（待續）





普 · 台 · 教 · 育

紀念大成至聖先師孔子 2569 週年誕辰

普台聯合敬師釋奠典禮

文／編輯部



金秋九月，迎接新學年，普台多元適性的學習饗宴，從「尊師重道」開始！一百零八年九月二十七日，普台聯合敬師釋奠典禮於普台國小體育館隆重舉行，慶讚至聖先師孔子二五六九年誕辰。國小、國中、高中師生暨家長近一千七百人共同參與，典禮中所有職司由普台師生擔綱，呈現莊重的「三獻禮」。

禮正樂和 恭敬溫文

九時三十分，在全場肅穆引領中，隨著通贊宣達「釋奠典禮開始——」，晉鼓三嚴，鑼鐘洪音應和，為祭孔盛會揭開序幕。此時，身穿綠袍的節生、麾生，按應鼓「五步一頓」的節奏，從四方引導身著黃袍皂巾的佾生、紅袍黑冠的樂生，由兩

側往中庭，威儀序步上丹墀。

糾儀者就位後，著紫袍的禮生引導高中林校長、洪副校長，國小林副校長、前任劉校長、陳校長及二校家長會會長等陪獻者，及正獻者——國小王校長，詣盥洗所淨手，並於丹墀前次第序列。此時正式「啓扉」，全體向至聖先師孔子行三鞠躬禮。

在樂長拍板與「樂奏咸和之曲」呼聲中，堂上樂生合奏中正雅樂，壇上禮生虔誠進饌，並引導正獻者、陪獻者至台前拈香；當〈寧和之曲〉響起，方列於丹墀中央的六十四位佾生，右手持翟、左手秉籥，隨著歌詩，每字四拍，恭謹專一地呈現佾舞；正獻者王校長於孔子與四科賢哲聖像前，獻爵及花果茗茶，虔誠敬奉「初獻



1. 正獻者王校長暨陪獻者，虔誠敬奉「初獻禮」。
2. 丹墀中央六十四位佾生，手持翟、籥，恭謹專一呈現佾舞，表達對至聖先師的崇敬。



禮」。

隨後，高二廷彥同學以沉穩古調，恭誦詠歎至聖先師德參天地、道貫古今，祈願光景常新之祝文，繼以莊重的「亞獻禮」、「終獻禮」，隆重的三獻禮以雅樂、佾舞、歌詩表達對至聖先師的崇敬。禮成之際，主獻者代表「飲福受飴」，領受聖哲的祝福；當〈咸和之曲〉再度響起，禮生虔敬撤饌、闔扉，樂生、佾生次第撤班。

典禮尾聲，全體同學向所有教師三鞠躬——「謝謝老師」，齊心說出對老師的感恩。四年級同學隨後上台，以清亮的音聲朗誦《論語》篇章，並生動吟唱〈禮運大同篇〉；台下全場也隨之誦讀，清澈琅琅的音聲迴盪在普台校園！

普台董事長見紹法師於圓滿開示中，為大眾提示舉辦釋奠典禮的涵義，一方面培養學生尊師重道的精神，並落實普台校訓四箴行；二方面向至聖先師孔子學習有

教無類、因材施教的精神，及勤學的態度。教育是立國之本，人才必須透過教育來培養，學子唯有落實尊師重道的精神，才能學有所成。同時以「師者，所以傳道、授業，解惑也。」揭櫫教師的意義，並肯定普台教育團隊對教育的熱忱及無私的奉獻。最後以「韋編三絕」的故事勉勵學子，效法孔子努力求學的態度，進而將創辦人惟覺安公老和尚提示的學習法寶——會、熟、巧、精，運用於日常當中。

敬慈和真 陶鑄美好品格

《禮記》：「禮樂交錯於中，發形於外，是故其成也懌，恭敬而溫文。」釋奠典禮中，禮生、樂生、佾生進止有節、溫文沉穩的表現，讓與會大眾為之動容。敬師釋奠典禮是普台的年度學習盛宴，由國小四至六年級同學擔任佾生；樂生則由小





1. 四年級學生生動、清亮地帶讀《論語》篇章及〈禮運大同篇〉。
2. 兩校校長帶領所有老師接受全體普台學生行敬師禮。
3. 禮成後，校長親切地發放智慧筆。
4. 國小王校長帶領師生於鐸樓，振鐸發願。
5. 董事長、國小王校長、林副校長與全體敬慈和真楷模歡喜合影。



四到高一的同學擔任；國二學子荷擔禮生。而《論語》篇章及〈禮運大同篇〉的朗誦，更是四年級學生最期盼的任務！邁入第八年的普台聯合釋奠典禮，已成為普台的優良傳統。

典禮中的雅樂，音長和緩，樂生的演奏，需要極大的定力與耐力，才能讓每一次演奏出來的音色都一樣和諧、悅耳；禮生的呼班、引導，透過在音調與動作上一次次地練習，期使每個動作都做到位；八佾舞九十六式舞儀，眼沉頭正，絲毫無差，需要穩定的心性並且反覆練習。連續三年擔任佾生的乙華同學說：「敬師，是擔任佾生最有意義的事。」偉祺同學則表示：

「練習過程雖然很辛苦，但就是要堅持到最後！」育慈爸爸說，八年來年年參加，皆充滿感動與感恩。誠如杰勳爸爸所說，敬慈和真的精神早已融入在普台教育的方寸之中！

優良的品格是決勝未來的關鍵，而品格教育即是普台教育的核心。普台國小每兩週皆表揚「敬慈和真楷模」，藉此讓學子見賢思齊，正向學習；普台高中則藉舉行校訓四箴行藝文比賽，讓學子透過深入

