

# 中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

## 少欲，人生更自在

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度中秋月光禪會暨各精舍聯合結業頒證法會

「正法眼藏」 《般若波羅蜜多心經》 (三)

「佛學院園地」 中台佛教學院一百零一學年度聯合結業暨一百零二學年度開學典禮

「普台教育」 普台聯合敬師釋奠典禮



共伊又域無年覺本當然三衆述業割公至容真  
康余色粵邊獨和師自向丰生識懋弄所東積各  
禪識祥七苦稱者釋勤風以者宣愛請都丰師  
師昧麁月己東迦乃者八以至欲邀天鑽也  
衆答白六任山示以曰正悟聖宮米大  
所嘗鷓曰真學現濟有道曰之藝寺雁師  
和面數遷曠門受神十皇一秀开現然乃  
見稟十神心也生用數皇一秀开現然乃  
會非

# 萬法歸宗

隋唐長安佛教宗派興盛紀實特展

ALL DHARMA TEACHINGS LEAD TO THE ONE TRUTH

Special Exhibit on Flourishing of Buddhist Sects in  
Sui and Tang Dynasties: Focus on Capital Chang'an



主辦單位：中台山博物館、中台禪寺

協辦單位：財團法人中台山佛教基金會、財團法人中台文化藝術基金會

開展日期：2013年11月2日（六）

開放時間：每日09:30~17:30（每月第2、第4個週一休館）

展覽地點：中台山博物館 南投縣埔里鎮中台路6號

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



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



07

【正法眼藏】

《般若波羅蜜多心經》(三)

上惟下覺大和尚開示



38

【佛學院園地】

中台佛教學院一百零一學年度聯合  
結業暨一百零二學年度開學典禮

編輯部



40

【普台教育】

紀念大成至聖先師孔子 2563 週年誕辰  
普台聯合敬師釋奠典禮

編輯部

- 04 【中台廣傳】 中台禪寺一百零二年度  
中秋月光禪會暨各精舍聯合結業頒證法會 編輯部
- 21 【本期主題】 少欲，人生更自在 編輯部
- 22 【本期主題】 爲道日損 上惟下覺大和尚開示
- 24 【本期主題】 退步原來是向前 見參法師
- 26 【本期主題】 綻放自性靈光 見禱法師
- 28 【本期主題】 The Life of Subtraction Lauryn Marinho
- 30 【本期主題】 迷途知返赤子心 傳梵
- 32 【本期主題】 雲淡風輕 傳丹
- 33 【佛教藝術】 印度時代的石雕造像 見迅法師



- 37 【健康素食】 鑲白玉 編輯部
- 44 【紅塵清泉】 天祥寶塔禪寺一百零二年度  
啓建盂蘭盆消災祈福超薦大法會 編輯部
- 46 【紅塵清泉】 普善精舍護法會頒證大典暨禪修班結業典禮 普善精舍提供
- 48 【紅塵清泉】 普田精舍十五週年慶啓建  
梁皇寶懺消災超薦大法會 普田精舍提供
- 50 【菩提心旅】 峰迴路轉，境隨心轉 傳香
- 51 【菩提心旅】 給孩子一份成長的禮物 傳點
- 52 【菩提心旅】 乘著佛法的翅膀迎風飛翔 傳呈
- 54 【精舍活動預告】 精舍課程及活動快訊 編輯部

## 編輯手札

一百零二年度中秋月光禪會，聯合舉辦各精舍禪修班結業頒證，九月二十一日，十五家精舍一千多名結業學員同赴法筵，共度佳節。除了團圓圍爐，四眾弟子也在導師<sup>上</sup>惟<sup>下</sup>覺大和尚的勉勵中，期許自己更加精進，道業更上層樓，福德、智慧皆能如初一至十五的明月般，日趨圓滿，日益光明！

中台佛教學院一百零一學年度研究所、大學部聯合結業暨一百零二學年度開學典禮，於九月三日下午舉行。導師除頒授學僧結業證書，亦提示大眾深入經教、廣學多聞，確立正知正見，於己內省，於境不動，以精進願心落實修行，成就報恩之行及度眾的資糧。

普台聯合敬師釋奠典禮，於孔子二五六三週年誕辰暨全國教師節隆重舉行。九月二十八日上午，普台師生們行禮如儀，偕手圓滿「三獻禮」及雅樂、歌詩、佾舞等儀式。國小、國中、高中師生及家長代表，近二千五百人參與盛會，大眾肅穆身心，共同詠讚禮敬至聖先師孔子，透過禮樂教化的陶冶，尊師重道的品德已扎根於每位學子心中。



中台禪寺一百零二年度

# 中秋月光禪會暨 各精舍聯合結業頒證法會

文／編輯部

所謂「月圓人團圓」，中秋節是中國重要傳統節日之一，象徵著和合團圓的日子。本寺特於九月二十一日舉辦一年一度的「中秋月光禪會暨各精舍聯合結業頒證法會」，邀請各精舍護法大德及法師親眷回山圍爐團圓，一同歡度中秋佳節。

## 成就聞慧 護法精進

下午三時，各精舍聯合結業頒證典禮於五樓大禪堂舉行，共有十五家精舍一千多人參加。會中，副住持見尊法師頒發各級禪修班結業證書，由各精舍學員代表上

台領證，並且合影留念，會場掌聲、歡呼聲不絕於耳；接獲結業證書，代表著對自己修行的一種肯定與負責，也是對未來道業更上層樓的期許。

見尊法師開示大眾，學佛是人生光明之路、覺悟之路，獲此結業證書的心情，比中獎還要歡喜，這是大眾精進努力的成果，亦是肯定每個人在精舍的發心與護持。今日結業，得到的不僅是一份證書與獎勵，更可貴的是要繼續在菩提道上精進用功，修福修慧。人人都有佛性，人人皆當成佛，只要在因地上努力，去除煩惱、





1-2. 副住持見尊法師頒發禪修班結業證書予各精舍學員代表，勉勵大眾繼續在菩提道上精進用功，修福修慧。  
3-4. 護法信眾齊聚一堂，歡喜圍爐慶中秋。



無明，最後必能開花結果。

此生能值遇三寶、修習正法，因緣難得，我們藉由佛法的智慧，所以看得更高、更廣、更遠。雖然過程中會遇到障礙，但只要一步一腳印，從心開始，家庭、事業、人際種種問題都能迎刃而解。此次舉辦中秋月光禪會暨各精舍聯合結業法會，雖遇颱風來襲，但大眾風雨無阻前來參加，意義更顯殊勝。中秋之月光明圓滿，也祈願大眾能藉相顯性，向佛學習，所有一切福德、智慧、願力悉皆圓滿，如此，賞月一事就更有價值。

## 文顯總持 月表一心

晚間六時，本山法師、法師親眷及各精舍護法居士近五千人齊聚一堂，歡度中秋。導師上惟下覺大和尚在大眾熱烈的掌聲中蒞臨會場，現場滿溢著歡欣、喜悅的氣氛。導師開示大眾：今日的中秋禪會，

大眾都充滿了期待、喜悅及慶祝的心念，除了慶祝中秋佳節，亦是慶祝自己的發心與功德，也藉此因緣調身調心，廣結善緣。中台禪寺從無到有，道場、學校、博物館趨於完備，這些成果都是每位居士從過去到現在護法護教、出錢出力，不斷精進發心的成果。大眾在利他當中完成自利，功德、福報不斷累積，智慧、慈悲不斷提升，除了是將來成佛的資糧，亦是成就人間淨土的具體方法。

