



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 1649 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

240

2020年・1月號

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

[本期主題] 廣結善緣 利樂有情

- [中台廣傳] 中台禪寺一百零八年度精舍住持精進禪修
- [中台廣傳] 中台禪寺一百零八年度佛國巡禮接待人員頒證大典
- [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結訓典禮
- [中台廣傳] 中台禪寺一百零九年度傳授八關齋戒法會
- [中台廣傳] 中台禪寺一百零九年度臘八掃塔法會
- [正法眼藏] 四念處觀【一】——身念處（一）
- [普台教育] 一百零八學年度普台聯合運動大會

臘八掃塔法會

臘月初八，四衆雲集，紀念佛陀成道，感懷導師深恩。

秉報恩深心，諷誦大乘；念恩師洪慈，掃塔禮敬。

憶師恩而誓願精進，感祖德而荷擔薪傳。

中台海會，萬衆同心，以師之名，頂戴奉行。



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



10

【中台廣傳】

中台禪寺一百零九年度
傳授八關齋戒法會

編輯部



13

【中台廣傳】

中台禪寺一百零九年度
臘八掃塔法會

編輯部



18

【正法眼藏】

四念處觀【一】
——身念處（一）

惟覺安公老和尚開示

04	【中台廣傳】	中台禪寺一百零八年度精舍住持精進禪修	編輯部
06	【中台廣傳】	中台禪寺一百零八年度佛國巡禮接待人員頒證大典	編輯部
08	【中台廣傳】	中台五明菩薩學院一百零八年度 五明菩薩培訓班結訓典禮	編輯部
29	【本期主題】	廣結善緣 利樂有情	編輯部
30	【本期主題】	有因有緣事易成	惟覺安公老和尚開示
32	【本期主題】	如是因 如是果	見凱法師
33	【本期主題】	敬慈和真利有情	見續法師
34	【本期主題】	願作衆生善友	星敏法師
36	【本期主題】	因上努力 創造緣起	見懷法師
37	【本期主題】	無我 順風而行	傳詔
38	【本期主題】	實踐佛法 利益衆生	傳示

40	【本期主題】	歡喜接待菩薩行	傳榕
41	【本期主題】	喜結善緣 成一方淨土	法純
42	【本期主題】	打開心量結善緣	傳覺
44	【佛典故事】	摩尼婁陀天眼第一因緣	傳道
46	【健康樂活】	膝蓋好，走路沒煩惱（五） 肌肉拉傷、肌腱發炎	傳蓮
50	【普台教育】	一百零八學年度普台聯合運動大會	編輯部
53	【健康素食】	滿罈飄香	普思精舍提供
54	【紅塵清泉】	普佛精舍二十五週年慶暨報恩梁皇寶懺大法會	普佛精舍提供
56	【紅塵清泉】	普中精舍啓建梁皇寶懺消災祈福超薦大法會	普中精舍提供
58	【紅塵清泉】	普圓精舍小智苗兒童成長營	普圓精舍提供
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

古德云：「八關齋戒者，是諸佛父母也。受此戒者，長養自他善淨心故。」本寺一百零九年度傳授八關齋戒法會，恭請中台禪寺住持見燈大和尚為得戒和尚。新年伊始，來自美國、澳洲、泰國、香港、日本、菲律賓及台灣等四千名海內外精舍學員，齊聚中台受持淨戒——懺磨、靜坐、聽戒、聞法，以光明法喜開啓嶄新的一年。

翌日，適逢農曆十二月初八佛陀成道日，舉行「一百零九年度臘八掃塔法會」，紀念釋迦牟尼佛成道勝緣，追思開山祖師惟覺安公老和尚一生行化、慧命再造之恩。海內外精舍學員萬人雲集中台，在住持見燈大和尚的帶領下，四眾和合一心，虔誦《金剛經》、禮祖、掃塔、禮塔、繞塔，奉報真慈法乳深恩。知師恩、感祖德，力行菩薩道，以報恩。

佛法云：「法不孤起，仗境方生。」菩薩為利樂有情，常修四攝法，引領眾生離苦得樂，於廣植善緣中，利他自利，成就福慧兩足。值此辭舊迎新之際，本期主題「廣結善緣，利樂有情」，與您分享如何在日用之間，以利他的動念舉止，擴展心量，增長智慧慈悲，利樂有情，廣結善緣，共成佛道！



中台禪寺一百零八年度

精舍住持精進禪修

文／編輯部

古德云：「定水澄清，心珠自現。」本寺於一百零八年十二月二日至十六日，舉行為期兩週的精舍住持精進禪修。秉承開山祖師惟覺安公老和尚之教誨，住持法師們平日於海內外各精舍分院積極弘化，接引社會大眾聞法禪修，廣植福慧。值此一年一度的專修勝緣，大眾於弘法事務中萬緣放下，進入禪堂精進禪修，期能於心性之理，百尺竿頭再進一步，於利他之行更上層樓。

動靜迴互 覺性朗

住持見燈大和尚於禪修中慈悲開示：平日住持法師住持一方，以廣大願力，具

足慈悲及精進勇猛之心，弘揚佛法，普度眾生，落實自利利他的菩薩行，這是「動中磨鍊」。在行住坐臥、應對進退之間，都要拿捏、掌握得宜，時時刻刻保持當前這念心清楚明白，朝著萬善圓彰來努力。修行是長遠的，要在這個世間安立，動靜、事理、因果都是無法分割的。所以，過去開山祖師設立了完備的住持禪修制度，讓住持法師在道業上能更上一層樓，所謂「動中磨鍊，靜中養成」，這就是一種迴互用功。平常修自利利他的菩薩行，進了禪堂就要萬緣放下，一念不生，保持能知的這個心，不起心、不動念、不打妄想，始終清楚明白，直下承擔；這就是本具的



1

1. 住持大和尚慈悲為大眾開示法要。
2. 3. 住持法師們把握年度專修勝緣，於動靜閒忙當中，綿密參究，直契本心。



2



3

清淨心。有這種正知正見，這樣來安住、保持，就是「堅住正念，隨順覺性」。透過這樣的磨鍊、養成，禪修功德圓滿，再回到崗位上，繼續發心、精進。

明心見性 佛道圓

「明心見性，見性成佛」是修行學佛要努力的根本與終極方向。什麼是「明心」？「明」，是清楚明白，「明心」就是指諸位能知的這個心清楚明白。清楚明白就是沒有不清楚、不明白，也就是沒有無明。具體而言，就是沒有妄想、執著、昏沉、無聊、無記；能知的這個心始終清楚明白，就稱為「明心」，這是修心地法門的指標與關鍵所在。什麼是「見性」？「性」，就是本心本性，就是佛性、覺性、空性，這些是同體異名，是同樣的道理。「見」是「知見」的意思，「見性」就是

對於本心本性有正知正見，能安住在覺性、空性上，就叫做「見性」。這個心清楚明白、不打妄想，安住在當前能知的這個本心本性上，這就是「明心見性」。最終要如何成就佛道？「見性成佛」！這念心安住在本心本性、佛性、空性上，不打妄想，一直保持下去，事理圓滿了，就能夠究竟覺悟、福慧圓滿，成就佛道。

「高高山頂立，深深海底行」，隨著住持禪修功德圓滿，藉著對心地法門的體悟，住持法師們回到駐錫的精舍分院，繼續發大願心，弘傳中台心法、遍灑菩提靈種；以「大智慧炬，為諸眾生，斷煩惱病」無有疲厭，令諸有情「識自本心，見自本性」，落實開山祖師「守護道場，深化修行，落實弘法」的殷殷囑咐，以報師恩。





中台禪寺一百零八年度

佛國巡禮接待人員頒證大典

文／編輯部

中台禪寺佛國巡禮團隊，在開山祖師惟覺安公老和尚指導下，於九十八年成立，期以專業的導覽解說，接待中外人士認識中台，廣傳佛法，迄今已邁入第十一年。每年定期舉辦頒證大典，是對佛巡義工發心的肯定。十二月十四日，舉行「一百零八年度佛國巡禮接待人員頒證大典」，來自全省二百九十位佛巡接待人員齊聚，透過隊呼、頒證、心得分享、佛巡考功、大合唱等活動，凝聚團隊護法護教的願心。

守護道場 契自性

下午四時，大眾齊聚四天王殿廣場，歡聲雷動中，恭迎住持見燈大和尚與佛國巡禮團隊合影留念。晚間七時，於福慧廳

舉行功德茶會暨頒證大典，佛巡團隊分布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六隊，以活力充沛的隊呼，帶動現場歡欣氣氛，恭迎常務副住持見尊法師親臨主持活動。

副住持慈悲開示：守護道場有事有理，一個是外在道場，一個是內在道場。大眾來山上發心，是守護道場的具體實踐。透過維護道場的清淨、秩序、安全，用心關照每位訪客的感受，啟發他們的善根，這是弘法利生最殊勝可貴之處。在守護外在道場的當下，也要守護內在的自性道場，這念清楚明白、能作主的心，時時刻刻堅住正念，隨順覺性，就是最真實的道場。

正法是能夠解脫、自在的心法，已得聞正法，應該念茲在茲，直下承擔。遇到



任何境界、障礙，都不要氣餒、不要半途而退，保持覺性，定心、淨心、明心。秉持這樣的道理來精進用功，相信這一生絕對步步光明，邁向圓滿菩提。

1. 活力充沛的隊呼，帶動現場歡欣的氣氛。
2. 副住持慈悲頒發功德證書，賦予每位佛巡接待人員佛法薪傳的使命。
3. 「佛巡考功」活動，考驗大眾對殿堂了解的廣度、深度及團隊精神。
4. 大眾齊唱〈歡喜結緣在中台〉，唱出護法護教的願心，也凝聚了利他的共識。

自利利他 悟菩提

茶會後，恭請副住持慈悲頒發功德證書及各類獎項。發心時數超過一千小時者，有八位；四百小時以上者，更高達四十三位，無私付出時間與體力，成就自利利他的菩薩行，令人讚歎。

每位佛巡接待人員在發心過程中，都有滿滿的收穫、成長與體會，值此因緣，大眾紛紛上台分享心得。分享中提到：從發心中學會看到自己的問題，心也變得更柔軟；也發願學習菩薩的利他精神，磨鍊應對能力，增長慈悲心。在分享心得中，激勵彼此的發心，守護道場，深化修行。

隨後的「佛巡考功」，考驗佛巡接待

人員對殿堂了解的廣度、深度，及團隊精神。六大隊競賽，由副住持提問，限時三分鐘完成作答，現場氣氛歡喜熱烈。接著觀賞「回顧影片」，回顧這一年的用心投入，令來山訪客與三寶結緣，以及彼此學習與成長的點滴。最後全體合唱〈歡喜結緣在中台〉，唱出護法護教的願心，也凝聚了利他的共識。

頒證大典，賦予每位佛巡接待人員佛法薪傳的使命，肯定大眾護法護教的堅定願行。在用心守護道場、圓滿接待事務的當下，不僅廣結善緣，利益有情，更護持自心菩提之苗，成長茁壯！



中台五明菩薩學院一百零八年度

五明菩薩培訓班結訓典禮

文／編輯部

中台五明菩薩學院自一百零六年開辦迄今，在院長見燈大和尚帶領下，以事理兼備的通識與專業職能課程，令學員深入內明及各專業領域。一百零八年九月二十一日，展開第三期五明菩薩培訓班課程，四百位來自全省各精舍學員，以堅定的護法護教願力，圓滿第一階段的學習，十二月十五日下午一時三十分，於般若講堂舉行結訓典禮。

廣學多聞 自利利他

典禮中，恭請班主任見尊法師頒發「結訓證書」，首先為大隊長、中隊長頒證，接著由各小隊長上台代表全體學員領證，

以此讚歎大眾廣學多聞、自利利他的精神；也肯定各級幹部的直下承擔，帶領團隊積極參與課程，廣積菩薩道資糧。

本期醫方明課程，特別邀請南投縣政府消防局救護教官，教授基本救命術——CPR 急救流程、AED 自動體外心臟電擊去顫器使用法、呼吸道異物梗塞急救處理；學員全數通過操作演練考試。特別恭請班主任頒發消防局核發的「心肺復甦術（CPR）訓練」證明，由四位大隊長代表全體學員領證。

典禮中，學員們以戲劇表演方式，呈現對「煩惱即菩提」的體悟，分享豐實的學習心得；並透過觀看回顧影片，重溫發



- 1.2. 班主任頒發「結訓證書」，讚歎大眾精進的發心。
3. 全體學員依中隊上台表演，以「煩惱即菩提」為題，呈現學習心得及對佛法的體悟。
4. 結訓典禮中，恭請班主任慈悲為大眾開示。

心學習的點點滴滴，凝聚大眾落實所學、利樂有情的菩薩願心。

五明學處 菩薩願行

班主任見尊法師首先恭喜大眾圓滿培訓班的學習，並提示大眾：每一堂課程都來自五明菩薩學院執事法師的統籌規劃、教授法師用心準備、講師布施專業職能，希望每位學員莫忘初衷，繼續參加下一階段的學習——有學科、有實習，有世間法、出世間法，有深度、廣度，有解、有行。中台五明菩薩學院的成立，就是希望四眾弟子學習菩薩的精神，弘揚佛法，普度眾生，讓更多人藉由聞法，知因識果、契悟自性，圓滿無上菩提。

這樣的菩薩願心，一方面是回報，二方面是善盡佛弟子的責任。因為親近道場，聽經聞法，增長智慧，讓我們心靈不斷地成長，人生充滿光明與希望。因此以

知恩、感恩、報恩之心來回饋，希望帶動更多人來學習佛法，解脫煩惱；透過實踐佛法，帶來家庭和諧、社會安定、國家安康、世界和平，進一步成就人間淨土。

五明菩薩學院就是秉持這樣的理念來規劃課程——透過內明課程，啟發大眾內心的智慧，契悟心性，解脫自在；行菩薩道遇到考驗與磨鍊時，心能作主、不受影響。外明包括因明、醫方明、工巧明、聲明，透過學習邏輯學、醫學、哲學、科學、人文藝術、溝通技巧等方便，廣結善緣，接引更多人學佛，得以明心見性，見性成佛。所以結訓典禮非常有意義，希望大眾繼續以菩薩願心，不斷地在菩提道上精進努力。

培訓圓滿，全體學員滿懷感恩，感懷開山祖師的慈悲化導，感恩見燈大和尚成就修福修慧的勝緣；於五明學處發長遠心、精進心，期以菩薩的智慧化導有情，令中台心光遍照大千！



中台禪寺一百零九年度

傳授八關齋戒法會

文／編輯部

秉承開山祖師弘法悲願，闡發世尊制戒利生之本懷，中台禪寺在住持大和尚帶領下，每年於新年之始，舉辦八關齋戒傳戒法會，演揚如來清淨戒法，點亮眾生自性明燈。一百零九年度傳授八關齋戒法會於一月一日至二日舉行，恭請住持見燈大和尚為得戒和尚，來自美國、澳洲、日本、香港、菲律賓、泰國及台灣四千位戒子以虔敬歡喜之心，求受淨戒；一千四百多位義工發心護戒，以精勤受戒、護戒之清淨功德，開啓光明嶄新的一年！

八關齋戒 菩提因

《增壹阿含經》云：「若有善男子、善女人，欲持八關齋離諸苦者，得善處者，

欲得盡諸漏入涅槃城者，當求方便，成此八關齋法。」八關齋戒是佛陀慈悲為在家弟子所制定的戒法，戒子們須一天一夜離開家庭，居住在僧團當中，學習出家眾的清淨生活。藉由一日一夜在僧團中持守「不殺生、不偷盜、不淫欲、不妄語、不飲酒、不著香花鬘不香油塗身，不歌舞倡伎不往觀聽、不坐臥高廣大床」七支戒法，及「不非時食」齋法，以此出世清淨戒行，關閉煩惱、三塗之門，種下成佛解脫之善因。

元旦上午十時三十分，海內外戒子雲集戒壇，端秉一心，恭請得戒和尚正授八關齋戒。得戒和尚開導八關齋戒的意義與殊勝功德，並引領大眾以恭謹之心，迎請



三寶慈光證盟、懇切懺悔、虔受三皈，以佛道為本，同發斷惡修善、利樂有情之上品心。隨後，得戒和尚逐一宣說八戒戒相，戒子們至心諦聽，高聲齊答：「能持！」表露守護戒行的堅定信願。得戒和尚殷殷付囑，於日用之中，當謹慎依戒而行，大心不懈，永捨攀緣，以此受戒功德，上報四恩，下濟三有，方不負此受戒勝緣。同時祝願戒子：「發無上菩提心，得上上品清淨戒。」