的思惟，體會四箴行的涵義，更內化為待人處世的核心價值。從國小到高中三學一貫，扎扎实實地陶鑄學子的美好品格。

普台教育在創辦人親擬三學一體——「中學為體，佛法為根，世學為用」的理念下，教育團隊專業、用心，以校訓四箴行為基石，蘊蓄普台學子「志於道，據於德，依於仁，游於藝」的胸襟，為國家社會培養出術德兼備的人才。未來，普台學子必將散發熠熠光輝，照亮世界！

榮譽榜

- ★普台高中參加地理奧林匹亞團體賽榮獲佳績！
德昀、勝寬獲得小論文組三等獎
奕昕、昀靜、煥祁獲得海報組特優獎與人氣獎
- ★普台高中學生 重誼、奕葵參加 ISSCY 學術論文投稿甄選活動，獲得錄取。
- ★普台學子參加各項外語檢定成績斐然！
高中 15 位同學通過德語檢定 Zertifikat Deutsch 考試
國高中、國小 42 位同學通過西語檢定 DELE、SFLPT 考試
國高中西語檢定 DELE 考試 B1：1 人
國高中西語檢定 DELE 考試 A2：11 人
國高中、國小西語檢定 DELE 考試 A1：22 人
國小 SFLPT 西語檢定 A1：8 人
國高中、國小 58 位同學通過 DELF 法語檢定
國高中 DELF 法語檢定 B1：1 人
國高中 DELF 法語檢定 A2：11 人
國高中、國小 DELF 法語檢定 A1：31 人
國小 DELF 法語檢定 A1.1：19 人
- ★普台國小參加「南投縣 108 年國語文競賽」榮獲佳績！
晏伶 榮獲字音字形比賽國小組優勝
慈緣 榮獲寫字比賽國小組優勝
安瑀 榮獲作文比賽國小組優勝

涼拌雙耳

普皇精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

白木耳	四兩
川耳	四兩
小黃瓜	兩條
紅辣椒絲	少許
白芝麻	少許

【調味料】

鹽、醬油	酌量
香油、麻辣油	酌量
味醂	酌量

【步驟】

1. 將白木耳、川耳汆燙後，加入少許醬油、麻辣油、香油、味醂、鹽，醃漬入味。
2. 小黃瓜切斜片擺盤，將醃好的雙耳，置於盤內，最後灑上少許紅辣椒絲及白芝麻配色，即可食用。



普耕精舍一百零八年度啓建

梁皇寶懺消災祈福超薦法會

文／普耕精舍提供

普耕精舍感念開山祖師惟覺安公老和尚法身慧命再造之恩，自一百零八年八月二十六日至九月四日啓建「梁皇寶懺消災祈福超薦法會」，數千人次共襄盛會。特於九月一日恭請中台禪寺住持見燈大和尚慈悲應供、開示法要。

大和尚開示，修行學佛的關鍵在於覺悟；要契悟本心本性，必須有正知正見。並勉勵大眾以「信解行證」為修行方針，確立正知見。以理性的態度，科學的辯證，大膽假設，小心求證。「從聞思修，入三摩地」，透過聽經聞法，知因識果，斷惡修善，福慧雙修，去除妄想執著，找到本具的清淨心。清淨心就是中道實相、就是真理，順著真理，就能隨心滿願，離苦得樂。大和尚的開示，令大眾法喜充滿！

法會中，大眾攝心禮懺，返照自心——除愚癡得智慧，除瞋恚得慈悲；並將所有功德回向累世父母，六道眾生。透過事相上的禮懺，契悟理上的清淨自性。為期十天的法筵，大眾法喜洋溢、身心清涼。

感恩開山祖師以悲心願力廣設道場，讓大眾得以親近三寶，聽經聞法。祈願普耕這艘法船廣度有情，以報答開山祖師法乳之恩，令中台廣傳，落地生根！

法會心得

護法會會長／傅炳

多次參加梁皇寶懺法會，體悟各不相同，唯獨此次感受特別深刻。禮懺過程中隨文入觀，逐一反省檢討有無過失？心念在生滅當中此消彼長，互相拉拔。猛然驚醒，事懺是生滅法，必須由有為入無為，一切銷歸自性，回到那一念清楚明白、能知能

覺的心。緣此心開意解，回事向理。感恩開山祖師啓蒙法身慧命，發願盡形壽護持中台正法道場，永不退轉。

行政執祕／傳敬

一向視法會執事為修行的考驗。發現當自己心浮躁時，炒出的菜是苦的。看到法師們處事泰然自若、不疾不徐，反觀自己呢？感恩法師們的身教及言教！明白了「人在哪裡，心在哪裡」，不讓心中無主人，蒙蔽自性清淨心，運用覺性來護持，直到法會功德圓滿。

法務執祕／傳文

在緊湊的行程中，體力、心力是考驗，最重要的是心念！念念善念，念念光明！有機會坐下來聽見燈大和尚的開示，放下心中的懸念！「大乘解行班」是中台對居士的善護念，聽大和尚這樣講，傳文很感動！師父都幫我們規劃好了，要依教奉行，

以報師恩！

公關執祕／傳臻

一場法會從無到有，需要無數的人力和願心來圓滿。把握每次發心的因緣，直下承擔，期許自己能更落實中台四箴行，關照每位與會者，積極地學習菩薩的精神，發菩提心——「龍華三會願相逢，彌勒佛前親受記」。