月亮有多重意義，古人說：「床前明月光，疑是地上霜，舉頭望明月，低頭思故鄉。」故鄉在哪裡？從理上來說，故鄉就是清淨心、菩提心，回到故鄉，就得自在。佛法藉事顯理，今日雖因颱風而看不到月亮，但每個人都有自性光明。佛教有《指月錄》一書，就是告訴我們，不要執指為月，月亮就是「師父說法、諸位聽法的這念心」，若能悟到此心，就是初一的



中秋月光禪會，精舍學員帶來精彩的藝文饗宴供養大眾。



月亮，進一步在動靜閒忙當中淨化、保任、莊嚴自己，「反聞聞自性，性成無上道」，就是十五的明月。

事與理是一如的，每個人的心中也有一個道場，除了中台山是道場、六波羅蜜是道場，再進一步以清淨心、無住心、涅槃心為道場，才是最究竟的。大眾一起來修行學佛是共業所感，是善業、是淨業，但隨著每個人的努力不同，成就、業報也會不同。所謂「一花一世界，一葉一如來」，每個人的心都有一個世界，所謂「一葉」，就是「一念」，這一念清淨心、無住心，就是一尊佛；相反地，假使不知道三世因果、無常的道理，不懂得修心、定心、明心，檢討反省，只知道物質生活，人生就會過得很苦。

我們處在相對的世界，每個人的看法都不同，所以不要怨聲載道，唯有保持無念，大休大歇，超越時間、空間，才能達到絕對的境界。大眾要將佛法運用到生活

上，以佛心為己心，以佛言為己言，以佛行為己行。觀念正確，就不會走錯路，步步都是光明、步步都是福報，必定功不唐捐。

中秋禪會除了有大寮精心準備的美味素齋，精舍學員亦帶來精彩的藝文饗宴供養大眾。揭開表演序幕的是普正精舍學員的木琴演奏「Michi Paraphrase for solo Marimba」與「Prokleti Koreni」，在輕快的樂聲中，抒情與熱情交織，令大眾沉浸在喜悅的旋律之中。普頓精舍學員則以二胡與小提琴演奏、鋼琴伴奏，帶來家喻戶曉的——「梁祝協奏曲」，精湛的演奏技巧和中西弦樂的巧妙搭配，讓大眾感受其柔美的曲風，贏得滿堂喝采。最後，則是靈泉寺學員所帶來的弦樂四重奏，在吉普賽的「柴達斯」舞曲、義大利民歌「我的太陽」及「公爵之歌」（歌劇「弄臣」選段）的豐富樂章下，大眾皆歡喜陶然，度過美好的中秋夜晚。

論云：「菩薩清涼月，遊於畢竟空，眾生心水淨，菩提影現中。」導師的法語甘露如標月之指，直指人人本具的自性光明，相信大眾在欣賞外在的明月下，必能照見自性心光，尋得歸家之路，共證無上菩提。🙏



正法眼藏

《般若波羅蜜多心經》【三】

# 《般若波羅蜜多心經》(三)

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

《心經》告訴我們「照見五蘊皆空」的道理，日常生活中六根接觸六塵，必須觸物起「照」，這是觀照的功夫；照見色、聲、香、味、觸都是虛妄的，如《金剛經》所云：「凡所有相，皆是虛妄」。「見」，就是契悟，了悟色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊五蘊皆空。用這一個觀照的功夫，就能遠離無明、煩惱，就能真正地離開五濁惡世。

### 智照圓明 轉識成智

色蘊，包含了男相、女相，美相、醜相……一切色法。色蘊既然是虛妄的，還心生貪愛，就是顛倒、就是迷糊。這個道理要經過思惟，確確實實地剖析一番，時時刻刻都要有這種覺照。

過去科技不發達，有修證的人才可能契悟佛法；現代科技發達，用科技、醫學的方法，更能證明佛法的真實性。一般人把男女相當作實在的，所以起貪心，產生執著，想要占有，其實男女相都是虛妄的。例如，現在有些人想要變性，女性想要變成男性，男性想要變成女性，到醫院動手術，就可以男變成女、女變成男。如果男相是真實的，就絕對不能變成女性；假使女相是真實的，就絕對不能變成男性。由於相是虛妄的，所以能夠變。因此，《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」

再舉一個例子，我們看到一潭水，這個水，是實在的嗎？水也是虛妄的。怎麼說呢？科學家經過分析，水是氫和

氧兩個元素結合起來的，假使把氫和氧兩個元素分開，哪裡還有水？所以，水是空性的。進一步，氫和氧是真的嗎？還是虛妄的？

水遇到了高熱，變成氣冉冉上升，水就不存在了。氣體也不是實在的，它會變化。遇到高空的冷空氣，氣就變成了雲。下降變成雨水，這時又變成水，歸還原點了。假使遇到更低的溫度，就變成了雪，乃至於凍成冰，成了冰雹。冰雹遇到熱，又變成了水。這樣去思惟，所有相都是虛妄的，對於外在的東西就不會起貪愛、不會起執著，這是般若的智慧。

佛經裡講得更清楚，人看到水是水；餓鬼看到水，變成了膿、血；天人看到水，成了琉璃、成了花朵；修羅看到水，成了刀劍；龍看到水，變成了宮殿；魚看這個水，就變成了空氣。我們的心意識是業識，外面的境界則是一種業感，由這業感顯現出來的業相，所以，業相也是虛妄的，哪一個是實實在在的？真正是一切法空。體悟到法空，就屬於菩薩的智慧。

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」五蘊也是虛妄的。我們明白色蘊是虛妄的，再也不會貪著色相，不會貪著這個假的東西。受蘊，就是感受，







有苦受、樂受、不苦不樂受。

受，就是一種感受。我們吃了一道菜，口感很舒服，這就是樂受；覺得不好吃，這就是苦受；第三是中庸受，又稱之為不苦不樂受、捨受，吃了這一道菜，感覺也不好、也不壞，吃飽就好了，這就是中庸受。

那麼，怎麼知道受是空？我們要詳細地領悟一番，才會知道苦受、樂受、捨受都是虛妄不實的。舉例來說，每個人對於感受的認定都不一樣，四川、湖南、湖北一帶的人，喜歡吃鹹的、辣的，

認為這是最好吃的。但是，其他地方的人吃了辣的、鹹的，反而感覺很痛苦。我們想一想，究竟辣的、鹹的，是苦還是樂？是好吃還是不好吃？

有的人喜歡吃臭豆腐，覺得臭豆腐很香；有的人一聞到臭豆腐的味道，頭都發昏了。究竟臭豆腐是好吃還是不好吃？有的人喜歡抽菸，一抽菸，馬上精神百倍；但是有的人一聞到菸味，頭就發昏。究竟這個菸能提神還是讓人頭昏腦脹？有的人喜歡喝酒，喝了酒，快樂如神仙；有的人一聞到酒的味道，頭就



發昏。有很多人喜歡吃苦的，認為苦瓜、苦茶很好吃，假使桌上沒有苦瓜，就覺得這一頓飯不夠味道。巴西一帶的人喜歡吃酸的，假使這一桌菜再好吃，但若沒有酸的，就覺得不夠味道。

