

# 中台山

釋惟覺 題

## 平常心

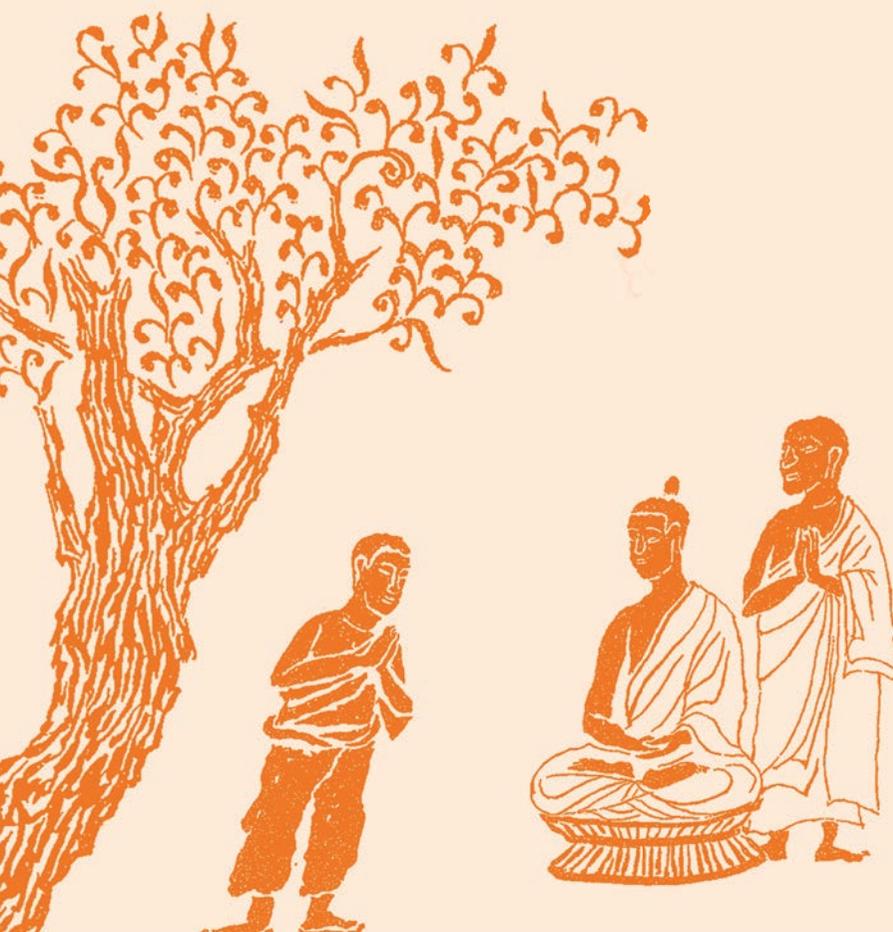
[本期主題]

[中台廣傳] 中台禪寺九十九年度新春活動報導

[正法眼藏] 《六祖壇經》定慧品(四)

[普台教育] 普台國民中小學音樂教育介紹

[普台教育] 普台國民中小學及普台高中學生參加英、日、西語檢定表現優異





# 中台禪寺九十九年度 新春團拜

導師 上惟下覺大和尚法語

一元復始萬象新，  
百花開放迎新春。  
有因有緣成大器，  
晏然一心天下平。

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



中台禪寺開山方丈 上惟下覺大和尚德相

# 目錄



06

【中台廣傳】

中台禪寺九十九年度  
新春活動報導

編輯部



10

【中台廣傳】

馬總統蒞寺參加  
新春祈福法會

編輯部



44

【普台教育】

普台國民中小學  
音樂教育介紹

編輯部

- |    |        |                                 |           |
|----|--------|---------------------------------|-----------|
| 04 | 【中台廣傳】 | 中台禪寺九十八年度臘八圍爐法會                 | 編輯部       |
| 09 | 【中台廣傳】 | 行政院吳院長蒞寺參加新春團拜法會                | 編輯部       |
| 13 | 【中台廣傳】 | 立法院王院長蒞寺參訪                      | 編輯部       |
| 14 | 【中台廣傳】 | 九十九年度佛國巡禮解說員暨博物館導覽員<br>聯合培訓課程報導 | 編輯部       |
| 16 | 【正法眼藏】 | 六祖壇經定慧品（四）                      | 上惟下覺大和尚開示 |
| 27 | 【本期主題】 | 平常心                             | 編輯部       |
| 28 | 【本期主題】 | 道在平常                            | 上惟下覺大和尚開示 |
| 30 | 【本期主題】 | 平常心處好安身                         | 見廓法師      |
| 32 | 【本期主題】 | 萬境自如如                           | 見恁法師      |

34	【本期主題】	花落雖頻意自閒	見聰法師
36	【本期主題】	自性的藏寶盒	傳白
38	【本期主題】	人生處處是春風	傳曲
40	【佛典故事】	供燈功德	編輯部
42	【健康素食】	芥藍菜	編輯部
47	【普台教育】	普台國民中小學及普台高中學生參加 英、日、西語檢定表現優異	編輯部
51	【紅塵清泉】	樂在哪裡？	傳尊
52	【紅塵清泉】	歡喜迎新春	Devi Acosta
54	【紅塵清泉】	修心	傳豈

## 編輯手札

今年新春期間，本寺於二月十三日晚間舉辦除夕圍爐，二月十四日禮祖團拜，並舉行新春祈福法會。此外，亦開放殿堂巡禮，廣大民眾把握因緣前來燃燈供花、叩鐘祈願、繞塔禮佛……以為善之樂，為新的一年帶來無限光明！

在競爭愈趨激烈的全球化時代，人人汲營名利與成功，淡泊名利成為消極的代名詞與遙不可及的神話。如何在現代社會具備競爭力又保有平常心，不致在得失中心理失衡？本期主題「平常心」將以深入淺出的方式，把佛法帶入大眾的日常生活之中。

普台小學、國中、高中「三學一貫」教育，深耕四語，在軟硬體上營造最多元、最適性的學習環境，培植學生具備堅實的學習、競爭及移動能力，歷年來，不斷展現出優異的學習成果。此外，為培養多才多藝的全方位人才，普台亦注重學生的音樂教育，年度音樂會、樂團演出、假日藝文講座、樂器檢定……等活動，旨在陶冶學生的音樂素養，期以「全人教育」的目標，培育出真正的國家棟樑、世界精英！

# 中台禪寺九十八年度 臘八圍爐法會

文／編輯部



農曆十二月初八為佛教教主釋迦牟尼佛成道之日，亦名臘八節。為紀念佛陀成道，慶讚佛恩，本寺於九十九年一月二十三日舉辦臘八圍爐法會，共計有四千餘名信眾回山參與。四眾弟子齊聚一堂，福慧廳、五觀堂、般若講堂、菩提講堂及正念堂等會場處處洋溢法喜，場面熱鬧溫馨。

## 臘八圍爐慶團圓

上午十一時三十分，恭請導師<sup>上</sup>惟<sup>下</sup>覺大和尚親臨主持臘八圍爐法會。導師首先以「臘八圍爐功德聚，十方佛子增福慧，發心廣大無邊際，法法頭頭成三昧」一偈為大眾祝願，並慈悲開示臘八圍爐的意義。導師表示，臘八圍爐，一方面是紀念釋迦牟尼佛成道，二方面藉此因緣向世尊學習，反省、檢討、改進，本著慈悲、平等的精神，

發廣大心，修福修慧，自利利他。本寺從民國八十三年九月四日動土，經過七年的建設，落成迄今已近十年。海內外成立一百零八家精舍，普台小學、中學及高中陸續完成，學校的校風與教學成果得到大眾的肯定。中台山博物館亦於去年完工落成啓用。這些成果是每一位發心功德主出錢出力，共同努力的成就。

從過去到現在，從靈泉到中台，大眾每一年都有新的功德、新的發心、新的福報、新的願景、新的希望。每年臘八圍爐，我們將發心的成果作為慶祝佛陀成道最大的禮物。菩薩廣積福慧資糧，從因當中持續不斷地努力，勤修六波羅蜜。從過去到現在，大眾持續地發心、聞法、禪修，真正是發了廣大道心、廣大菩提心。導師並慈悲祝願大眾福慧增長、身體健康、吉祥平安。



1. 導師「惟下覺大和尚親臨主持臘八圍爐法會，並慈悲開示臘八圍爐的意義。
2. 普台中小學絲竹樂團演奏豐富多元的曲目，揭開表演序幕。
3. 普台高中師生二胡與鋼琴合奏「查爾達斯」，十足展現表演者演奏技法。
4. 普台高中吳同學表演民俗技藝——扯鈴，技法精巧嫻熟。
5. 普台高中同學帶來法語歌曲表演「歌舞青春」，歡樂活潑，台風穩健。
6. 普台中小學武術表演「太極舞扇慶團圓」，身手俐落矯健，獲得全場熱烈的掌聲。

## 供佛饗眾均霑恩

導師開示法要之後，一連串精彩的節目表演隨即展開。普台高中、普台中小學師生及精舍學員，特別在臘八圍爐法會以清妙雅樂供養三寶及與會大眾。普台中小學絲竹樂團演奏「採茶歌」、「烏蘇里船歌」、「敦煌唐人舞」等曲目，揭開表演序幕。中台男眾佛教學院法師們以莊嚴而昂揚的鼓聲法音供養，「中台天鼓」震懾人心。普天精舍兒童舞蹈班所表演的「太極集饗」，專注和合的舞蹈表演，展現精舍多元弘化的成果。二胡與鋼琴合奏的「查爾達斯」，是一首展現表演者演奏技法的名曲，普台高中師生默契十足的演奏，輕快的旋律，洋溢在會場每一個角落。隨後，普台高中吳同學表演的「彩鈴飛揚舞乾坤」民俗技藝——扯鈴，精巧嫻熟的技法，贏得與會大眾熱烈的掌聲。此

外，普台中小學音樂老師以長笛及鋼琴合奏台灣民謠「南都夜曲」、「淡水暮色」，悠揚的樂音、和諧的搭配，令現場更添溫馨氣氛。由普台高中同學所帶來的法語歌曲表演「歌舞青春」，台風穩健，展現普台學子多國外語的學習成果。壓軸節目是普台中小學同學的武術表演「太極舞扇慶團圓」，動作俐落，身手矯健，更獲得全場熱烈的迴響。

臘八圍爐法會，四眾弟子團圓在中台，紀念佛陀於三千多年前夜睹明星成無上正等正覺。歡欣法喜之際，也深刻感受導師甘露法語的殷殷期勉。佛法要靠自身的實踐，而修行如同人生的長程馬拉松，必須發長遠心，一步一腳印，如實懇切地努力，才能為自身與無量大眾帶來無窮盡的光明與希望！



## 中台禪寺九十九年度 新春活動報導

文／編輯部

新春期間，中台山上喜氣洋洋，熱鬧非凡！清淨莊嚴的殿堂與園林，處處是虔心祈福的民眾。大眾參禮中台殿堂，並參與多項新春祈福活動，同沐佛光，共霑法悅，以此殊勝功德，開啓新的一年。

### 歲末圍爐 革舊佈新

二月十三日晚間，四眾弟子共聚中台菩提、功德之家，與導師上惟下覺大和尚團圓圍爐。導師於會中開示法語：「除夕圍爐大團圓，格物致知潤心田；福慧雙修明聖道，革舊佈新過好年。」並為大眾開示：除夕團圓是中國固有的文化，非常具有價值和意義。一是除夕，要將外在的環境打掃乾淨，煥然一新；二是團圓，中台

四眾弟子平日護法護教，廣集福慧資糧，在除夕這一天共聚一堂，以歡喜、感恩之心圍爐團圓；三是淨化內心，反省檢討這一年的得失，好的要保留、發揚光大，繼續努力，壞的要改進，這就是除舊佈新。

導師開示法要之後，四眾弟子以精心準備的節目供養與會大眾。普天精舍兒童舞蹈班學員的舞蹈表演、陳老師的古箏演奏，以及法師們精湛的武術表演，讓現場充滿歡樂的氣氛。

圍爐結束後，大眾至華林園的吉祥鐘亭和鹿野園的光明鐘亭，在法師的引領下，以深切的悲心和願力叩鐘。沉穩悠遠的鐘聲遠播法界，令聽聞者身心安頓、啟發自性的智慧之光。



1. 導師於除夕為大眾開示除舊佈新的意義。
2. 除夕夜，四眾弟子共同回到菩提之家，與導師團爐團圓。
- 3~6. 除夕圍爐，四眾弟子以精心準備的節目供養大眾。



## 新春祈福 日新又新

二月十四日（農曆正月初一）清晨五時，全山法師及護法居士威儀庠序地步入大雄寶殿，在住持見燈和尚的帶領下，和合讚頌，禮祖報恩，開啓精進莊嚴的庚寅年。

十時四十五分，於大雄寶殿舉行新春團拜，恭請導師慈悲主法。法會中，導師以法語祝願大眾：「一元復始萬象新，百花開放迎新春；有因有緣成大器，晏然一心天下平」，並開示：新的一年，每個人都充滿了喜悅、希望和期待。古人云：「過去種種譬如昨日死，從今種種譬如今日生。」過去的已經過去，從現在開始，每個人要有新的計畫、新的願景。所

謂「一年之計在於春，一日之計在於晨，一生之計在於勤。」不論是學業、事業、修行，做任何事情都要精進、努力，有因才會果。因，要靠現在去努力。修福修慧，弘揚佛法，普度眾生，大眾要發這樣的願心。

有新的開始，就有新的希望；有新的希望，就有新的目標，就會有成果。今日春光明媚，是一個好的開始，代表著春風送暖。春風，是人們歡喜、期待的，但必須腳踏實地，一步一腳印，才能成就。由於大眾的發心，中台禪寺建好了，海內外成立一百餘家精舍，普台小學、國中和高中「三學一貫」的長程教育體系在去年實踐，中台山博物館也開館了，這都是大





眾護法護教、聚沙成塔、集腋成裘所成就，是真正的菩薩行。每年都有一個新的開始、新的功德、新的福報、新的願景。「苟日新，日日新，又日新」，外面要新，我們的心也要新，這正是今年新春祈福法會努力的方向。

初一至初五期間，每日都有來自各精舍的護法居士回山向導師拜年。大眾同聚中台菩提之家，聆聽導師慈悲開示期勉，共勉新年發大願行，共行菩薩道。

## 佛國巡禮 為善修福

新春期間，本寺舉辦多項新春祈福活動，如：除夕圍爐、新春團拜、殿堂巡禮、燃燈供花、叩鐘祈願、繞塔禮佛、精進禪七……等，期使來山參禮祈福者皆能祥和迎新春，吉祥納萬福。