戒子於戒期中全程禁語，嚴淨身心、捨諸緣慮，並透過佛前大供、過堂、懺磨、聽戒、早晚課等共修佛事，於動靜之中，攝念精進、迴互用功，以為成就淨戒之勝緣。

1～4. 住持見燈大和尚慈悲正授八關齋戒，並示導八戒的殊勝意義與功德。

清淨三業 福慧圓

為令戒子們善識戒相、落實戒行，說戒法師中台禪寺研考副住持見穎法師開示大眾：戒是佛法修行的根本，我們透過持戒，調伏、清淨自己的身口意三業，就能達到清涼、自在、解脫的心境。

戒具三種涵義：「毘尼」、「尸羅」、「波羅提木叉」。「毘尼」主要的意義是「調伏」，是一種規範的準則，用律法規範我們的身口意，調伏心中貪瞋癡三毒，進而改變身口的作為。持戒，除了「知其然」，



1. 戒子至心聆聽得戒和尚宣說戒相。
- 2.3. 戒子透過佛前大供、懺磨等佛事，於動靜之間，迴互用功。
4. 說戒法師為戒子開示持戒正知見。

更要「知其所以然」。不單是要了解什麼事「能做」或「不能做」的條文規範，還應更進一步了解規範背後的精神與內涵。做，為什麼這麼做，又怎樣能做得圓滿；不做，為什麼不做，又如何達到效果。

透過內化戒法，去除種種因糾結因緣所產生的煩惱，身口意三業漸漸清淨，心就愈清涼自在，所以戒又有「尸羅」——「清涼」的意思。

戒的第三種意義是「波羅提木叉」，意即「別解脫」，也就是每一條戒法都可以讓我們達到解脫的境界。藉由持戒，跟大眾結善緣、結法緣、結清淨緣；沒有因

惡因緣所生的負擔或恐懼，這念心自然解脫自在。

說戒法師同時以生活實例，為戒子解說八戒的持守方法，並提示大眾：這念心能清淨、作主，雖紅塵紛擾，當處即是道場。與會大眾聞法，莫不心開意解，更堅固持戒的道念。

「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒，若能堅持於淨戒，是則如來所讚歎。」歷時一日一夜，一月二日於功德回向的梵音聲中，受戒功德圓滿，人人法喜禪悅，迎向新年新氣象。謹遵得戒和尚之教誨，精進行道，以淨戒瓔珞端嚴自身，將戒法精神與佛法覺悟的真理落實於生活中，解脫煩惱，圓滿福慧；進而發揮淨化社會、安定人心的良善力量，於利他自利中，實踐成佛之道！



中台禪寺一百零九年度

臘八掃塔法會

文／編輯部

三千多年前，世尊於菩提樹下夜睹明星，廓然大悟，也為眾生揭開了成佛的光明大道。三千多年後，開山祖師惟覺安公老和尚秉如來聖教，以深心悲願，建設道場，安僧度眾，引領四眾弟子悟入佛之知見。古德云：「師僧生我戒身，繇之成佛；三寶生我慧命，成就菩提。」為紀念佛教教主本師釋迦牟尼佛成道之殊勝因緣，暨追思開山祖師惟覺安公老和尚一生行化、慧命再造之恩，本寺於一百零九年元月二日（農曆十二月初八），舉行臘八掃塔法會，來自美國、澳洲、日本、義大利、香港、菲律賓、泰國、台灣等地，海內外四眾弟子共萬人，滿懷感恩齊聚中台，以精進心，

和合共修，以報佛恩及開山祖師化育深恩。

精進行持 念報慈恩

上午九時三十分，大眾雲集五樓大禪堂、大莊嚴殿、大雄寶殿、四天王殿、般若講堂與五觀堂等壇區，齊誦本師聖號，恭迎住持見燈大和尚及各壇主法法師入壇主法。法會中，住持見燈大和尚於佛前及開山祖師蓮位前，虔敬上香，至誠長跪佛龕前，為臘八掃塔法會說法：「千古明星未變更，瞿曇闢破使人驚。中台拈花眾生笑，祖德流芳菩提青……」大眾長跪合掌，至心諦聽。隨後四眾弟子以至誠虔敬之心，恭誦《金剛經》，精進共修。



1. 住持見燈大和尚於佛前及開山祖師蓮位前虔敬拈香。
2. 住持大和尚臘八掃塔法會說法。
3. 四眾恭誦《金剛經》，虔誠精進，以報佛恩及開山祖師化育深恩。

誦經功圓，大和尚隨即帶領法師與護法代表至祖堂禮祖，在「開山祖師讚」的唱誦聲中，大和尚於開山祖師蓮位前，虔敬供花、拈香、供茶、供香、供燭，合掌繞龕三匝，問訊開山祖師舍利後，帶領大眾於開山祖師蓮位及法相前至誠頂禮，感念恩師法乳深恩。隨後，大眾同誦「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，移壇至鹿野園，大眾法師與護法代表恭敬合掌，次第圍繞開山祖師紀念塔，

各副壇與會大眾亦虔敬合掌，透過視訊轉播，同步參與莊重的掃塔儀式。

見燈大和尚於塔前至心頂禮，繞塔三匝，虔恭執籌次第掃拂塔頂、塔身、塔基，至誠拈香、獻供，帶領大眾恭誦《心經》後，長跪塔前說法，四眾弟子長跪合掌、一心諦聽，齊誦「開山祖師讚」，至誠頂禮開山祖師紀念塔。於持誦本師聖號中，端肅恭敬次第繞塔，表達對開山祖師一生行道、安僧度眾、弘宗演教、廣傳禪法，知恩、感恩之心。

午後，海內外精舍居士，依序至五樓大禪堂至誠頂禮開山祖師法相，並至祖堂瞻禮開山祖師舍利；藉由瞻禮祖堂內所陳

列弘法歷史性文物，緬懷開山祖師帶領四眾弟子建設中台道場的深恩厚德。同時亦至開山祖師紀念塔前，恭敬一心，禮塔、繞塔，表達內心無盡的追思。

謹遵師教 頂戴奉行

住持大和尚過去曾經開示：「臘八，我們紀念世尊成道；同時，也藉此因緣舉行追思開山祖師的掃塔法會。在事上重新回顧中台禪寺的創建，是在開山祖師帶領下，四眾弟子共同發心，依教奉行，持續努力才有的成就。這是大眾的發心，但最重要的關鍵是有大善知識帶領、開示、指引我們努力的方向。回顧開山祖師一生的行誼，就能了解開山祖師確確實實是現身說法。我們若能理解乃至靈活運用，不但道業能夠增長，在生活、家庭、事業、學業也能獲得利益。依教奉行『堅住正印，隨順覺性』，就是真正知恩、感恩、報恩的表現，也是掃塔法會的真實意義。」

臘八掃塔法會，萬名佛子雲集中台，虔誠與會，紀念佛陀成道，緬懷開山祖師化育之恩。進而積極效法世尊八相成道垂跡化世，以及開山祖師一生行道，建立中台世界，安僧度眾的菩薩行願，在因上努力，邁向成佛的光明大道。古德云：「知恩者，謂若隨順師教行報恩行，方是知恩故。」知師恩、感祖德，四眾弟子謹遵師教，精進修行，荷擔如來家業；如實踐履師囑——守護道場，深化修行，落實弘法；跟隨大善知識的行履，奉行如來之教誨，弘宗演教，普度眾生，祈令佛法常興，正法久住，法界有情共成佛道，以報佛恩、報師恩！



1 ~ 4.

海內外四眾弟子萬人雲集中台，以精進心，和合共修，念報師恩。



1～5.

住持大和尚帶領法師及護法代表至祖堂禮祖。大和尚至誠於開山祖師蓮位前獻供，合掌繞龕三匝，問訊開山祖師舍利，帶領四眾弟子虔敬頂禮，感念恩師法乳深恩。

6～9.

四眾弟子恭敬合掌，周匝圍繞開山祖師紀念塔，見燈大和尚於塔前至心頂禮，繞塔三匝，虔恭執帚次第掃拂塔頂、塔身、塔基，如法如儀，感懷師恩。





中台禪寺臘八掃塔法會上堂法語

主法大和尚 釋見燈

二〇二〇年一月二日

千古明星未變更
瞿曇覲破使人驚
中台拈花眾生笑
祖德流芳菩提青

三千年前臘八月夜，釋迦如來覲明星而證悟成道，輝天鑑地，震古鑠今；恭惟我恩師，舉唱宗乘，中台廣傳，落地生根。而今靈山依舊，明星爛然。見燈暨四眾弟子等齊聚一堂，虔爇寶香，供養

本師釋迦如來暨本寺開山祖師惟覺安公老和尚。知師恩、感師恩，復作是願：生生世世，如說修行供養、利益眾生供養、攝受眾生供養、代眾生苦供養、勤修善根供養、不捨菩薩業供養、不離菩提心供養。謹此心香以法供養導師心傳化育之恩。

即今世尊成道日，四眾雲集中台祖師塔廟，掃塔上堂一事，最後一句又怎麼說法？

指天指地擁家珍
只因妄想墮紅塵
但盡凡情淨自心
別無聖解契法身



四念處觀【一】 ——身念處（一）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



佛說法，都是隨順時節因緣而說，現前是什麼因緣，就說什麼法。四念處也是如此。釋迦牟尼佛將入涅槃時，阿難尊者請示佛：「世尊，佛住世時，我們以佛為師，所有作為都是以佛的教導為中心；現在您即將入涅槃了，我們未來究竟要依止誰？該如何依止？」

以四念處 為法依止

所謂依止，一個是身依止，一個是心依止，一個是法依止。阿難尊者所講的是法依止，也就是問：佛入涅槃後，我們如何使道業增進，得到解脫？佛就講：「以戒為師；以四念處為住。」

「以戒為師」。戒，很重要。防非止惡就是戒。透過持戒，規範身口意不造作惡業，時時刻刻保持三業清淨，就能與菩提心相應，所以戒是修行學佛的根本。戒就像國家的國法一樣，違背了國家的法令，就要受罪；違背了戒法，就有業障、就會墮落，得不到解脫。所以佛告訴大眾要「以戒為師」，不要違背戒法、戒行。

「以四念處為住」。所謂「住」，一般人認為是居住之處，例如住在高樓大廈，或是住在房子、茅棚、別墅；天人則是住在天上的七寶宮殿。佛法上所說的「住」，不是用這個身體來住，而是以心為根本來安住；因為身體即使住得再好、甚至是住在七寶宮殿，如果心中有煩惱，七寶宮殿也會變成地獄、變成火坑。

心怎麼樣安住？最高的安住，是住在中道實相上，念念分明，了了常知，達到這個境界，就是住在涅槃、住在菩提心上。如果無法一下安住在涅槃、安住在菩提心，也可以先藉由一些方便，把這個心安住下來。例如戒法、四念處都是方便；藉由這些方便，進一步讓我們安住在菩提心、安住在涅槃、安住在解脫的境界。

佛將入涅槃前就告訴阿難，佛雖然入了涅槃，但佛的教法還存在；只要依著佛所說的法去用功、去學習、去安住，一樣可以成道、證果，可以得解脫。這念心時時刻刻安住在四念處上——身念處、受念處、心念處、法念處，就可以幫助我們達到涅槃、解脫的境界。

凡夫有四種顛倒、四種迷執，不知道這個身體是假相，執著身體為實有，把假的當作真的，真的反而迷失了，這就是迷惑、迷失了本心；把不清淨的當作清淨，把苦當成樂，把無常當成常，把無我當成有我。因迷惑而有執著，因執著又產生迷惑，始終是惡性的循環。所以必須思惟四念處，透過這四種觀行法門，建立正知正見，破除這四種顛倒迷執，就能離苦得樂，得到解脫。

凡夫四倒

這四種顛倒分別是：第一，把不淨的當作淨。這個身體原本就不清淨，眾生卻把身體當作是清淨的，所以要美容、梳頭，乃至於化妝，以為這樣一來，自

己的身體就很清淨了。本來是不清淨的東西，把它當成是清淨的，產生了執著，因迷惑而成了顛倒。

第二，明明是苦的，卻不知道是苦，反而把苦當成樂。眾生始終是在苦當中，人生就像苦海一樣，有生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦……種種苦惱；然而眾生因為迷惑，所以反苦為樂，這是第二重顛倒。

就像吃酒的人，認為酒醉如神仙，執著吃酒是一種快樂，卻不知道酒能亂性、酒能傷身、酒能敗事，因為對這些道理迷惑了，所以執著吃酒是快樂。世間上的人都認為財色名食睡是一種享受，卻不知道「財色名食睡，地獄五條根」，所以反苦為樂，這就是迷失。一旦迷失了，造了惡業，就會墮落，由樂生悲。男女之間的欲愛、色愛也是如此，眾生認為欲愛、色愛是一種快樂，不知道「酒色財氣四堵牆，當中埋的是英良；若能跳出牆門外，此是長生不老方」。因為迷惑，對於男女之間的欲愛、色愛產生執著，這就是一種顛倒。

第三，把「無常」的萬法當成是「常」。世間上的一切，都是無常的，無論是名也好、利也好、財也好，家庭、父母、妻子、兒女……乃至於我們的身體，一切有形的東西最後終歸壞滅，

沒有任何因緣不壞。眾生不了解這些道理，執著有常，就有我執、我所；有了我執、我所，就想要占有、爭奪，乃至於就有戰爭，始終沒有完、沒有了。會有這些問題產生，都是因為執著無常的萬法為「常」，這就是迷惑；如果知道無常的道理，花開花謝，人命無常只在呼吸間，還執著什麼？

第四，把無我的東西，當作有我。



我們人是色、受、想、行、識五蘊假合；這個色身，也是地、水、火、風四大假合。眾生不知道五蘊皆空，不了解五蘊如泡沫、雲煙，都是虛妄不實，執著有一個「我」存在；有了「我」，就有能所對立，就有我執、我所。處處分別，就有是非、美醜、取捨。這一切都是源自於眾生的迷惑，因為迷惑，就產生了執著；有了執著，就會起惑、造業。

眾生都有把不淨當作淨、把苦當成樂、把無常當成是常、把無我的東西當作有我，這四種顛倒。爲了要對治這四種顛倒，就要修四念處觀——身念處，觀身不淨。受念處，觀受是苦。心念處，觀心無常。法念處，觀法無我。運用四念處觀來轉識成智，使我們的心得到解脫。以下先各別來解釋。

身念處——觀身不淨

眾生把不清淨的身體當作清淨，所以男性見到女性年輕貌美、婀娜多姿，就起了欲愛、色愛，心當中就有煩惱、執著；繼續不斷地在欲愛、色愛上打妄想、起煩惱，就想要占有；爲了占有，就要採取行動，這樣就造業了。不但男性見到女性是如此，女性見到男性也是如此。女性見到壯年的男性身體強健，像金剛力士一樣，認爲這是一種美；不知道這個身體其實是假相，現在看起來雖然身體健壯、孔武有力，可是「英雄只怕病來纏」，病一來，什麼人都沒辦法逃避，到最後每個人都會病、都會死，

誰都脫離不了無常。

所謂「男貪女愛」，也不離這念心、這個身；這念心迷惑了，執著身體是清淨的，就產生愛著。眾生把這個「愛」當成一種嗜好，認爲愛情是男女之間正常的關係，所以還要特別談情說愛去培養它；就像把種子放在土裡，爲它澆水，刻意去培養、培植，讓它生長一樣。在佛法看來，這就是生死的根本！

淨土宗講得很清楚：「愛不重不生娑婆，心不一不生極樂。」禪宗講得更微細：「有一些些，還有一些些。」所謂「一些些」，就是我們這念心當中，只要還有一點點欲愛、色愛，因爲有這一些些，將來就要受生、受生死輪迴的果報。經云：「菩薩見欲如避火坑。」淫欲確實如同一把火，能燒毀眾生的善根。所以不論是禪也好、淨也好、教也好，都提到欲愛、色愛的煩惱非常非常危險。

《楞嚴經》中，佛告訴阿難：「阿難！云何攝心，我名爲戒？若諸世界六道眾生，其心不淫，則不隨其生死相續。汝修三昧，本出塵勞，淫心不除，塵不可出。縱有多智，禪定現前，如不斷淫，必落魔道：上品魔王，中品魔民，下品魔女。彼等諸魔，亦有徒眾，各各自謂成無上道。我滅度後，末法之中，多此魔民，熾盛世間，廣行貪淫，爲善知識，令諸眾生，落愛見坑，失菩提路。汝教世人，修三摩地，先斷心淫，是名如來先佛世尊，第一決定清淨明誨。是故阿

難！若不斷淫，修禪定者，如蒸沙石，欲其成飯，經百千劫，只名熱沙。何以故？此非飯本，沙石成故。汝以淫身，求佛妙果，縱得妙悟，皆是淫根。根本成淫，輪轉三塗，必不能出；如來涅槃，何路修證？必使淫機，身心俱斷，斷性亦無，於佛菩提，斯可希冀。如我此說，名為佛說；不如此說，即波旬說。」