假使酸的、苦的、辣的、臭的、甜的……種種味道是真正好吃的，每個人的認定應該都一樣才對，為什麼有的人認為好吃，有的人認為不好吃？由此可知，酸甜苦辣等味道，都是虛妄無自性的，都是空性的，隨著每個人的嗜好、習慣，而產生種種感受，證明苦受、樂受、不苦不樂受，都是虛妄不實的。所以，受蘊也是空。

再以做善事為例，我們做善事覺得很快樂、很歡喜；可是有的人認為，做善事是一種顛倒、是一種愚癡，所以一毛不拔。同樣的一件事情，每個人的認定和感受都不一樣。所以，就這樣觀照，照見色蘊是空、受蘊是空、想蘊是空、行蘊是空、識蘊是空——五蘊皆空。

能照、能思惟的這個心，就是智慧心，就是佛智，是覺悟的智慧。觸物起照，就把第六意識轉成妙觀察智了，這個功夫是練出來的。禪宗形容這個智照，就是一把寶劍，所謂

「佛來佛斬，魔來魔斬」。「佛」代表好的境界、好的東西，「魔」，代表不好的境界。例如，看到佛像三十二相、八十種好，這也是虛妄；看到孔武有力的勇士，也是虛妄；看到白雪公主，也是虛妄……總之，看到什麼都是虛妄，這就是覺智、佛智。佛智，就是我們覺





悟的這一念智慧心，非常重要！假使這一念智慧心不能生起，我們修行的功夫不會現前，無論任何法門都是如此。

所謂「照見五蘊皆空」，色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊皆空，只有這一念心，沒有第二個，一切諸法都是虛妄的，如夢如幻、如泡如影，只有這一念心。假使功夫用熟了，打坐時境界現前，馬上就能起智照——「凡所有相，皆是虛妄」，始終安住在清清楚楚、明明白白、如如不動的境界，這就是「千年暗室，一燈即破」。但如果還有能照、所照，還沒有歸一，就不是實相，只是一個空的境界而已。

佛經裡面提到，一個是能，一個是所；一個是賓，一個是主；一個是境，一個是心。明白這個道理了，有心、有境，心境俱在，沒有妨礙。這個地方是有心、無境，只有這一念智慧心存在，其他都是空的，只有這一念常存，這樣就能得解脫。

天台宗把這一念智照，分成三種層次，所謂「佛智照假，佛智照空，佛智照中」。什麼是「佛智照假」？觀一切法如夢如幻、如泡如影，修了一切善法，知道這些境界都是虛妄的，不生貪著，而且必須儘量去做，修六波羅蜜圓彰萬善。所謂「佛智照空」，了達一切諸法緣起，畢竟空寂。體悟諸法皆空，破除執著。然後，不住假有，也不住真空，這個心清清楚楚、了了分明，就是中道實相，這就是「佛智照中」。這個地方，

「照見五蘊皆空」，就是屬於「佛智照空」，這是第一步。不但破除我執，更進一步要破除法執。

假使能破除我執，又能破除法執，就能「度一切苦厄」。所謂「度」，是「度脫」之意。凡夫有分段生死，二乘和菩薩有變異生死。要出三界，必須斷盡見思惑，乃至於塵沙惑、無明惑。用佛智「照見五蘊皆空」，就能度脫一切苦厄，所謂「三惑永斷、二死永亡」，分段生死、變異生死，統統了脫，見思惑、塵沙惑、無明惑三種煩惱統統漏盡。

## 八識光影 皆無實性

佛法一切行門，不外乎是對治色、受、想、行、識五蘊。迷色重的人，佛就開四大空；迷心重的人，佛就開受、想、行、識四蘊皆空。眾生執著五蘊為實有，產生我執；有了我執，就有我所，就產生了無明、煩惱、業識，所以流轉六道。六根、六塵、六識、十二入、十八界，就屬於眾生的境界。

現在進一步詳細地研究五蘊。「蘊」有「蘊藏」義，五蘊當中藏著真性；有「覆蓋」義，由於執五蘊為實有，覆蓋了真性。

「色蘊」，除了內色以外，還有外色。內色，指我們的色身，是地、水、火、風四大假合。外色，即是宇宙森羅萬象、形形色色。所以，「色」是以「質礙」為義。「質」就是物質，因為有物質，就產生障礙。我們的色身是物質，外在



也是物質境界，所以，內四大與外四大都屬於「色蘊」。

第二，「受蘊」。「受」以領納為義。什麼叫領納？就是領納前境。眼、耳、鼻、舌、身、意六根，領納外境，當中產生一種感受、覺受，知道冷、知道熱，知道苦、知道樂……這些感受歸納起來，分為苦受、樂受、不苦不樂受。

進一步分析，由於樂，產生歡喜；由於苦，產生憂愁。於是，就有喜受、憂受，這些都屬於第六意識。所以，意識通前五識，前五識都有意根存在、都

有意識的作用。假使沒有意識，前五識也不容易產生作用。

五根對五塵，領納外境。根，分為浮塵根和淨色根；淨色根，又稱為勝義根。什麼是浮塵根？五根之外形，眼睛可看到的叫作浮塵根，具有形相。此外，還有淨色根，比較微細，就等於現在所說的神經細胞，必須有天眼通才能看得出來。

五根對外面的塵境，一個是順境、一個是逆境。順境現前時，感覺一切都很自在、很舒適，就稱之為樂受。領納





了逆境，就感覺很苦，稱為苦受。例如，氣候惡劣，非常寒冷，就是苦受。這些都屬於前五識的作用，但裡面也有第六意識的作用，依第六意識而有喜受和憂受，乃至於不苦不樂受。第六意識念念遷流而歡喜、煩惱，這屬於想陰。為了解說方便，所以佛法把前五識和第六識分開來解釋。

這些作用從什麼地方產生出來的？第八識，即是心王裡面的種子。種子又從什麼地方產生出來的？是從真如。透過第八識種子現行，才能產生前六識，乃至於第七識的作用。所以，佛法講本心本性，是最重要的。

我們的第六意識，是「以想像為義」。例如，我們看到一個茶杯，馬上聯想、分別，這就是第六意識的作用。看到一只手錶、一個鐘錶，馬上就想到：「這個鐘錶是什麼樣子？是圓的？是橢圓的？是什麼廠牌？」這就屬於想。看到男眾、看到女眾，馬上就想一個形相出來。所以，第六識是「想像為義」。這一個形相，是由外面的境界引生出來的；想陰對於前境，無論是色、聲、香、味、觸，有境界可循，便產生出想陰。

想過去、想現在、想未來，就屬於

第六識的作用。第六識是攀緣前境的想，第七識就屬於法塵境界，始終思量執持有一個「我」存在，這是第七識的作用。我們的心識有種種造作、取捨，行蘊是「以造作遷流為義」，屬於第六識的作用，就是指我們的意識。而意根，就是第七識，第六識依第七識為根，始終是在攀緣、分別塵境，一個念頭接著一個念頭，不斷地生滅、生滅，沒有完沒有了，這是指我們心念的活動。知道了以後，我們才能對治。假使不知道對治，把假的當作真的，就沒有辦法轉識成智。

識蘊，是「以分別為義」。什麼叫作分別？根塵相對，當中就落入分別境界，第一念、第二念、第三念，就是分別了。例如，看到一個鐘，分別這個鐘是金的、銀的、不銹鋼的？第一念、第二念，這是第六識。覺得這個鐘錶實在很好，想要占有、想要得到，最後乾脆看旁邊沒有人，來個順手牽羊，這就是識，從前五識、第六識到第七識，乃至於第八識，都有連貫的作用，這都是說明心的作用。