初一至初三，除了平日開放的大雄寶殿及四天王殿之外，還開放了觀音殿、



地藏殿及萬佛殿，供大眾參禮。置身莊嚴肅穆的中台殿堂，領略佛國淨土的祥和，無形當中滌除塵勞、淨化心靈。

春節期間，大雄寶殿特別設置供花區，十方信眾除了參禮殿堂，更以恭敬心於佛前供花。圓明殿和地藏殿的供燈區，男女老少虔誠地捧燈供佛，祈願三寶慈光加被，令智慧開啓，一生光明順遂，並祈願國泰民安、社會祥和。

心起善念，當下即無惡念，就像火炬能為暗室帶來

光明。十方善信和遊客在新春賀歲之際，以虔敬心禮佛、讚佛、繞塔、供花、供燈、叩鐘發願等，廣積福德資糧，以清淨、歡喜心，展開全新的一年，並將這份喜悅與祥和帶到家庭、職場、學校，散播良善種子到社會各個角落，真正實踐導師今年對大眾的期勉與祝福——為善最樂！





## 行政院吳院長蒞寺參加 新春團拜法會

文／編輯部

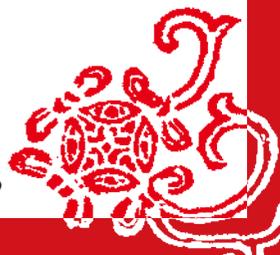
二月十四日（農曆正月初一）上午十時四十五分，行政院吳院長伉儷在行政院林秘書長及南投縣陳副縣長、埔里鎮周鎮長的陪同下，蒞臨本寺參加新春團拜法會。

法會中，首先恭迎導師 上惟下覺大和尚入壇主法，吳院長等一行也於佛前共同拈香，為全國人民祈福。吳院長致詞表示，新春來到中台參與祈福法會，主要是希望向佛菩薩祈求家家戶戶風調雨順，國泰民安。每一次到中台禪寺都會想起自己作的偈子：「萬眾騰歡賀中台，善男信女十方來；佛光普照吉祥地，法喜充滿百花開。」接著，吳院長許下新年三大願：一願，冬去春來，景氣回溫；二願，和平發展，兩岸雙贏；三願，社會融洽，台灣發光。期望大家一起為台灣的永續發展，盡

最大的努力！

法會結束，吳院長於四天王殿袒腹笑顏的彌勒菩薩前發送紅包予來寺遊客，祝福大眾歡喜過好年。吳院長發放紅包時，許多大陸遊客也興奮地排隊等候領取，還有多人要求與院長合影留念，吳院長一一合影，展現十足的親和力。

隨後，導師親自為吳院長一行介紹中台山博物館珍藏的佛教文物。導師並舉辦盛大午宴表達對吳院長的歡迎之意。吳院長表示，中台禪寺這些年來，對於中華文化、佛教教義的弘揚、社會人心的淨化，以及文化藝術都有傑出的貢獻，為海內外同胞所共同肯定。吳院長並祝福中台禪寺暨海內外各精舍在佛教的弘揚、文化藝術的推廣，都能繼續再創高峰。🙏



## 中台禪寺九十九年度新春祈福法會

馬總統蒞寺參加  
新春祈福法會

文／編輯部



三月七日上午九時，馬總統蒞臨本寺參加新春祈福法會，南投縣李縣長、馬立委及埔里鎮周鎮長陪同前來參與盛會。此次法會有近六千名來自各界的社會賢達暨本寺所屬各精舍護法居士，大眾齊聚一堂，共同以歡喜、清淨心為台灣及世界祈福。

車隊一進山門，鐘鼓齊鳴，以最隆重禮迎接馬總統的蒞臨。導師上惟下覺大和尚也特別帶領護法居士於四天王殿前廣場夾道歡迎。隨後，於中道廳舉行歡迎茶會。會中，馬總統讚歎中台禪寺是台灣重要的佛教重鎮，多年來積極投入教育、文化、藝術及社會公益，在滔滔亂世中，發揮了

安定人心、指引方向的作用，這些貢獻令人十分敬佩。

### 三願三好 為人民祈福

莊嚴隆重的祈福法會於九時二十五分正式展開，本寺大眾法師和護法信眾群集大雄寶殿、四天王殿及菩提講堂。在悠揚的梵音中，導師與馬總統共同於佛前拈香祈福，祈願三寶慈光加被，令一切災難蠲除，國泰民安，世界和平。祈福法會中，與會大眾以清淨的身口意三業，和合讚誦，凝聚無私的大愛，期將這股善法的力量從自身不斷地擴展，遍及一切有情。

馬總統致詞表示，今年新春有三願：



- 1、3. 新春祈福法會於大雄寶殿、四天王殿及菩提講堂隆重舉行，導師與馬總統共同於佛前拈香祈福。
2. 馬總統贈送精緻琉璃紀念品予導師。
4. 馬總統參觀中台山博物館「地涌天寶」特展，由導師親自導覽。



一願，台灣經濟復甦好，人人有工作，家家都平安；二願，台灣環境日日好，節能減碳要落實，生命財產有保障；三願，世界和平人心好，社會和諧講禮義，相互扶持有愛心。馬總統並強調，今年是政府的就業促進年、節能減碳年及創新發展年，並將積極促進兩岸和平、良性交流，簽署兩岸經濟協議（ECFA），落實上述願景。

總統指出，台灣二千三百萬人口，佛教徒或經常禮佛者即超過五百五十萬人，占總人口四分之一。佛教、佛法對社會的影響很大。佛教來自中土，卻在台灣生根發芽，產生前所未見的盛況，讓佛教與世界各宗教並駕齊驅，甚至猶有過之。這樣

的成果，如果不是在一個自由、民主、繁榮的環境，是做不到的。馬總統讚歎上惟下覺大和尚不僅是宗教家，也是慈善家，更是教育家。創立了普台中小學、普台高中和中台山博物館，讓南投縣能夠出現高品質的中小學、高中教育和文化展覽活動。中台禪寺現已是遊客絡繹不絕的佛教聖地，透過莊嚴肅穆的佛教建築，讓人們體會到佛教精神的偉大。來到大雄寶殿，站在佛前，見到慈眉善目的佛像，心中湧現虔敬之感，讓心靈安定，自然期許自己要存好心、說好話、做好事，這正是宗教淨化人心的力量。最後，總統表示，有「中台禪寺」這樣的宗教團體，為台灣





人服務，是台灣人努力了六十年的福報，台灣有「中台禪寺」，真好！

## 新春契機 開兩岸新局

導師首先以法語「新春祈福開新運，政通人和萬事興，福慧莊嚴真富貴，風息波平春滿門」祝福大眾，並開示，佛經有云：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，新春祈福法會的目的，不是為自己祈福，而是為大眾祈福，為全世界人類祈福，為兩岸和平祈福，為全國上下人民祈福，沒有界限，平等不二，這也是馬總統今日特地前來參加法會目的。福報是從每個人本具的慈悲心、虔誠心、恭敬心、廣大心、平等心，以及不求回報的清淨心而來。由於大眾具足了這些發心，因此成就了福報。今年的祈福法會，由於馬總統的參加而顯得更加殊勝、隆重！

新春，具有多重意義，也是祈福的最好時機。佛經有云：「有因有緣事易成，有因無緣果不生，不信但看寒江柳，一遇春風枝枝新。」今日春風拂面，百花盛開，萬物都有生機，正是「一遇春風枝枝新」。大眾今日前來參加法會，猶如遇到春風拂面，每一位都有一個新的開始。所謂「新」，不但外面要新，我們的心也要新。心裡面除舊佈新、檢討反省、改過向善，心地保持一片光明。新春，也代表一種成就、一種契機，春天到了，萬物都有生機，一片春意盎然，這就是契機。做任何事情都要有契機，所謂「契機」，就是恰到好處。現在便是最契機的時候。春天

到了，也代表一個成果、好的運氣，如同今日人人都春風滿面，喜上眉梢。

導師提及，馬總統的新春三願、三好，也是大眾的共同心聲。政府有此願景，帶動台灣人民往新的方向邁進，也帶來了新的希望、新的光明、新的幸福，值得大眾共同努力。配合佛法「戒、定、慧」三無漏學來實踐及推廣，必能真正落實三大願景。戒，代表每個人都能遵守法規、規約；定，心要定、要沉澱下來，才能明察秋毫，做任何事就能清楚明白；慧，有智慧就有判斷力，能明辨是非、善惡、正邪。

導師對馬總統推動兩岸三通、外交休兵等政策給予肯定，認為這是馬總統最大的成就，為台灣扭轉乾坤，開創新局，有智慧、有擔當、有遠見。所謂「大樹底下好遮蔭」，好的政府是大眾的福報，好的領導人則能帶領大眾走出黑暗，走向希望、走向光明。最後，導師指出，總統苦民之所苦，苦盡甘來，還要樂民之所樂，今日參與法會，正是樂民之所樂，分享大眾的喜悅！

接著，導師致贈白玉佛像、親題墨寶集《翰墨法音》及開示錄《見性成佛》予馬總統。馬總統亦以精緻琉璃回贈。法會結束後，馬總統參觀中台山博物館，由導師親自導覽。館內正舉辦與浙江省博物館合作的「地涌天寶」特展，共展出一百一十件雷峰塔出土珍貴文物，呈現政府開放兩岸三通後兩岸文化藝術交流的具體成果。



# 立法院王院長蒞寺參訪

文／編輯部

二月十三日中午十二時二十分，立法院王院長在南投縣李縣長陪同下蒞臨本寺參訪。蒞寺後，王院長首先於大雄寶殿佛前拈香祈福，祈求國泰民安、世界和平。接著，導師「上惟下覺」大和尚舉行歡迎午宴盛情接待。

午宴中，導師特別祝福王院長及與會貴賓新春快樂、吉祥平安、事事如意。王院長致詞時提及，中台禪寺已成為世界性的叢林道場，在宗教、文化、藝術、教育各方面，對國家及社會有非常大的貢獻。所創辦的普台教育體系也為眾多家長所稱許，在以宗教為基礎的教育下，學生具備高度的人文素養，而國際化的教學，更將使學生成為於國際間馳騁無礙的領導人。其次，王院長強調中台禪寺已成為台灣最具代表性的宗教聖地，使參訪者身心得到

淨化，透過環境的薰陶，培養善的種子，對其人生有莫大的影響與幫助。

午宴結束，導師親自帶領王院長參觀中台山博物館珍藏文物。王院長對於中台山博物館收藏、保存佛教及傳統歷史文化的用心與努力深表讚歎，亦肯定其發揚佛教藝術的貢獻。

一行隨後前往普台高中巡禮。王院長表示，九十六年五月前來參與普台高中新建工程動土奠基大典，短短二年時光，親見普台高中雄偉的建築，倍感歡喜。普台高中承續普台國中小的教育基礎，培育國家優質人才，在現代化且兼具實用性的軟硬體設備的學習環境下，普台高中一定能成為人人所稱羨的中學教育最高學府。最後，王院長祝福學校教學成果豐碩、校運昌隆，於下午二時四十分圓滿此行。





## 九十九年度佛國巡禮解說員暨博物館導覽員 聯合培訓課程報導

文／編輯部

去年下半年度，本寺佛國巡禮解說員所導覽之訪客，高達十三萬人次。十月，中台山博物館歡慶落成，為「佛法藝術化」的推動揭開嶄新的里程碑。在中台殿堂及中台山博物館中，靜穆的氛圍、慈和的佛像及精緻的文物，攝受了所有來山訪客；接待人員的導覽，更讓訪客體會到建築與文物所象徵的佛法精神。

本寺於一月九日至十日，舉辦「九十九年度佛國巡禮解說員暨博物館導覽員聯合培訓課程」，期望接待人員能持續向上提升，透過導覽解說，以佛法甘露普潤眾生心靈。

### 專業培訓 並重事理

佛國巡禮解說員協助接待訪客及殿堂導覽，是站在第一線的親善大使。自九十八年開始，初階、進階及高階培訓陸續展開，課程包含：中台弘法理念介紹、佛法概論、接待禮儀、導覽理論與實務等，配合複講及帶團之實際演練，循序漸進地建立對佛法的正知見，並訓練殿堂解說的能力及臨場反應能力。

博物館導覽員培訓計畫，則肇始於九十五年底，在兩次的佛教文物展期間，開設了義工守則及展品介紹等課程，為導覽工作奠定初基。自九十七年六月起，更開辦為期一年的「那爛陀藝術學院」，規畫了佛教藝術史、西方藝術史及博物館實務等研習課程，亦有肢體語言與即席演講

等訓練，令學員逐步深入藝術堂奧，並增進導覽技巧。

學員們持之以恆地參與培訓，也定期回山發揮所學，協助殿堂及博物館導覽事務。滴水成河，聚沙成塔，數百位學員精進的發心，所結善緣廣大無邊。

## 廣結善緣 自利利他

爲了讓學員能更有效地協助導覽事務，佛國巡禮及博物館導覽於去年底展開聯合培訓，在已有的堅實基礎上向前邁進。聯合培訓計畫除了提供佛教史及禮儀專題等共同課程外，也針對殿堂解說及博物館導覽之不同需求，開設禪宗法脈、雕塑及中西美術等專題課程，並安排音樂欣賞及藝術習作等多元活動。

本寺建築及中台山博物館館藏文物，除了具有高度的宗教價值外，也承載了歷史、文化及藝術的深刻內涵，彼此互融互攝，合而不分。培訓計畫提供多面向的課程，使學員接受佛法、禮儀及人文藝術的薰陶，培養豐厚的宗教及文化素養，令解說內容更加生動。授課教師除了本寺法師外，亦包含中西美術、藝術教育、博物館學及國際禮儀之學者、專家。在專業師資的指導下，期以國際級的水準迎接全球訪客！

一月九日晚間，舉行「巡禮接待人員頒證典禮暨聯誼餐會」。住持見燈和尚於會中開示：在本寺各項硬體建設完成後，必須在軟體上進一步努力，才能徹底地弘揚佛法，接待及導覽工作便是更細緻、更

深化的弘法方式。接待人員應秉持著「對人以和」及「對事以真」的精神，以恭敬、虔誠、歡喜之心來接待、服務訪客，與大眾建立善緣，並將佛法的真理分享給大眾。住持和尚頒發聘書予通過評量的佛國巡禮解說員，亦頒發功德證書予隨團照客，表彰學員護法護教的發心。