環保組組長／傳文

初次承擔環保組組長的執事，首先要面對的窘境是缺員。令人欣慰的是，多位師兄自發地加入，也有初次到訪的信眾；更感恩有五明課程的薰修，讓弟子懂得隨機應變，圓滿法會！

齋供組組長／傳脈

齋供組顧名思義，就是齋食與數量的概念，更是照客與大寮協商的平台。因為是第一次，所以有很多的磨合。當境界來臨時，協調與溝通不再是口號，從中學習到動中磨鍊心性的重要。

護法義工組組長／傳門

住持法師為護念我們的道業，增設「護法義工組」，讓我們在禮懺的同時廣修福慧。契悟因理顯事，因事透理，理事圓融無礙法界。

照客組組長／傳秀

此次殊勝法會，大眾至誠拜懺，不因空間的侷限而起絲毫的煩惱，展現的盡是用功的法喜與企盼。這樣「求法若渴」的堅定心念，讓自己感動莫名，也讓所有照客有更大的願心與願力，直下承擔，眾緣和合，成就圓滿法會。🙏



1. 住持見燈大和尚慈悲為與會大眾開示法要。
2. 3. 在住持法師的帶領下，大眾虔誠禮懺，精進共修。
4. 花藝組的菩薩用心選擇花材，以精湛花藝莊嚴會場。





普平精舍二十週年慶暨

梁皇寶懺圓滿大法會

文／普平精舍提供

欣逢普平精舍二十週年慶，於一百零八年八月三十一日舉行「二十週年慶暨梁皇寶懺圓滿大法會」，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法、切糕祝願、慈悲開示法要，近千位善信檀越，踴躍歡欣，共赴法筵。

為迎接二十週年慶，大眾以知恩、感恩、報恩的心，啓建為期近半年的「梁皇寶懺大法會」，並發願以二十萬部《金剛經》、千人禪修精進共修，大眾齊心以行滿願。

法會中，主法大和尚開示大眾，修行學佛要在因上端正知見、淨化身口意三業，以中道實相為反省檢討的依據；並且福慧雙修，自利利他，勤修戒、定、慧，如此必能隨心滿願，成就佛道。

功德午宴，大眾一同欣賞普平精舍二十年回顧影片，護法會會長並報告近年的法務

成果，最後由青年學子及兒童禪修班學員表演「為您許個願」供養大眾，並以「師父的手」表達對開山祖師惟覺安公老和尚的無盡感恩。在法喜中，學員們更發起薪傳開山祖師弘法利生的慈心悲願，精進行道，護法護教，盡未來際，永不退轉。

法會心得

護法會會長／傳默

感恩開山祖師不忍眾生苦、不忍聖教衰，高樹法幢，開創中台世界。感恩見燈大和尚不辭辛勞，親臨主法、慈悲開示、應供。住持法師帶領我們發願：以二十萬部《金剛經》及千人禪修精進共修。在大眾互相激勵之下，均提早達標！在護法會全體各盡其職、和合無諍之下，圓滿此次法會。

副會長／傳貞

何其有幸，經歷了普平的十、十五、二十週年慶，不同的時空，卻見證到相同敬慈和真的落實。

謹記主法大和尚的開示：「莫忘初衷，無役不與。」繼續修福修慧，自利利他。

副會長／傳寬

法會莊嚴井然有序，顯示普平團隊的和合，感恩住持法師平日的教誨。發願要更精進發心，以師志為己志，力行三環一體，推廣禪修，開啓人人自性寶藏，共證菩提。

副總幹事／傳高

要成就這場大法會著實不易，從籌備會議、場地規劃、物料準備、精舍大掃除到布場、撤場，在師父的帶領下，大眾齊心圓滿法會，法喜充滿。

執行秘書／傳同

功德午宴表演前的靜心，讓孩子們展現完美的演出。看到孩子們出場時喜悅、自信、不怯場的笑容，深感佛法不可思議。

執行秘書／傳茹

感恩住持法師不疲不厭的帶領，並適時地給與指導，確認每一個環節，又細心地關照大眾的心念。也藉由此發心，體悟到從做中學，學中覺！

照客組組長／傳淥

在準備結緣品的過程中，依循住持法師的指導，以利他為準則，一次次調整，落實對事以真，將每份結緣品包裝得至善至美，呈現出最至誠的恭敬心及廣結善緣的發心。

攝影組組長／傳潛

殊勝的千人法筵，讓一起成就二十萬部《金剛

經》，一起招生圓滿千人禪修的菩薩們，充滿感動與感恩。感動完成了任務，更感恩法師的鼓勵。

環保組組長／傳錦

《始終心要》有三觀，環保也有三觀：清淨、平等、無我，直下承擔，原來環保也是修行法門。

文宣組副組長／傳偉

在過程中，體會到執事是磨鍊自心的契機；從反省檢討中，找回寧靜；用成就大眾的心，來圓滿執事。

法會特別照客／法寧

在靜心、定心中，完成菜餚擺設及裝飾，當一道道成品莊嚴地呈現，讓不擅廚藝的自己體悟到，再大的困難，只要用「心」就能克服；用心就是專業、用心就是最好的款待。

迎賓組兒童班學員／傳培

第一眼見到大和尚時，覺得大和尚好莊嚴又慈祥。能有機會獻花給大和尚，自己真有福報！

迎賓組兒童班學員／法歡

功德午宴中，大和尚坐在最前面看我們表演，大家笑得好開心，我們也表演得很快樂！

1. 見燈大和尚慈悲與護法居士合影。
2. 大眾專注聆聽見燈大和尚慈悲開示法要。
3. 住持法師帶領學員精進共修，虔誠禮懺。
4. 功德午宴，青年學子及兒童禪修班學員表演手語歌「為您許個願」，供養大眾。