識蘊以了別為義，能了別的這一個心從什麼地方產生出來的？我們看手錶，能看的這個心是從什麼地方產生出來的？這個體就屬於第八識，這是第八識種子現行，產生出來的作用，所以稱為八識心王。根對境產生分別、執著，我們能知道、分別這一件事物的心識，都是從第八識產生出來的。

第八識，又稱為含藏識，含藏、執

持一切種子。例如，我們今生的壽命是八十歲，這一個種子就執持這一生的壽命。第八識執持這些種子、執持我們這一生的壽命，又稱為阿賴耶識。乃至於根身、器界，都屬於第八識。

小乘只講到第六識，認為第六識是一個賊人，乾脆把它滅掉，所以入滅盡定，成就戒、定、慧、解脫、解脫知見五分法身。大乘除了第六識以外，還有第七識、第八識，所以要轉第六識成妙觀察智，轉第七識成平等性智，轉第八識成大圓鏡智。

小乘認為第六識攀緣顛倒、心猿意馬，所以要降伏它、滅掉它，入滅盡定。用什麼來滅？用能觀之智。大乘、無上

乘，不起滅想，因為了知眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、第六識、第七識、第八識，是同一個，譬如水與波。明白波即是水，想要找到水，只要把波浪停止下來就是水，不需要把波浪滅掉，另外去找水。

## 五蘊如幻 度諸苦厄

我們明白了，五蘊是屬於眾生生理和心理的現象，「色」屬於物質、屬於生理的現象；「受想行識」屬於精神、心理的現象，屬於心意識的活動。在佛法來講，把心意識的活動，分成這四種狀態——受陰、想陰、行陰、識陰。

以心理學來講，第六識屬於情感，





我們現在這一個意想，一般人稱為觀念，在佛法就是屬於行陰。另一方面，以認識的角度來說，我們對於宇宙、人生的一種認識，就屬於識陰。這些都屬於精神層面。

現在的科學、哲學，都是在色、受、想、行、識裡面打轉，始終跳不出這個範圍。我們的世界分成物質和精神兩方面，研究物質的這一種學問，就屬於科學；研究人生的這一種學問，就稱之為哲學。無論科學如何研究，還是在色法當中；無論哲學如何研究，還是在受、想、行、識當中。

佛法告訴我們，色、受、想、行、識五蘊，都是虛妄不實的，所以，要把五蘊照破，才能跳出這一個世界。五蘊照破了以後，就破除了我執。破除了我執，就是另外一個世界了，屬於解脫世界。所以，佛法和一般的科學、哲學，有層次上的差別。

《大般若經》中提到，色如聚沫、受如水泡、想如陽燄、行如芭蕉、識如幻事。什麼是「色如聚沫」？我們的色身由地大、水大、火大、風大組成，就像水當中的泡沫一樣。這些泡沫，是因為外面的風衝擊水所形成，是緣起法，因緣和合而有，是不實在的。所以，「色如聚沫」，色身是聚集四大、四種水泡而成，所以，四大是因緣和合。四大分散了，人就不存在了；四大沒有分散，聚沫就存在。雖然存在，還是虛妄不實的，總有一天會破掉。

「受如水泡」，「受」就是領納，是一種感受，有苦受、樂受、不苦不樂受，乃至於喜受、憂受。假使不了解「受如水泡」，拚命在感受上去追求，殊不知所追求到的，還是一個水泡，最後這個水泡還是會破掉。所以，得到了，也還是水泡；得不到，能想的這個心，還是如水泡一樣。感受是虛妄不實的，你認為是苦，不一定每個人都認為苦；你認為是樂，不一定每個人都認為樂。所以，感受純粹是虛妄的。

「想如陽燄」，我們的第六識看到外面名利財色當前，就要去追求，這個就是「想」。「想如陽燄」，「陽燄」就是太陽光，太陽照在地上，產生一種幻覺，就像一片玻璃、一潭清水。《楞伽經》舉了一個譬喻，有一群鹿沒有水喝，看到前面有一片清涼的水池，拚命去追逐；其實，那根本不是水，而是陽燄的反照。所以，「想如陽燄」。為什麼變成了水？因為渴愛，因「渴」而「愛」這一個水，始終在想這個水，所以看到陽燄也變成了水，其實都是虛妄不實的。我們想過去、想現在、想未來，就像陽燄變成水一樣，等於是海市蜃樓。

「行如芭蕉」，第七識想過去、想現在、想未來，想善法、想惡法……不停地生滅。「芭蕉」沒有實性，一層一層地剝開，裡面什麼都沒有。行陰也是一層一層的，生生滅滅，生滅不停，是虛妄不實的。

「識如幻事」，六根對六塵，當中

產生了識塵境界，有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。「如幻事」，就像魔術一樣、像電影一樣，虛妄不實。

我們明白了色、受、想、行、識都是虛妄不實的東西，所以必須要照破；假使照不破，就被色、受、想、行、識蒙蔽了。一旦被蒙蔽了，就迷失了本心，起惑、造業，就隨業流轉，就在六道中輪迴、在三界中沉淪，枉受生死之苦。

了解以後，不希望受色、受、想、行、識的蒙蔽和障礙，就要回光返照，用我們的智慧心來照，照見五蘊皆空——色蘊是空、受蘊是空、想蘊是空、行蘊是空、識蘊是空。既然色空掉了，就不受色的質礙；受蘊照破了、想蘊照破了，就沒有這一種取捨，就沒有這一種種子，就不會造惡因；沒有惡業的因，將來就不會感惡果，所以稱之為「度一切苦厄」。

「厄」就是厄難、災難。由於這一種厄難、災難，就產生苦。「一切苦」就是無量的苦，把它綜合起來，就是分段生死、變異生死。「照見五蘊皆空」，就能脫離無明煩惱，脫離分段生死和變異生死之苦，乃至於由見思惑所產生的苦、由塵沙惑所產生的苦、由無明惑所產生的苦。如果我們把五蘊都照破了，這些苦便無從生根、無從站立，所以稱之為「度一切苦厄」。

以上是般若智慧——聲聞的般若智慧、菩薩的般若智慧、佛的般若智慧，

深淺不一樣。有聲聞的般若智慧，就證聲聞的果報；有菩薩的般若智慧，就證菩薩的果報；有佛的般若智慧，究竟了義，就是實相，是最高、最究竟的境界。現在爲了要說明這些道理，所以接著再來分析、推論、說明。

## 真空妙有 色空一如

「舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」

「舍利子」就是舍利弗。當時在靈鷲山的法會當中，有很多聲聞、緣覺、菩薩。觀世音菩薩乘佛威力，看到佛的首座弟子舍利弗是智慧第一，就以「舍利子」作為大眾的一個代表。就如同諸位在這裡聽法，師父不可能叫每個人的名字，只叫一個名字作為代表，目的是為了引起大眾的注意。因為舍利子是智慧第一，特別提醒他，他更容易了解。

爲什麼叫作「舍利子」？「舍利」是一種鳥的名字，稱爲「鷲鷲」，這是舍利子母親的名字。鷲鷲的眼睛很銳利，在高空中也能看得見水裡的魚蝦；由於舍利弗的母親眼睛很利，就像鷲鷲一樣，所以名爲「舍利」。舍利，是音譯，義譯就是鷲鷲。