佛國巡禮解說員及博物館導覽員，以廣大的願心，帶領大眾領略中台殿堂「以相表法」之佛法大義，以及中台山博物館中文物的豐美燦爛。一次次的導覽接待，成就一場場的善緣會聚，令十方有情在歡喜讚歎中開啓自心的清淨光明。

上圖／豐富多元的培訓課程，提升接待及導覽的品質與內涵。

下圖／中台山博物館館長見迅法師帶領學員認識文物的意義及接待人員的使命。



# 《六祖壇經》定慧品(四)

## 上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

善知識！我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者，於相而離相。無念者，於念而無念。無住者，人之本性。於世間善惡好醜，乃至冤之與親，言語觸刺欺爭之時，並將為空，不思酬害。



## 無念爲宗 覺性清明

這一段是講頓悟法門，「我此法門」是指「頓悟自心，直了成佛」的法門。佛法有八萬四千法門，其中有漸修法門、有頓悟法門。漸修法門，是藉由誦經、背經、持咒、修六波羅蜜……從聞慧、思慧、修慧上用功。這裡是講頓悟法門，強調不思、無念。心達到無念的境界，沒有男相、女相、在家相、出家相……沒有任何形相。這念心從過去到現在、從現在到未來，始終存在。這就是心之體。頓悟法門是佛法最上乘的法門，所談的都是心性，是頓悟自心的法門，也就是禪宗所說的不二法門，又稱爲「教外別傳」。

閱讀佛經或聽聞佛法，都要先了解這部經是大乘或小乘？是漸修法門或是頓悟法門？否則就無法會通。例如：佛法有八念法——念佛、念法、念僧、念戒、念捨、念天、念出入息、念死，都提到「念」，但這裡爲什麼卻「立無念爲宗」？因爲這是大乘法門，直顯無念、無相、無住的心體，心沒有依靠，假使強調無念，就容易偏執一邊，所以佛陀慈悲開「有念」的方便法——誦經、持咒、念佛、念法、念僧……，目的是讓這念心先靠在善法上，到最後善法也不執著，就能達到「無念」。

《金剛經》云：「一切賢聖皆以無爲法而有差別。」要達到無爲法，先要確立體、宗、本三個方向，以什麼爲

體？以什麼爲宗？以什麼爲本？「從上以來，先立無念爲宗，無相爲體，無住爲本。」「從上以來」，指從過去到現在。從過去到現在，六祖大師無論是從哪一個角度說法，第一就是「先立無念爲宗」，這個法門是以無念爲宗趣、宗旨，就是大眾聽法的這念心要達到無念境界。所謂「無念」，不但是無惡念，連善念也不起。起善念屬於「假觀善」，契悟緣起性空屬於「真空善」，不執著假有，也不執著真空，歸於心體是「中道實相善」。中道實相是最高善法，所以，無念才是根本。無念，就是佛經所說「不可思、不可議」的境界；可思、可議，皆屬有念。

禪宗法門是佛的心法，佛的心是無念境界。要契入佛的心要，第一步先要了解一切思維、推測，都屬於有念；有念，就無法契入佛的境界。眾生心猿意馬，念念都在攀緣，這就是有念。如果不起心動念，就會迷迷糊糊，就會打瞌睡、覺得無聊，這並不是無念。無念也不是像木頭、石頭一樣，不但不起心動念，而且覺性要存在，這念心無妄念、無雜念，了了分明。所以，這念心不想過去、不想現在、不想未來，也就是所謂「起心即錯，動念即乖」。

頓悟自心的法門先要明白什麼是無念，先要契入無念。有念是眾生，無念即是如來。大眾聽法的這念心不想過去、不想現在、不想未來，沒有惡念、沒有善念，看看當下這念心在哪裡，這

才是最重要的。

## 無相爲體 破執顯性

這念心有「體」、有「用」。「體」就像水的源頭，找到源頭就「用」無窮盡。所以，悟到心體、心之本體、心之體性，是最重要的。心體，就是心的源頭。

哲學的領域也講到體、相、用，佛法也是藉由體、相、用來說明心性。心體是無相、是空性，雖然是無相、空性，但在日常生活中，無時無刻不在作用。起惡念，是染污的作用；起善念，是清淨的作用。當這念心完全不起作用，而且清楚、明白、不動、作主，就是心之體。

「體」是體性、本體，「體」是空性。世間上的一切境界、一切事物，無論是有情、無情，到最後都歸於空性。虛空是空，所有物質世界的體性也是空性。心體也是空，空性是相同的。空性之體相同，但是作用不同。有「體」才有「用」，心的作用是無遠弗屆的，不受高山、海洋……種種有形物質的阻礙。例如，與親友身處兩地，當你朝思暮想地關心他的生活、健康、安危，思念到極點，對方就能感應到，這就是心之用。

禪宗法門講「無念爲宗，無相爲體」，是直趨寶所，開宗明義、開門見山地告訴大眾：「我此法門，從上以來，先立無念爲宗，無相爲體，無住爲



本。」無念是什麼境界？無念的這個心，就是無相的心之體。

人有種種相貌、四肢五官、男相、女相、美相、醜相、高矮、胖瘦……這些都是相。心性は無相。要契悟心體，就必須離相；有任何執著，都無法契悟心體。小乘藉由修「析空觀」悟到空性，大乘更進一步，空也不執著。不住於空，就契悟到菩提心體。要想見到空性、見到菩提心體，都要離相，所以說



攝影／傅景

要破除我執；除了破除我執之外，還要破除法執，空也不執著，虛空粉碎，就能悟到心性之體，才能明心見性。

不論修小乘或大乘，都要破相。破相，不是燒掉身體，而是用智慧來返照、觀照。思惟是有念，由有念歸於無念、歸於心體，就開悟了。悟有深有淺，有時是悟到心的作用，有時是悟到心之體，有時是悟到心的作用與心體同時存在，有時是悟到心作用以後又歸還

心體。

當初惠明上座對六祖大師說：「我不是爲了求祖衣而來，我是爲了求法。我在五祖座下學了很久，但始終不知道自己的本來面目在哪裡，不認識自己的本來面目。」六祖大師說：「你想要認識自己的本來面目？現在聽我說，不思善、不思惡的當下，就是明上座的本來面目。」本來面目就是這念清楚明白、了了分明的心，這就是自己，也就是每



攝影／傅君

個人的本心本性，又稱為菩提心、心性之體。惠明上座聽到這個道理，當下就契悟到心體、見到佛心。無念、無相、無住的這念心就是心體、就是佛心。

王陽明也悟到心體，他說：「無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡曰格物。」王陽明所說的「無善無惡心之體」與六祖大師開示惠明上座「不思善、不思惡」的道理，是一樣的。有很多人誤解了「無

善無惡心之體」的意義，認為這念心無善、無惡，豈不是天下大亂？事實上，「無善無惡」是告訴我們心性的本來面目是絕對的，不是相對的兩邊。善惡、是非、好壞……都是相對法，因此，要從「不思善、不思惡」這裡去認識真實的自己。

社會上有些人誤解了禪宗頓悟法門，不了解無論是善念、惡念都是有念，有念就是生滅，有念就是眾生。因



爲心裡有眾多的念頭生滅、生滅，所以稱之爲「眾生」。想壞的事是生滅，想好的事也是生滅；想壞的事是作惡夢，想好的事是作好夢。無論是惡夢、好夢，到頭來終歸於無、終歸於空，都是生滅的。所以，禪宗頓悟自心的法門告訴我們要不作夢，佛就是不作夢的人。這念心能到達無念、無相，當下就能契入如來境界。

「無善無惡心之體，有善有惡意之動」，每個人的心都有作用，檢討自己的心是起好的念頭，還是壞的念頭？起好的念頭是好的作用，是福報、功德；起壞的念頭，這念心就是黑暗，將來就感地獄、畜生、餓鬼的果報。所以，一切都取決於自己這念心。不起貪心、瞋心、癡心、無明，就不會墮入三塗惡道。這念心起善念，皈依三寶、受持五戒、修十善，乃至修種種善法，將來就是人間、天上的果報。更進一步，念佛、念法、念僧、修六波羅蜜，修一切善法而不執著一切善，到達無念、無相，就真正契入心體，當下就是解脫，當下就是淨土。

「無善無惡心之體，有善有惡意之動」，心體與心的作用是每個人都有的。起善念、起惡念都是生滅，但是，一般人不思善、不思惡的時候，卻是懵懵懂懂、渾渾噩噩的境界，爲什麼呢？因爲心沒有覺照、不能作主。所以第三步很重要，「知善知惡是良知，爲善去惡曰格物」，這念心時時刻刻要起覺照，只起善念，不起惡念，也就是佛法三十七助道品中的四正勤——「已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生」。王陽明所說的「致良知」也是這個道理，良知良能時時刻刻現前，革除心中的物欲，改革自己的習氣，也就是「心靈改革」。儒家認爲「格物致知」，只起善念，不起惡念，是最高的境界；在佛法來講，這只是修行、修道的過程。良知良能是一種覺照、覺察，更重要的是最後必須要歸於心體。儒家只知道「無善無惡心之體」，卻不知道這念心究竟在哪裡。

佛法有契悟心體的層次和方法，用什麼方法才能達到最高境界？如何返照才能契悟無念、無相、無住的心體？無念不妨礙有念，有知才知道有念，不知怎麼會知道有念？所以，王陽明是從「知」字下手，最後悟到心體。知是「有念」，是心的作用。起好作用、除去壞作用，都是心之用。有念而不執著，當下就是無念，就歸於「無善無惡」的心體。無念的這個心是清楚、明白、不動，這就是體。認識了心體，心

就能不住在任何境界上。

## 無住爲本 超越三際

「無住爲本」，一般人認爲的「住」，是身體住在旅館、山洞、高樓大廈或茅蓬。這裡所說的「無住」，是指心不執著任何一個境界，就是無住。想到過去，心就住在過去的境界。想到過去的成功、過去一帆風順，現在是一無所有，覺得很悲哀，這就是心住在過去和現在。想到未來，心就住在未來，希望未來做一番大事業、發大財，有大名聲、大權勢……想來想去，未來也只是一個希望，也是一場夢。或是想到現在一切都不順利，哪裡有未來？愈想愈傷心，愈想愈悲哀，這些都屬於眾生的境界。

不想過去、不想未來、不想現在，三際不住，離開了過去、現在、未來，就超越了時間。不住在時間，也不住在空間，也就是不住在色聲香味觸的境界，任何善惡、是非、美醜、得失……一切的境界都放下，就超越了時空。超越了時間、空間，就契悟了實相。

佛法是絕對的智慧，開悟了，就能了解什麼是「無念」，什麼是「無相爲體，無住爲本」。現在雖然沒有開悟，如果根據「無念爲宗、無相爲體、無住爲本」這三個方向來考驗自心、安住自心，也就如同開悟一樣。因此，六祖大師接下來就解釋「無相、無住、無念」的道理。

## 於相離相 於念無念

「無相者，於相而離相。無念者，於念而無念。無住者，人之本性。」什麼是「無相」？人有眼耳鼻舌身意，眼所見、耳所聞，衣食住行、行住坐臥，都沒辦法離開「相」。眼睛所見到的山河大地、日月星辰、事事物物，都是相。一個境界就是一個相，是心與境相互作用的顯現。要如何離開這些相？要「於相而離相」，在有相當中，將人與人之間的事、人與物之間的事處理好，處理好之後不執著，這就是「離相」。離相，並不是離開世間，而是不執著一切相。無念就離相，無念就是無相。

與「離相」相對的就是「著相」。例如：認爲自己從早忙到晚，日以繼夜地弘揚佛法、普度眾生，別人都不如我精進、不如我有道心、功德不如我大……有這種想法就是「著相」。要

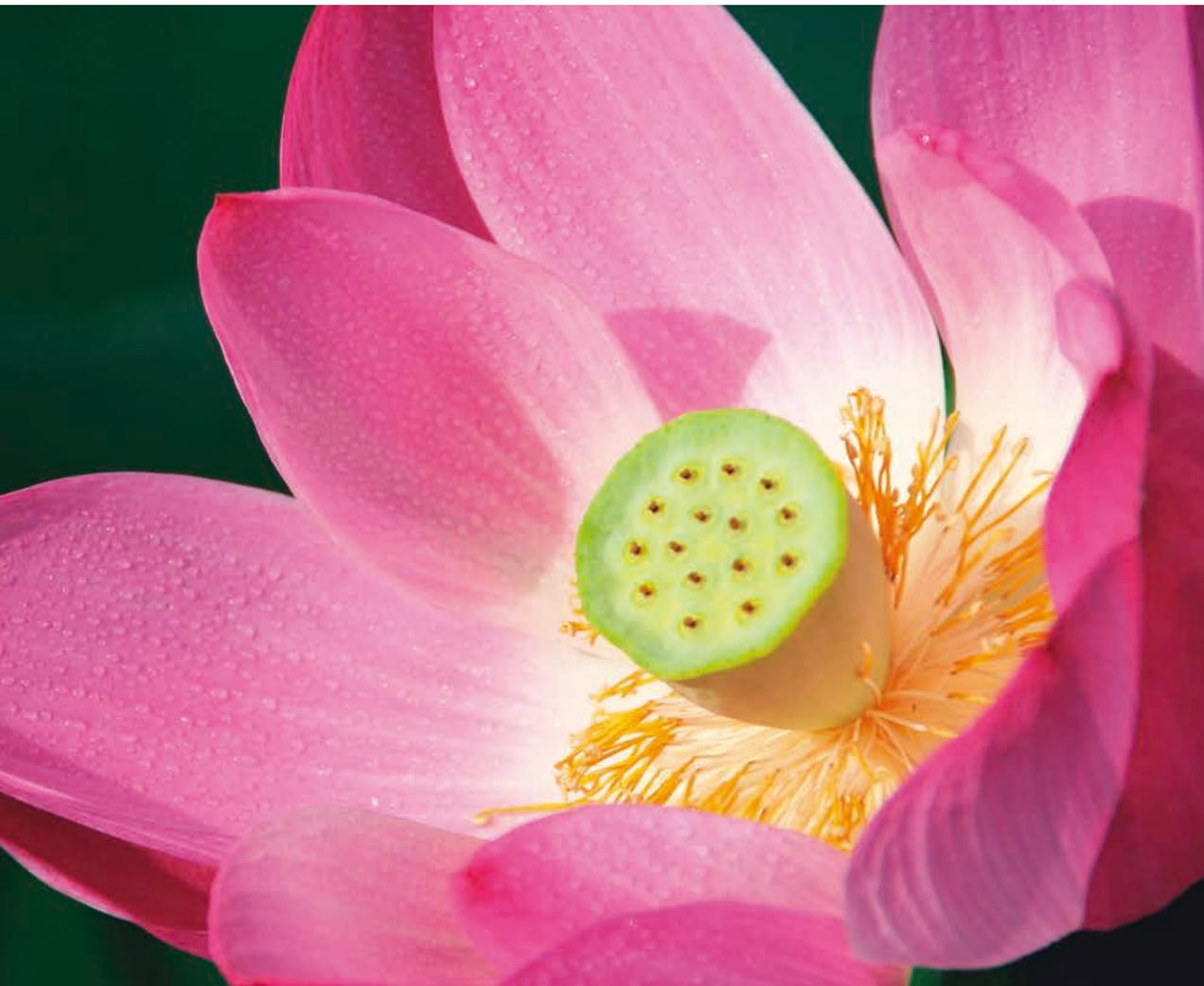


知道，一切法都是因緣和合，藉由大眾的善因、善緣，才能成就一切善法、功德；如果沒有大眾的發心，事情也無法圓滿。《梵網經》云：「惡事向自己，好事與他人。」很多事並不是自己一個人所能成就的，功德成就了，要有「功德歸三寶，好事給大眾」的觀念，這就是離相的方法。離相，就是不執著，並不是不要善法、功德。勤修善法而不執著善法，有了過失不推給他人，不居