普蓮寺廿五週年慶啓建梁皇寶懺消災超薦祈福大法會暨

傳授三皈五戒大典

文／普蓮寺提供

爲慶祝中台心法在花蓮落地生根廿五年，普蓮寺特於一百零八年九月一日至八日啓建「梁皇寶懺消災超薦祈福大法會暨傳授三皈五戒大典」。爲期八天的法會，近五千人次共與盛會，以此嚴淨功德回向國泰民安，世界和平。

圓滿日，恭請中台禪寺住持見燈大和尚慈悲主法、切糕祝願、開示法要、頒發功德表彰，並傳授三皈五戒。爲報答開山祖師惟覺安公老和尚的法乳深恩，所有學員發願落實菩薩行，在住持法師的帶領下，積極勸發鄉親前來受三皈五戒，虔誠恭禮《梁皇寶懺》，圓滿十卷功德。以此虔敬禮懺功德，回向法界有情離苦得樂、正法久住，大善知識早日乘願再來。

見燈大和尚開示大眾，佛法是真理，

具有永恆性、普遍性及超越性。佛法是具體可行的，重點是要能實事求是、知其所由然，如此才能獲得學佛的最大利益：離苦得樂、隨心滿願，乃至成就佛道。淙淙法音宣流，如淨水般洗滌心垢，與會大眾皆感身心清涼、法喜充滿。

功德午宴後，恭請大和尚慈悲爲花東地區居士傳授三皈五戒。壇場海會雲集，逾五百位善信求受三皈五戒，虔敬迎請三寶、懺悔、皈依、發願，清淨三業，歡喜受戒。感恩見燈大和尚不辭辛勞，遠至花東弘法傳戒，祈願法界有情於三寶護佑中，皆能以皎淨戒德，航向自在解脫的彼岸。

法會心得

護法會會長／傳琛

從普蓮精舍到普蓮寺，廿五年來禪修班學員人

數與日俱增，這都要感恩開山祖師不捨一衆生的悲願。此次法會在法師們悉心指導下，學員歡喜參與，在磨合下求圓融，在挫折中求進步。透過拜懺，大眾都能心開意解，法喜充滿。願以老和尚親提普蓮寺的楹聯——「普度衆生斷惡修善出迷津，蓮開九品直趣上乘證菩提」與大眾共勉。

總監／傳啓

見到護法會全體總動員，從事前規劃、布場的用心，乃至法會期間，每日從早到晚的精進用功，至誠的發心，令人感動。在動中心念時起時落，但藉事練心，念念歸於平靜，真為無上功德。願以此功德，回向給成就大眾用功的行者們及法界衆生，離苦得樂，早證菩提！

法會總指揮／傳正

此次法會，如同坐了一支好香，從事前的規劃，到法會中的專注執行，及法會後的迅速撤場，各組傾全力投入，以報答開山祖師的法乳深恩。儘管有

不完善之處，但大眾內心皆充滿法喜，感恩法師不辭辛勞地教導，讓法會順利圓滿。

總幹事／傳法

行政部負責會場規劃，因平時在禪修班的薰習，確立正知見，讓組員護法願心一致，落實開山祖師所擬的「三環一體」修行原則，以供養十方之心護持大眾用功。無盡感恩此次殊勝的因緣，再次成就藉事練心的菩薩行。

司儀組組長／傳明

此次法會，體悟到佛法的殊勝與不可思議！看到大眾和合、虔誠及清淨的發心，自己亦從中學習攝念、轉念，如獲珍寶。因此更加肯定師父們殷殷教誨大眾發菩提心、行菩薩道的可貴與重要性！

梵唄組組長／傳仁

梵唄組在監院法師指導下，有良好的基礎。負責各卷執實鐘鼓的學員，在法會前積極練習、再練習，在法會中一心專注，配合維那、悅衆法師的速度執法器，願以清淨梵音供養，令衆生歡喜，消災增福慧。

公關組組長／傳方

連續八天的法會中，各組之間有效的協調溝通與互相支援至關重要。學習以慈悲利他之心為大眾設想，以忍辱、禪定、智慧化解逆境，在法會中具體實踐了藉事練心的修行精神。

三皈五戒組／傳師

當報名人數激增思慮愈需周密；當有師兄加入協助時，如何讓大家快速上手？當天如何讓戒子快速報到？如何安排動線、領纓衣？這些再再考驗著自己。感恩法師們以佛法引導我們轉念，落實「在利他中完成自利」的菩薩行。



1. 2. 法會圓滿日，見燈大和尚慈悲為與會大眾開示法要，並傳授三皈五戒。
3. 住持法師帶領大眾一心專注，虔敬禮懺。
4. 心燈組實地演練法會流程，以流暢的引導護持大眾用功。





興山寺梁皇寶懺法會暨

護法會頒證大典

文／興山寺提供

為感念開山祖師惟覺安公老和尚的悲心願力，興山寺於民國一百零八年八月廿五日至九月一日啓建「梁皇寶懺消災超薦大法會」。過去場地有限，因開山祖師指導就地重建，故能成就如今莊嚴殊勝的大法會。與會學員，無不以感恩、歡喜之心虔誠禮懺。