佛講得很清楚，如果遵照這個觀念來修行，就是佛所說的正知正見；假使不這樣去了解、薰修，即是「波旬說」。波旬就是魔，波旬說就是魔所說。我們慢慢去觀察，世界上就是因為有很多邪知邪見，所以有很多邪行。佛告訴我們要「以戒為師」，就是告訴我們要了脫生死，必須要持清淨戒，不殺生、不偷盜、不淫欲、不妄語，這四種戒就是持清淨戒的根本。

四念處觀的身念處——觀身不淨，是專門對治淫欲的法門，是對治欲愛、色愛的最勝妙藥。從過去到現在，眾生心當中欲愛、色愛的煩惱已經根深蒂固，成了染污，由染污慢慢變成塵垢，又由塵垢變成心結。要想把這個結解開，就必須吃藥，「觀身不淨」就是一副最好的藥方。佛法講，菩薩視淫欲如避火坑，何況是一般的眾生？明白這些道理，就知道眾生必須修不淨觀才能從欲愛、色愛中得到解脫。

以前有一位居士，到山上來請法，說自己淫欲心很重，該怎麼對治？師父就告訴他要修不淨觀。過了一個禮拜，

他又上山來跟師父說：「師父，您教我修不淨觀，這個方法沒有用！我修了以後，還是不能對治心中的煩惱，見到女眾還是一樣想入非非。」師父就問他：「你修不淨觀，是怎麼修的？修了多少次？」他講：「才修一次。」

我們想想，眾生這個欲愛、色愛的病是慢性病，既然是慢性病，就要長期服藥，一直服到這個病好了，就可以停止服藥。佛法也是如此，修不淨觀，要一直修到自己心清淨了，見到男女的事情，想都不想，心裡一個念頭都不起了，這樣心就寧靜、就得到解脫。所以這個法門，是轉識成智的法門。

「轉識成智」，一個是識，一個是智。識就是情結，像眾生對於男女的事情，看不破、放不下，心當中產生了情執、產生了執著，乃至於成了垢、成了結，這就是識。識心曖昧，我們的心意識就不清淨，像一潭渾水一樣。必須把這個結打開，智慧心才會現前，智慧心就是清淨心，這就是轉識成智。

要轉識成智，必須要有方法。過去我們認為男女的身體是清淨的，產生了執著，所以才有垢、有結；如果知道身體是不清淨的，就絕對不會起貪愛；不起貪愛，心中當然就沒有執著了。所以





現在要轉識成智，就要用有智慧的方法，把過去錯誤的觀念、執著，改過來、轉過來，把它破掉。破掉以後，這種垢、結就沒有了，心就清淨，心就寧靜，智慧就現前，就能得解脫。

五種貪

《大乘義章》裡面講，眾生的貪愛有五種：

一、色貪

第一種是「色貪」。所謂「色」，就是顏色、男女之色。過去我們把這種色當作實有，執著它是清淨的，男女之

間就產生了貪愛，這就是色貪。古德云：

「身臭如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂糞，愚貪身無異。」眾生不了解這個色身是不清淨的，才會產生貪愛。所以這種色貪，要用不淨觀來對治。

我們每個人都有這種病，從過去無始劫以來，乃至於今生，都在患這種病，已經病得很深了；有了這種病，自己還不知道，這就是迷。現在明白了，就要用不淨觀這種藥，來對治男女之間的欲愛、色愛，治療我們的心病。

有的人對佛法有誤解，認為：「佛法實在很無情，這個愛是好事啊！為什

麼要用不淨觀來對治？」他就不了解，佛法並非無情、無義，而是眾生的欲愛、色愛，都是個人狹窄的愛執及觀念；佛法則把這種愛提升為慈悲心，慈心廣大，「無緣大慈，同體大悲」，這樣不但沒有罪過、沒有業障，而且心行平等、心量廣大，進一步就能得解脫。我們應該要從這方面來認定、來薰修。

二、親戚貪

第二種貪是「親戚貪」。眷屬相愛、眷屬相憐，是名親戚貪。這種貪愛，就要修捨無量心來對治。

一般人認為：「有眷屬不是很好嗎？為什麼佛法說親戚貪不好？」佛法告訴我們，眷屬之間，能互相護持、互相敬重，成就彼此的智慧、功德、事業、解脫，這就是大慈悲心，而不是貪愛心。

不論是世間、出世間的眷屬，只要起了貪愛，都會造成很大的過失、禍患。例如社會上有很多為人父母者，因為子女要到國外去，就哭哭啼啼，一把鼻涕一把淚；乃至於親人往生了，受不了這種打擊，也是哭哭啼啼，甚至眼睛也瞎了，耳朵也聾了，最後神識也昏沉了，慢慢就精神失常……我們想想，這些都是因為心當中有愛結，而產生了過失、業障。

而佛教中的眷屬，指的就是自己的弟子、同參道友、同門師兄弟。我們修行，一定要依止一個大善知識，依止一個有慈悲、有智慧、有福德的人，道業

才能成就，如同俗話所說：「大樹底下好遮蔭。」所謂依止，一個是法依止，一個是衣食的依止。假使你去求法，這個地方的法雖然很好，但吃也沒得吃、住也沒得住、穿也沒得穿，這樣要求法也不容易，所以必須要有食的依止。除了食依止以外，還要有法的依止，這才是最重要的；如果這個地方有吃、有住，卻沒有法，住在這裡還是會起煩惱，這裡就成了冤家，這樣對修行也沒有好處。

修行需要依止，但是在眷屬中，時間一久，假使日久生情，起了欲愛、色愛，對眷屬產生執著、貪愛，這樣一來，心又染污了，心結、心垢就慢慢加深了。佛經裡面講，貪愛眷屬，就如大樹為眾鳥之所集附，日久必見枯萎。我們就像一棵大樹，如果貪愛眷屬，就像眾鳥集附在樹上，大樹的葉子就會慢慢枯萎、掉落，最後這棵樹就死掉了。

佛法確確實實是真理，不但欲愛、色愛不能貪，就連世間的親戚、朋友、兒女，乃至佛法中的弟子、同參道友、同門師兄弟，也不能貪愛。因為只要起了貪愛，都會產生一種心結、一種過失，由過失而造作惡業，造了惡業就墮落了。所以不貪愛並不是不要，而是以慈悲心、平等心來成就眷屬的道業、功德，這樣就沒有過失。

三、財貪

第三種是「財貪」。以出家眾來講，世間的錢財都要看破、放下；雖然如此，修行還是要面對現實生活的需求，因為

人離開了錢財，就沒得住，也沒得吃。所以佛為僧團制定了六和敬的制度，這個制度非常理想；中台山也是遵循六和敬、六和合。所謂「利和同均」，道場中的財物都是十方的供養，一切都歸公、歸常住統一運用，在道場中衣食住行，沒有高低之分，出家眾身上不帶錢財，既然不帶錢財，還貪什麼呢？

如果道場沒有利和同均，自己就要儲蓄錢財；有了錢財，就很容易起貪愛。因為過去對錢財就有執著、貪愛，所以一見到錢財，就會起貪心，有了一萬想十萬，有了十萬想一百萬，有了一百萬就想一千萬……始終是貪著。貪著錢財、慳貪不捨，將來就會墮入餓鬼道。如果把錢財拿來修布施，布施給常住來建設道場、弘揚佛法，這樣就能夠把財貪對治掉了。

四、名聞貪

第四種是「名聞貪」。所謂名聞貪，就是執著要得到很好的名譽。世間人都想追求名位，想要得到功名、好的名聲。例如想要參選議員、立委、縣長、市長、乃至於總統，這些都是名；得到了這個名，就會有一種成就感、一種滿足。有些人對這些名位可以看得破，有些人實在是看不破，也放不下。

甚至有些人當了團體的領導，並沒有為大眾服務、解決問題，而是像在做官一樣，不斷地經營，目的是要繼續當領導、享受這種名聞，因為有了名聞就有利；更嚴重地，甚至為了貪求名聞，

出賣了組織、團體。

即使是出了家，在道場裡面也有種種職務，這些職務也是一種名聞。擔任了執事，得到大眾的尊敬，對名譽假使看不破、放不下，心中就會貪愛這個職務，因為這個職務可以成就、滿足自己對名聞的貪心。

例如有的人平時說自己不要擔任職務，說得很乾脆，認為執事是一種掛礙；口中雖然這麼講，派任執事時沒有被派到，心中又不高興，又在那裡喃喃咕咕：「為什麼沒派到我？他有什麼了不起？……」就算是當了執事，又認為這個執事不好、嫌這個執事太小，希望得到一個更好的執事。派了執事給他，他也起煩惱；不派，他也起煩惱，是什麼原因？就是因為貪著名聞利養的念頭，在心中作怪，所以始終放不下。了解之後，就明白原來自己還有這種煩惱，名聞貪的種子在心中蠢蠢欲動、起伏不停，乃至於發芽，使自己的心靜不下來、定不下來。

社會上有的人出賣自己的人格去求取榮名，稱之為賣身求榮；有的人表面上雖然是穿佛教的衣服、吃佛教的飯、做佛教的事情，實際上卻是不斷地求取名利，不但是賣身求榮，甚至不惜把自己的僧格、法身慧命、乃至整個僧團都出賣；這就是佛經裡面所講的「獅子身中蟲」！了解了以後，我們千萬不能做這種違背良心、違背因果、出賣佛教的事情！

佛法不離世間法，因緣現前了，有了這個職務、這個名，就可以藉著這樣的因緣，順理成章來成就一切功德、一切解脫、一切出世法，這樣就是良性的循環，這樣就沒有過失。否則貪著名聞利養，不但自己有了過失，甚至把整個佛教團體都出賣、葬送。有了這種行為、造了惡業，不但自己得不到名聞，現世就招來惡名，將來還要墮到地獄、畜生、餓鬼去受罪，這樣就是惡性的循環。這些問題的根源，不外乎是一個「名聞貪」。

明白了這個道理，要想成就名聞，必須要實至名歸。有這種德行、有這種能力、有這種福報、有這種志願，又有這種因緣，就是「實至」；這樣自然就能得到大眾的讚歎、尊重，就能成就名聞。假使沒有這個因緣，千萬不能故意去經營、強求，否則就算是得到了，終究會得而復失。

所以「名聞貪」也是一種貪心，這種貪要用法空來對治。思惟世間一切諸法，都是因緣和合，如夢如幻、如泡如影，畢竟空寂，就能對治名聞貪。

五、善法貪

第五種是「善法貪」。善法貪就是愛著善法、貪愛功德。一般人認為自己現在做了很多善事，將來一定會得到善果，所以始終執著善法，而且認為這種執著是好事，應該要「擇善固執」。

有的人不了解，以為佛法和其他宗教一樣，都只是在做善事。然而以佛法

來講，做善事只是一個前方便。因為過去我們身體造作了很多壞事，口講了很多壞話，心當中起了很多壞的念頭，所以現在就要藉由善法，來轉化身口意的惡習。

過去起了很多惡念，現在念念都是善法，念佛、念法、念僧、念戒、念施、念死、念天……目的是在用這些善念來轉過去的惡念。過去我們的口，是惡口、兩舌、綺語、妄言；現在我們用種種善言、讚歎來轉過去的惡言。不但是不惡口，而且還要講好話；不但是不兩舌，而且還要去調解別人的紛爭；不但是不綺語，不講誨淫、誨盜的話，而且還要講清淨的話；不但是不妄言、不騙人家，而且還要講很誠實的話，這樣就能轉我們的口業。過去這個身體造殺盜淫，現在不做殺盜淫的事情；不但是不殺生，還要起大慈悲心，戒殺、放生、吃素，這樣就把殺心轉過來了。不但是不盜，而且還要修布施，財布施、法布施、無畏布施。不但是不淫，還要持身清淨，進一步勸導別人不淫欲……不僅這些善法要成就，乃至於還要修六波羅蜜，修種種世間、出世間的善法。

然而在修善的過程中，假使對善法產生了執著，認為：「這個善法很好，做了不僅能夠心安，而且晚上都能夠作





好夢、夢到光明的境界。」於是愈來愈執著，這又成了法執；有了法執，就沒辦法再進步。修善雖然可以感得人天福報，將來在人間大富大貴，乃至於到天上去享天福、做天上的天王，但無論是人間或天上的福報，都有窮盡的時候，所以我們還要超越；所謂「百尺竿頭再進步」，我們精進修行的目的，不是為了福報，而是要成就菩提、涅槃，解脫、自在。

所以修行的第一步，先用善念、善言、善行，來捨掉我們過去的惡念、惡言、惡行。因為惡法是一種障礙，障礙

我們成就善法；假使惡法不改，將來就會墮入地獄、餓鬼、畜生，所以要先用善法來對治惡法。在這個階段，就必須要擇善固執。

等到我們起心動念都是善念，都是為眾生、為佛法著想，只為大眾，不為自己，心中就沒有「我」的存在，善念就養成了。不但心念是如此，講話也是如此，做事也是如此，這樣就是善法成就。善法雖然成就了，假使貪著善法，善法就又成了一種障礙，障礙菩提、障礙解脫、障礙涅槃。所以修了善法，還要百尺竿頭再進步，連善法也不執著。

《金剛經》云：「法尚應捨，何況非法？」所謂「非法」，既不是清淨的法，也不是證道的法、成正覺的法，那就是財色名食睡的法，乃至於世間上的惡法，這些都與我們的清淨心、菩提心、涅槃心不相應，與六波羅蜜不相應。就算是善法，我們都不能執著；更何況是世間的名利財色、乃至於惡法，當然更要捨去，不應執著，更不應去做。

所謂不貪著善法，並不是不做善法，而是做了善法，不起貪心。知道修善是自己應盡的責任，藉由修這些善法，來表示自己對三寶、對父母師長、對國土、對眾生的回饋，知恩、感恩、報恩；修了善法，「無我、無人、無眾生、無壽者」，了知一切法「如夢如幻、如泡如影」，這樣就沒有過失。

《金剛經》說得很清楚：「若菩薩通達無我法者」，「以無我無人無眾生無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」這是最高的一層。假使不了解這些道理，貪著善法，就稱之為「善法貪」；如果不知道再進步，將來就只是人天果報，福報用盡，一樣要受苦。

所以古德有這麼兩句話：「一片白雲橫谷口，幾多歸鳥盡迷巢。」指的就是對善法起了貪著。「一片白雲橫谷口」，跟白雲相反的是黑雲，黑雲就是指殺盜淫、貪瞋癡；白雲就是指世間、出世間的善法，布施、持戒、忍辱、精進……這些善法都是光明的，所以用白

雲來譬喻。如果執著這些善法，就如同「一片白雲橫谷口」，把我們的心眼障蔽，心就迷失掉了。有很多發心修行、做善事的人，雖然有善業的果報，但是貪著善法，所以就「迷巢」，迷失了本心本性。就算是這一生、來生、乃至生生世世享天福，無有窮盡，可是這念清淨心、解脫心、無住心、菩提心、涅槃心，始終是不現前，沒辦法得到究竟解脫，這就是「一片白雲橫谷口，幾多歸鳥盡迷巢」。

明白了這些道理，對於善法，心中不要產生執著，但也不能不修善法。善法沒有害處；對善法產生了愛著、執著，才是壞處。修行還是要修善法，先以善法捨去惡法，等到善法完全成就了，然後再以捨來捨善。用諸法緣起、緣起性空之理，將所修的善法看破、放下，最後這念心歸於菩提、歸於涅槃、歸於空性，就能證得出世間無上的果報。所以對治「善法貪」，就要用這種般若的法門來對治。

有些人把般若智慧誤解了，認為般若就是什麼都不要，所以也不要修善。其實並非如此！真正與般若相應了，可以提得起，也可以放得下；可以什麼都要，也可以什麼都不要。所謂「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，修善不執著善，心當中不起貪愛，這樣就是無量的功德、無量的福報，就是真正的般若智慧。（待續）



本期主題

廣結善緣 利樂有情

和光同塵，與人為善；
則待人接物，皆為福田。
是故諸菩薩為利樂衆生，
以精進行，披大功德鎧，利他自利，
同一切有情，共證菩提！

有因有緣事易成

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

要想成就任何事情，都必須因緣和合，具足了善因善緣，無論學業、事業、道業，一定能有所成就。

不論是世間法或出世法，都是仗因託緣所生。《中論》云：「因緣所生法，我說即是空。」既是因緣所生，就代表世間上沒有任何事物是獨立存在的；人與人之間、人與物之間、物與物之間，都是仗因託緣而成。所以，要想成就任何事情，都必須因緣和合；具足了善因善緣，無論學業、事業、道業，一定能有所成就。

因緣具足 諸事自成

古德云：「有因有緣事易成，有因無緣果不生。不信但看寒江柳，一經春風枝枝新。」「有因有緣事易成」，「因」就是自己這念心，自己的智慧、健康、願力……這些都是因。無論從事政治、學術或其他行業，都必須要有健康的身體、適當的經濟環境、明達的智慧，乃至於要修身、修心，才能開闢種種緣起。