功、不諉過，大乘佛法最重要的就是要從這裡去體悟。

不了解「於相離相」的道理，就容易起煩惱，容易看什麼都不順眼。祖師常說，不要逃境安心。在日常生活中要面對現實，在假名、假相、假有當中「宴坐水月道場」，修一切善、斷一切惡，然後，於一切法、一切境界都不執著，修一切善法又不執著善法，當下就離相了。

攝影／傅揚





攝影／傅漢

悟到緣起性空的道理，也是離相的方法。一切萬法都是緣起、都是性空，功德也是緣起、也是性空。雖然是緣起性空，但是離開緣起法就沒有佛法。因緣和合才能修建道場、才有講堂，因緣和合才能打禪七，因緣和合才能出家，從這個角度來看，一切都是大眾的功

德。既然是因緣和合，就是緣起、性空；既然是緣起性空，還執著什麼呢？這就是離相。

不僅是外在的事物，自己的身體也是地、水、火、風四大假合，也是因緣和合，不要執著。執著四大假合為實有，就有我相、人相、眾生相。真正明白四大是緣起、是性空，當下就離相了，不必等到死了以後才離相，不必等物質毀壞以後才離相。等到假合之相壞滅才離相，是

屬於眾生境界；菩薩離相是「於相」當中「離相」，雖然有相，但是菩薩不認為「相」是煩惱、障礙。菩薩不執著於相，當下就離相。

離相，就能見到「無念」的心體，就能認識心體。如果執著相，時時刻刻都在攀緣，就見不到心體。社會上很

多人執著相貌的美醜，認為自己相貌不好，就去找外科醫生整形、美容，產生很多副作用，花了很多錢卻給自己增加煩惱；或是看到別人相貌好，想盡辦法去追求、佔有。但是，再美的相還是會衰老，所以佛法講「無相」，教導眾生不要執著相，實在有很深的道理。

離相，也不是指遠離不好的地方。例如，有些人認為台灣不好，就到大陸去；認為大陸也不好，就到加拿大去……跑遍了世界，沒有一個地方好，因為始終離不開相。世間上的相都是假相，是眾生的共業，稱為五濁惡世。業沒有消，不論走到任何地方，都離不開五濁惡世。只有從這念心離相，才能得到解脫。破除對假名、假相、假有的執著，並非離開假名、假相、假有，只是不執著，不執著就是離相。離了相，就能認識自己無念、無住的心性。所以，「無相者，於相而離相」，從早到晚，還是食衣住行、行一切善，只是不執著這一切，時時刻刻保持正念，人在哪裡心就在哪裡，就能契悟心體，悟到心體才是最高的境界。

古人開悟之後說：「迷時人逐法，解時法逐人。」過去沒有離相，沒有見到自己無念、無住、無為的心性，這念心始終有內外、美醜、取捨、得失……種種相對的境界，心隨著外面的境界流轉，是「人逐法」，心始終定不下來；現在開悟了，悟到無念、無住、無相、無為的這念心，超越了時間、空間，這

念心歸於實相了，心內、心外的境界自己都能作主、都能掌控，是「法逐人」。所以，無念、無相、無住的心，是自己的根本，是自己的真生命，是法身慧命。

「無念者，於念而無念。」一般人從早到晚，不可能不起心、不動念，在有念當中不執著就是「無念」。《四十二章經》云：「念無念念，行無行行，言無言言，修無修修。」念佛，不執著這句佛號，當下歸於無念；誦經，不執著所誦的經，就能見到自己的無字真經，就能得解脫。所以，「無念」是究竟、是根本。釋迦牟尼佛說法四十九年，最後卻說自己沒有說一句佛法，因為最後都歸於無念、無住、無相的心體。

「無住者，人之本性。」儒家對於人之本性有各種解釋——孟子主張「性善」，認為人性本善，由於受到外境引誘，心就被染污了；荀子主張「性惡」，認為人的本性是惡，心裡充滿貪、瞋、癡。一般人所說的「人不為己，天誅地滅」，就是依據荀子的「性惡」之說。人的本性是善、是惡，都講得通。「人性本善」的意義是告訴我們要時時刻刻保持善良本性，有了過失，就要檢討、反省、改進，才不違背自己的本性；荀子講「性惡」，是了解人心容易有惡念，因此，自己要去除惡念，改過遷善，最後歸於善的境界。

佛法更進一步，主張人的本性是

「無住」，不住善、不住惡，過去、現在、未來都不住，這是心之體，是我們的真生命，這才是人的本性。這念心到達「無住」的境界，就是如來。《金剛經》云：「如來者，無所從來，亦無所去。」如來，就是指這念心如如不動、了了常知。成佛不難，頓悟自心，直了成佛，不需要經過三大阿僧祇劫，這是指頓悟法門；修行經過三大阿僧祇劫，則是漸修。所以，講經說法要看對方的根機，

對方是漸修的根機，就講漸修法門；如果對方的漸修功夫很高了，就告訴他無住、無念、無相的頓悟法門，使他更上一層樓，達到最高的善法——中道實善。

「無住者，人之本性」，就是指人人都有佛性，人人本具空性、覺性，佛



攝影／傳聞

法稱之為「菩提妙明真心」。在因地當中依本心起修，最後契入心體。這念心達到不生不滅，不住過去、不住現在、不住未來，始終了了分明，時間、空間、穢土、淨土……乃至十方世界，都在這念心當中。（下期待續）

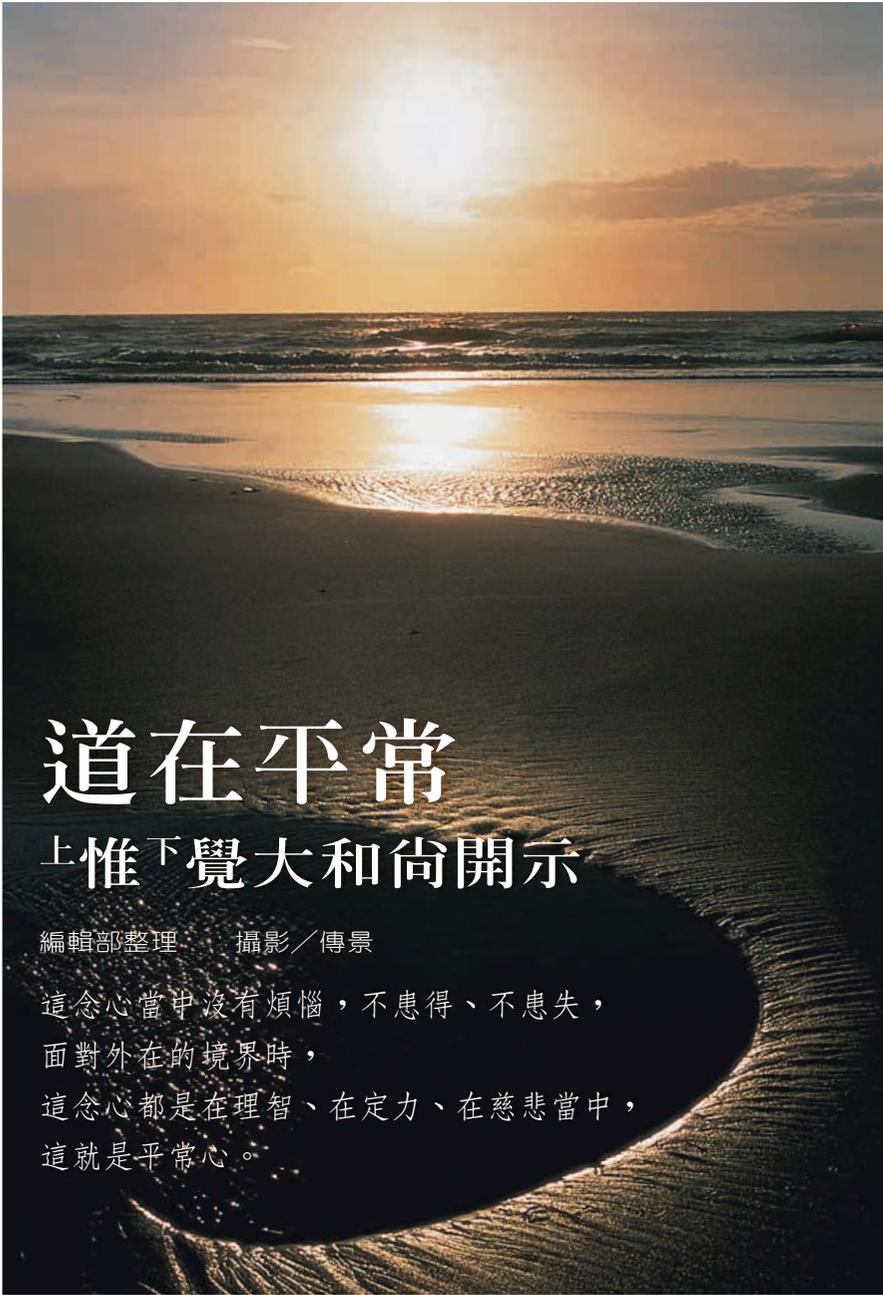
# 平常心

沒有虛矯，沒有計較，行所當行，止所當止，心中坦蕩，無有負擔，就是《心經》所說「無掛礙故，無有恐怖」的最佳註腳。

古德說：「平常心是道。」對於現代人來說雖是老生常談，但一般人的心始終在斤斤計較、患得患失當中，原應平靜無波的心水波濤洶湧，無法發揮物來物現的功能。孔子曰：「凡外重者內拙。」得失心愈重，心裡的壓力就愈大；壓力愈大，愈會亂了方寸，也就無法保持冷靜的頭腦與清明的心智。

莊子云：「至人用心若鏡，不將不迎，故能勝物而不傷。」這念不動不搖的心，必須從事上看破、放下，在理上覺照、覺悟。日常之中，凡事盡其在我，得失忘懷，淡泊自如，平常心即不遠矣！





# 道在平常

## 上惟下覺大和尚開示

編輯部整理 攝影／傳景

這念心當中沒有煩惱，不患得、不患失，面對外在的境界時，這念心都是在理智、在定力、在慈悲當中，這就是平常心。

### 平而能常 得真自在

何謂「平常心」？「平」，我們的心要和天平一樣，依世間法來說，就是要公正；以佛法來講，不但是要公正，而且要不住兩邊。什麼叫作兩邊？有成就有敗，有得就必有失，有善就必有惡，有佛就必

有魔，有內就必有外，有高就必有低，有遠就必有近……。凡夫的心時時刻刻都在攀緣兩邊，時時刻刻都需要外在的肯定；假使不受肯定，馬上就消極、悲觀，甚至於走上絕路。什麼原因呢？就是沒有平常心。

什麼叫作「平」？就是不落入兩邊。聽到別人的讚歎，不因此洋洋得意；聽到他人的毀謗，也不起煩惱，我們這念心就安定下來了，這念定心就有智慧、就有定力，這就是平常心。

什麼是「常」？現在聽聞佛法，遇到人家毀謗自己，可以忍得下來；遇人讚歎，我也不高興，好像是做到平常心了，但是，不常。怎麼說呢？今天做到了，

說不定明天又忘記了，這就是不常。在順境時做得到，在逆境時又做不到了。儒家云：「富貴不能淫，貧賤不能移。」就是這個道理。大富大貴的時候，我們這念心要自在；貧賤之時，這念心還是要自在。這個自在是安住在平常心而來的，平常心



才是真正的自在。

我們這念心達到「平」、達到「常」的境界，這念心就像一潭止水一樣，就像一面鏡子一樣。這潭止水沒有波浪，這面鏡子當中沒有一點塵垢。這念心當中沒有煩惱，不患得、不患失，面對外在的境界時，這念心都是在理智、在定力、在慈悲當中，這就是平常心。

## 腳跟點地 道在平常

能夠把平常心保住了，進一步就要發菩提心。世間上的一切都是無常的，如古人說：「今日座上客，明日階下囚。」什麼原因呢？因為物質生活始終是不長久的。假使我們能夠明白菩提心，了解在物質生活以外，要保持當下這個平常心、平靜心、慈悲心。有了過失，經常檢討反省，時時起善念。這樣一來，心就清淨了、心就愉快了。由物質生活邁向了精神的世界。這念心是絕對的，不需要他人來肯定自己，這念心始終都能存在，這就是菩提心。

理上發了菩提心，時時刻刻都要安住在菩提心上，白天是如此，晚上也是如此；順境是如此，逆境也是如此。在佛法上來講，就屬於修道位了，明白道就是這念菩提心，假使這念心起了煩惱，馬上調整一下，這就是《金剛經》所說的：「應如是住，如是降伏其心。」這就屬於無為法，這就是佛。平常心不起染污，清淨心、智慧心就是佛。

禪宗祖師說「腳跟點地」，是什麼意

思？行住坐臥、穿衣吃飯，要腳踏實地、老老實實，不要好高騖遠，道就在平常當中。吃好的，我們這念心知道是好的，不要起貪心；菜不好吃，知道不好，不要起瞋心，始終保持平常心，這就是腳跟點地。克己以嚴，對人以寬，這就是腳跟點地。否則，悟了道，就目空一切，看不起別人，這就是腳跟沒有點地。悟的境界很多，真實的境界是無得無失，平常心就是道，每個人都有，沒有哪一個人沒有。要悟到「不起凡夫染污心」，這就是佛心，就是覺性，每個人都有。雖然每個人都有，但悟後起修就不簡單了，要如龍養珠、如雞孵卵，沒有經過這一番修持，還是在生死、苦惱當中。