法會中，住持法師以《梁皇寶懺》中百頭魚的公案，提示大眾，日常生活中最易犯的即是口業，稍不注意就介入是非，一不小心即妄語、惡口。唯有時時覺察、覺照，才能讓自己口業無失乃至三業清淨。同時勉勵大眾要深信因果，修正習氣，進而行菩薩道，廣度一切有情，日久功深，自能見到心中那輪明月。

圓滿日，舉辦護法會頒證大典，由會

長帶領所有學員領證。從住持法師手中領得證書時，每一位上台的護法幹部，臉上洋溢著法喜及護法護教的堅定願心，令人動容。

八天的法會，近千人次共同與會，在法師的帶領下，大眾精勤不懈，法喜充滿。願以法會功德，回向國家富足安康、社會安定祥和；人人皆發菩提心，修學佛法，進而明心見性，早日圓成佛道。

法會心得

護法會會長／傳德

十七年來，第二次在興山寺圓滿禮拜十卷《梁皇寶懺》，非常感恩惟覺安公老和尚重建興山寺，讓我們得以在清淨莊嚴的道場用功。

興山寺地處偏鄉，必須克服種種困難，才能成就一場大型法會。感恩住持法師的慈悲與智慧，不

斷地溝通協調，讓人人都可以耕耘福田，歡喜布施，使法會順利圓滿。

總監／傳吳

法會圓滿是靠眾緣和合，在這場莊嚴的佛事中，若無法師們的領眾，絕不可能有如此殊勝的法筵。願以此精進禮懺之因，成就未來菩提果滿，見性成佛。

副會長／傳緣

感恩師父慈悲讓傳緣擔任此次法會執祕及司儀。每天用功回向，期許減少障礙、善緣成就。法會開始前，跪在佛前發願，願自己的音聲能攝受大眾，令眾生生起歡喜心，最後完成不可能的任務——圓滿了八天的司儀，廣結善緣，修福又修慧，真是法喜充滿！

心燈組組長／傳桓

心燈流程非常繁瑣，讓人備感壓力。但真正辛苦的是指導法師，只見法師不斷地叮嚀細節、指導錯誤，只為了讓法會順利進行，讓大眾能以最歡喜的心來禮懺。從中學習到要能時時覺察、覺照，反省、檢討、改正；感恩法師們處處用心，使這場法會人人皆能滿載而歸。

莊嚴組組長／傳卉

「佛弟子要知恩、感恩、報恩，不趁此次因緣報恩，更待何時？」秉持這樣的認知，承擔組長執事，過程中體會到，要做好照客，除了有威儀、能

隨機應變之外，還必須細心、耐心。願以此發心功德回向三寶長久住世，帶領大眾邁向光明。

社會發展組副組長／傳霖

殊勝莊嚴的梁皇大法會，在四眾和合下圓滿落幕。感恩成就法會的功德主，及發心的義工夥伴，在法師的帶領下，秉持中台四箴行「敬、慈、和、真」，群策群力，才能克竟其功。期許自己藉事練心，理事圓融；時刻觀照這念心，寂然不動，行自利利他菩薩道，護持正法道場，永不退轉。

環保組組長／傳竺

此次法會擔任環保組組長，一開始擔憂找不到組員協助，後來每天誦《金剛經》回向法會順利圓滿，在師兄們的共同努力之下，讓來參加法會的居士，看到精舍處處清淨明亮，歡喜與會，這是傳竺最大的心願。

心燈組祕書／法筵

感恩精舍啟建這場殊勝的梁皇法會，內心除了法喜充滿之外，更從住持法師的身教，體悟到自己發心的渺小，修行的路上還需要更多的毅力方能成功！

1. 大眾佛前供燈，虔敬供養。
2. 法會中，住持法師為大眾開示法要。
3. 住持法師頒發護法會幹部聘書並與大眾合影。
4. 天廚妙供，香積菩薩專注準備供飯菜。



11

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

- 美國佛門寺
 - 11/8 英文菩提青少年禪修班
- 美國佛心寺
 - 11/9 兒童禪修班
- 美國法寶寺
 - 11/16 親子禪修班
- 普光精舍
 - 11/21 日、夜間初級禪修班
- 普照精舍
 - 11/11 台語長青班
 - 11/11 日、夜間研經一禪修班
 - 11/12 日、夜間中級禪修班
 - 11/13 日、夜間初級禪修班
 - 11/15 日、夜間高級禪修班
- 普覺精舍
 - 11/11 菩提長青班
 - 11/12 日、夜間中級禪修班
 - 11/13 日、夜間研經禪修班
 - 11/14 日、夜間高級禪修班
 - 11/15 日、夜間初級禪修班
 - 11/16 菩提親子禪修班
- 普觀精舍
 - 11/13 日、夜間初級禪修班
- 普圓精舍
 - 10/30 日間高級禪修一班
 - 10/30 夜間中級禪修班
 - 11/1 日、夜間研經禪修班
 - 11/4 長青念佛班
 - 11/7 日、夜間初級禪修班
- 普印精舍
 - 10/30 日、夜間初級禪修班
 - 10/31 日、夜間研經禪修班
 - 11/1 日、夜間高級禪修班
 - 11/2 兒童禪修班
- 萬里靈泉寺
 - 11/17 中級、研經禪修班
 - 11/23 初級、高級禪修班
- 普皇精舍
 - 11/6 日、夜間初級禪修班
 - 11/7 日、夜間中級禪修班
 - 11/8 日、夜間研經禪修班
 - 11/11 長青念佛班
 - 11/12 日、夜間高級禪修班
 - 11/30 兒童禪修班
- 普因精舍
 - 11/4 夜間中級禪修班
 - 11/5 日間中級禪修班
 - 11/5 夜間初級禪修班
 - 11/6 日間高級禪修班
 - 11/6 夜間研經一禪修班
 - 11/7 日間初級禪修班
 - 11/7 夜間高級禪修班
 - 11/8 日間研經一禪修班
- 普正精舍
 - 11/5 日、夜間初級禪修班
 - 11/8 夜間高級禪修班
- 普善精舍
 - 11/7 日、夜間高級禪修班
 - 11/8 日、夜間研經禪修班
 - 11/13 日、夜間中級禪修班
- 普頓精舍
 - 11/12 日、夜間中級禪修班
 - 11/13 日、夜間初級禪修班
 - 11/14 日、夜間高級禪修班
 - 11/15 日、夜間研經禪修班
 - 11/16 親子兒童禪修班
- 普耕精舍
 - 11/14 日、夜間初級禪修班