母親「舍利」所生的兒子，就稱之爲「舍利子」，連母親一起帶稱。由於舍利弗很聰明，在母胎時，他的母親也跟著產生了聰明、智慧。所以，胎兒可以影響母親，假使胎兒很有智慧，具有前世的宿慧，也能使母親產生智慧；相





反地，如果胎兒沒有這一種宿慧，也會受母親的影響。什麼影響？母親的一言一行、一舉一動，以及思想，都能使胎兒的成長、胎兒的發育、胎兒的智慧受到影響，互為因果。

有些人解釋《心經》，認為「舍」就是房舍，「子」就是住在房舍裡面的人，這種解釋是錯誤的。舍利子，也不

是堅固子，不是修行的人往生後所燒出來的舍利子，而是指佛的首座弟子舍利弗。

前面提到「照見五蘊皆空」，恐怕眾生又著空，認為統統都是空；為了破除這種執著，觀世音菩薩馬上又提示舍利子，繼續再分析，「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」。

由於恐怕聽法者產生了誤會，滅色著空，也就是離開波浪，另外去找水。前面講照見色蘊皆空，恐怕執著色即是色、空即是空，把色與空分成兩邊了，就會產生「色是常見、空是斷見」這一種毛病。所以又闡述「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，色與空是同一個，這就是更進一層了。

凡夫認為色是實在的，小乘行者認為色即是色、空即是空，所以要滅色歸空。為了破除凡夫執色為實有，破除小乘執色、空為二；一個是凡夫的執著，一個是小乘的執著。使凡夫和小乘更進一步地了

解，不落斷常兩邊，不落色空兩邊，所以觀世音菩薩繼續再進一步宣說此理。

「色不異空」，色的當體就是空，不能說色是色、不能說空是空，不能把色法和空分成兩邊，所以「色即是空」，色的當體就是空。「空不異色」，在空的當體裡面，就有色法的存在。這個道理在《楞嚴經》裡面講得很清楚：「性



色真空，性空真色。」就是這一個道理，空當中有色，色當中有空，色空不二的境界，這就真正契入如來的智慧了。

所以，不要離開色另外去找空，「色不異空」，不是在色之外另外還有一個空；「空不異色」，真空當中就有妙有。所以，總結上面二句為「色即是空，空即是色」，色當中就有空，真空當中就有色，所以「性色真空，性空真色」，色空是一如的。

凡夫眾生看到色滅掉了以後，才知道空。「諸行無常，是生滅法」，小乘看到整個世界都是無常、苦、空，「生

滅滅已，寂滅為樂」，等到這些東西滅掉了以後，最後再顯一個空出來，屬於生滅法。這個地方超越這種智慧，色本來就是空，煩惱就是菩提，不需要滅煩惱之後另外去找菩提；生死無明就是涅槃，不需要滅掉無明，另外去求一個涅槃。所以，這是最上乘的道理。

對治煩惱，就小乘而言，稱之為斷煩惱；就大乘來看，就稱之為轉煩惱；在無上乘來講，煩惱即菩提，「色即是空，空即是色」，色空一如。

用現代科學的方法來解釋，科學家把物質分析到最後，成了電子；繼續





再分析，最後產生出能量。所以，物質分析到最後，就是一個能量的境界，能就是熱，量就是光。換句話說，我們整個世界，就是一個能量。能量還是屬於物質、還是屬於色法，不過是比物質的質礙更微細而已。

如果我們再繼續探討，能量是從哪裡產生出來的？真空。從真空當中產生出能量，能量產生電子，然後繼續衍生出物質，從這一個角度來看，真正是「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」。所以，將來的科學可能就能證實佛法「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」這種真理。物質

分析到最後就是能量，再繼續研究，到最後就是真如、就是真空，一定是如此的。

所以，打坐到達一個境界了，身上會發燒、發熱，這就是能的境界。繼續再進步，就會看到光明，這就是量的境界。證明我們的功夫有了進步，就從粗的四大慢慢進入到細微的四大。一般人的四大很粗，不容易感覺到能量的存在，透過打坐，這念心靜下來、定下來了，馬上從欲界粗的四大、染污的四大，慢慢經過八觸的境界，就會產生能量。有些人打坐到了這一個境界，就認為是功

夫了。雖然是功夫，但不是到家的功夫，而是還在半路上。

假使不執著這一種能量，「凡所有相，皆是虛妄」，繼續靜坐，安住這一念心，就能更進一步契入真空。真空不空，就是妙有，也就是現在所說的「照見五蘊皆空」的境界，真正契入了實相、契入了真空的境界。

所以，要想找空，不要另外去求一個空。另外去求一個空，是空上加空，重床疊架。也不要另外去找一個色，例如，有些人想生淨土，認為極樂世界很莊嚴，有七重欄楯、七重羅網，這就是另外去找一個色。找出來、求出來的，也屬於生滅。

無論是執空、執有、執斷、執常，都是一種執。本性本空，另外找一個空，就沒辦法見到本空。只要這念心回光返照，破除了執著，馬上就契入真空妙有、妙有真空、色空一如的境界，所謂「破執顯真」。所以，不需要另外去找色，契入了真空，當中就有妙有；這一種妙有、這一個色，是淨色，才是真正的真如所顯出來「色空一如」的境界。

佛法講實相，實相無相，實相當中是沒有相的。什麼叫作實相？中道就是實相。中道實相雖然是無相，無相無不相，無相當中還有妙有，「色即是空」，當下不執著地、水、火、風，空就是色，色就是空。舉例來說，水也是色，把它分析到最後，就是氧原子、氫原子，所以分析到最後，水也是空。任何一件事

情慢慢地分析，確確實實就能了解「色即是空」。

歷史上記載，漢朝有一位將軍李廣，有一天在路上忽然看到前面有一隻老虎，拿箭一射，就射中了，結果仔細近看，原來是一塊石頭。李廣覺得奇怪：「我的力量怎麼這麼大，一下就射進去了？」於是重新再射一次，這時就射不進去了。我們想一想，外面的境界確實是虛妄不實的，起初這一念心認為這個石頭是一隻老虎，一點都沒有懷疑，所以就能一箭穿石。

在佛法來看，這是專注的力量，但要進一步了解「色即是空」的道理，外面的一切境界都是虛妄不實的，都是業感所現出來的，隨業幻現，隨著我們的業所現的假相。所以，石頭也是幻現。既然是虛妄的，你把它當作一隻老虎，它就是一隻老虎；如果它不是虛妄的，你怎麼樣把它當作老虎，它絕不會成為老虎。外面所有一切境界都是虛妄不實的，由這個歷史故事看起來，真正是色空一如。

所以，「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，整個世界都是一個大的實相，什麼實相？是真如法身這麼一個實相。雖然是真如實相，由於每個人造的業不一樣，有善業、惡業、染業、淨業，所以外面就展現出來種種的世界。

舉例來說，我們認為糞坑裡面很臭、很髒，但是住在糞坑裡面的蟲子，

不覺得臭、不覺得髒，牠們認為這個世界空氣最好，裡面的水就好像甘露一樣。假使我們起了一個慈悲心，把這個蟲子放到乾淨的水裡面，牠馬上就死掉了。證明臭的、髒的，都是空，都是虛妄不實的。

再舉例來說，我們現在是白天，在美國，現在是晚上。你說現在究竟是白天還是晚上？我們認為現在是白天，有很多動物白天看不見，晚上看得見；我們人認為是晚上，很多動物晚上看得見，究竟是白天？是晚上？