所謂「萬丈高樓從地起」，佛法就是在日常之間，平常心就是道。平常心說來容易，但是安住在平常心不是簡單的事。日常生活中，我們這念心要能作主，人在哪裡，心就在哪裡。做事，心就在做事；上班，心就在上班。以佛法來講，人在誦經，心就在誦經；人在打坐，心就是在打坐。這念心始終沒有第二念，這樣才真正達到「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」。假使真正能夠如此，做任何事情都能做得很好，學生的心在學業上，學業必然成就；上班的人，心在事業上，事業就能夠成就；修道的人，心在道業上，就能夠成就道業。「佛法在世間，不離世間覺」，道就在平常，悟到了平常心即是道，就能真正了脫生死，得大自在。 

# 平常心處好安身

只要當前這念靈覺清明之心，不起種種愛憎、取捨，當下即是平常心。一切回歸平常心，依之為基礎，宴坐水月道場，大作夢中佛事。

文／見廓法師 攝影／傳漢



人的一生當中，有太多的得失、是非、成敗、禍福，一般人總會隨著這些境界起伏，或喜、或怒、或哀、或樂。有人認為「人不癡狂枉少年」，生命就是要大哭大笑才有味道；也有人認為「醃肥辛甘非真味，真味只是淡」，稀客來訪，可備

以精心調製的盛宴；經常拜訪的熟人，若天天準備滿漢全席，能否長久？儒家所謂「君子之交淡如水」，諦審思之，確實有它深刻的內涵。

諸葛亮云：「非寧靜無以致遠」，堪為吾人安身的關鍵在於能夠「長久」，而長久的關鍵則在「平常心」。如同「風雨過後，波浪終歸平靜」一般，平靜的水是最穩定的狀態；在心念的種種作用中，平常心是最耐久、最安穩之處，馬祖道一禪師云：「平常心是道」，而「道」就是實相，是萬法的根源，萬法依之而起，就如同大大小小的波浪，必依於靜水而起一般。

## 無求 天地自寬

唐朝宰相婁師德為人沉穩，肚量廣大，若遭人忤逆，往往面無愠色，遜以自



免，其勉勵胞弟「唾面自乾」的事蹟為人們津津樂道。婁師德總攬邊要，出將入相三十年，心無適莫。在《新唐書》中有這麼一段關於婁師德的記載：狄仁傑尚未從政時，婁師德推薦他作地方官。後來狄仁傑與之同朝為官時，數次排擠婁師德，使其外放邊疆征戰，婁師德每每坦然受命。一日，武則天察覺他們兩人之間似有嫌隙，便問狄仁傑：「你覺得婁師德這個人賢能否？」狄仁傑答：「他統兵為將慎於攻守（與吐蕃八遇八克），至於賢能與否，並無所知。」武后又問：「他是否擅於知人舉才？」狄仁傑回答：「我曾與他同朝為官，並未聽說他知人。」後來武后告訴他：「朕之所以用你，便是婁師德的推薦，他真正有識人薦才之德。」武后並把婁師德當初的奏章拿出來，狄仁傑看了心生慚愧，感嘆：「我為婁師德的盛德所包容，自己卻絲毫不知情，我真的差他遠矣！」

婁師德為善不欲人知，已自不易；被受恩之人負義，仍能坦然以對，實為難也。若以「有所求」之心行之，不論是為私利、擴張個人結黨勢力、博得世人美名或求國家強盛，忍耐必有限度，因為一旦所求落空，就會失去忍耐的動力；唯有以「平常心」為根本，才能隨緣盡份，而不失本心。婁師德為國為民，身在世間，心卻超出世間的得失、是非、成敗；在種種順逆境界當中，有他自己的一片天地，箇中滋味，唯有悟得平常心之人方知。

## 無住 心自平常

如何才能達到平常心的境界？首先要先悟得平常心。三祖僧璨大師《信心銘》云：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。」只要當前這念靈覺清明之心，不起種種愛憎、取捨，當下即是平常心，非造作而得，故又名「無為法」。悟了，不是就了了，而是知道一個用功的下手處，真正的修行才要開始。下一步，就是要站得住、站得長，這就是功夫，功夫是保任出來的。

悟得平常心者，還須練心以持心，透過種種自利利他的菩薩行來磨鍊這念心，看看自己在種種順逆境界當中，能不能保任得住？若無法當下頓悟此心者，需平心以待悟。所謂「開悟要觀時節因緣」，藉由在事相上修種種善法，心不生取捨、愛憎，靈明覺照不失，如達磨祖師所說：「亦不睹惡而生嫌，亦不觀善而勤措。」時節因緣具足了，自然悟得此心。如何才能做到心不生取捨、愛憎？必須經常聽經聞法、禪修打坐、廣積福慧資糧，才能體會這種出世智慧。只要有信心，持續在因上如此用功，開悟是水到渠成的事。

來果禪師有偈云：「時節因緣莫強求，強求終與事難周；放大寬懷無掛礙，深功未入任白頭。」修行要有「細水長流」的心境，一切回歸平常心，依之為基礎，宴坐水月道場，大作夢中佛事，不入世間，也不離世間，行無行行，便能在種種得失、順逆的境界中，有自己安身的一片天地。



# 萬境自如如

從因上著手，不愧對自己，  
然後放下一切得失及成敗，安住在不動心，  
這便是智慧及自在的人生。

文／見愆法師 攝影／傳漢



在瞬息萬變、追求成效的社會中，緊張與壓力似乎成為現代人的文明病。壓力從何而來？不同年齡層、不同行業、不同生活背景的人，各有不同的壓力來源，但皆不離「有所求」的心態。換句話說，就是「對不確定的未來有著掌控的欲望」所致。因此，環境的變化容易讓心境隨之起伏，失去寧靜；若想不受環境的操縱，就必須保持「平常心」。

「平常心」是人們耳熟能詳的名詞，卻鮮少有人能真正體會其中意涵並加以實踐。「平」是指平等、不分別、不動；「常」是指恆常、不生滅、不間斷。平常心即是這念清明、作主的覺性，不因外境

而起心動念、加以取捨、產生愛憎，也不因外境的改變而或憂或喜，擾亂內心的平靜。

## 知因果 明得失

平常心奠基於知因識果及對心性的體會上。一切事物皆非單因單緣所能成就，而是眾多因緣會遇所展現的結果。《達磨二入四行觀》告訴我們，若遭遇逆境，應當思惟：「是我宿殃惡業果熟，非天非人所能見與。」若是處於順境，則應思惟：「是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？」順、逆境界皆是因緣所感，所以應當從因地上努力，但是對於過



去已種下的因，則應坦然接受其現前的果報。

舉例來說，學生面對課業的態度，不應是緊張或患得患失，而是虛心學習，勤奮用功。資質利鈍是現前的果報，不需因聰敏而自滿，也不需因魯鈍而自卑。不論資質如何，都要以平常心接受自身的條件，並踏實地學習，定能日日進步。在節奏快速、競爭激烈的職場上，收入的多寡、職位的高低往往成爲上班族的比較目標及煩惱來源。機運的好壞，是過去所造諸業及善惡因緣的展現，羨慕他人日進斗金或嫉妒他人節節高陞，都對自己毫無助益。

應當不斷充實自己，跟緊時代的潮流，並付出心力，提升工作效率及產品品質，以最好的準備面對競爭，即能安然度過一個個考驗。

在親子關係上，更需要具備平等心及恆常不變的態度。父母對子女期望太高、要求太嚴，或是縱容溺愛、放任不管，都不是真正地爲子女著想。每個人都是獨立的個體，有著過去的業習，每個人都須承擔自己的人生；因此，父母對於孩子的課業、工作乃至家庭，宜站在協助和輔導的立場、諮詢的角度，敦促子女努力向上，並教導子女養成健全的人格。對於子女的成敗，則應學習淡然處之。

## 悟本心 得自在

以心性的觀點而言，人人所擁有的本具佛性是平等無二、常恆不失的，這是我們的真生命。一般人之所以對外境產生掛礙，是因爲不能安住在覺性上，汲汲向外追逐，迷失在生滅無常的事物中。弘一法師嘗言：「利關不破，得失驚之；名關不破，毀譽動之。」《四十二章經》亦言：「人從愛欲生憂，從憂生怖，若離於愛，何憂何怖？」名利等欲望使人們無法平靜，不是對現狀不滿，就是對未來擔憂，失去平常心。若能明白佛性本自具足，能聽、能見、能知的這念心，便是最大的珍寶，則心胸自然豁達，能順應因緣，心無起伏。

由此看來，學生若不以外在的分數來衡量自己的價值，上班族不以收入及職位高低來斷定成功與否，父母不以子女表現決定自己的定位，乃至一般人不以人緣好壞來代表自己的重要性……隨緣盡份，不求報償，便能無入而不自得，心境猶如雁過寒潭，不留痕跡。

戰國時代，齊宣王勸隱士顏觸出仕，享受榮華富貴。顏觸婉拒了，他說他的生活是「晚食以當肉，安步以當車，無罪以當貴」，十分輕鬆愜意。《論語》言：「天下有道則見，無道則隱。」不倚靠外在的人事物來充填自己空虛的心靈，才能以平常心看待順逆境界。然而，因果不昧，從因上著手，不愧對自己，然後放下一切得失及成敗，安住在不動心，這便是智慧及自在的人生。🙏



# 花落雖頻意自閒

當我們的心沒有煩惱，不為外境所動搖，  
遇到順境時不驕矜自喜，遇到困境不悲傷憂愁，  
始終保持怡然自在的心情，就是平常心。

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見聰法師

當我們的心沒有煩惱，不為外境所動搖，遇到順境時不驕矜自喜，遇到困境不悲傷憂愁，始終保持怡然自在的心情，就是平常心。

宋朝無門慧開禪師有偈云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」每個人對外在的事物感知不同，情緒也常隨著外境改變而起伏不定，諸般煩惱由此而生，這是因為不知道如何擁有一顆恬淡自適的心，不知道人生的好時節，就藏在我們的平常心當中。

## 生活中的平常心

現今社會瀰漫著功利、實利主義，在大環境的影響下，學生為了名次、成績，競爭昏天暗地，失去了讀書的樂趣，更遺忘了讀書的意義；父母基於望子成龍、望女成鳳的心態，不斷地灌輸孩子功名思想，卻忽略了道德修養的培育；上班族為了提升業績，彼此勾心鬥角、錙銖必較，為了名利與欲望，朋友間反目成仇，爭奪得你死我活；人與人之間的相處有親疏之分，只有對親密的人才關懷呵護，對於生疏的人則淡漠以對。這些現象的根源，就



是來自於沒有平常心。

學生面對課業，要有「勝不驕，敗不餒」的精神，讀書重要的是將所學的觀念與知識，實際運用在生活中，在遇到困境、難題時，能以這些資糧，讓自己度過難關。

父母面對子女的學業，應視能力而要求，並非一味地追逐高分，和他人的子女一較高下。比起學歷，父母更

應重視子女的品德。孔子強調：「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文。」家庭教育的重點，就在於品德的教化。比起學識涵養，道德修養更為重要，因為這是人倫的基本原則。

在職場，除了實踐「一分耕耘，一分收穫」的道理之外，還要相信因緣果報的道理。事業的成敗和自己的福報及過去種的因有極大的關聯。成功了，感謝眾人的同心協力；失敗了，反省自己是否計畫不周、不夠盡力、不夠為顧客著想……。事

業永續發展的關鍵，在於我們能不能以平常心看待自己的得失。

在人際關係方面，孔子曾說：「君子周而不比，小人比而不周。」君子交友廣泛平淡，卻能在危急之時兩肋插刀；小人交友狹隘甜膩，卻會在危困之時抽身離去。君子的氣度和心量都值得我們學習，因為平常心的道理，就隱藏其中。

## 佛法中的平常心

禪宗祖師云：「平常心是道。」佛法中的平常心，理上指的就是我們這念本具的清淨心，常於定慧之中，沒有煩惱、無明，任何時候都不被外境所轉，不為貪、瞋、癡三毒所障，不為財、色、名、食、睡五欲所惑，堅住正念，保持覺性。事上則是「不以物喜，不以己悲」，知道世間一切有形相的事物，皆是四大假合、眾緣和合所生，沒有恆常不變的。了解一切事理都不離因果法則，就不會因外在事物的變遷及自身的遭遇而悲喜不定，這念心常處安詳自在。

要達到平常心，必須經過事相上的磨鍊。儒家所謂君子五德為：溫和樂道、良善處世、恭敬行事、節制欲望、謙讓待人。能做到五德，離中庸之道也不遠了。再接再厲於心念上下功夫，先以善念制止惡念，再以捨念不執善念，日久功深，必能達到「竹影掃階塵不動，月輪穿沼水無痕」、「水流任急境常靜，花落雖頻意自閒」的平常心境界。





# 自性的藏寶盒

「平常心」的超脫，  
是心靈無為淡然、一無所求昇華後的境界。

文／普高精舍禪修班學員 傳白

攝影／傳薪

乍聽之下，「平常」二字意雖平實，但實踐在生活上卻是那麼不易。現代社會的失業人口與日俱增，身邊的親友多數都遭到波及。遭到解雇，經濟條件大不如前，要作到以平常心面對或接受，需要下一番功夫。在這個因緣下，我們也應該反省自己，在具足一般人所重視的專業條件外，是否與他人結了善緣？佛法告訴我們，面對一切順逆境界，必須轉換觀念，廣結善緣，視世事為無常，然後以平常心看待。

「平常心」，是架構在不計較、不怨懟、不分別、凡事處之泰然的內在，自然散發出的價值觀。「平常心」的超脫，是心靈無為淡然、一無所求的境界。平常心，是人人都知道的道理，但當我們遇到逆境時，心念就像波濤般洶湧；假使這時我們的心念一轉，視一切無常為平常，心地隨即敞開，任何艱困的因緣，都將如本來握緊沙的拳頭鬆開，一切幻化，各自消散。

現代社會充斥著過多的物質欲求，



人們早已習慣過度追求炫耀裝飾的生活，在不知不覺中，失去了簡單、質樸的平衡點。迷失的心，就像遺失了心靈鑰匙，無法開啓「自性的藏寶盒」。少了佛法內求自性的解密之鑰，就像少了生命的準繩，沒有方向地向外攀緣、執著，在是非顛倒的世界中麻木不仁。