- 11/18 長青念佛班
- 11/19 日、夜間研經禪修班
- 11/20 日、夜間高級禪修班
- 11/22 日、夜間中級禪修班
- 11/30 兒童禪修班
- 普宏精舍
 - 11/9 兒童禪修班
 - 11/13 夜間初級禪修班
 - 11/14 日間初級禪修班
 - 11/25 長青班
- 普民精舍
 - 11/10 菩提青少年禪修班
 - 11/16、11/30 小太陽親子禪修班
 - 11/18 日、夜間研經一禪修 A 班
 - 11/19 日、夜間高級禪修班
 - 11/20 夜間國語長青禪修班
 - 11/21 日、夜間研經一禪修 B 班
 - 11/22 日、夜間初級禪修班
 - 11/23 日間台語禪修班
- 普安精舍
 - 11/5 日、夜間初級禪修班
 - 11/6 夜間高級禪修班
 - 11/7 日、夜間中級禪修班
 - 11/8 日、夜間研經禪修班
 - 11/9 兒童禪修班
- 普開精舍
 - 11/12 日、夜間初級禪修班
 - 11/23 兒童親子禪修班
- 普豐精舍
 - 11/5 日、夜間高級禪修班
 - 11/6 日、夜間中級禪修班
 - 11/7 日、夜間研經一禪修班
 - 11/8 日、夜間初級禪修班
 - 11/8 兒童禪修班
- 普恩精舍
 - 11/4、11/5 夜間研經一禪修班
 - 11/5 日間研經一禪修班
 - 11/6 日、夜間高級禪修班
 - 11/7 日、夜間初級禪修班
 - 11/8 日、夜間中級禪修班
- 普天精舍
 - 11/4 日、夜間研經禪修班
 - 11/5 日、夜間高級禪修班
 - 11/6 日、夜間中級禪修班
 - 11/7 日、夜間初級禪修班
- 普林精舍
 - 11/5 日、夜間研經禪修班
 - 11/6 日、夜間高級禪修班
 - 11/6 夜間兒童讀經班
 - 11/7 日、夜間初級禪修班
 - 11/7、11/8 兒童禪修班
 - 11/8 日、夜間中級禪修班
 - 11/16 親子兒童禪修班
- 普嘉精舍
 - 10/31 日、夜間初級禪修班
 - 11/4 日間台語長青班
 - 11/9 兒童禪修班
- 普佛精舍
 - 11/12 日、夜間初級禪修班
- 普惠精舍
 - 11/5 日、夜間高級禪修班
 - 11/6 日、夜間中級禪修班
 - 11/7 日、夜間研經禪修班
 - 11/8 日、夜間初級禪修班
 - 11/8 兒童讀經班

- 普門精舍
 - 11/8 日、夜間初級禪修班
 - 11/16 兒童禪修班
- 普高精舍
 - 10/30 日、夜間中級禪修班
 - 10/31 日、夜間高級禪修班
 - 11/2 兒童禪修班
- 普同精舍
 - 11/4 夜間研經一禪修班
 - 11/5 日、夜間中級禪修班
 - 11/6 日、夜間初級禪修班
 - 11/7 日、夜間高級禪修班
 - 11/8 日間研經一禪修班
- 普慶精舍
 - 11/4 長青班
 - 11/5 日、夜間高級禪修班
 - 11/6 日、夜間中級禪修班
 - 11/7 日、夜間研經禪修班
 - 11/8 兒童班

【法會活動】

- 美國佛門寺
 - 11/3 金剛般若寶懺法會
 - 11/10、11/17 一支香
 - 11/24 英文金剛經共修
- 美國佛心寺
 - 11/2 精進半日禪修
 - 11/24 孝親感恩祈福法會
- 美國法寶寺
 - 11/10 精進半日禪修
 - 11/24 觀音祈福法會
 - 11/30 ~ 12/29 一支香
- 澳洲寶林禪寺
 - 8/25 ~ 12/22 每週日金剛經共修
 - 11/10 精進半日禪修
 - 11/10 恭誦在家菩薩戒
 - 11/11、11/26 佛前大供
- 日本普東禪寺
 - 11/2 ~ 12/14 每週六金剛經暨禮千佛共修
 - 11/17 精進半日禪修
- 菲律賓海天禪寺
 - 11/10 精進半日禪修
 - 11/11、11/26 佛前大供
 - 11/17 恭誦英文在家菩薩戒暨中、英文講戒
 - 11/24 英文禪修班結業活動
- 香港普廣精舍
 - 11/3、11/17 梁皇寶懺共修
 - 11/10 梁皇寶懺消災超薦日
 - 11/24 精進半日禪修
- 泰國泰佛寺
 - 10/18 ~ 12/13 每週五彌陀普佛共修
 - 11/24 彌陀法會
- 基隆佛教蓮社
 - 11/2 慈悲三昧水懺法會
 - 11/30 八十八佛洪名寶懺法會
- 普光精舍
 - 11/24 精進半日禪修
- 普眼精舍
 - 11/9 精進半日禪修
- 普照精舍
 - 10/20 ~ 11/10 禪的剪影博覽會
 - 11/2 生活健康講座
 - 11/5 各級禪修班聯結合業頒證