所以，外面的境界都是虛妄不實的。既然是虛妄，色、空就是一如的。所以，「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，慢慢從這個角度去了解，就知道一切境界都是虛妄不實的，如夢如幻、如泡如影。我們晚上作夢時，在夢境裡覺得一切都是實實在在的，苦就是苦，樂就是樂，一點都沒有懷疑；等到夢醒了，夢中的一切境界，了不可得，都是虛妄的。

眾生只知道晚上是一個夢，很多人晚上作了夢，夢到好的事情，感到很歡喜；夢到壞的境界，感到很憂愁。白天醒來了，還在留戀昨天晚上所作的夢，而不知道這是一個虛妄不實的境界。菩薩不但知道晚上是夢，也知道白天也是一個夢，因為外面的一切境界都是虛妄不實的，一切如夢如幻、如泡如影。

（待續）



本期主題

# 少欲，人生更自在

攝影／傳兆

欲望，總讓人們想為自己增加些什麼！

古德云：「為學日益，為道日損」，人生透過減少反而更見美好，學習知識，要用加法；體悟真生命，則要用減法。

去除日益膨脹的欲望、生活中的長物、複雜的分別妄想、對人的恩怨……

減少人生的包袱，才能自在解脫，走得更遠。



# 爲道日損

導師 上惟下覺大和尚開示

編輯部整理 攝影／陳威明

作學問是累積而來的，是一個加號。修行則是一個減號，經常檢討反省心當中的無明煩惱，煩惱化得乾乾淨淨，清淨心、無為心現前了，就是淨土。

佛法說「人身難得」，既然得了人身，卻不了解因果、心性的道理，起惑、造業，就枉費了這一生。儒家說：「罔念作狂，克念作聖。」強調這一念心的重要性，與佛法有異曲同工之妙。

## 爲善去惡 慧日朗然

老子說：「爲學日益，爲道日損。」作學問是累積而來的，是一個加號，如儒家說：「學如逆水行舟，不進則退。」「玉不琢，不成器；人不學，不知道。」《莊子》說：「吾生也有涯，而知也無涯。」我們

的生命是有限的，但學海無涯，所以要博學多聞，活到老、學到老。修行則是一個減號，經常檢討反省心當中的無明煩惱，有了過失馬上改過，煩惱化得乾乾淨淨，清淨心、無為心現前了，就是淨土。雖然是兩條路，但不相衝突。

一個是知識，一個是智慧。知識是學來的，如小學、中學、高中到大學，每個階段都有它的知識，不管學多少，這些都是後天一層一層加上去的；時間一久，不複習，就忘掉了，無論科學、哲學、醫學，都是一樣的，這是屬於知識的層面。





一個人能判斷、能覺悟，知道是非善惡，了解人生的價值究竟在哪裡，這就要靠智慧。打坐時，就是要反省檢討，把心當中的煩惱化掉，這就是智慧。有了過失，知道檢討、反省、改進的這一念覺悟的心、覺照的心，就稱之為智慧。所以，知識是後天學來的，智慧的這一念心則是本具的。

昔王陽明貶至龍場驛，悟到格物之道，他說：「無善無惡心之體，有善有惡意之動；知善知惡是良知，為善去惡是格物。」我們的心有體、有用。以用來說，起善念就是功德，起惡念就是罪過。「知善知惡是良知」，知道現在起的是善念還是惡念，這個心就是覺性，就是良知良能。「為善去惡是格物」，把心中的雜念、妄念統統沉澱下來，這是用功的一種方法；心作用了以後，不作用想，歸於菩提、涅槃，這就是體，所以說「無善無惡心之體」，這念心一念不生，心明如鏡，這就是道。

## 背塵合覺 格物致知

一般人都是到外面找刺激，身心才感到快樂。佛法提到，眾生眼以色為食、耳以聲為食、鼻以香為食、舌以味為食、意

根以法塵為食，始終在物質的追求當中。眼睛要看好東西，不看好像沒有依靠；耳朵要聽好聽的聲音，唱歌、跳舞，歌星來了，造成轟動，萬人空巷，為什麼？不看、不聽就很難過。鼻子喜歡聞香的東西，就在身上灑灑香水。舌根要求最好的味道，講究酸甜苦辣。身體也要享受，坐要坐好的；睡要睡好的，睡彈簧床、蓋蠶絲被；穿要穿好的，冬天要穿貂皮大衣，為什麼？一是追求美感，一是觸塵，要求穿得很舒服。意根想過去、想現在、想未來，不想就感覺無聊，無所事事。這些都屬於眾生境界。物質的追求當下好像很快樂，等到刺激過了以後，身心勞頓，所以老子說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂。」

儒家所說的「格物」，就是把心當中的貪心、瞋心、癡心、慢心……種種垃圾去掉。打坐時澄清當下這一念心，就是在「格物」。菩薩向五明處學習，第一個是內明。內明，就是要格物，要檢討反省，要轉識成智、轉染成淨，要漏盡見思惑、塵沙惑、無明惑。漏盡，就是用對治的方法，化掉心當中的煩惱，這就是「格物」。

一個人生活在世界上，不管做什麼，如果不知道這個道理，人生就很枯燥，只在煩惱中過日子，認賊作父，在虛假的物質生活中打轉。修行是以寂靜為樂，菩薩以「禪悅為食，法喜充滿」，我們聽聞佛法，打坐時一念不生，這就是我們的糧食，一念萬年，萬年一念，做到了，就入於賢位、聖位。



# 退步原來是向前

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見參法師

了悟什麼才是真正的自己，除去貪、瞋、癡三毒，  
最後清淨的自性現前，自在光明的人生自然應念而至！

每個人搬家時總會發現，許多東西是根本用不到的，所以一般人說：「想要的比需要的還多。」由於太多的欲望，把人生搞得忙忙碌碌且複雜不堪。試想：「誰是始作俑者？」「誰在作繭自縛？」

有些父母希望孩子能有所成就，努力讀書，乃至以金錢作為學習的誘因。當孩子考高分，就給予各種物質上的獎賞，慢慢地，名利心也在孩子的心中逐漸累積。對於物質的需求增加，欲念不斷增長，心也漸漸地迷失……。

## 隨逐妄緣即流轉

人們在生活中不斷追求欲望的滿足，卻換來身心的疲憊，有些人不禁反思，希望遠離這種苦惱，開始從書籍中尋找答案，或從宗教中尋得慰藉，希望能有真正值得依靠的真理。俗話說：「人生如戲，戲如人生。」莊子亦說：「浮生若夢。」佛法則說：「萬般帶不去，唯有業隨身。」羅馬帝國的亞歷山大大帝，於臨終前交代下屬，死後將其雙手露在棺木外面，讓世人看一看，一生南征北討，建立前所未有的偉大帝國，死後卻什麼也帶不走。忙忙碌碌過一生，最後空歡喜一場，






五蘊認作自己，使本具的智慧光明隱沒，因此，愈追求就愈苦、煩惱就愈多。這就是因為知見的錯誤，起惑、造業、受苦，始終在追逐欲樂，造業受苦中無法出離。假使能看透這個過程，進一步將錯誤的觀念轉過來，就能離苦得樂，免於流轉。

### 一念返照是彼岸

永嘉大師云：「放四大，莫把捉，寂滅性中隨飲啄。諸行無常一切空，即是如來大圓覺。」這一生的千斤重擔，只要在心念上輕輕一撥，就能化煩惱為智慧，如同「四兩撥千斤」般容易。