千金難買順遂的人生，現實中，不時地上演苦澀的人生劇場，家人感情不睦、倫理顛倒、暴力相向，醫院則天天是生老病死的戲碼……「平常心」只能默默地待

在心靈的角落，等待有心人的發掘。

究竟該如何在日常生活中保持平常心？寺院的殿堂中沒有艱澀難解的佛理，有的是佛法的慈悲和撫慰，有的只是真誠而灑脫的祖師甘露法語和生命的懇切實踐。用平實的心和寬廣自在的態度接受法雨的沐浴，沖洗心中無數劫來積澱的塵垢，讓平常心如松上的朝露、晨間的鳥鳴，為自己帶來生命樂章中最動人的音符，終而領會：外在的富裕，永遠比不上內心真正的充實！



# 人生處處是春風

有了正確的知見之後，便能保有一顆平常心。  
能做到逢苦不憂，遇樂不喜，就不會在人我中分別，患得患失，  
那麼，人生處處是春風，處處是淨土。

文／普善精舍禪修班學員 傳曲

攝影／傳景



曾經看過一段趣聞：有個人被某家報紙誹謗，他的好友趕緊跑去找他，想安慰一番，他卻平心靜氣地反過來安慰好友說：「別理它！買報紙的人有一半不會看到那篇文章，看到那篇文章的人有一半不會去讀，讀了的人有一半會讀不懂，讀懂的人有一半不會相信，相信的人有一半是無關緊要的人。」

在我們的生活周遭，有許多人總是那麼輕易就發怒，尤其是當事情攸關到個人

面子或名聲時，能以平常心淡然處之的到底有多少人呢？

## 平淡自是常

未學佛時，不僅不知不識何謂平常心，更不知道如何將平常心運用在日常生活之中。在當前競爭激烈、變化瞬息的社會，為人父母的我，過去在面對兒女的學業時，擔心的是成績，總是在分數上斤斤計較，由於過高的期待，以致常用權威性



的口吻對孩子作不合理的要求，親子之間的緊張關係不言可喻。自從學佛修行發慚愧心之後，無明火漸漸不易生起，開始懂得以平常心看待兒女的教育，用關心代替擔心，因為擔心只是多餘的折磨；開始用商量代替權威，因為權威是不智的手段。在懂得尊重孩子獨立自主的空間之後，親子關係

隨之改善。

在職場中與人相處，也儘量以「與人為善」、「以和為貴」作為自己在為人處世上努力的原則。透過平日的薰修，將佛所說世間無常、苦、空、無我的道理多加思惟之後，更加懂得本著平常心做人做事，不刻意追求、不爭功諉過，依「老二哲學」縮小自己，不強出頭；懂得成功不必在我，知所進退。因而，始終都能保持良好的人際關係。

## 遇緣則有師

曾經，由於自己修行功夫不夠，在道場中與師兄們共事時心生我執，因彼此意見不合而陷入互相爭論對錯的泥淖中。事後，思惟法師平日的教導，體悟到：一旦心有所執，不論有理無理，皆是煩惱、皆是苦。於是，主動向對方釋出善意，緩和了尷尬的氣氛。自己也慚愧當下覺性不夠，無法馬上生起古人張英「讓他三尺又何妨」的廣大心量。

感恩三寶住世，感恩法師苦口婆心的勸修，讓我看到自己身、口、意業的不圓滿。所謂「遇緣則有師」，一切反省都顯示自己今後更要向內檢討、改過遷善，時時照顧好這念心，讓這念本具的慈悲心、智慧心返本歸源！

學佛前，因不明白佛法的道理，常起顛倒妄想，所以心中煩惱不斷。學佛以後，佛法告訴我們世間的真相及為人處世的方法，有了智慧的觀照，不再迷執，能夠看破、放下，心也就慢慢地清涼自在了。在日常生活中，對於物質生活與精神生活自然知所取捨，並懂得知足常樂，徹底落實中台四箴行「敬、慈、和、真」，人格、道德與生活品質自然獲得提升。

有了正確的知見之後，便能保有一顆平常心。能做到逢苦不憂，遇樂不喜，就不會在人我中分別，患得患失，因而達到「八風吹不動」，那麼，人生處處是春風，處處是淨土，處處是好山好水。



# 供燈功德

文／編輯部 圖／見薪法師



釋迦牟尼佛在世時，一日，全國人民因感念佛的恩德，不論尊卑，皆持香油燈具，至祇洹精舍供養世尊。由於供養人數眾多，精舍、樹林內外全放滿了燈，到了晚上，就像遍布星辰，日日如此。七天之後，阿難頂禮世尊，並請示：「是什麼樣的因緣，使您得到無量的燈供養？」世尊便將過去因緣娓娓道來。

久遠劫前，有一位大國王，名叫波塞奇，主領八萬四千大小國土。王后生下一位太子，具足三十二相、八十種好，全身散發著紫金光，頭頂



上自然還有珠寶裝飾在上，光芒晃耀，殊勝莊嚴。國王請來占相師為太子看相取名。相師一看，驚喜地說：「這位太子於世間無人能比，將來如果在家，必為轉輪聖王；若是出家，則能成就無上佛果！」相師並問國王：「太子出生之時有何異相？」國王說：「太子一出生，頭頂上就自然有光明無量的寶珠。」相師即為太子取名「寶髻」。寶髻太子長大後，出家修行，最終成就佛道，教化無量無邊眾生。

結夏安居時，波塞奇國王發心供養佛陀及法師們三個月的醫藥、飲食、衣服，使其能夠安心辦道。僧眾當中有一位聖友比丘，發心負責這段期間所有的燈具供養，每天到城中向居士化緣酥油、燈具。當時，國王有一位公主，名叫牟尼，見到這位比丘如此辛苦奔波，便告訴聖友比丘她將提供一切供燈所需，日日供養，不令匱乏。

由於聖友比丘以廣大虔敬之心燃燈供養，佛便為他授記：「你將來必成佛道，名為定光佛。」牟尼公主得知以後，心想：「聖友比丘日日燃燈供養，得到佛的授記；然而供燈物品皆是我所供養，為何我沒有得到授記？」於是，牟尼公主前往精舍，向世尊請示。世尊即為牟尼公主授記：「來世第二阿僧祇九十一劫，你將成佛，名號為釋迦牟尼。」牟尼公主聞佛授記，發大歡喜心，當下女轉男身，並求佛出家，獲佛陀慈悲應允。牟尼出家之後，勇猛精進，勤修不懈。

釋迦牟尼佛告訴阿難及在場大眾：「當時的聖友比丘，即是上一劫出世度化眾生的定光佛；牟尼公主，就是我的前身。我無數劫中，世世於天上、人間享受福報，具足莊嚴相好，至今成就佛道。這都是由於過去供燈所感召的殊勝果報啊！」在場大眾聞佛示誨，皆發無上道心，歡喜奉行。

（編按：典故摘自《賢愚經·卷三》）



## 省思

《佛說施燈功德經》云：「若有眾生於佛塔廟施燈明者，得於四種可樂之法。何等為四？一者色身，二者資財，三者大善，四者智慧。」以敬信心供養三寶，並發願學習佛陀的慈悲與智慧，自利利他，這份願心將如同燈的光明，照破眾生無明煩惱，令離苦得樂。🙏

# 芥藍菜

文／編輯部

芥藍菜口感脆而不韌、爽而不硬，別具滋味。蘇東坡曾經讚美說：「芥藍如菌蕈，脆美牙頰響。」葉色翠綠的芥藍菜，是一道很受歡迎的家常菜或宴客菜，苗、葉、莖、心都可食用，芥藍籽所榨成的油也相當受歡迎，真是從頭到尾都是寶！

其味微甘如芥，所以稱之芥藍，又名卷葉菜、格藍菜、綠葉甘藍、佛光菜、隔暝仔菜。原產地為中國大陸及地中海沿岸，目前台灣各地冬季普遍栽培。本寺有機蔬菜園——功德園，以直播法種植，待幼株長高約十公分後進行疏苗。約十公分的苗距可使芥藍菜發育良好，健康成長。

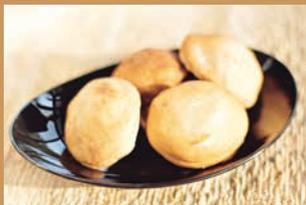
芥藍菜屬十字花科，營養價值相當高，含有葡萄糖芸苔素、胡蘿蔔素及多種維生素。葡萄糖芸苔素在植物中扮演著防禦的角色，當植株的葉片被昆蟲傷害，葡萄糖芸苔素就會啟動防禦機制，反制昆蟲。此外，葡萄糖芸苔素具有抗制腫瘤的效果，經常食用還有降低膽固醇、軟化血管、預防心臟病的功效。所含的維生素A則是預防夜盲症的重要營養素。此外，芥

藍菜的低草酸、高鈣特質，使人體得以順利地從中吸收鈣質；所含的維生素B<sub>6</sub>及葉酸，也能幫助骨骼中膠原蛋白的形成。如果想要擁有強健骨骼，芥藍菜絕對是您的最佳良伴！

芥藍菜尚有減輕腸胃熱氣，緩解虛火上升、牙齦腫脹出血及熬夜失眠問題等功效。《本草綱目》記載，芥藍菜「味甘，性平。功能利五臟六腑，補骨髓，利關節，通經活絡，明耳眼，益心力，壯筋骨。」中醫認為芥藍菜有利水化痰、解毒祛風的作用，也能消除疲勞、明目清心。而芥藍菜含有一種天然甲狀腺腫大劑，會干擾甲狀腺的正常功能，甲狀腺功能失調者應適量食用。

芥藍菜有些微的苦澀口感，是因為含有有機鹼。有機鹼會刺激味覺神經，增進食欲，也能促進胃腸蠕動，幫助消化。只要在烹飪時加入一些糖，就能去除苦味，使口感更好！🍯





## 素蠔油芥藍菜

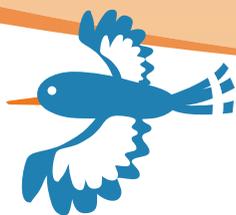
### 【材料】

芥藍菜	4兩
鮮冬菇	4朵
素蠔油	1大匙
水	3大匙
糖	1茶匙
香油	1茶匙
鹽	少許
太白粉	適量

### 【步驟】

1. 芥藍菜洗淨、切開。  
鮮冬菇洗淨備用。
2. 取一鍋水加熱後，加入鹽，汆燙芥藍及鮮冬菇，盛盤備用。
3. 取一熱鍋，加入素蠔油、水、糖、香油與鹽，煮沸後再加入太白粉勾芡，最後淋上芥藍菜即可。





## 普台國民中小學 音樂教育介紹

文／編輯部

「全人教育」是普台國民中小學的教育願景，語言、科學、體育、人文、藝術等科目均衡並進，亦注重學子的音樂涵養。中國素以「禮樂之邦」著稱，由於音樂具有安定心靈、怡情養性的功用，歷代賢哲皆強調音樂教育的深遠影響。荀子《樂論》言：「君子以鐘鼓道志，以琴瑟樂心。」音樂的陶冶能調劑生活，開拓視野，在潛移默化中塑造完整的人格。

### 樂音悅心 陶冶性情

一月十六日晚間，普台國民中小學樂團年度音樂會於體育館熱鬧展開，由合唱團、打擊樂團、絲竹樂團及箏樂團聯合演出，曲目豐富。普台師生及家長在優美的樂聲中，共度了愉悅的夜晚。首先登場的

是合唱團帶來的「茉莉花」等中外民謠，和合的歌聲清新而有朝氣。打擊樂團演奏「中國鼓練習曲」及「歡慶鑼鼓」，昂揚的鼓聲及沉穩自信的架勢，帶來耳目一新的視聽饗宴。「望春風」及「青春舞曲」等大眾耳熟能詳的台灣及中國民謠，由絲竹樂團重新詮釋，流暢地展現民謠抒情、婉轉、歡樂等多樣風貌。箏樂團演出「蒙古舞曲」，在琤琮音韻中蘊含著優美的意境。

各樂團除了分別演奏外，也帶來盛大的合奏曲目。「敦煌唐人舞」由絲竹樂團及箏樂團演出，層次豐富，扣人心弦，引領觀眾進入敦煌壁畫中飄帶飛揚、迴旋歡舞的場景。最後，絲竹樂團及打擊樂團攜手演出壓軸曲「龍騰虎躍」，節奏鮮明、



▲學生樂團演奏中外名曲，美妙的音符中展現了和合一心的絕佳默契。

- 1、4~6. 學子們嫻熟流暢的演出，來自精勤練習及對事以真的態度。
2. 甫於南投縣音樂比賽榮獲佳績的合唱團，以清新的中外民謠揭開音樂會序幕。
3. 普台中小學師生及家長歡聚一堂，共同分享學子的優異成果。

氣勢磅礴，不但掀起全場高潮，也讓這場音樂會在大眾的讚歎聲中，畫下完美的休止符！

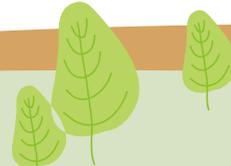
## 完善制教 穩固根基

學生們在音樂會中的純熟演出，代表著普台深耕音樂教育的豐碩果實。創校以來，音樂中心持續地規畫多元課程及活動，提供優質師資及一流、完善的硬體設施及學習資源，使學子能深入地學習音樂。除了開設中、西樂器及歌唱課程，並設置五十間琴房，以加強技巧練習，提供音樂素養及小型打擊樂的團體課程，藉由同儕間的相互鼓勵提升學習興趣。此外，校方定期邀請不同的音樂團體到校演出，如：台北青年管樂團、奇美曼陀林室內樂

團等，並舉辦與音樂相關之假日藝文講座，讓孩子在扎實的教育外，更能增廣見聞，提升音樂鑑賞力。

不同形式的校內音樂會，亦是校方用心經營音樂教育的展現。在小型音樂會中，學習樂器的學生輪流上台演奏，互相觀摩學習，並累積經驗，培養從容、自信的優雅台風，因而在大型發表會中，更能自在而穩健地展現學習成果。大型音樂會則採用甄選制，養成學子主動積極、珍惜演出機會的態度。

普台也鼓勵學生參加樂器檢定考試，透過循序漸進的級數鑑定，奠定穩固的基礎，激發學習動力，並獲得自我肯定。師長的專業指導加上自身的精進學習，令普台學子培養出優異的音樂造詣，並在各項