- 11/6 日、夜間禪風體驗營
- 普覺精舍
 - 11/24 精進半日禪修
- 普圓精舍
 - 11/23 ~ 11/24 小智苗兒童成長營
- 普得精舍
 - 11/3 精進半日禪修
 - 11/17 三昧水懺消災祈福法會
- 普印精舍
 - 11/17 三昧水懺共修圓滿法會
 - 11/23、11/30 八十八佛共修
 - 11/24 精進半日禪修
- 萬里靈泉寺
 - 11/24 恭誦在家菩薩戒
- 普皇精舍
 - 11/24 精進半日禪修
- 普因精舍
 - 11/2 恭誦在家菩薩戒
 - 11/24 精進半日禪修
- 普正精舍
 - 11/17 精進半日禪修
- 普雨精舍
 - 11/24 精進一日禪修
- 普新精舍
 - 11/3 恭誦在家菩薩戒
 - 11/30 楞嚴經共修圓滿法會
- 普善精舍
 - 10/5 ~ 10/9/2/8 每週六金剛經共修
 - 11/2 禪修班結業頒證暨無盡燈之夜
 - 11/11 恭誦在家菩薩戒
 - 11/11、11/26 佛前大供
 - 11/17 精進半日禪修
 - 11/30 初級禪修班招生茶會
- 普燈精舍
 - 8/9 ~ 12/31 每週一~週五金剛經共修
 - 11/10 精進半日禪修
- 普學禪寺
 - 11/17 精進半日禪修
- 普頓精舍
 - 11/1 恭誦在家菩薩戒
 - 11/3 一支香
- 普中精舍
 - 10/26 ~ 11/23 每週六梁皇寶懺法會
 - 11/24 梁皇寶懺圓滿總回向
- 普耕精舍
 - 11/3 初級禪修班招生茶會
 - 11/11 恭誦在家菩薩戒
 - 11/24 八十八佛洪名寶懺法會
- 普親精舍
 - 11/3 精進半日禪修
 - 11/24 金剛寶懺法會
- 普宏精舍
 - 11/17 精進半日禪修
- 普慈精舍
 - 11/10、11/24 精進半日禪修
- 普雲精舍
 - 11/11 恭誦在家菩薩戒
 - 11/24 精進半日禪修
- 普真精舍
 - 11/30 禪修班招生說明會
- 普民精舍
 - 8/12 ~ 11/24 楞嚴經精進早課共修
 - 11/3 恭誦在家菩薩戒
 - 11/17 精進一日禪修

- 11/24 金剛寶懺法會
- 普安精舍
 - 11/11 ~ 12/30 每週一金剛經暨禮千佛共修
 - 11/17 精進半日禪修
- 普梵精舍
 - 11/9 金剛經孝親報恩法會
 - 11/2 ~ 11/3 藥師普佛、彌陀普佛法會
- 普開精舍
 - 11/24 精進半日禪修
 - 11/24 恭誦在家菩薩戒
- 普豐精舍
 - 11/11 恭誦在家菩薩戒
 - 11/14、11/26 佛前大供
 - 11/24 精進半日禪修
- 普恩精舍
 - 11/3 中台一支香
 - 11/3 恭誦在家菩薩戒
 - 11/16 ~ 109/2/8 每週六楞嚴經法會
- 普方精舍
 - 11/30 大悲懺祈福法會
- 普彰精舍
 - 11/3、11/17 精進半日禪修
 - 11/17 恭誦在家菩薩戒
 - 11/24 中台一支香
 - 11/26 孝親報恩暨佛前大供
- 普林精舍
 - 11/2 金剛寶懺孝親報恩法會
 - 11/11、11/26 佛前大供暨消災祈福法會
 - 11/24 中台一日精進禪修
- 普嘉精舍
 - 11/3 精進半日禪修
 - 11/10 恭誦在家菩薩戒
- 普佛精舍
 - 11/30 ~ 12/22 二十五週年慶暨梁皇寶懺大法會
- 普思精舍
 - 11/3 精進半日禪修
- 普南精舍
 - 10/12 ~ 12/21 每週六金剛經暨八十八佛共修
 - 11/24 恭誦在家菩薩戒
- 普門精舍
 - 11/2 初級禪修班招生說明會
- 普同精舍
 - 11/3 禪修體驗茶會
 - 11/23 恭誦在家菩薩戒
- 普信精舍
 - 11/4、11/18 恭誦在家菩薩戒
 - 11/26 佛前大供
- 普上精舍
 - 11/24 精進半日禪修
- 普檀精舍
 - 11/9 ~ 11/30 每週六金剛經暨禮三千佛共修
 - 11/16 恭誦在家菩薩戒
- 普剛精舍
 - 11/17 精進半日禪修
- 普宜精舍
 - 11/2 孝親報恩法會
 - 11/24 恭誦在家菩薩戒
- 普蓮寺
 - 9/21 ~ 12/28 每週六金剛經共修
- 普台精舍
 - 11/17 精進半日禪修