古德曾以一首禪詩來形容：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，六根清淨方為道，退步原來是向前。」佛法說「回頭是岸」，只要把念頭收回來，眼、耳、鼻、舌、身、意六根，不攀緣色、聲、香、味、觸、法六塵，六識自然不生分別；識心不生分別，當下這念清淨心就現前了；心清淨了，國土也就清淨了。

就如同當我們心情愉快，看一切人都很歡喜；反之，心中不悅時，看一切人都起煩惱。所以，一切都在於心，不在外境。然而，心要如何得到清淨呢？佛法說，眾生的心本來就是清淨，只因誤將此一臭皮囊當作自己，而起貪、瞋、癡，不斷地起惑、造業、受苦；因此，當務之急即是了悟什麼才是真正的自己，除去貪、瞋、癡三毒，最後清淨的自性現前，自在光明的人生自然應念而至！

空空地來，也空空地去。

既然忙碌一生最終都是一場空，人生就什麼也不用做了嗎？倘若如此，則落入消極、悲觀。那麼，到底什麼才是值得追求的？古德曾說：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好去靈山塔下修。」大智大悲的佛陀，了解眾生為無明煩惱所覆，由貪瞋癡造作種種業行，最後因承受業果而受苦，因此宣說究竟真理，令苦難的眾生離輪迴苦得究竟樂。

眾生的苦，來自於知見觀念的錯誤，不識究竟的法身，將色、受、想、行、識

# 綻放自性靈光

文／見疇法師 攝影／傳漢

轉化欲望的方向，將心從染欲轉為善法之欲。  
此種清淨的善欲，遠離執念的痛苦，不為萬物所縛，  
是為源頭活水永不斷流的真安樂。

《佛遺教經》云：「多欲之人，多求利故，苦惱亦多；少欲之人，無求無欲，則無此患。」欲望，是人人皆有的習性，起因於誤認萬法為真實，故以為透過追逐外境會獲得快樂與滿足，因此，大部分的人都認為，快樂來自於得到所追求的人事物。然而，佛陀直示眾生，欲望實為一切煩惱的根本，如達磨祖師云：「有求皆苦，無求即樂。」

## 為物所役 不得解脫

錯誤的知見，讓人們從生至死，隨

著不同的階段，有著各種不同的追求。幼兒時期緊抓在手的玩具和零食、青少年時緊握在手的電子產品、成年時緊抓不放的感情與事業，到老年時亟欲留住的健康與壽命……。然而，欲求愈多，抓得愈緊，心愈發地依賴執取，患得患失，恐懼與煩惱隨之而來。這種牢固執取的習氣，實由點滴累積而來。所謂「洪由纖起」，未覺察的欲望，因時常反覆地想念、思慮，在心中逐漸滋長壯大，顯發於行為而養為積習。就如同纖細易斷的絲線，原本無法有束縛的作用，然而每日增加一縷，日久則



成緊實的粗繩，牢牢地將自身綁縛，動彈不得；原本的欲樂，久之成爲難以戒除的癮頭，一日不得則百般不自在，成爲了欲望的奴隸，而無法自由。

往昔箕子在輔佐殷紂王時，見紂王持象牙筷用膳而憂心忡忡。箕子認爲，以如此珍貴的象牙筷進食，必定會開始欲求有精緻的佳饌；食物精美，則會希求日常其他享受……一旦開始踏出欲求的第一步，必會一步步邁向奢侈墮落的縱欲生活，難以回頭。如此，對於國家與百姓必有害而無利。後來果真如箕子所料，紂王興建瓊樓瑤臺、離宮別苑，穿起綾羅綢緞，縱情於歌舞伎樂，搜集民間奇珍異寶，而招致百姓怨、諸侯叛，最後亡家敗國、喪身失命。

## 格物致知 化染爲淨

反觀無求少欲之人，不被物欲所拘，不爲情欲所惑，無入而不自得，如顏回「一簞食、一瓢飲，居陋巷，而不改其樂。」以其心樂在行道，雖是貧窮，反藉貧以養道。戰國顏回久居山林，生活簡樸，認爲內在安樂、心安理得，才是人生真樂，故云：「無罪以當貴，安步以當車，晚食以當肉。」

經云：「若欲脫諸苦惱，當觀知足。知足之法，即是富樂安隱之處。」這念心

清淨安定、寧靜光明，遠離煩惱欲染，不沉溺在紙醉金迷、名利權勢當中，必定不會爲欲造業，流轉受苦。由於不迷於境，自然常生智慧；有智慧爲前導，所言所行則不偏失而能利益自他，福德於茲增長，人生步步光明。

了解離欲的功德利益，應於日常中觀照自心、減少欲望。《大學》云：「致知在格物。物格而后知至」，亦說明革除物欲、返本心源，是修養自身，進而齊家、治國、平天下的根本。然而，欲求是人無始以來的習氣，並非一夕可改，因此要先轉化欲望的方向，將心從染欲轉爲善法之欲，如佛法中的「四如意足」——欲、念、進、慧——先立堅志善願，欲得殊勝解脫境界，即是「欲如意足」；進而念茲在茲，不退初心，名爲「念如意足」；有欲有念，加以行助，精進不懈，爲「進如意足」；最後專注一處而成就定力，智慧現前，解脫煩惱，遠離一切生滅假相，徹見諸法實相，是爲「慧如意足」。此種清淨的善欲，遠離執念的痛苦，不爲萬物所縛，是爲源頭活水永不斷流的真安樂。

老子云：「夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」眾生無始以來迷惑顛倒，認假爲真，以幻爲實。須知萬物無常生滅，剎那之間無不在變化之中，最後終歸壞散。若不向外執取追逐，則心無掛礙，無有恐怖，達到「常、樂、我、淨」的究竟涅槃。此涅槃真樂絕無一人能夠爭奪取走。人生若此，可說是活出生命真正的價值，大放無欲清淨的靈曜心光。🙏

# The Life of Subtraction (減法的人生)

文／美國佛門寺研經班學員 Lauryn Marinho (傳仁) 攝影／傳法

減少生命中的這些物欲、執著，反而豐富了我的人生。  
而佛性的清淨、自在、作主，  
也在減去欲望的修持中，更加地彰顯。

Just as one teaches students how to subtract in mathematics (one of the most difficult concepts to teach to children for some reason) – by first using physical manipulatives, such as fingers, blocks, candies, etc., and then gradually moving to the abstract practice of subtraction through symbolic numerals mentally and on paper – I am attempting to subtract my attachments and false ego.

I need to begin with one step at

a time. First, by diminishing the most obvious in the physical state: television. There could be nothing more deceptive, false or ignorant than watching television. By recently removing the act of foolishly watching television, I was able to naturally extricate from the urge to be a certain way and buy more of what is not at all necessary.

Now is the more challenging part: How do I remove all of my other, less





obvious and more abstract attachments that have been embedded within me during my thirty years of living? I have been constantly surrounded, fed and bombarded with delusions and have willingly accepted so many of them. I want and “need” that new and fashionable cell phone, for instance. I desire the good-tasting food from that fancy restaurant. I really crave that feel-good compliment from my boss in order to feed my false ego. If only I could really, truly understand

that these desires are just bringing me suffering. Learning the teachings of the Buddha at Buddha Gate Monastery, practicing meditation and receiving my husband’s unceasing and compassionate assistance with reminding me to develop more awareness have all assisted me in becoming more conscious of where my attachments lie and what is real.