「有因無緣果不生」，外在的環境就是「緣」，除了「因」以外，還要有好的外緣，因緣和合，才能成就一切法。假使

因緣不和合，就算自己有天大的本事，具備了種種智慧、才能，但是外緣不具足、時節因緣未到，還是無法成就任何事。

「不信但看寒江柳，一經春風枝枝新。」如果不相信這個道理，不妨看看河邊的柳樹，冬天寒冷，枝頭的葉子全都凋落了；但是一到春天，春風一吹，柳樹又發芽了。同樣是一棵柳樹，由於外緣、時節不同，就有不一樣的展現。俗話說：「近水樓台先得月，向陽花木易為春。」就是這個道理。

所以，一個是因，一個是緣，凡事都要因緣具足、因緣成熟，才能成就。舉例來說，一個在校讀書的學生，想要研究學問，認為學問是濟世之本，希望學有所成，自己有了這個想法、願心，這就是因；雖然因具足了，但是外緣不好，家庭經濟不佳，或學校的校風、環境、老師都很差，受這些惡緣的影響，學業就不容易成就。相反地，如果自己對學業有很大的願心，家庭經濟也不錯，學校的學風、老師、同

學都很好，一切因緣具足，便能學有所成。

修行也是如此，想要成道、證果，必須因緣具足。雖然人人都有佛性，但想要成道、成佛，還是必須靠自己發心，這就是因。除了自己要有成佛的心願以外，還要具足外緣，要親近大善知識，經由明師指導，建立正知正見，才不會走錯路、走遠路；除此之外，還要有清淨的環境，衣、食、住、行都有善信發心護持……這些都是緣。種種因緣具足了，修行、打坐就容易開悟、證到三昧，乃至得到解脫。

社會上有很多人雖然也想修行、成道，但是走錯了方向，如此不但生不了天，反而下地獄；不但成不了佛，反而成了魔，這就是因為不知道因緣的道理。所以，要成就學業、事業、道業，就要在平時努力，廣結善緣，千萬不能結惡緣，否則做任何事情都沒辦法成就。

廣結善緣 成就勝果

佛法講：「未成佛道，先結人緣。」想要證道、成佛、普度眾生，必須先以善巧方便與眾生結善緣，不能結惡緣；因為一旦與眾生結了惡緣，無論走到什麼地方，眾生看到我們都會心生厭惡，將來想要度化眾生就很困難。

如何結善緣？善緣涵蓋的面向非常廣泛，例如對父母要盡孝，對師長要尊敬，對朋友要有義；身為主管，要以慈悲心多關心員工的需要，如果員工在工作上有了煩惱，要主動去疏導、化解；對一切眾生，都要慈悲為懷，以大慈悲心戒殺、放生，

不吃眾生肉、不殺害眾生；乃至於菩薩修四攝法門——布施攝、愛語攝、同事攝、利行攝，和光同塵，與眾生打成一片……這些都是與眾生結善緣。

《大方廣佛華嚴經·普賢行願品》云：「諸佛如來以大悲心而為體故，因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。」大悲心是成佛的根本。所謂「眾生歡喜，諸佛歡喜」，以慈悲心、平等心、恭敬心來修布施——財布施、法布施、無畏布施，處處為人著想，使每個眾生都得到歡喜，諸佛自然就歡喜；這樣來關照社會、關照一切眾生，就能廣結善緣。善緣成就了，就有福德；福德增長，做事情就能左右逢源，成就種種世間、出世間的善法。

佛法是積極的，不是消極的。明白佛法因緣果報的道理，就要從因上去努力，廣結善緣。佛法是人生的真理，依照佛法的道理去實踐，就能受用無窮！



如是因 如是果

文／見凱法師

中台行願偈——「外現聲聞身，內密無上印，身行菩薩道，廣度諸有情」，是開山祖師惟覺安公老和尚為門人開示自利利他的修行準則。而行菩薩道，要如何才能廣度諸有情？就從結善緣開始。

佛法講「如是因，如是果」，凡事都有其因緣果報——展轉而能感果是「因」，互相由藉而有曰「緣」。種什麼因就感什麼果，起心動念的這念心就是因，起善念就能結善緣；反之，起惡念則必感得惡果。

歷史上的梁武帝，非常護持佛法，人稱佛心天子。有一回微服出巡，在街上看到有個農夫在賣瓜，第一個人來買瓜時，選了好多瓜要買，可是農夫說什麼也不賣；這時，另一個人來買瓜，農夫不但很歡喜地賣給他，還半賣半送。梁武帝見到这一幕，非常不解，為何農夫對這兩人的態度有如此大的差別？於是請示國師誌公禪師。誌公禪師說賣瓜人前世犯罪被判死刑，當他在刑場被處決時，有很多人圍觀，這兩個人也在場。第一個人心裡想：「這個人罪有應得，活該！」第二個人卻覺得他很可憐，對他產生同情心，因此結下不同的緣。今生三個人又碰面，所以農夫見到第一位就莫名的討厭，見了第二位就心生歡喜而願意把瓜賣給他。由此可知，不

可輕忽微細的念頭，同一件事情，因為一念善、一念惡，結了不同的緣，而有了截然不同的結果。

儒家也講這念心，〈中庸〉云：「喜怒哀樂之未發，謂之中。」這念心不動，沒有起心動念稱為「未發」；「發而皆中節，謂之和」，喜怒哀樂的情緒要視時節因緣而發，要符合禮節。善用此心，才有「致中和」的境界。因此廣結善緣，當從日用見聞處開始。時時提醒自己心無善念不起，令善念增長成片，並且在日常中身體力行——見到任何人，布施微笑，親切問候；遇到沒有善緣的人，除了在心中祝福他平安吉祥之外，更要慚愧懺悔自己過去與之結了惡緣。時時口說好話，讚歎他人，隨己所能行財布施、法布施、無畏施；落實中台四箴行「敬慈和真」來護念一切眾生。有了這些善緣為因，才能廣度諸有情。

「願生生世世，常遇正知正見大善知識」，這是自己未出家前所發的願。感恩這一生得以跟隨開山祖師出家修行，直示成佛正道；感恩修行路上，每當遇到困境，總有善知識適時地勉勵。願謹遵恩師的教誨，廣結善緣，利樂有情，一切眾生共證菩提。



敬慈和真利有情

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見續法師

《法華經》云：「諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世。」此一大事即是為令眾生開示悟入佛之知見。由此可知，諸佛出世之本懷，即是以大慈悲心利樂有情。但要成就佛道，利樂有情，先須與眾生廣結善緣。經云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」世間覺，就是俗諦，俗諦就是立身處世的智慧，而要成就種種善法，眾生緣便是很重要的關鍵。有善緣，無論做事、修行都能有很多助緣，左右逢源；反之，則處處是障礙、動彈不得，更遑論弘法利生。

因此，欲行菩薩道利樂有情，首先要掌握的重點是如何結善緣，進一步結清淨法緣。開山祖師惟覺安公老和尚開示四眾弟子的「中台四箴行」——敬慈和真，就

是與眾生結善緣的具體方向。以恭敬心化除驕慢，以慈悲心化除瞋恚，以和合心化除粗暴，以真誠心化除虛偽。所謂「德不孤，必有鄰」，當我們落實中台四箴行，必能營造出令人如沐春風的法界，讓眾生樂於親近，進而引導其入佛智。

釋迦牟尼佛未成佛前，曾與彌勒菩薩一同修行。雖然彌勒菩薩成佛的因緣已成熟，但是和他有緣的眾生，根機尚未成熟；相反地，雖然釋迦牟尼菩薩成佛的因緣尚未成熟，然而與其有緣的眾生根機已經成熟。當時住世的弗沙佛便思惟：「一人之心，易可速化；眾人之心，難可疾治。」於是弗沙佛便創造因緣，欲使釋迦牟尼菩薩速得成佛。由此可知，要成佛離不開眾生，而成就佛道是為了利益更多的眾生。

所以，日用當中依敬慈和真來反省身口意，淨化三業，讓心念、口言、身行都能夠恭敬、慈悲、祥和、真誠，就是學佛的心、口、行，念念利益眾生、護念眾生。有了正確的知見觀念，進一步由俗諦入真諦，了達本性本空，一切有為法如夢幻泡影，真俗不礙，「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，最後安住中諦，行布施、度眾生而無所住著，方是能夠真正廣結善緣，利樂有情，共證菩提。🙏



願作衆生善友

文／中台女衆佛教學院大學部一年級 星敏法師

菩薩行者當恆思利他、廣結善緣，發願恆作眾生善友，
因為眾生是菩薩的福田，菩薩於眾生中方能成就。



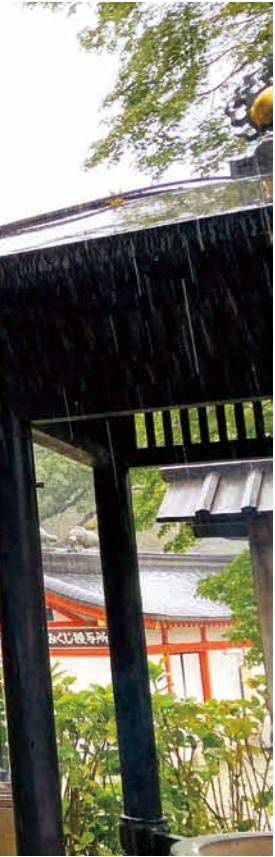
曾有學人請問南陽慧忠國師：「如何是佛法大意？」師云：「文殊堂裡萬菩薩。」對曰：「學人不會。」師云：「大悲千手眼。」誠然，修行學佛就是要廣結善緣，學習作菩薩，以慈悲、平等、恭敬之心，發願恆作眾生善友。

何謂廣結善緣？廣，指這念心寬廣，無有邊際；緣，是人與人或事物之間遇合的機會。有善緣，做事容易成就；結了惡緣，處處是障礙。《弟子規》云：「能親仁，無限好。德日進，過日少。」人生路上，無論是要成就學業、家業，乃至事業與道業，都不能缺少大善知識的引導、善友的扶持。因此，透過結人緣、結法緣、結佛

緣，廣結善緣，無論做人、做事，一定能左右逢源，有所成就。

歡喜平等結善緣

如何廣結善緣？第一，以大悲心常行布施。《佛說觀佛三昧海經》云：「諸佛心者，是大慈也，大慈所緣，緣苦眾生。」發願學習觀世音菩薩，時時慈眼視眾生，不對一人、乃至一眾生起瞋心及不善念。即使再忙再累，逢人笑容不失。佛三十二相當中有「手足網縵相」，即是因地上常修四攝法——布施、愛語、利行、同事攝受眾生所感的果德；因此，行者應隨順眾生，盡己之力，隨他之善，喜他得成。



第二，以歡喜心隨喜讚歎。佛經中記載，佛以慈修口，口業清淨，故有八音之殊勝功德：極好音、柔軟音、和適音、尊慧音、不女音、不誤音、深遠音、不竭音。菩薩行者，不僅要善修口業，不兩舌惡口、不妄言綺語，更要以歡喜心、真誠心隨喜讚歎，與眾生廣結善緣；發願若有言說，必利人天，恆出柔軟愛語，使大眾信心增長，提起正念。

第三，以平等心普行恭敬。子曰：「君子矜而不爭，群而不黨。」菩薩行者當如斯，內心謙下，外行於禮，不偏黨營私、不計較分別，始終莊敬自持、與人和諧共處，以平等心普行恭敬。因此，發願學習常不輕菩薩，不看輕任何人，因為一切眾生皆有佛性，豈可輕慢？以平等之心去除我慢、我執，自然能恭敬一切眾生。

春陽化暖利他行

第四，以清明作主的心，隨順圓滿當下的因緣。〈十空偈〉云：「勸君家有剩，報答四恩濃，結緣須及早，不捨一場空。」人生每個階段，都有不同的角色與任務，把握每個因緣，恆思利他，圓滿當

下的任務，結善緣、結法緣；更要發大願、修大行，廣度眾生。因為因緣瞬息萬變，生死只在呼吸間；當真正體會到無常之理，便明白無論學業、事業，乃至道業，若不把握因緣精進勤修，一剎那間轉息即是來生。因此，覺性要遍一切處，無論做人、做事、動靜閒忙，始終要清楚明白、不打妄想，方能圓滿地融入當下因緣，應對進退得宜，真正做到萬善圓彰，而沒有後遺症。

動中，更是觀照三業之良機，急處回光，著力一照：發願總以笑容、慈眉善目布施一切眾生，如春陽，無人不暖；發願恆作眾生善友，見有好事深生隨喜，始終勸勉安慰，恆出柔軟善語；發願普行恭敬，始終謙恭忍讓，面對一切眾生都要能和光同塵，在對方的需求上，看見自己的責任；發願這念心要清楚作主、具足定力，一言一行均合宜得所，不愧對當下因緣，把握因緣，盡行者利他的本分。

開山祖師云：「菩薩不是一種形象，而是一種清淨的念頭，時時想著如何利益眾生。」原來，結善緣的方式不僅外現於身口，更重要的是心念：心繫眾生，就有眾生緣。是故，菩薩行者當恆思利他、廣結善緣，發願恆作眾生善友，因為眾生是菩薩的福田，菩薩於眾生中方能成就。🙏



因上努力 創造緣起

文／見憫法師

古人說：「孤陰則不生，獨陽則不長。」佛法也強調「因緣和合」，如《大乘起信論》云：「又諸佛法，有因有緣，因緣具足，乃得成辦。」一切事物都必須因緣和合才能成就。有善因，有善緣，才能成就善果。然而，如果因緣不具足時，又該如何創造緣起，突破種種困境呢？

昔日，六祖惠能大師於五祖座下大徹大悟後，五祖付以衣法，並囑之：「汝今好去，努力向南，不宜速說，佛法難起。」六祖大師遂潛獵人隊中十五年，十五年後才到曹溪寶林寺弘宗演教，並於南方大開頓教法門，自此一花開五葉，開啓禪宗普傳時期。「佛法難起」意味著：正法不容易興起，要等待因緣時節。在弘法因緣不具足時，六祖大師韜光養晦，在得法後的十五年辛苦受盡，命似懸絲，仍不忘流傳頓教的使命，忍辱負重，突破困境；因而在時節因緣具足時，才得以大開頓教法門，續佛慧命。

又如，中台禪寺開山祖師惟覺安公老和尚，因當年行腳掛單雞籠而發悲願蓋道場，自此宵衣旰食，為安僧度眾、弘法利生而努力不懈。四眾弟子為老和尚的大悲心、大願力所感召，眾志成城下，完成了中台禪寺、普台中小學、普台高中、中台

世界博物館，及全世界一百零八家精舍的建設，利益無量有情。開山祖師之所以能成就中台禪寺這艘佛法的航空母艦，是因為遭遇困頓時，不怨天尤人，而是檢討自己過去沒有結善緣，進而發起廣大願心蓋道場，普度眾生，這就是善因。從因上努力，有了善因，才能將惡緣轉為善緣，最終成就自利利他的菩薩行。

祖師大德的行誼是我們修行路上的指標，當修行路上遇阻時，就反問自己：「師父會怎麼做？」比如遇怨憎會苦時，先檢討、反省自己，然後保持默然，不但口默然，心也要保持平靜與寧靜；學習諸佛菩薩，心中不但不起瞋恚，更發願希望對方比自己早成佛道，以此來與對方結善緣。經由如此心念的轉變，與人的關係也能漸漸融洽。善緣的增廣，讓心更能安住，不論靜中或動中，都更能用得上功。

佛法云：「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己檢討反省。」了解諸法緣起，是最積極的。正因為是緣起，因緣不具足，障礙現前時，唯有檢討、反省、改正，如〈大學〉云：「苟日新，日日新，又日新。」從因地上努力，便是積極創造緣起，有善因，自然感善緣，成就善果。

無我 順風而行

文／普印精舍大乘解行研經班學員 傳詔

一部機器，需要許多零件組合才能運轉；生活中即使是看似簡單的事情，也需要眾緣和合才能圓滿。未學佛前，總覺得自己能夠完成的事，何必麻煩別人？但薰修佛法後才發現，原來生活中的每件事，都不是單因單緣可以成就。

在一次籌劃精舍禪修班招生活動時，因溝通、時間、專業技術等各種難題接踵而至，總覺得事情窒礙難行；同時，覺得沒有人體諒自己的難處，沒有人了解自己的忙碌，內心覺得委屈，更因此起了瞋恚心，久久難以調適。直至某次觀看開山祖師惟覺安公老和尚弘法的影片後，感受到老和尚偉大的悲心願力，讓自己陡然領悟——老和尚心心念念想的是眾生的法身慧命，而自己心心念念想的卻是自己。在發心過程中，執著每件事都要照著「我」的計劃執行，因而抱怨不斷，心也不斷地分別好壞；當「我」無限放大，就總是逆風而行，因此事事不順心，煩惱也隨之而來。