競賽中展露頭角，屢獲佳績！

## 和諧境教 養性培德

深厚的音樂涵養，不單是技藝的提升，也反映出品格教育的落實。亮麗的舞台演出背後，是一遍又一遍反覆而辛苦的練習，若是缺乏恆心及耐力，便無法成就精湛的技藝。音樂中心廖主任說：「唯有從學習中獲得進步及成就感，音樂才能內化到心靈當中。」基於這樣的期許，音樂中心設立琴房規約及獎勵辦法，教導孩子對自己的行為負責，建立獨立自主、精進向學、對事以真的態度，並在持續不斷的練習中鍛鍊定力與專注力。

校內的學生樂團平日固定練習，學生們在團體練習中凝聚共識，培養默契，學習合群的精神。所謂「樂者，天地之和也」，在齊心協力演奏美妙的樂曲時，孩子便能領悟音樂當中和諧、美善的內涵。不論日後是否成為專業的音樂家，普台希望所有學子皆能愛好音樂，養成欣賞音樂的習慣，因此處處營造樂音繚繞的環境。除了舉辦音樂會，並在音樂中心播放多種樂曲外，各項校內活動也配合現場氣氛播放音樂，將音樂融入生活之中。《禮記·樂記》言：「聽其雅頌之聲，志意得廣焉。」普台學子藉由欣賞及演奏音樂，逐漸蘊積良善的心地及寬容的胸懷。

耳濡目染的音樂薰陶，幫助孩子探索一方真善美的天地。期望浸淫在音樂中的普台學子，都能養成端正、恢弘的氣質，譜出美好的生命樂章！

## 普台中小學榮譽榜

■參加「二〇〇九波西米亞音樂大賽」國樂BJ組  
成績優異

柳葉琴 第一名／七年級 欣榆

琵琶 第一名／七年級 意晴

■參加「98學年南投縣音樂比賽」初賽榮獲佳績

國中B組高胡獨奏 優等第一名／八年級 佾唐

國中B組低音大提琴獨奏 甲等第一名／九年級 世軒

國中B組小提琴獨奏 甲等第三名／七年級 誌智

國小B組笛獨奏 優等第二名／六年級 新儒

國小B組笛獨奏 優等第二名／六年級 瑞翎

同聲合唱

國小團體B組優等 第二名／普台國小合唱團



■在小型音樂會中，學生輪流上台演奏，培養穩健的台風。

# 普台國民中小學及普台高中學生參加 英、日、西語檢定表現優異

文／編輯部

創辦人 上惟下覺大和尚曾說：「若能把握普台三學一貫——小學、國中及高中英、日、法、西四語的學習，必能成就專才、奇才及國家棟樑之才。」為涵養學生多元文化的包容力、走向國際的實踐力與前進世界的移動力，普台教育團隊自創校以來持續深耕語言良田，讓普台學子具備堅強實力，面對世界化的挑戰。

## 檢測優異 堅固學習力

普台學生語言能力的成果展現佳績。去年，多位同學參與英、日、西語檢定考試，成績斐然。檢定考試是考核學習效果

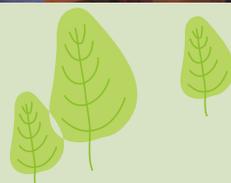
及激勵向上提升的利器，透過階段性目標的設定，逐步實現精通語文的理想，也為未來升學或就業作好充分準備。在普台外語中心系統性的規畫下，鼓勵學生依個人興趣及能力，從七年級開始參加英、日、法、西各項語言檢定，期許同學努力不輟，堅固學習力，使語言能力突飛猛進！

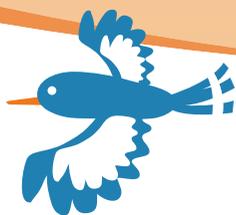
## 制教境教 領航競爭力

多掌握一分語言學習的機會，就增強一分與世界對話的競爭力。為落實「通曉二語，另二語亦有基本能力」的普台四語教學目標，並藉由語文的學習，了解及



▲普台注重多國語言教育，圖為普台高中學生參加模擬聯合國中區年會。





尊重他國文化，建立開闊的人生觀，五至九年級採四語分流教學，更特設八年級英語推廣班，以加深、加廣英語及第二外語能力，以及九年級國際儲備班，以銜接直升高中的國際班。此外，外語教師定期參與進修研習，針對教學技巧分享、教學活動設計、探討語言教學之文化層面及情境

教室之運用方式、檢定的教學與實務等主題，落實教學目標，努力充實與提升自我。

使用面積約一千六百坪的普台高中語言中心，設有語言教室、情境教室、外語學習角、自學區及語言視聽教室。語言視聽教室配有最先進的中央

音控與個人數位語言學習錄放系統，提供聽、說、讀、寫訓練及語文檢定之用。自學區則設有LCD液晶螢幕及教學頻道，學生可在此利用視聽設備輕鬆地學習語言。頗具特色的外語學習角，內設有外語書報閱讀區與VOD隨選視訊觀賞區，以培養學生閱讀習慣與引發學習興趣；VOD影音庫同時也是課程教材或相關延伸教學資源的儲存平台；此外，校方不定期

邀請外籍人士與學生進行會話，設有舒適桌椅與自助式茶飲的情境角落，成為學習語言的最佳場所。

配合各語言及文化教學需要所設的情境教室各具特色，讓學生彷彿置身於國外，更輔以各式布景道具，營造成以直覺或聯想的方式記憶、吸收知識的殿堂，更重要的是提高了學習的動機和興趣。以十九世紀中位於美國南方塔拉莊園為主題所布置的英語情境教室，是電影「亂世佳人」女主角郝絲嘉的起居室，內有壁爐、畫像、古典家具、吊燈，舒適優雅。閱覽書報區空間，更讓學生有如親至英國牛津大學研讀書報或交流討論。

西語情境教室則是以西班牙風唐吉訶德的戰役教室與夢想餐廳為主題。戰役教室內有階梯座位，使空間多樣化；加上以西班牙國旗之色塊——深黃色加橘色，為黑板拉門配色，加深對該國的印象；絢麗的色彩，也象徵著西班牙人的熱情奔放。色彩鮮豔飽和的夢想餐廳中的彩色琉璃壁燈，暗喻唐吉訶德出征時所懷抱的美麗夢想。石砌的拱門，讓空間呈現如夢幻式的城堡。磚造的吧台，呈現出中古世紀的西班牙餐館風格。

模擬巴黎左岸梵谷主題咖啡館，是學生享受法國風情的法語情境教室。選擇梵谷的知名畫作——「夜裡的露天咖啡座」為布景主題，象徵在巴黎香榭大道上隨處可見的悠閒文化。此外，法國是世界著名的飲食文化大國，法式烹飪在西方世界最具特色及影響力；因此，特別營造法國餐



廳情境，讓學生學習該國烹飪文化與用餐禮儀。

日本茶道宗匠千利休是將日本茶道提升到藝術水平的代表性人物，日語情境教室即以千利休的茶道教室為主題。此外，日本的和室在當今世界室內藝術中占有一席之地，是東方文化的代表，所以情境教室的另一方天地就是傳統日本和室。在此多功能的空間中，提供喝茶、視聽、休閒、書房、花道等多元用途。室外則布置日式庭園，以石燈、石頭細沙、竹籬笆為主要元素，為休憩的好場所。

專為選擇第三外語同學所舉辦的「食的文化饗宴」，就是以情境教室創造生活化學習環境，讓學生沉浸在異國文化天地最佳實例，不但提高學習動機與活力，更在潛移默化下培養國際觀，儲備優質的語文能力。

## 多元交流 拓展移動力

普台除了注重優質語言環境的營造，更用心掌握學習的每一個環節，如：定期舉辦語文嘉年華、四語生活體驗營、各項語文競賽、繪本製作、閱讀、報告、表演、播報等，透過全方位與多彩多姿的語文活動，既提升學習興趣，也鼓勵學生從活動中學習，增加應用外語的機會。

除了校內積極創造學習語言的機會，為激發學生延伸學習，認識多元文化與培養多元智能，更重視校際交流。日本福岡縣志免町兒童國際交流團、法國達文西中小學師生來訪、新加坡德明政府中學師生

來訪、模擬聯合國中區年會、二〇一〇年日本中小學教師訪台研習團等校際交流活動，讓同學們了解不同國情及語言的運用，也拓展了文化廣度與國際視野。在交流與互動中，同學以流利的外語及穩健大方的台風展現教學成果，也激發出未來學習的動力與方向，真正將語文學以致用，豐富多元文化內涵，培植「全球移動能力」，未來必能站上世界舞台，成為領袖精英。

普台十二年一貫的語言學習，不但積累與世界接軌的實力與競爭力，秉持毅力與耐力的學習動機與精神，成果必能在世界村的每一個角落大放光明，貢獻所學，利益全人類。美國教育學者約翰杜威曾說：「學習必須是全身的經驗。」普台用心經營語言教育，從教學制度的周延完善到情境環境的

營造，從定期參加檢定驗收，到創造多元的校內活動與校際交流，全方位地儲備語言學習經驗，期許每一位學生都能在浩瀚的語言領域中找到屬於自己的一片天地，發揮所長，迎接未來的挑戰！





### 榮 譽 榜

普台中小學五至六年級同學參加「YLE 劍橋兒童英語認證Starters」，48位同學通過測驗，其中有5位同學獲得滿級分！

六年級／若平、婷文、少宏、新綠、威瀚、政丞、瑋真、曼云、綵若、依靜、昕昀、宣而、芷瑄、淖儒、鈺弘、晨洛、捷安、浩嘉、吳駿、寶鳳、偉嘉、亭而、辭軒、蘇桓、意晴、文瑄、以希、乃玉、碧天、家樂、妍卉、叡竑、珀儀  
五年級／海翔、新儒、有行、妙安、瑞翎、濟辰、有朋、鎮宇、云堯、楷譯、時隆、岱霖、莫棋、瑄玟、沁琳

普台以日語為第二外語的同學參加「2009年日本語能力測驗檢定」，77位同學通過測驗！

三級檢定：  
高 一／孟璇、怡君、芳寧、宜珊、威宏、心豪、翊銘、亮懿、慧娟、瑋萱  
九年級／奕臣、珽絮、仁惠、冠廷、舜傑、瑋榕、億嘉、思廷、華靖、冠儒、靖涵、郁青、婷鈺  
八年級／少軒、菩提、允涵、福慧、翊甫、昆霖  
四級檢定：  
高 一／孟樺、偉廷、宜薇、佩薇、欣宜、玉祺、祐聖  
九年級／博仁、盈喜、泓毅、維真、建勳、瑞鴻、承庭、寓騰、岳融、宜安、子容、世安、岳峰  
八年級／芮云、子瑜、份唐、煒程、好欣、仲秦、迪翰、方婷、智如、惟心、彥鈞、冠融  
七年級／芷茜、雅筑、傳啓、昂廷、室樺、以晴、聖閔、晏廷、昕昀、宇君、欣榆、修銘、志羽、郁慈、浩嘉、啓勳

普台以西語為第二外語的同學參加「西班牙國家語言檢定考試(DELE)初級A1」，11位同學通過測驗！此檢定為成人國際西語終身有效檢定，普台國高中同學通過此檢定，實屬不易。

高 一／正婷、珮秦、義欽、昱陞、亭君、曉陽  
九年級／孟修、家禾、筠婷、尚謙  
八年級／宛霓

普台高中同學參加「2010全國法語歌唱大賽」決賽資格賽，榮獲團體組冠軍！

高 一／子誠、主恩、芃儀、宇森、許誠、佳玉、冠年、郭震、向晴



# 樂在哪裡？

文／普安精舍護法會督導 傳尊

攝影／傳君

平安喜樂，絕不在貪著、執取之中；安定自在，絕不在生氣、抱怨與嫉妒當中；憤世嫉俗，絕對無法坦然釋懷；目中無人、自以為是，絕對無法自在瀟灑。平安，在付出當中；喜樂，在放下之中；安定，在感恩、惜福當中；瀟灑，在謙下、恭敬當中。

樂也不會單純在自利中，而是在利他中。例如，化解他人的苦惱與難題，不是很令我們擁有成就感與喜悅感嗎？樂在放寬心量、容納別人與異己當中，樂在予樂拔苦當中。假使目光如豆、心量狹窄、畫地自限，只有自己，沒有別人，是不可能快樂的。

樂不一定在金錢、權勢、名利當中，而是在善行當中。因此，「樂善好施」並不只是富人的專利。古德云：「富莫富於蓄道德」、「平民肯種德施惠，便是無位公相；士夫徒貪權市寵，竟成有爵乞人。」因此，人的尊卑與高下，不在於地位和爵祿之大小，而是日用尋常中、在舉手之勞間，躬身力行，不時給人方便、給

人歡喜、給人希望、給人信心，如此，涓涓滴滴中，不僅匯聚自身的福德存款，也會營造安康祥和的社會。

樂在善念中，只要發出做善事的心，就已經在與人為善，真誠善念就能獲得生命中的快樂，經云：「前念念惡，如雲覆日；後念念善，如日消暗」。儒家云：「克念則聖，枉念則狂」，又云：「人有善念，天必祐之」。任何負面的想法，不僅於事無補，且憑添無謂的煩惱。古云：「春雨如膏，農人喜之，而行人惡其淋漓；秋月似鏡，佳人喜之，而盜竊惡其光輝。」峰迴路轉疑無路時，轉個念頭、換個角度，就是一片晴空！

真樂也絕不在感官的享受上，因為事過境遷，感官的滿足終會消失，午夜夢迴之際，心靈還是一片空虛，故古德云：「風流得意之事，過後輒生淒涼；寂寞清真之境，愈久轉增趣味。」真樂在心靈的富足與無求上；「究竟常樂」更在「一念不生」、「禪悅為食」當中；至善至樂則在「萬善圓彰」中！





# 歡喜迎新春

文／美國佛寶寺英文初級禪修班學員 Devi Acosta



I hardly ever came to the temple but on December—when I was struggling with remorse of something shameful I did—I felt a calling to go to the monastery. I asked my mom if I could go with her and volunteer. And ever since then, I started cleaning weekly on Saturdays and became more involved by taking classes on Mondays. My old wisdom has been refreshed but what has truly changed me is by becoming a vegetarian and “re-learning” kindness and compassion all over again and practicing it.

The thought of becoming a vegetarian was from watching a documentary movie but what really

helped me put my feet firmly on the ground was when I came to the realization that eating meat is eating a living being. And animal with a life and spirit, virtues and misdeeds, just like us. And who knows—they could have been our parents in our last life! And after about four weeks of going vegetarian, I am determined and keep saying “no” to meat.

Another thing that changed me is remembering kindness and compassion. I have already known about it but I had forgotten it. For a while, my kindness and compassion had been limited to a certain amount of people and things. But now



my kindness has increased to almost anyone—good or bad—who crosses my path. Sometimes even my enemies.