中台世界博物館

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

捐資興館 · 功德無量

中台世界博物館
戶名 / 財團法人中台山佛教基金會
郵政劃撥帳號 / 221222941

98-04-43-04 郵政劃撥		儲金存款單	
收款帳號	金額 (拾佰萬千) 數字	億	萬
通訊欄(限填本次款項用途)		寄款人	本戶存款
姓名		經辦局收款章戳	
地址		主管：	
電話			
收款人請注意背面說明		收款帳號戶名	
◎未收據由電腦印錄請勿填寫		存款金額	
郵政劃撥儲金存款收據		電腦紀錄	
		經辦局收款章戳	



郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、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。
- 二、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 三、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任一郵局辦理。
- 四、個人帳戶本人存款及團體帳戶本人同縣市存款免扣手續費，該交易將不提供劃撥存款影像(檔)。

請寄款人注意

- 一、本存款單金額之幣別為新臺幣，每筆存款至少須在十五元以上，倘金額塗改請更換存款單重新填寫；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款金額業經電腦影像處理，不得申請撤回。
- 三、本存款單備供電腦影像處理，請詳填收款帳號、戶名、寄款人姓名、地址、電話及通訊欄事項，請以正楷工整書寫，勿摺疊、黏貼或附寄任何文件，本公司將提供劃撥存款影像(檔)予收款帳戶核帳。
- 四、他人存款及團體帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣市以外行政區域之存款，按每筆存款金額自帳戶內扣收手續費；個人帳戶本人存款及團體帳戶本人同縣市存款免扣手續費，該交易將不提供劃撥存款影像(檔)。
- 五、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，寄款人應更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 六、所託收之票據於運送途中，若發生票據被盜、遺失或滅失時，同意授權由郵局或付款行代理本人比照票據法第 19 條、票據掛失止付處理規範第 14 條規定之意旨，辦理掛失止付及聲請公示催告、除權判決等事宜，並願意於發票人帳戶內足付票面金額時，經取得票款後，其除權判決書由付款行作為沖銷帳款之憑證。
- 七、「他人」存款且「現金」交易金額達 50 萬元(含)以上，寄款人須出示身分證件；如寄款人為「非個人戶」且「非本公司儲戶」，須另出示相關登記證照，並填具實質受益人聲明書；如委託代辦他人存款者，須另出具委託書及代辦人身分證件。

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 Tu 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 73731, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	17418 8th Ave. NE, Shoreline, WA 98155, USA	TEL (1) 206-721-9921
美國法寶寺 Dharma Jewel Monastery	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺 Bao Lin Chan Monastery	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 Pu Dong Chan Monastery	日本國大阪府門真市新橋町 22-2 22-2 Shinbashi-cho, Kadoma City, Osaka 571-0048, Japan	TEL (81) 6-6902-2400 FAX (81) 6-6902-2404
菲律賓海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普慶精舍 Pu Guang Meditation Center	香港灣仔謝斐道 319-323 號帝城大廈地下 G/F., Kingstown Mansion, 319-323 Jaffe Rd., Wanchai, Hong Kong	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 Great Buddha Monastery	91 Soi Praram 9 Hospital, Rama 9 Rd., Huai Khwang, Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2641-4119 FAX (66) 2641-4105
義大利華義寺 Hua Yi Si (Monastery Hua Yi)	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

歡迎報名加入

各精舍初級禪修班

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

近期開課

普因精舍	11/5
普正精舍	11/5
普安精舍	11/5
普皇精舍	11/6
普親精舍	11/6
普同精舍	11/6
普圓精舍	11/7
普恩精舍	11/7
普天精舍	11/7
普林精舍	11/7
普南精舍	11/7
普豐精舍	11/8
普憲精舍	11/8
普門精舍	11/8
普開精舍	11/12
普佛精舍	11/12
普照精舍	11/13
普觀精舍	11/13
普頓精舍	11/13
普宏精舍	11/13
普中精舍	11/14
普耕精舍	11/14
普覺精舍	11/15
普民精舍	11/22
普光精舍	11/28



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

所謂「未成佛道，先結人緣」，跟人結了惡緣，將來就是怨憎會苦，徒增煩惱。所以，平時要多讚歎、欣賞他人的好處，不要嫌棄別人的缺點，乃至阻撓別人做事。

It is said that “before you become a buddha, make good connections with people first.” The foes we make now will return as difficult people who create trouble for us in the future. Therefore, make it a habit to appreciate and praise others' good points instead of disparaging their shortcomings or making things difficult for them.

—— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



針葉雙成束，枝枝向青天；
蒼翠擎天地，毅然心向道。
毀譽不動念，怡然自如如；
松風水月中，宴寂超古今。



【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

黑松

學名：*Pinus thunbergii* Parl.

英文名稱：Japanese Black Pine

別稱：松樹、日本黑松、白芽松

性狀：松科、常綠喬木

辨認特徵：

- 1. 樹皮灰黑色，有龜甲狀裂片脫落；枝條開展成圓錐狀或傘形。
- 2. 針葉2針一束，粗硬，有光澤，葉尖硬，新芽銀白色。
- 3. 雌雄同株，雄球花淡紅褐色，圓柱形；雌

球花淡紫紅色，卵圓形，單生或2～3個聚生於新枝近頂端。

- 4. 毬果，卵圓形或圓錐狀卵形，熟時呈褐色；種子倒卵狀橢圓形，有灰褐色薄翅。

原產地：日本、韓國

用途：庭園造景、盆栽、行道樹、藥用、器具材料

位置：中台禪寺庭園

米徑：22.6公分