靜心反思，如果能把「我」縮小，放下我執，不以「我」為出發點，以積極的心態突破困境，創造因緣，把握因緣，事情必然有不同的發展！於是開始發願，學習老和尚「度眾無有疲厭」的菩薩精神，將每一次的磨鍊，視為自己擴展心量的契

機！正所謂「難行能行，難忍能忍」，不畏前境，努力前行。

創造因緣，因就是自己的發心。因此，將因心定位在「利他」，不再想著困難，而是想如何能讓更多人得到佛法的利益；放下我執，視種種困境為圓滿活動的磨刀石！在重新啓航的過程中，雖仍有波折，但遇到困難時，便以老和尚所開示「以願導行，以行滿願」來鼓勵自己。於是，以發願代替抱怨，把握因緣，主動做每一件事；面對境界，不論順境、逆境，都視為成就事情的增上緣。如此行之，發現當因心改變，外在的緣、周遭的法界也跟著改變！當自己的心轉向，以利他為先，不再只是看到自己，善緣因此聚集。最後，不僅活動圓滿落幕，自己也突破了種種煩惱。

《金剛經》云：「以無我無人無眾生無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」老和尚亦曾開示：「修一切善，無善不修。」凡事以利他為出發點，不只是自己得心應手的善法，連不擅長的善法，也要發願努力去修。努力的過程，雖然仍舊會遭遇困難，如同在大海航行總會面對風浪，若能放下我執，所有的因緣，便能成為修行助緣，終將順風而行！

實踐佛法 利益衆生

文／普印精舍護法會諮詢委員 傳示 攝影／傳捨

身為佛弟子，我們有很大的責任，
幫助大眾領受佛法的利益，希望眾生都能在佛法的教化下，
開啓光明智慧的人生。

感恩有善知識的引導，讓自己能到精舍學習佛法。我的職業是心臟外科醫師，未學佛前，在開刀房為病人開刀，總是有著一般外科醫師的壞脾氣；開完刀後，自己的壞脾氣總讓同仁畏懼、討厭，不是躲得遠遠的，就是容易產生衝突。學佛後，學會體諒同仁，當他們沒能及時配合我的動作時，會想也許是新同仁對流程較不熟悉，或者只是同仁一時未注意到細節；此時，想到的是師父所講的四攝法，於是用柔軟語告訴他們下一步的動作，應該要準備何種針線或手術器械。結果，不但同仁們能配合得很好，讓手術進行得很順利，手術室的氣氛也變得祥和，大家都很有成

就感。也因為自己學會同理，當進一步跟他們分享佛法時，大家都認同。

躬行實踐結善緣

自此，學習將所領悟到的佛法運用在生活中，進而影響周遭的同仁。例如主動地布施微笑並向他人問候，在付出的同時，自己也得到親切溫暖的回饋；經常一路上和很多同仁打招呼，以此開始美好的一天。又如運用「中台四箴行」，學習對事以真的精神，從自己開始，認真工作，做事精勤，大家工作的態度也變得積極主動，病人因此能得到更仔細周全的照顧。又例如同仁間難免有意見相左的時候，乃



至相互責難，此時自己會先選擇忍讓，不做過多的辯解，避免言語衝突；事後大家也能逐漸了解，意見相左可能只是因為資訊不正確或不充足。之後，當再有不同意見或想法時，大家就會先收集更完整的資訊，避免誤判或衝突的發生。

身為醫師，站在醫療第一線，特別能從中體悟生老病死苦，體會到佛陀的教法——身、受、心、法皆是苦、空、無常、無我，此理真實不虛。因此，學習自利利他的精神，將自己對

佛法的了解及體會，分享給病患及家屬。當病人病危臨終時，若病人宗教信仰能接受，便會協助安排助念，讓病人家屬得以有因緣接觸佛法；當病人痊癒時，自己會與病患及家屬分享無常的真理，如《佛說無常經》云：「老病死苦常隨逐，恆與眾生作無利。」若能面對並接受老病的無常，身心自然能安樂。而在經過一番病苦後，病患對苦及無常的體驗更為深刻，因此把握因緣勸發他們信受佛陀的教法，乃至進一步勸發他們到精舍親近三寶、禪修學佛，安住身心。

修慧培福利有情

也因為醫師的身分，有機會接觸來自社會各階層的人，讓自己更慶幸能在精舍聽經聞法，了達人生的本質是苦，也深信佛法可以讓人生得到究竟的自在安樂。然而，社會上還有很多人仍然不了解人生是苦的真相，不知道如何離苦得樂，從而體會到身為佛弟子，我們有很大的責任，幫助大眾領受佛法的利益，希望眾生都能在佛法的教化下，開啓光明智慧的人生。

基於這樣的體會，更認真地到精舍上禪修班，努力學習四聖諦、三十七助道品、十二因緣、六波羅蜜、四無量心、四攝法等不同法門；同時，透過靜坐禪修，培養定力；並參加精舍的共修、法會，透過虔誠禮佛拜懺，減少修行的障礙。這些都是自己目前正在努力的功課，因為唯有透過精進修行，才有足夠的資糧去幫助別人。

感恩開山祖師惟覺安公老和尚建設中台，在各地成立精舍，讓學人得以就近到精舍上禪修班，端正知見，修福修慧。雖然自己目前尚在初學，但發願將學習到的佛法，落實在日常生活及工作中，老實修行，如此才能讓別人看到佛法確實令生活與行為得到改善提升，進而願意學習佛法。願以此自利利他之心，持續精進，廣結善緣，利樂有情。🙏



歡喜接待菩薩行

文／普天精舍大乘解行研經班學員 傳榕

這是一場尋常的導覽解說，父女兩人是海外精舍的學員。過程中，女兒十分認真地聆聽，全程不停地做筆記，一個多小時的導覽，就在中、英文交替，彼此互動熱絡的愉悅氣氛中結束。

當我們走向出口時，女孩很慎重地拍拍我的肩膀說：「你導覽得很好！」自己連忙以英文回應：「真的？謝謝誇獎。妳幾歲？」「十一歲！」這時心裡想：以她有限的國語能力，真的能充分了解導覽內容嗎？之後得知，隔天她又回來參觀；回到國外，更錄製影片，藉此鼓勵精舍學員回山參觀。這讓自己體會到，佛法藝術化世之功！

另一次，兩位來自大陸東北的中年女眾，興奮地跟義工打招呼：「不記得我們啦？自從上次聽過解說後，我們年年都來，在園區裡享受寧靜、清淨的氣氛，這已是第五年了呢！」

體驗這些溫暖又鼓舞人心的回饋之餘，不禁回想起自己過去的無知——踏入精舍二十多年，禪修班、出坡、各項法會活動從未缺席，但也因此覺得一個人用功就可以。雖然法師常勉勵「未成佛道，先結人緣」、「自利利他菩薩行」，自己卻只當是口號，未曾用心思惟。直到退休後，

有幸參與中台山的接待義工團隊，才深切體會許多道理。自己過去的想法，真是「乖僻自是，悔誤必多」！

感恩開山祖師惟覺安公老和尚以悲心宏願建立中台淨土，創造無數的因緣，讓我們可以在生活中落實「中台四箴行」；透過「佛法五化運動」，從不同的角度認識佛法。在義工團隊中，真正開始學習、體會自利利他的菩薩行。一路行來，感受到指導法師們及前輩師兄們無私付出、精進好學的精神，自己也跟著一起培福、修智慧。

光陰似箭！退休後定居埔里，轉眼間也過了好幾年。從決定退休時的茫然，到現在每次離開家門，在往中台發心的路上，心中只有篤定、充實、愉悅又感恩！每年有數十萬人，從世界各地來山參訪，因此自己發願，要緊跟著中台菩薩團隊，時時謹記開山祖師囑咐：「守護道場，深化修行，落實弘法」，透過巡禮接待，接引更多人親近佛法，種清淨因，結三寶緣。

何其有幸，今生得以跟隨惟覺安公老和尚修行，期許自己藉由發心的因緣去除煩惱、提升修行；實踐佛法，帶動周遭的人一起學佛。在動盪不安的社會中，更要在發心的道路上，步履堅定地一路行去！

喜結善緣 成一方淨土

文／普宜精舍大乘解行研經班學員 法純

上禪修課時，住持法師問大眾：「你們相信自己會成佛嗎？」大眾的回答雖然肯定，但語氣猶疑。理上，我們相信佛陀所說：「一切大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著不能證得。」相信佛性本具；但事上卻又猶疑著如何走上成佛之道。

法師的一句「未成佛道，先結人緣」，敲醒了自己內心的迷惘，也提供了事上努力的方針；開山祖師惟覺安公老和尚提示學人的中台四箴行——「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」，正是廣結善緣的具體方法。若能以恭敬心、慈悲心、平等心來對待所有人，自然能產生「愛人者，人恆愛人；敬人者，人恆敬之」的和諧關係；輔以四攝法「布施、愛語、利行、同事」的善巧方便，必能廣結善緣。

很感恩能到精舍上禪修班，定期的禪修課程及發心領執事，讓心靈得以安頓，使自己退休後的生活，不再有悵然空虛之感；心安身安，才得以面對生活中不同的挑戰。例如經營民宿，面對來自社會各階層的客群，在遇到無禮的要求時，學著心平氣和來看待，並設法解決問題，提醒自己「對人以和」，以避免無謂的衝突；同時，也以「對下以慈」面對調皮的小朋友；對於年長者也能恭敬、備加關懷；並營造

溫馨祥和的環境，讓客人有賓至如歸之感。如此用心，最終贏得「友善民宿」的稱譽。徹底實踐中台四箴行，便是廣結善緣、利樂有情的最佳利器。

除此之外，和家人的關係也因此變得更好。當年走進精舍，純粹是因為同修學美術，帶自己去看精舍這棟與眾不同的建築。原本只想在外觀賞，後來推門進去，師父上前為我們介紹禪修班，和同修從此成了同參道友，有了更多共同的話題和理念。同時，透過覺察和彼此互相提醒，不但減少了相處的摩擦，更能互相鼓勵到精舍發心。

因此體會到，廣結善緣的第一步就從家人開始；自己歡喜，家人也才能歡喜。子女也因感受到良善歡喜的氛圍，肯定學佛的好處，進而願意一起皈依三寶，家人之間也常能分享法師的開示或學佛的心得。期盼在各自的工作崗位上，都能秉持「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」的態度來廣結善緣，因為眾生歡喜，諸佛歡喜，如此淨土便在人間。

成佛的目標，恰如一盞明燈在前指引，只要踏出廣結善緣的第一步，從家庭、從工作場域，逐步向外拓展，並以堅定信心前行，必能利樂有情！

打開心量結善緣

文／普印精舍大乘解行研經班學員 傳覺

經過一次次的磨鍊，現在領執事的時候，最先想到的是如何讓師兄們盡情發揮、如何讓大家無後顧之憂，圓滿每一次的因緣。



過去總將「有人緣」幾個字定義在必須有著人見歡喜的外貌，因此覺得自己今生不可能達到「有人緣」的目標。接觸佛法後，在禪修課中聽到師父說「未成佛道，先結人緣」時，如獲至寶！原來人緣是自己結來的，與外貌、年紀、性別無關，只要願意打開心量接納他人，落實「中台四箴行」，定能處處結人緣、結善緣、結法緣，更結歡喜緣。

自己平日生活很單純，不是家庭就是精舍，但心中深感慶幸，能在精舍學習如何堅定地邁向成佛之路。因此決定從廣結善緣開始，累積成佛路上的菩提資糧。

於是，開始在精舍發心領執事。過

程中，發現這是一種磨鍊，也是學習。因為學員來自四面八方、各行各業，每個人都有不同的專業及時間規劃，如何善觀察並善用每個人的長處，共同圓滿師父所交付的任務，這些都需要我們主動連繫及關心。於中深深體會到，這就是「廣結善緣」的實踐。

信願行 發心無礙

師父常常鼓勵我們，不要擔心沒有人，只要願意承擔、發願盡心盡力去做，「以願導行，以行滿願」，自然有菩薩會來幫忙圓滿。初初開始，雖然仍心存懷疑；但在師父的鼓勵下，把握每個能與大眾結



緣的機會，學習直下承擔；在發心的過程中，漸漸體會佛法所言「信願行」的道理，讓自己在發心上無有障礙。

記得自己在一次精舍啓建梁皇寶懺法會，領書記執事，剛好遇到牌位處理方式更新，需要以接力的模式合力完成。有一天，需要處理緊急狀況，卻始終找不到人，自己的心裡懊惱且著急。忽然想起師父常鼓勵我們的話：「凡事從因上努力，對佛法要有信心，種善因得善果。」於是定下心來，將禮拜《梁皇寶懺》的

功德回向，願一切因緣得以成就。隨即出發前往精舍，沒想到原先說有事乃至聯絡不上的師兄，竟然都相繼出現，共同在時間內完成坡務！這給了自己很大的信心：「因心正確，善緣具足，自然心想事成！」

利他爲先 共結善緣

另一次是精舍招生活動，當時原想找幾位常合作、有默契的師兄一起發心，但萬萬沒想到，他們都因個人因素無法配合，而必須另找平日不熟的師兄合作。剛開始有些沮喪，但幾天下來，卻發現這幾位師兄早已默默地著手進行坡務。當下覺得很慚愧，自己的心量不夠廣大，沒有以

平等心看待他人。於是提起正念，調整自己的心態，重新開始，珍惜和大眾共同發心的善緣，最後一起歡喜地圓滿活動。

記得曾向師父請法：「運用了許多人力、物力辦一個活動，值得嗎？」師父回答：「如果能利用善因緣，成就每個參與活動的人，使每個人都能對佛法有所體悟、有所成長，這就很值得了。」

經過一次次的磨鍊，現在領執事的時候，最先想到的是如何讓師兄們盡情發揮、如何讓大家無後顧之憂，圓滿每一次的因緣。師父曾提示我們：「不僅要對事以真，更要長養慈悲心。」就算事情都做對了，如果讓大家心存疙瘩，也不能稱爲圓滿，畢竟「眾生歡喜，諸佛歡喜」。

開山祖師惟覺安公老和尚過去常開示大眾：「廣結善緣，左右逢源。」真的很慶幸自己有如此福報，在平凡的生活領域能有不平凡的學習與發心，學習打開心量廣結善緣；學習在事上圓滿，理上也要通達，踩著堅定的腳步，踏實地走在這條成佛之路！





佛 · 典 · 故 · 事

摩尼婁陀天眼第一因緣

文／傳道 圖／傳茹



摩尼婁陀（阿那律），在佛陀為大眾開示的時候，打了瞌睡，受佛陀呵責，十分懺悔，發願精進用功，再也不閤上眼睛，因此而失明。一天，由於尊者無法縫衣，便高聲喊著：「有誰要修福報啊？來幫我穿針縫衣吧！」感得佛陀慈悲地親自幫忙穿針，更教導摩尼婁陀修持「樂見照明金剛三昧」，摩尼婁陀因此證到阿羅漢果，具天眼通，觀見十方無有障礙。

比丘們得知這個因緣便前往佛所，請示佛陀：「世尊！長老摩尼婁陀尊者，過去做何善業？而能在這一世出家受具足戒，證得阿羅漢果；更蒙世尊授記：『在我證得清淨天眼的聲聞弟子中，摩尼婁陀比丘最為第一！』」

佛對所有比丘說：「諸位比丘！在過去久遠無量阿僧祇劫之前，有佛出世，名為燃燈如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。一次，燃燈佛在為比丘說法時，讚歎證得天眼的種種殊勝功德。

那時候，有一位居士之子，名叫大財，剛好也在現場，坐在眾人之間聽燃燈佛說法。大財聽了佛的開示後，心想：『我現在雖然還未能具足因緣，跟父母商量出家修行之事，但我可以從現在就開始增長自己的善根福德，希望將來能證得天眼。』這樣思惟之後，他置辦了足足有一百斛之多的酥油，來到燃燈佛所，燃燈供養，至誠發願：『願我來世，生值佛世，聞佛說法，能契悟真理，得證道果，並且在佛陀所有證得天眼的聲聞弟子中，最為第一。』又發願：『願生生世世，不墮惡道。』當時，燃燈佛告訴這位大財童子說：『未來世中有佛出世，號釋迦牟尼佛，十號具足，具備眾德，為世人所尊重。在釋迦牟尼佛證得天眼的聲聞弟子中，你將會是第一。』」

這時，佛對比丘們說：「你們想知道當時在燃燈佛身旁，那位大富居士的兒子大財是誰嗎？他就是現在的摩尼婁陀尊者。」

（編按：典故摘自《佛本行集經·卷五十九·摩尼婁陀品》）



省思

「過去因，現在果；現在因，未來果。」大財童子初於燃燈佛所，因為至誠發願虔敬供養，而感得未來世成就天眼第一的果報。吾等行者，若能至誠懇切地發大誓願，如是發心，就能不畏艱辛，以願導行，在日常生活中落實修行，以行滿願，進而邁向光明的菩提大道。🙏