But the thing that changed me the most was putting all of my knowledge into practice. “Knowledge is knowing but wisdom is doing it.” And ever since I have attended the monastery, I have been putting my knowledge into practice. I have become less stingy with money and more generous. I

have constantly donated wholeheartedly to the temple—even if it is just two dollars, I still give because I know that I owe the temple so much—much more than two dollars. Every dollar counts but what really counts is the good feeling of giving. And that is the same feeling I get when I give money to friends or relatives when they ask me for it.

There is so much for me to learn but I have learned so much already—ever since I started coming here to the temple. I am deeply grateful for helping me cope with my troubles, reviving my old wisdom and changing me so much in just

three months.

（我幾乎從未去過寺院，但去年十二月，我做了一件令我慚愧的事，正在和自己的懊悔掙扎之際，我感覺到有一股力量召喚著我到寺院去。於是，我問母親是否可以和她一起去發心當義工？從那時起，我開始每週六去精舍幫忙打掃，並報名週一的禪修班。我那本具的智慧逐漸被喚起，不過，真正改變我的是開始吃素，以及重頭「再」學習慈悲，並加以實踐。

在看了一部紀錄片之後，我就發心吃素了。不過，真正讓我下定決心的是——當我開始了解到吃肉就是在吃一個眾生的時候。動物有生命和性靈，也有道德與惡行，就和我們一樣！而且，他們也許是我們過世的父母！開始吃素後約四個星期左右，我已完全斷絕所有的肉食。

另一件改變我的事是：要記得慈悲。過去我雖然也知道慈悲，卻早已把它遺忘。有一段時間，我的慈悲只限於某部份的人、事、物。但是，現在我的慈悲幾乎已擴展到我所遇到的每個人——不論好壞，有時甚至包含我的敵人。

不過，改變我最多的是：把我所學的一切付諸實踐。「知識是知道，智慧是實行。」打從到精舍學習開始，我一直都在力行我所學到的。我變得較不吝嗇，也變得更慷慨。我一直都很虔誠地布施——雖然僅有兩塊錢，我還是在付出了，因為我知道我得到的多過那兩塊錢。一塊錢也是錢，只是真正的價值在於布施的感受。這和親友求助於我時，我也給予幫助的感受是一樣的。

自從來到精舍後，我學到很多，但要學習的東西太多了。很感恩精舍陪我度過難關，重新喚回昔時的智慧，並且在短短的三箇月中讓我改變這麼多。）



# 修心

文／普平精舍禪修班學員 傳豈

攝影／傳君

學佛至今已一年多，猶記當初因孩子小學畢業，不再需要我每日接送，於是開始了禪修課程。初次接觸佛法時，看見多位師兄皆能不加思索地暢談自己對佛法的體驗，當下不禁懷疑自己是否智幼慧淺，因此信心薄弱，對於學佛這條路曾暗生退卻之心，直到課堂上法師勉勵我們要勇猛精進，不要找任何理由來說服自己放棄，障礙自己學佛的決心。

過去，面對生活上的不如意，或在職場上偶與工作伙伴意見相左的境界，雖能隱忍，但總是心生煩惱，久久不能釋懷，不僅鮮於自我檢討，且滿眼盡是他人的錯，絲毫不察自己的過失。接觸佛法之後，了解到與人相處要放開心量、得理當饒人，並虛心納受他人告誡，摒除狹隘心念，見他人行善，要真誠讚歎！佛的心量就像大地，承載著一切萬物，始終平等對待，可知，心有多寬，路就有多寬。

人一生所要承受的生、老、病、死、愛恨離別之苦，不知有多少？沒有人能一

生平順無波，面對突來的逆境，往往愕然不知所措，無言問蒼天，深陷在我執的枷鎖而無法脫逃。因為執著所愛所以苦，因為離別所以傷，因為恨所以痛，因為老所以慌，心在茫茫苦海中載浮載沉，找不到可以停靠的岸。修行學佛後，明白了佛法的道理，了解一切皆為過去起惑造業之果報，唯有放下我執，心不執著於境，不為境所囚，才能得到自在。

世間一切罪業，源於起心動念。修行學佛除了要修正言行舉止外，更要修正心念。這念心若是善的、是無我的、是清淨的、是慈悲的，則能遠離苦難，更能改變他人的命運，也能消弭自己累世的業障！

薰修佛法，除了明白因果和心性的道理外，更重要的是，要將佛法確實地落實在生活中，才能引發深刻的共鳴，真正地改變自己，進而影響別人。修行是一條漫長的路，必須持之以恆、發長遠心，雖然智慧不如他人，但只要不放棄，每天有進展，終有到達圓滿境地的一天！



# 普台高級中學

## PU TAI SENIOR HIGH SCHOOL

### 普台心教育 興學育才大家一起來

教育是國家的根本，亦是社會繁榮興盛的基石。為具體實現小學、國中、高中「三學一貫」的育人理念，繼普台國民中小學後，普台高中已於九十八年八月舉行落成大典，提供優質的學習環境，以培養才德兼備的社會棟樑。殷望十方善信共襄盛舉，以實際的行動關心下一代的成長，共同發心贊助興學，成就普台教育新願景！

### 捐資興學·功德無量

普台高級中學

地址 / 54544 南投縣埔里鎮中台路 5 號

(049)2932-899

戶名 / 財團法人南投縣私立普台高級中學

郵政劃撥帳號 / 22676111

普台高中校園 (佔地 22 公頃)

98-04-43-04 郵政劃撥  
收帳號 22676111  
通訊欄 (限與本次存款有關事項)

存款金額  
金 額  
新 台 幣  
(小 寫)  
單 位  
萬 仟 佰 拾 萬 仟 拾 元

收 款 戶 名  
財團法人南投縣私立普台高級中學

姓 名  
寄 款 人

通 訊 處  
□□□□-□□□□

電 話  
經辦局收繳

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫  
郵政劃撥儲金存款收據

收 帳 號 戶 名

存 款 金 額

電 腦 紀 錄

經 辦 局 收 據 戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



# 南投縣私立普台國民中小學

## Pu Tai Elementary and Junior High School

「心」是教育的根本！為了讓國家未來的主人翁，能夠才德兼備，立足國際，普台國民中小學，從「心」出發。青山綠水的自然環境，用心設計的教學設備，精心規畫的多元課程，以及全心付出的教師團隊，提供了最優質的全人教育。歡迎加入普台心世界！

即日起至99年6月13日止，招收九十九學年度國中一至二年級及國小一至六年級學生，歡迎及早登記報名。



相關訊息請參閱普台國民中小學網站 <http://www.putai.ntct.edu.tw>

電話：(049) 2930-199轉國中部1802 國小部1102

校址：南投縣埔里鎮一新里中台路3號

### 郵政劃撥存款收據

#### 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
  - 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
  - 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
  - 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
  - 五、本存款金額業經電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
  - 六、本存款單備供電腦影像處理，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
  - 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
  - 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。
- 交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

# 中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表 1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路2號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普燈精舍	台北縣新店市安德街115巷8號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865
萬里靈泉寺	台北縣萬里鄉溪底村瑞泉路2-6號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	普學禪寺	台北縣淡水鎮學府路90號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615
基隆十方大覺禪寺	基隆市安樂區崇德路10巷67號	TEL (02) 2422-3630 FAX (02) 2424-8075	普頓精舍	台北縣樹林市武林街3-3號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502
天祥寶塔禪寺	台北縣萬里鄉雙興村二坪6-2號	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	普中精舍	桃園縣中壢市中央西路二段30號6樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035
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	普平精舍	桃園縣龍潭鄉公園路58巷30號	TEL (03) 470-5999 FAX (03) 470-5668
慈明寺	基隆市暖暖區過港路10巷353號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807	普耕精舍	桃園縣桃園市經國路838號6樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239
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	普親精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
普皇精舍	台北市信義區基隆路二段149-28號	TEL (02) 2377-7930 FAX (02) 2739-0679	普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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	普慈精舍	新竹縣湖口鄉達生路15號3樓	TEL (03) 699-2608 FAX (03) 599-2975
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	興山寺	苗栗縣後龍鎮大山里5鄰73-2號	TEL (037) 433-979 FAX (037) 431-066
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	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街405號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
普覺精舍	台北市南港區南港路三段270號5樓 (南港成美橋旁)	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535	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
普惠精舍	台北市南港區忠孝東路六段370巷5號	TEL (02) 2653-5746 FAX (02) 2653-5745	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	普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
普觀精舍	台北市內湖區成功路三段174巷43號1樓	TEL (02) 2791-1951 FAX (02) 2791-9560	普梵精舍	台中市東區大公街2號	TEL (04) 2225-0190 FAX (04) 2225-0195
普圓精舍	台北市中山區民族西路2-3號	TEL (02) 2599-4966 FAX (02) 2599-4955	普成精舍	台中縣大里市中興路二段69之10號C棟4樓	TEL (04) 2486-0835 FAX (04) 2486-0837
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	普豐精舍	台中縣豐原市圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普行精舍	台北市士林區天母北路42-1號	TEL (02) 2874-8732 FAX (02) 2874-5639	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
普榮精舍	台北市士林區德行東路233號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普方精舍	南投縣南投市文昌街50號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
普印精舍	台北市北投區大業路152號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476	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
普明精舍	台北縣板橋市文化路一段299號5樓	TEL (02) 2258-7357 FAX (02) 2254-3605	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	台北縣板橋市南雅南路二段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) 2904-545
普濟精舍	台北縣三重市永福街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
普泰精舍	台北縣泰山鄉明志路三段188號	TEL (02) 2908-1818 FAX (02) 2904-6058	普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路108號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普正精舍	台北縣泰山鄉泰林路二段448號	TEL (02) 2900-1800 FAX (02) 2909-2727	普林精舍	彰化縣員林鎮和平東街一段158號	TEL (04) 836-1555 FAX (04) 836-1813
普雨精舍	台北縣中和市連城路168號7樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	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	台北縣新莊市中港路310號4樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454	普嘉精舍	嘉義市中興路208號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普善精舍	台北縣新店市順安街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	台北縣新店市廣興里小坑一路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

【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

普憲精舍	台南縣新營市長榮路一段459號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普南精舍	台南縣新化鎮中正路318號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普門精舍	台南縣六甲鄉信義街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10樓	TEL (07) 533-5258 FAX (07) 533-5988
普化精舍	高雄市苓雅區建國一路109號3樓	TEL (07) 725-9422 FAX (07) 725-0384
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
普權精舍	高雄市鼓山區中華一路197號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄縣岡山鎮竹圍東街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
泰明寺	屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路745號	TEL (08) 866-8871 FAX (08) 866-6931
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
美國文谷精舍 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	5916 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
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA	TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922
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	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 (632) 723-6132 FAX (632) 722-4400
香港普廣精舍 Pu Guang Meditation Center	香港北角堡壘街12-14號地下 G/F, No. 12-14 Fort St., North Point, HK	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 Great Buddha Monastery	61/84-86 Mooban Thaveemit, Rama 9 Rd., Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2643-2386 FAX (66) 2643-2795

【歡迎十方善信至各精舍報名  
參加各級禪修班及法會活動】

## 天祥寶塔禪寺 九十九年清明超薦暨 消災祈福大法會

本寺秉持佛法慈悲濟世之精神，發揚忠孝倫理、慎終追遠、知恩報恩之美德，謹訂於民國九十九年四月三日至五日，於萬里天祥寶塔禪寺啓建「清明超薦暨消災祈福大法會」。法會期間，將恭誦《地藏經》，舉行佛前大供、消災、超薦、普桌及大蒙山施食等法事。恭請中台禪寺住持見燈和尚慈悲主法、開示法要及正授三皈依。敬邀善信闔府蒞臨，恭聆法語，同霑法悅。

### 法會程序表

#### 四月三日 (週六)

08:30 開壇灑淨  
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要  
12:00 午齋  
14:00 地藏經  
17:30 晚課  
18:00 藥石

#### 四月四日 (週日)

08:30 地藏經  
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要  
12:00 午齋  
14:00 地藏經  
17:30 晚課  
18:00 藥石

#### 四月五日 (週一)

08:30 地藏經  
10:30 恭請主法和尚供燈大典／開示法要  
12:30 午齋  
13:30 正授三皈依  
16:00 大蒙山施食法會  
20:00 功德圓滿

### 天祥寶塔禪寺

地址：台北縣萬里鄉雙興村二坪6號之2

電話：(02) 2492-9114 傳真：(02) 2492-9132

備註：為成就大眾發心功德，法會期間，備有法會專車接送。

乘車地點：普得、普眼精舍樓下

乘車時間：每日上午7點準時發車

欲搭乘者，請與天祥寶塔禪寺知客室聯絡登記。



Offering the Misty Clouds

Buddhist Paintings, Chinese Paintings and Calligraphy from the Museum Collection

館藏佛教繪畫暨傳統書畫展

# 煙霞供養

展覽日期：2010年5月1日(六)隆重開展 開放時間：每日09:30~17:30 (每月第二、四週星期一休館)

展覽地點：中台山博物館三樓 南投縣埔里鎮中台路6號

TEL: (049) 2932-000 FAX: (049) 2933-137 <http://www.ctmuseum.org>



## 【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 煙火樹

粉嫩的星形花瓣團團舒卷，  
一如五顏六色的光影，  
在夜色中升起、瞬開、流散；  
絢美的軌跡下，  
是無數屏息凝注的眼神與連連驚歎！  
色、聲、香、味、觸、法；  
無常幻化的六塵境界，  
令眾生耽溺愛染，貪著不捨，  
菩薩遂將塵勞化作清淨佛事，  
以善巧方便接引有情，令信受歡喜，  
開綻心花。

學名：*Clerodendrum quadriloculare*.  
英文名稱：**Starburst Bush, Fireworks Flower**  
別稱：煙火花、紫背大青、星燦茉莉  
性狀：馬鞭草科，常綠灌木或小喬木  
辨認特徵：

1. 株高可達4公尺，幼枝方形，墨綠色。
2. 葉對生，長橢圓形，先端尖，全緣或有波狀緣，厚紙質，正面綠色，葉背暗紫紅色。
3. 花頂生，為聚繖狀圓錐花序，紫紅色，小花多數，花冠細長，先端開5裂，花瓣白色，花形似爆發的煙火，亦似閃爍的星星，花姿雅麗。

原產地：菲律賓

用途：園藝觀賞、大型盆栽。

位置：鹿野園

台北郵局許可證  
台北字第1480號

國內  
郵資已付



雜誌類