膝蓋好，走路沒煩惱（五）

肌肉拉傷、肌腱發炎

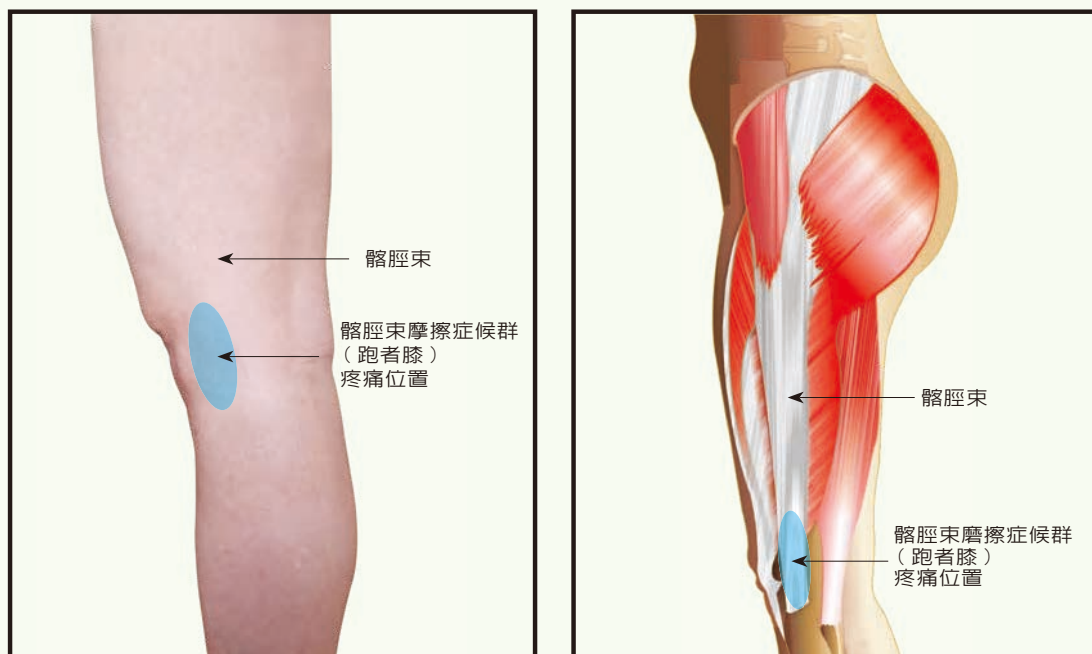
文／美國紐約大學物理治療碩士畢業、大學兼任講師、物理治療師
郭翠玟（傳蓮）

造成膝關節疼痛的原因雖然不少，只要掌握治療的重點——
解決發炎疼痛問題和恢復膝關節功能，治癒就不是難事。

前面四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、股四頭肌和髂胫束肌肉拉傷、肌腱發

炎等，是造成膝關節疼痛常見問題。本單元將持續介紹髂胫束摩擦症候群（俗稱跑者膝）和腓腸肌肌肉拉傷、肌腱發炎發生

髂胫束摩擦症候群（跑者膝）疼痛位置示意圖（側視圖）



左圖為髂胫束摩擦症候群（跑者膝）疼痛位置表面示意圖（左膝）
右圖為髂胫束摩擦症候群（跑者膝）疼痛位置解剖示意圖（左膝）

的原因、臨床症狀、膝關節運動、日常生活注意事項和結論。

3. 髂脛束摩擦症候群（俗稱跑者膝）

位置：髂脛束位於大腿外側，臀部和膝關節之間。

發生原因：重複做膝關節彎曲和伸直動作，例如：久走、慢跑、上下樓梯、爬坡、爬山，容易造成髂脛束與膝蓋外側骨突處（股骨外髁）摩擦發炎。此外，扁平足、O型腿、髂脛束太緊也和此問題有關。

疼痛位置：膝蓋外側靠近膝關節骨突處（股骨外髁）。

預防髂脛束摩擦症候群（俗稱跑者膝）

運動強化臀大肌與臀中肌肌力，可以穩定骨盆，減輕髂脛束負擔。

髂脛束肌肉含量少，主要由肌腱組成，運動要直接伸展髂脛束並不容易，所以可強化臀大肌與臀中肌肌力，穩定骨盆，減輕髂脛束負擔。

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：臀大肌肌力訓練

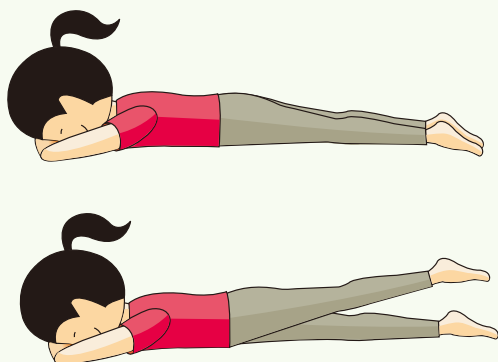
目的：訓練臀大肌肌力，同時訓練後面大腿肌肉（腓腸肌）和核心肌肉。

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

運動二：臀中肌肌力訓練

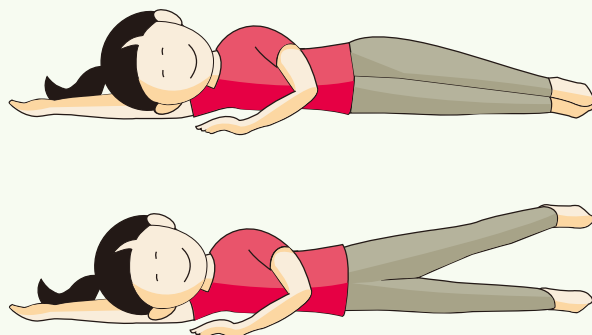
目的：訓練臀中肌和核心肌肉肌力。

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



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／側躺，膝蓋伸直，將腿抬高運動重點：

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

8 下。翻身換腳抬高。

日常生活注意事項

如果已有髂脛束摩擦症候群症狀，要讓此受傷的肌肉休息，避免久走、慢跑、上下樓梯、爬坡、爬山。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。

4. 腓腸肌肌肉拉傷或肌腱發炎

位置：位於小腿後面的肌肉。

功能：和膝關節彎曲、踝關節蹠屈（即踮腳尖的動作）有關，舉凡站、走路、跑步、跳、上下樓梯、爬山等，都和此肌肉有關。

發生原因：過度使用，造成此肌肉拉傷、肌腱發炎，導致痠痛。

疼痛位置：腓腸肌肌肉拉傷，會導致小腿後面肌肉痠痛；若發生肌腱發炎，則痠痛

位置通常發生在膝關節後面膝膕窩兩側，和靠近跟骨位置。

預防腓腸肌肌肉拉傷或肌腱發炎

運動強化腓腸肌肌肉功能，預防肌肉拉傷或肌腱發炎。

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：

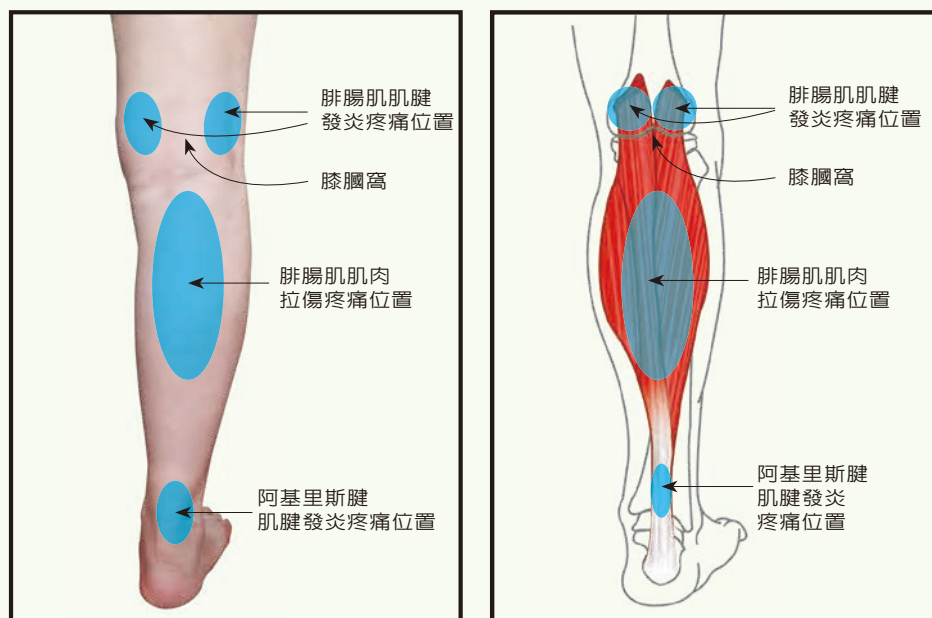
運動一：小腿肌肉（腓腸肌）肌力訓練

目的：訓練腓腸肌肌力，同時可增加下肢血液循環（避免小腿因久坐、久站，造成痠痛、腫脹）。

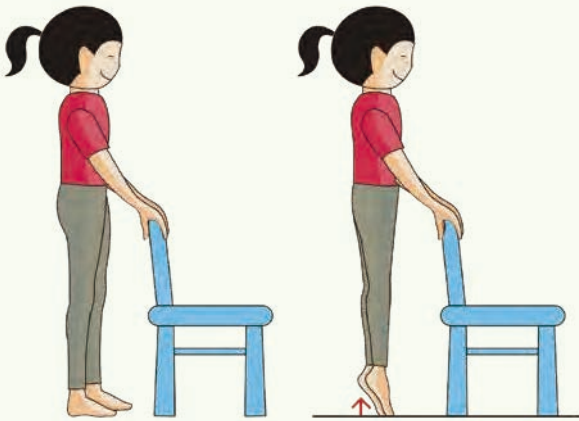
方法：站立，雙手可輕扶桌面或椅背。腳板做踮腳尖動作：將腳尖踮起來，之後放下，重複 15 ～ 30 下。

運動二：腓腸肌伸展運動

腓腸肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置示意圖（後視圖）

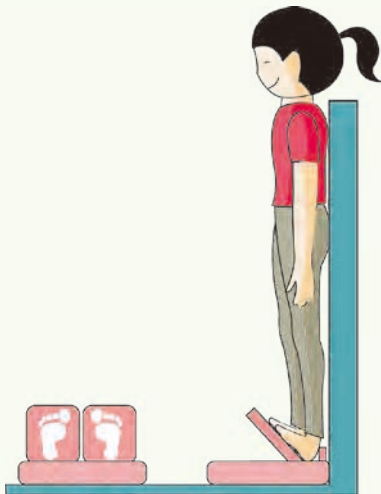


左圖為腓腸肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置表面示意圖（右腳）。右圖為腓腸肌肌肉拉傷和肌腱發炎疼痛位置解剖示意圖（右腳）。



運動一／小腿肌肉肌力訓練運動重點：

1. 將腳尖踮起來，之後放下，重複 15~30 次。
2. 若身體平衡感好，可不扶椅背做此運動。



運動二／伸展小腿肌肉運動重點：

1. 膝蓋保持直立。
2. 腳板平行，不可外八，整個腳板要平放在拉筋板上。

目的：增加腓腸肌柔軟度。

方法：調整拉筋板高度至適當位置，站在拉筋板上，背部輕靠牆面，膝蓋打直，兩腳板平行，跟骨不可離開拉筋板，此時會感覺小腿緊緊的，但不會造成痠痛。剛開始先站 5 分鐘，數天後，覺得輕鬆，慢慢增加至 10~15 分鐘。當站立 10~15 分鐘，

小腿覺得輕鬆，再調高拉筋板高度。

日常生活注意事項

如果已有腓腸肌肌肉拉傷或肌腱發炎，要讓此受傷的肌肉休息，避免做強化肌肉功能訓練，同時也要避免久站、久走、爬山、爬樓梯、蹲、跑步、踮腳尖。當拉傷、發炎情況好了，除了可恢復日常活動外，強化此肌肉功能的運動也很重要，可以避免受傷。

結論

健康的人平日若能勤做護膝運動，就能減低膝蓋受傷、疼痛的機率。已經有膝關節病痛困擾的人，則不可忽略身體的警訊，應掌握治療的時機和方法。造成膝關節疼痛的原因雖然不少，只要掌握治療的重點——解決發炎疼痛問題和恢復膝關節功能，治癒就不是難事。物理治療針對膝關節疼痛問題，首先要正確評估，找出造成膝關節疼痛發炎的原因，針對原因給與正確的物理治療。在適當時機教導正確運動，重建膝關節功能，給與正確且完整的衛教，讓病人知道日常生活中什麼該做、什麼不該做。病人也要有良好配合度，如此就能恢復健康，讓膝蓋活動自如。預防勝於治療，如果平日我們能靠正確運動，維持膝關節正常功能，工作或運動不要過度，有不舒服的症狀就坐下來，讓膝關節適度休息，如此就能保護好膝關節。膝蓋若好，輕鬆做家事、自在走路旅行、快樂修行就沒煩惱。（全文完）





普·台·教·育

一百零八學年度

普台聯合運動大會

文／編輯部

一百零八學年度普台聯合運動大會，於十二月十三日、十四日舉行。精彩的賽程，不僅凝聚了全體師生與家長的心，更展現了學子們五育均衡發展的活力與創意。

繽紛創「藝」 神采飛揚

十三日下午，蒼穹一碧如洗，近二千名普台學子以熱鬧繽紛的「創意進場」，揭開聯合開幕式的序幕。落落大方的高中學子，帶來青春活力的舞蹈慶賀校慶，祝福普台學子展翅高飛。國中部同學精心設計，帶來結合力與美的蛙人操、極具畫面的「魚躍龍門」、單人帆船組合出「普台揚帆」、突破關卡的「超級瑪利歐」、搭乘時光機回顧國小學習、現場演出布袋戲、以智慧之光獻給普台的「無敵鐵金剛」等，融

合所學，展現創「藝」。

國小學子以年級群繽紛登場，六年級以森林派對為主題，展現敏捷身手；五年級別具異國風的阿里王子、茉莉公主及神燈精靈，帶來最真摯的祝福。四年級以五彩繽紛的「跳跳糖」舞迎來三年級的日語動物之歌，並以英、日、法、西四國外語，祝賀普台運動大會圓滿成功！比超人更勇敢的二年級 Super 小超人，身披寶藍色披風，亮麗登場；首次參加運動會的一年級小朋友是最佳啦啦隊，帶著迷你彩球，活力滿分地為所有學長姊加油！

旗隊莊嚴進場，南投縣政府教育處陸處長亦蒞臨聯合開幕式，帶來南投縣縣長的祝福。普台董事長見紹法師期勉學子帶著「會熟巧精」的四字箴言，在學習上更上層樓。隨後，勇奪今年縣運三千公尺障礙冠軍的正光同學，帶領全體運動員宣誓





1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. 2. 開幕式在繽紛的運動員創意進場、莊嚴隆重的會旗進場中，揭開序幕。
3. 高中林校長和國小王校長共同鳴槍，宣布——比賽開始。
4. 5. 運動會開始，國小三至五年級帶來活力有氧健康操，國中部表演武術「虎鶴雙形拳」。
6. 國小至高中「代代相傳」趣味接力，薪傳普台校訓「敬、慈、和、真」精神。
- 7 ~ 9. 「大家跑」、各年段大隊接力與拔河冠軍決賽，運動員全力以赴，爭取榮耀。

後，在兩校校長共同鳴槍聲中，運動大會正式開始。

國中部與國小三至五年級學子，首先表演剛柔並濟的「虎鶴雙形拳」，及活力有氧健康操；接著由五年級代表國小，依序接力給國一至高三的學長姊，進行「代代相傳」趣味接力，薪傳普台校訓「敬、慈、和、真」精神。「小六大家跑」之後，令人熱血沸騰的國高中拔河冠軍決賽，熱力登場。只見場內選手蹲低馬步、奮力向「後」，場場比賽，精彩萬分。更重要的是選手們主動向友隊一一擊掌、打氣，展現絕佳的君子風度！

十四日上午八時三十分，田徑賽事、班級趣味競賽與親子趣味競賽，於兩校操場陸續展開。跑道上，進行著各項徑賽的

總決賽，選手們竭盡全力向前飛奔；而在操場中央，班級、親子、教師趣味競賽繽紛登場。書包、籃球、網球、呼拉圈、輪胎、巧

拼與飲料罐的飛揚中，拉近同學、親子、師生的「心」距離。當選手不慎失手，司儀老師也立即鼓勵「沒關係，站起來繼續向前」，為年度精彩賽事，增添超越勝負的運動家風采。

多元適性 積累厚實學養

壓軸的大隊接力，在大家引頸期盼中登場，從首次參加的國小三年級到經驗豐富的高二，每一位選手都緊握接力棒，奮力向前，爭取班級榮耀。司儀老師的即時播報，將現場氣氛帶到最高潮。二天精彩



1



2



3



4



5

- 1 ~ 3. 班級、親子、教師趣味競賽，凝聚了班級向心力，也拉近了同學、親子、師生的「心」距離。
4. 閉幕式中，國小打擊樂團獻上「龍騰虎躍」，帶來氣勢磅礴的鼓聲。
5. 普台董事長見紹法師頒發「運動精神總錦標」予得獎班級，並合影留念。
6. 國高中代表隊前往韓國參加 VEX 世界盃機器人大賽亞太賽，以全台第三名佳績代表台灣參加 2020 年賽事。



6

的賽事，在學子們共同為教職員接力賽加油喝采中，進入尾聲。

閉幕式開始，甫獲全縣學生音樂比賽「打擊樂合奏國小團體組」特優第一的國小打擊樂團，獻上「龍騰虎躍」，氣勢磅礴的鼓聲，贏得滿堂喝采。國小一、二年級健康小尖兵以「大家來洗手」律動，帶領大家養成「勤洗手」的好習慣；六年級的「陳家太極扇」，一招一式流暢舒展，氣勢恢宏。董事長頒發最高榮譽獎項「運動精神總錦標」予得獎班級。十一時五十分，閉幕式在董事長勗勉中圓滿落幕。

歲末迎新之際，普台在各學習領域的競賽中，捷報頻傳。體育方面，國、高中在縣運會總錦標中，勇取十九金、十九銀、十四銅，共五十二面獎牌的優異成績。外語方面，國小、國中參加全縣英語文競賽，皆榮獲團體組第一；南投縣長盃單字比賽，國中、國小分別取得團體組冠軍及季軍；高中在文藻盃西語競賽更囊括演講、朗讀、寫作、歌唱四項第一。此外，甫代表台灣前往俄羅斯參與科學展覽「未來科學家」，並

獲得大會三等獎的致翰同學，榮獲全國高中英文作文優勝。

國語文方面，高中不僅蟬聯

全縣語文競賽團體組第一，薪穎、均翰同學更在全國語文競賽中，分別榮獲國語演說、字音字形特優的殊榮。

全縣學生音樂比賽，國小打擊樂團榮獲特優第一，國中女聲合唱團、高中弦樂團、打擊樂團皆榮獲優等，四個團隊都將代表參加全國決賽。數理科技方面，高中參加全國數理及資訊學科能力競賽，化學、物理、地球科學、數學皆獲佳作；同時，亦榮獲遠哲科學趣味競賽大會獎第五。小學於全縣「國民中小學貓咪盃 Scratch 競賽」中，遊戲組及動畫組皆獲特優，將代表參加全國賽。運動會前夕，國高中代表隊前往韓國參加 VEX 世界盃機器人大賽亞太賽，以全台第三名佳績代表台灣參加 2020 年賽事。

豐碩的成果，來自優質的辦學與平日的積累。普台十二年一貫、多元適性的全人教育，孩子們在專業教育團隊戮力下，循序漸進地厚實學養，以卓越之姿，邁向世界舞台。

滿罈飄香

普思精舍提供

健康素食



【需油炸食材】(十人份)

鮑魚菇	三片
杏鮑菇	一支
香菇、猴頭菇	各三朵
芋頭	半顆
素肉角、素燉肉、素羊肉	少許
素海參	半條

【其他食材】

栗子、紅棗	各三顆
筍乾、蓮子	少許
枸杞	一小把
大白菜	半顆

【高湯材料】

白蘿蔔	一條
蘋果	一顆
甜玉米	一根
筍乾、甘蔗汁	少許

【調味料】

鹽、胡椒粉	酌量
-------	----

【步驟】

- 1.高湯熬煮：將白蘿蔔、甜玉米切成適當大小，蘋果切對半，放入鍋中加水2000~3000ml熬煮出味後，再加入筍乾及甘蔗汁，轉小火煮30分鐘，煮好後放入鹽及胡椒粉調味。
- 2.將需油炸之食材，切成適當大小，入鍋油炸後，撈起備用。
- 3.大白菜汆燙後，鋪在燉盅底部，再將其他材料均勻擺入燉盅內後，淋入高湯。
- 4.電鍋外鍋加入1杯水，將燉盅放入電鍋蒸煮，待電鍋轉為保溫後，再燜5分鐘即可食用。



普佛精舍二十五週年慶暨

報恩梁皇寶懺大法會

文／普佛精舍提供

普佛精舍為感恩開山祖師惟覺安公老和尚廣設精舍、普利有情的深心悲願，以及成就未來「新普佛」的願景，特於一百零八年十一月三十日，啓建「普佛精舍二十五週年慶暨報恩梁皇寶懺大法會」。法筵殊勝，計有近千位護法善信共襄盛舉。

法會期間，除了禮拜《梁皇寶懺》，並舉行佛前大供、消災、超薦、小蒙山施食等佛事。在法師的引領之下，大眾以虔敬之心懺悔罪障、修諸供養，以此嚴淨功德，回向世界安穩、國泰民安，護法檀越福慧增長；法界有情災障蠲除，福慧圓明，同證無上菩提。

十二月二十二日禮懺功圓，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法並開示法要。大和尚首先讚歎護法居士的發心，並勉勵大眾

戮力齊心、發長遠心護持正法，使「新普佛」將來能成為更好的弘法道場。大和尚更老婆心切地為大眾開示：佛法的道理始終如一，萬變不離其宗。停止錯誤的思考是「止」，時時刻刻清楚明白是「觀」，若能「解」、「行」並重，努力不懈，終能「證」悟菩提，自覺、覺他、覺行圓滿，成就佛道。希望每一位都能明白修行學佛的目的，堅住正念、深化修行，如此才能真正離苦得樂、隨心滿願。

大和尚的甘露法語，令與會大眾法喜充滿，更堅定了護法護教的願心。在和合法喜中，法會圓滿落幕。

法會心得

護法會會長／傳當

欣逢普佛成立二十五週年，精舍舉辦梁皇寶懺

法會。諸上善人齊聚一堂，以法相會精進用功。大眾在因地上努力，廣積福慧資糧，藉懺悔功德力，清淨三業；更發廣大願心，修自利利他的菩薩行，向上一路。感恩常住成就「新普佛」的建設，誓願盡形壽發菩提心，護法護教，永不退轉；祈願中台廣傳，落地生根，人人普皆成佛！

總監／傳順

感恩開山祖師成立普佛精舍，感恩見燈大和尚慈悲首肯，感恩大眾法師、護法善信深心願力，終於找到建設的地點。祈願大眾共發長遠心，令「新普佛」早日落成，接引更多有緣人。

總幹事／傳榜

藉由發心執事，了解修行要從依教奉行、直下承擔開始；更要發長遠心，學習自利利他菩薩行。祈願普佛精舍有無數的二十五年，永轉法輪。

副會長／傳馨

法會從籌備、拜懺到撤場，處處可見「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」的風範，體會到中台四箴行就是《梁皇寶懺》「行」門的精華，

蘊藏了開山祖師無盡的慈悲與智慧。

副會長／傳素

從出坡作務中，藉事練心，磨掉習氣與我執。感恩惟覺安公老和尚廣設道場，讓大眾透過聽經聞法，建立正知見。願以知恩、感恩、報恩的心，落實佛法，把握當下，善護念更多人來學佛。

執行祕書／傳曦

禮懺過程中隨文入觀，至誠懺悔不清淨的身口意三業。隨著禮拜諸佛，煩惱漸消，感受到身心清涼。領執事是一份學習與承擔，學習放下妄想與執著。這次的呼班執事是一次新的挑戰，走下司儀台的刹那，深刻體會「放下我執，就能承擔」。

課務組組長／傳濟

法會前後的布場及撤場，大眾和合無諍，齊心把事情做好。當下體會到大乘解行研經班教授法師所說，事上要圓滿成就法會，理上也要練習銷歸自性，才能轉識成智。

照客組組長／傳導

梁皇盛會，在法師們的帶領下，從事前的規劃、布場，乃至法會期間，所有義工布施時間、體力，同心守護道場，以慈悲心護念大眾用功，都是為了成就自利利他的菩薩行。

大寮組組長／傳健

為期半個月的法會，在大和尚切糕祝願、開示下圓滿結束了。色身雖然疲憊，內心卻是法喜充滿。感恩香積組所有菩薩的發心，大家齊心協力圓滿這場殊勝的法會。



1. 見燈大和尚慈悲與護法居士合影。
2. 大眾虔誠恭敬聆聽大和尚開示法要。
3. 在住持法師帶領下，大眾和合一心，精進共修。
4. 香積組菩薩精心為大眾準備美味齋食、點心，慶祝普佛精舍成立二十五週年。





普中精舍啓建梁皇寶懺

消災祈福超薦大法會

文／普中精舍提供

秉持如來慈悲濟世之精神，感念開山祖師弘法度眾之洪恩，普中精舍於一百零八年十月六日至十一月二十四日，啓建「梁皇寶懺消災祈福超薦大法會」。此次盛會，計有近五千人次參與，共同精進禮懺，以此嚴淨功德，回向一切眾生離苦得樂，法界清淨光明。

法會期間，在法師們的帶領下，護法會會長、各組義工及學員分工合作，以香、花、燈、塗、果、茶、食、珠、寶、衣等十事供養，莊嚴壇場，讓梁皇盛會如法如律地舉行。大眾齊心，虔誠禮懺，圓滿十卷功德，所有與會者皆法喜充滿、受益良多。

法會圓滿日，住持法師特別頒發全勤獎，嘉勉圓滿十卷《梁皇寶懺》的學員，並慈悲為大眾開示：「三塗劇報，苦楚難當，

總由一念自招殃。」要以願力來轉業力，以菩薩心來消業障，以精進行來圓滿成就修行。禮懺不只為己，更要以精進心用功，將功德回向以報恩；隨文入觀，以警策三業。並勉勵大眾以禮懺之精進，在生活中時時反省檢討，觀照心念，轉化煩惱，改往修來，行善積福，令福慧增長，人生就會愈來愈光明。

最後，住持法師引領全體齊心發願，虔誦二十五萬部《金剛經》，以此迎接明年普中精舍二十五週年慶，並期許大眾於菩提道上，發長遠心，護法護教，永不退轉！

法會心得

護法會會長／傳慈

非常感恩開山祖師惟覺安公老和尚創建中台世界，並培育優秀的法師們，創造種種因緣，引領我

們修福德、禪定、智慧。讚歎精舍師兄們和合一心，共同籌備法會；以虔誠、恭敬之心拜懺，感召法界清淨光明。至心禮懺，一念虔誠，業消智朗增福慧；願以此功德，回向一切衆生離苦得樂。

副會長／傳延

藉由禮懺，反省檢討自己的過失。懺文就像一面鏡子，讓自己得以返照自心，淨化身口意三業。祈願見聞者，皆發菩提心，同圓種智。

執行祕書／傳順

這次法會，發現自己比較能用得上功，這是因為平時參與「普中一支香」。因為有平時的練習，讓心更能專注，對法的思惟更細膩。感恩道場的用心，創造各種因緣讓我們有機會離苦得樂，回歸清淨自性。

莊嚴組組長／傳若

照客菩薩們都能以慈悲心互相補位，共同圓滿

此次梁皇盛會。福田區照客事前細心地準備十供養供品；迎賓引導及報到組照客，面帶笑容、親切地服務每位參與法會的義工、信衆。護持他人修行，就是實踐利他自利的菩薩行。

心燈組幹事／法恩

法會中禮佛拜懺，當下這念清淨心，不假外求。祈願把握每一次發心因緣，成就法會的圓滿。

心燈組幹事／法理

每場法會都是慈悲度衆的因緣，讓我們與法相會，從發心中成就福德，磨除習性。

夜間研經禪修班學員／法仁

法會功德圓滿，很高興自己的福德資糧也能有所增長。修行這條路很漫長，把握發心因緣，直下承擔，讓自己的每一步都安穩踏實、無畏自在。

夜間高級禪修班學員／法心

從事前的準備到結束，成就一場法會所需要的資源和人力，讓自己大開眼界，同時也感受到心燈執事的重要。藉此機會，學習做事的細心度和敏銳的觀察力，希望未來可以沉穩、堅定地去執行每個任務。

夜間高級禪修班學員／法本

這次的因緣讓自己學習到：在團隊中，不只要扮演好自己的角色，還需要協助他人。更體會到，必須放下「做錯事」的心結，才能讓法會順利圓滿。

夜間初級禪修班學員／傳期

一開始，自己一心只想著誠心禮拜、懺悔業障。直到加入心燈組後，才知道原來一場法會必須仰賴團隊默契、分工合作，衆緣和合，才能成就。



1. 法會圓滿日，住持法師特別頒發全勤獎，嘉勉學員，並合影留念。
2. 法會中，大眾虔敬佛前供燈。
3. 大眾虔誠一心，精進禮懺，清淨三業。
4. 香積菩薩們專注用心為大眾準備齋食。



1



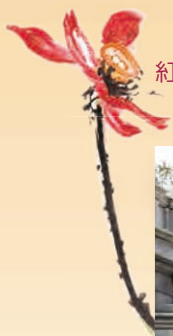
2



3



4



小智苗兒童成長營

文／普圓精舍提供

秉持中台禪寺開山祖師惟覺安公老和尚提倡的「佛法教育化」精神，普圓精舍與大同大學大智佛學社於一百零八年十一月二十三日至二十四日，共同舉辦邁入第十五屆的「小智苗兒童成長營」。約一百八十位義工、隊輔師及小智苗齊聚一堂，歡喜參與以「中台四箴行——對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」為營訓的各項學習活動。

「六波羅蜜」闖關競賽，以合作為導航，教導小智苗立身處世的準則，並在互動中體現所學，開啓良善的心念。感恩課程中，營主任帶領全體小智苗恭誦《佛說父母恩重難報經》中的「十恩偈」，並以佛前供燈之功德，報答父母養育之恩。

「小智苗一支香」，透過禪修靜坐，

讓孩童定心、淨心、明心，找回人人本具的清淨自性。「小智苗天空」，小智苗們齊心協力，以活潑的表演供養大眾；全體小智苗與隊輔師也以手語〈獻給導師〉，感恩開山祖師的悲願、所有師父的教導與父母的慈悲守護。

兩天的營隊，在法師、隊輔師、義工菩薩的護持與細心呵護下，以豐富多元課程，讓學童體會人人本具的覺性，更期望小智苗種下敬、慈、和、真的菩提種子，在佛法的甘露法雨滋潤下，菩提智慧心苗皆能發芽、茁壯，普利有情，圓成佛智！

活動心得

學童／雲德

在恭敬、慈悲、感恩的課程中學習到：要孝順父母，不能讓他們生氣；還要對上以敬、對下以慈、

對人以和、對事以真。參加完活動後，我要幫忙做家事、幫父母搥背、摺衣服，來報答父母的恩德。

學童／宥葵

我常常做事心不在焉，能學到「對事以真」的精神，很開心！我還學習到：要恭敬父母；對年紀比自己小的人、或小動物，要慈悲；不管吃飯或用東西，都要惜福，並感恩十方供養。

學童／品好

在課程中學習到：要感謝父母生育我們，我想對爸爸媽媽說：「謝謝您們每天辛苦地照顧我。」

學童／翰義

我學習到要跟團體一起合作。我想對師父說：「下一次，一定要再舉辦這個活動。」

總值星官／法吾

感恩能參與小智苗的盛會，讓自己在帶領營隊與團隊合作上有著顯著的成長；也感恩師父、老師、顧問、學長姊及同學，因為有大家的支持與發心，讓活動能圓滿成就。

小隊長／傳嘉

慶幸自己勇敢承擔了責任，為孩子，也為自己，創造永生難忘的美好回憶。

小隊長／傳宣

為了讓活動順利進行，每位都很用心地規劃活動細流、發心籌備，對事以真的精神，值得學習。

總召／傳湧

此次活動中，讓自己體會到一場活動的成功，

需要大眾一起成就，並非自己獨力所能完成。

行政執祕／傳晉

能在大學期間參加佛學社，跟著師父、老師及學長姊學習，是莫大的福報，受益良多。也從中更加明白為何要護持且不能離開道場，未來也會秉持這個信念繼續努力！

法務執祕／傳欽

感恩這次活動的因緣及常住的指導，讓自己體會到「溝通」不只是為了解決問題，而是實實在在修正自己身口意的寶貴過程。

攝影組／傳伯

舉辦了十五年的小智苗，親見當年的小智苗現在已成為義工了。小智苗的回饋，讓自己覺得發心就像在點燈，不但照亮小智苗，這份光明也會不斷地傳下去，小智苗就是燈燈相傳的最好證明。

家長／珠君

小朋友由不懂敬、慈、和、真的精神，到能在生活中落實；並藉由靜坐提升了專注力。參加營隊，讓孩子們在團體中學習與人互動，同心協力完成任務，進而產生同理心，感恩師父及小老師們的付出。



1. 營主任帶領全體小智苗恭誦「十恩偈」。
2. 小智苗們學習六波羅蜜的精神，展現團隊合作。
3. 透過靜坐，讓小智苗們回歸本具清淨心。
4. 隊輔師與小智苗以表演供養大眾，展現兩天的學習成果。



2

月 精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國太谷精舍

- 1/15 中文高級禪修班 A
- 1/15 英文禪修班 Level 2A
- 1/15 中文初級禪修班 A
- 1/16 中文中級禪修班 A
- 1/16 英文禪修班 Sutra Study
- 1/17 中文高級禪修班 A
- 1/18 AWESOME 親子禪修班
- 美國佛門寺
- 1/15 夜間英文中級禪修班 A
- 1/16 夜間英文高級禪修班 A
- 2/1、2/8、2/22、2/29 英文菩提子兒童禪修班
- 2/7、2/21 英文菩提青少年禪修班

■美國佛心寺

- 1/15 日間英文禪修班 Level 1A
- 1/15 夜間英文禪修班 Level 1A
- 1/16 日間英文禪修班 Sutra Study Class Review
- 1/16 夜間英文禪修班 Level 1IA
- 1/17 日間英文禪修班 Level 1IA
- 2/1、2/15、2/29 兒童禪修班

■美國佛寶寺

- 2/16 兒童禪修班

■美國法寶寺

- 1/15 英文禪修班 Sutra Study
- 1/16 中文研經禪修班 A
- 1/18 中文中級禪修班 A
- 1/18 英文禪修班 Level 1IA
- 1/19 中文高級禪修班 A-1
- 2/2 親子禪修班

■澳洲寶林禪寺

- 1/15 中文中級禪修班 A
- 1/15 英文禪修班 Sutra Study
- 1/16 英文禪修班 Level 1A
- 1/16 英文禪修班 Level 1IA
- 2/15 兒童禪修班、青少年禪修班

■菲律賓海天禪寺

- 1/15 英文禪修班 Level 1IA
- 1/16 中文研經禪修班 A
- 1/17 中文高級禪修班 A
- 2/1 兒童禪修班

■香港普廣精舍

- 2/20 日、夜間初級禪修班
- 2/24 各級禪修班及兒童班陸續開課

■泰國泰佛寺

- 1/18 夜間中級禪修班
- 1/19 日間中級禪修班

■萬里靈泉寺

- 2/16 中級、研經禪修班
- 2/22 初級、高級禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

- 1/25 八十八佛洪名寶懺法會暨新春禮祖
- 2/2、2/16 精進半日禪修
- 2/9 八十八佛洪名寶懺共修

2/23 金剛經消災超薦法會

■美國佛門寺

- 1/25 新春祈福佛前大供
- 2/9 英文金剛經共修
- 2/16 大悲觀音普門品法會
- 2/23 一支香

■美國佛心寺

- 1/5 ~ 4/19 每週日金剛經共修
- 1/26 新春梁皇寶懺祈福法會
- 2/1、2/15、2/29 一支香
- 2/8 精進半日禪修
- 2/23 梁皇寶懺法會

■美國普德精舍

- 1/26 新春觀音祈福法會
- 2/23 八十八佛洪名寶懺法會

■美國佛寶寺

- 1/26 新春觀音法會
- 2/2 一支香
- 2/9 精進半日禪修
- 2/23 金剛經法會

■美國法寶寺

- 1/19 ~ 3/22 每週日金剛經共修
- 1/25 ~ 1/26 新春慈悲三昧水懺法會
- 2/9 精進半日禪修
- 2/23 八十八佛洪名寶懺法會

■澳洲寶林禪寺

- 1/7 ~ 4/21 每週二一支香
- 1/24 除夕藥師普佛祈福法會
- 1/24、2/8、2/23 佛前大供
- 1/25 新春觀世音普門品法會
- 2/9 精進半日禪修
- 2/9 恭誦在家菩薩戒
- 2/9 父母恩重難報經共修
- 2/16 金剛經共修

■日本普東禪寺

- 1/26 在阪華僑春節祭
- 2/1、2/8、2/15、2/29 華嚴經普賢行願品暨千佛共修法會
- 2/23 ~ 2/24 精進二日禪修

■菲律賓海天禪寺

- 1/25 新春普門品祈福法會
- 2/8、2/23 佛前大供
- 2/16 精進半日禪修
- 2/23 恭誦英文在家菩薩戒暨英文講戒

■香港普廣精舍

- 1/24 除夕叩鐘拜願
- 1/25 新春祈福法會
- 2/2 梁皇寶懺共修
- 2/9 梁皇寶懺圓滿法會

■泰國泰佛寺

- 1/3 ~ 2/28 每週五普門品共修法會
- 1/24 除夕祈福法會
- 1/25 新春觀音法會
- 2/23 三昧水懺法會

■義大利華義寺

- 1/24 護法會除夕圍爐
- 1/25 新春祈福法會
- 2/8、2/23 佛前大供

■普光精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會

■普眼精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會
- 2/15 精進半日禪修

■普照精舍

- 1/25 新春普門品法會暨合禮團拜
- 2/2、2/16 精進半日禪修
- 2/28 ~ 3/7 梁皇寶懺大法會

■普覺精舍

- 1/25 新春合禮團拜
- 2/16 精進一日禪修

■普觀精舍

- 108/9/7 ~ 109/4/18 每週六金剛經共修法會
- 1/25 新春普門品法會
- 2/8 恭誦在家菩薩戒

■普國精舍

- 2/16 精進半日禪修

■普得精舍

- 2/9 精進半日禪修

■普榮精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會
- 2/8、2/15、2/22、2/29 藥師普佛共修

■普印精舍

- 1/25 新春法華經祈福共修法會
- 2/1、2/15、2/22、2/29 法華經暨千佛洪名寶懺共修
- 2/9 法華經暨千佛洪名寶懺消災超薦法會
- 2/16 精進半日禪修

■萬里靈泉寺

- 2/23 恭誦在家菩薩戒

■普皇精舍

- 1/25 新春普門品法會
- 2/16 精進半日禪修

■普因精舍

- 1/25 新春觀音普門品祈福法會
- 2/8 恭誦在家菩薩戒
- 2/9 精進半日禪修

■普濟精舍

- 1/24 除夕叩吉祥鐘祈福法會
- 1/25 新春普門品消災祈福法會暨新春團拜

■普正精舍

- 1/25 新春藥師普佛暨合禮團拜消災祈福法會
- 2/23 精進半日禪修

■普雨精舍

- 1/25 新春觀音法會

■普新精舍

- 1/25 新春祈福法會
- 2/2 恭誦在家菩薩戒
- 2/23 ~ 3/1 啟建大乘妙法蓮華經消災超薦大法會

■普善精舍

- 108/10/5 ~ 109/02/08 每週六金剛經共修
- 1/25 新春觀音祈福法會

■普春茶會

- 2/2 新春茶會
- 2/8 佛前大供
- 2/9 精進半日禪修
- 2/9 恭誦在家菩薩戒

■普燈精舍

- 1/25 新春普門品消災祈福法會
- 2/2 新春聯歡圍爐

2/16 精進半日禪修

■普學禪寺

- 1/25 新春千佛吉祥圓滿大法會
- 2/8 禪修班招生活動
- 2/15 ~ 4/25 每週六觀音法會
- 2/16 精進半日禪修

■普頓精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會
- 2/2 一支香
- 2/7 恭誦在家菩薩戒

■普中精舍

- 1/24 除夕祈福法會
- 1/25 新春觀音祈福法會
- 2/8 ~ 4/18 每週六清明孝親報恩地藏經共修法會
- 2/9 恭誦在家菩薩戒
- 2/9 精進半日禪修

■普平精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會
- 2/7、2/15 佛前大供
- 2/8、2/15、2/22 金剛經暨禮拜華嚴經淨行品共修
- 2/15 精進半日禪修
- 2/20 恭誦在家菩薩戒

■普耕精舍

- 1/25 新春普門品消災祈福暨合禮團拜法會
- 2/15 祖庭尋根之旅
- 2/16 精進半日禪修
- 2/16 恭誦在家菩薩戒

■普親精舍

- 1/25 新春普門品祈福法會
- 2/9 三昧水懺法會
- 2/16 精進半日禪修

■普宏精舍

- 1/25 啟建新春楞嚴祈福消災超薦大法會

■普和精舍

- 1/25 新春藥師普佛消災祈福法會
- 1/29 ~ 1/30 小慧苗兒童禪修營輔訓
- 1/31 ~ 2/2 小慧苗兒童禪修營

■普梵精舍

- 1/25 新春觀音吉祥法會
- 2/15 金剛經共修暨孝親報恩法會

■普開精舍

- 1/25 新春藥師普佛暨合禮團拜消災祈福法會

■普豐精舍

- 1/24 歲末叩鐘吉祥法會
- 1/25 新春普門品祈福法會
- 2/7、2/20 佛供暨消災祈福法會

■普進精舍

- 2/9 精進半日禪修
- 2/17 恭誦在家菩薩戒

■普恩精舍

- 108/11/16 ~ 109/2/8 每週六楞嚴經法會
- 1/25 新春觀音祈福法會
- 2/2 恭誦在家菩薩戒
- 2/9 中台一支香

2/15 ~ 3/21 每週六慈悲三昧水懺法會

■普方精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會
- 2/7 每週五金剛經共修啟建法會
- 2/16 精進半日禪修

■普天精舍

- 1/25 ~ 1/27 新春觀音法會
- 2/9 恭誦在家菩薩戒
- 2/16 精進半日禪修

■普彰精舍

- 1/25 新春祈福法會

■普林精舍

- 1/24 除夕吉祥法會
- 1/25 新春普門品祈福法會

■普田精舍

- 1/25 新春大悲懺法會
- 2/5 ~ 2/6 小樹苗兒童禪修營
- 隊輔師訓練營

■普嘉精舍

- 2/7 ~ 2/9 小樹苗兒童禪修營

■普嘉精舍

- 1/25 新春法會

■普佛精舍

- 2/9 精進半日禪修

■普思精舍

- 1/25 新春藥師普佛法會

■普惠精舍

- 1/25 新春禮祖暨普門品消災祈福法會

■普南精舍

- 2/13 ~ 2/14 小菁英輔訓

■普信精舍

- 2/15 ~ 2/16 小菁英兒童禪修營

■普惠精舍

- 1/25 新春祈福法會

■普南精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會

■普同精舍

- 2/1、2/8、2/15、2/22、2/29 地藏經共修

■普信精舍

- 2/16 恭誦在家菩薩戒

■普同精舍

- 2/28 精進半日禪修

■普信精舍

- 1/25 新春祈福法會

■普信精舍

- 2/15 恭誦在家菩薩戒、講戒

■普信精舍

- 1/25 新春八吉祥

■普信精舍

- 消災祈福法會

■普信精舍

- 2/3、2/17 恭誦在家菩薩戒

■普信精舍

- 2/8、2/23 佛前大供

■普信精舍

- 2/23 初、中級禪修班

■普信精舍

- 中台、博物館巡禮

■普上精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會

■普上精舍

- 2/16 精進半日禪修

■普運寺

- 1/24 除夕叩平安鐘

■普台精舍

- 1/25 新春啟建普門品法會

■普台精舍

- 2/1 ~ 4/18 每週六楞嚴經共修法會

■普台精舍

- 1/25 新春祈福普門品法會

■普台精舍

- 1/30 ~ 1/31 小釋迦兒童禪修營

■普台精舍

- 2/1 ~ 2/2 小釋迦兒童禪修營

■普台精舍

- 2/16 精進半日禪修

中台世界博物館

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

捐資興館 · 功德無量

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

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單		◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
收款帳號		郵政劃撥儲金存款收據	
通訊欄(限填本次款項用途)		收款帳號戶名	
收款戶名		存款金額	
寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款		電腦紀錄	
姓名		經辦局收款章戳	
地址		主管：	
電話		虛線內備供機器印錄用請勿填寫	

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。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210 X 110 mm (80 g/m²) 保管五年

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
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
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
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
普榮精舍	台北市士林區德行東路 233 號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389
普印精舍	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476
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
普濟精舍	新北市三重區永福街 15 號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360
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
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531
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
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615
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
普親精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650

普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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
普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路 608 號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
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
普安精舍	台中市西區南屯路一段 216 號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
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
普開精舍	台中市大里區德芳南路 478 號	TEL (04) 2482-1321 FAX (04) 2482-1331
普豐精舍	台中市豐原區圓環東路 675 號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普恩精舍	南投縣草屯鎮中正路 557 之 19~23 號	TEL (049) 2563-618 FAX (049) 2566-553
普方精舍	南投縣南投市文昌街 50 號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
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
普天精舍	南投縣埔里鎮北環路 123 號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街 7 號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
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
普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路 108 號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
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
普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普嘉精舍	嘉義市西區中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
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
普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
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
普同精舍	高雄市楠梓區德豐街 225 號	TEL (07) 364-5211 FAX (07) 364-0594
普慶精舍	高雄市鳳山區新生街 2 號	TEL (07) 745-9958 FAX (07) 745-8858
普信精舍	高雄市三民區灣復街 15 號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
普上精舍	高雄市小港區民益路 60 號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917

【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 Tai 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 Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	425 Blackberry Ln., Shepherd, TX 77371, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	17418 8th Ave. NE, Shoreline, WA 98155, USA	TEL (1) 206-721-9921
美國法寶寺 Dharma Jewel Monastery	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺 Bao Lin Chan Monastery	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 Pu Dong Chan Monastery	日本國大阪府門真市新橋町 22-2 22-2 Shinbashi-cho, Kadoma City, Osaka 571-0048, Japan	TEL (81) 6-6902-2400 FAX (81) 6-6902-2404
菲律賓海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普廣精舍 Pui 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】



中台禪寺一百零九年度 全國大專青年禪修營

佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。為使大專青年學子透過禪修淨化心靈，提升生命內涵，本寺謹訂於民國109年2月3日至2月6日舉辦「全國大專青年禪修營」。為期四天三夜之活動，以中台四箴行——「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」為營訓，並以《金剛經》中的法要為主軸，期使青年學子建立正確佛法知見，進而學習諸佛菩薩的智慧與慈悲，推己及人，成為國家社會棟樑。

營 導 師：上見下燈大和尚

營 主 任：見達法師

副營主任：見燭法師

主辦單位：中台禪寺

中華民國大專青年禪學會

活動時間：2月3日（星期一）至2月6日（星期四）

報到時間：2月3日（星期一）下午4時至5時30分整

活動地點：中台禪寺

費 用：全免

報名時間：即日起受理報名，額滿為止。

報名資格：全國大專院校在學學生

報名辦法：

- 一、由各精舍住持法師推薦，經本寺審核通過錄取後，憑報到通知單辦理報到。
- 二、請詳細填寫報名表，貼妥照片一張，並附學生證或身分證正反面影本一份。未滿20歲者，須檢附「家長同意書」。
- 三、一律使用正本報名表，資料填寫不完全、證件不齊或傳真報名者，概不受理。

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

禪宗祖師說：「喜風吹不動，瞋風吹不生。」
觀一切都是因緣、都是假相，心不隨外境所
轉，當下這念心就有定力、就有智慧，就得
解脫、得自在。

A Zen master once said, "Be unmoved
by the wind of joy, unstirred by the wind
of anger." Observe that all phenomena
are illusive manifestations of causes
and conditions. Unmoved by external
circumstances, this present mind will
have the power of stillness and wisdom,
attaining self-mastery and liberation.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



颯爽英姿，聳入天際，堅韌葉軀，不枝不蔓。

經冬不凋的護蔭，以供宅籬；

累累飽滿的醇果，以為餽饈。

恆修供養、普施歡喜、護有情。



【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

扇椰子

學名：*Borassus flabellifer* L.

英文名稱：Palmyra Palm, Toddy Palm, Sugar Palm

別稱：貝多羅樹、樹頭棕、糖棕、扇櫚

性狀：棕櫚科，常綠喬木

辨認特徵：

1. 樹高可達30公尺，單幹通直最粗可達90公分，樹冠由大型掌狀裂葉組成。
2. 葉為掌狀裂葉，葉徑約80～100公分，剛硬，革質，有光澤，有多數的皺褶；葉柄粗大，兩側邊緣有齒狀。

3. 雌雄異株，雄花小，多數，黃色，花序為分叉狀的柔荑花序，外觀似皮鞭；雌花較大，球形，穗狀花序。

4. 圓形核果，先端略扁平，萼宿存，外果皮革質，中果皮黃色多汁；成熟時外表黑褐色，有褐色心形種子1～4枚。

原產地：印度次大陸及東南亞地區

用途：庭植、行道樹、食用、建材

位置：中台禪寺庭園

米徑：65公分