Subtracting these material goods and attachments from this life, in fact, adds

to my life. My true Buddha nature can be revealed through subtraction.

(某方面來說，數學減法是最難教的概念之一——得先運用如手指、積木和糖果等實體教具，再逐漸透過心算和紙上的符號數字，來練習抽象的減法。如同教學生減法一樣，我也在努力嘗試著減少執著和我執。

這需要一步一步地來。首先，要改掉現實生活中最顯而易見的習慣——看電視，沒有什麼行為比看電視更容易誤導人，更虛妄、無知的了。近來，改掉這個愚癡的習慣後，很自然地就能擺脫以往的行爲模式，以及購買不必要的產品的衝動。

接下來的部分更具有挑戰性，那就是如何去除其他較隱微、抽象地深藏在三十年來生活當中的執著？一直以來，我與這些執著爲伍，被它們所包圍、轟炸，且是這麼習慣地接受它們。我想要也「需要」這款新型時髦的手機；我想嚐嚐那家精緻餐廳的美食；我真的很渴望得到上司的讚歎，以長養我執……其實，我真正需要了解的，是那些欲望所帶來的痛苦。來到佛門寺學佛修禪，並經過同修不斷地慈悲協助和提醒以提起覺性後，我更清楚自己有什麼樣的執著、什麼才是真實不虛的。

事實上，減少生命中的這些物欲、執著，反而豐富了我的人生。而佛性的清淨、自在、作主，也在減去欲望的修持中，更加地彰顯。) 

# 迷途知返赤子心

文／普因精舍禪修班學員 傳梵

假使人生前半段職涯的規畫，是一種追逐欲望的加法選擇；  
現在的我，則把減去欲望當作人生的選擇。



離開職場轉而學佛已近三年，這三年來人生觀的蛻變，是我這一生最大的收穫。

## 三毒熾然 長劫輪迴

回顧這一生，年少時在父母身邊無憂無慮地一路成長，求學、就業都稱得上是一帆風順。直至嫁為人婦時，才面臨到諸多挫折……夫妻二人因生長背景不同，觀念有很大的差異；年輕時遇有理念不合，只會以吵架方式解決，雙方均不願輕易退讓，總想吵到對方認輸為止。如此不斷地爭吵、磨合，直至中年，我們在因緣際會

下，開始了胼手胝足的創業之路——開設補習班。由於雙方父母均無恆產，無法在金錢上給予奧援，所以我們有了共同的認知，同心協力地經營這份事業。

兩人分工內外，合作無間，把補習班經營得有聲有色。漸漸地，名利均得。此時，貪毒的種子在我的心中萌芽了。我變得貪婪，不再滿足於已擁有的一切，名利熏心，只想擴大自己的版圖。

由於身心長期處在高壓狀態，每到假日，就想藉由各種方式來放鬆自己、犒賞自己，不斷地逛街購物、享受美食、四處旅遊……雖然雙手提著戰利品，感到很快





樂，畢竟只是短暫的滿足，是日過後，內心依然空虛。

如此周而復始地過了十多年，對於這樣的生活忽然產生了厭倦，常在夜深人靜時捫心自問：「未來我還要這樣渾渾噩噩地過嗎？」「如果我死了，會到哪裡去呢？」這些解不開的謎，充塞著內心。

長久累積的三毒，終於在我體內產生了化學變化，我生病了！正當自己在邁入「五十而知天命」的人生階段時，醫生的

診斷報告，宛如五雷轟頂把我震醒：

「為什麼正處於壯年時期的我，卻被死神找上了？難道我的人生就此劃下了休止符嗎？」我不甘心啊！

## 迷途知返 即見彼岸


經云：「人離惡道，得為人難」，得到人身，難如盲龜穿孔、縷線穿針，然而，匆匆數十年晃眼已過，卻覺得還有許多未竟之事，內心惶恐不已！剛開始，我和大部分的人一樣，自怨自艾；後來轉念一想，這一切惡果，難道不是咎由自取嗎？由於這一場病，讓我體悟到「無常」，於是我

學佛了，更高興的是，同修也伴隨著我進入佛門，聽經聞法，修福修慧。

進入精舍半年後，法師慈悲創造因緣讓我種福田，擔任照客一職。當時，我慢的習氣仍然存在，為客人奉茶、擦桌椅、掃地、拖地……這些看來平凡的工作，讓我總是想打退堂鼓。幸而師兄們不斷地替我加油、打氣，再加上透過佛法的熏修，漸漸放下我執，學習謙卑，轉念之後，現在這份執事不僅步上軌道，也在其中找到了法喜！

脫胎換骨後的我，不再慳吝，懂得布施；不再執著美食，改為吃素；不再追求光鮮亮麗，衣著樸素。因此，生活變得簡單，煩惱也隨之減少了。

家人看到我學佛之後的種種改變，也慢慢地被影響了。高齡近九十的婆婆，在病魔的摧殘之下，竟會誦念佛號，求佛加持。小兒子也會在煩惱生起時，用《心經》平靜紛擾的心。我也遵從法師的教誨，每日固定早晚定課。在蒲團上盤腿一坐，原本驛動、奔騰的心，漸漸地沉澱下來；心平靜了，遇到棘手的問題，也較有智慧判斷、處理。現在自在、寧靜的心境，不是過去追逐五欲的那種快樂所能比擬！

假使人生前半段職涯的規畫，是一種追逐欲望的加法選擇；現在的我，則把減去欲望當作人生的選擇。學佛，就是學習減去欲望，在人生諸多的目標中，不再執著於名利、情感、享受的追求，而那終將到達的佛國淨土，才是我的人生終極目標！

# 雲淡風輕

文／普榮精舍禪修班學員 傅丹

人生的際遇本就各不相同，也許，我們無從選擇命運的考驗，但慶幸的是，我們可以決定用何種態度來面對生活。煩惱與快樂，其實只在一念之間，試著改變，可以活得更加自在。

老子《道德經》云：「少則得，多則惑。」學佛之後，依循著佛法的道理，開始學習用少欲過自在的人生。


捨棄對外在物質的欲望，選擇「知足」；放下對工作優劣的堅持，選擇「隨緣」；改變對子女嚴厲的要求，選擇「尊重」。捨棄對外境的不捨、貪愛、執著，轉而雲淡風輕地看待……。經過這樣的調整後，事情變少了，時間變多了，花費變少了，更無需汲汲營營地為自己開闢財源。於是，心也跟著清淨了。不執著外相的美醜；不在意職業的貴賤；用誦經轉念、功德回向，取代過分的擔憂。所減去的，不只是金錢的開銷，更捨去一身的掛礙。

想想看，每天一成不變的忙碌生活，是否讓我們感到失去自我，找不到人生的方向？茶餘飯後，是選擇坐在電視前面，讓曲折離奇的連續劇情牽著我們走？讓義憤填膺的政論話題使我們忐忑不安？讓名媛貴婦的行頭令我們自嘆弗如？或者，選擇把這些干擾和誘惑從生活中減去，走進

佛堂，暫時關上紛擾外境的窗，點一炷香，藉由打坐、參禪或誦經，洗淨一身的塵擾，趕走一天的疲憊？

日前參加孩子的兵役抽籤時，看見一位氣急敗壞的母親，正在斥責抽到「海軍陸戰隊」的兒子，從三樓一路罵到一樓。我當下真的心疼那個孩子，相信作母親的也明白，這不是孩子的錯。然而，我們始終放不下的是習氣的包袱，所以不斷地在日常生活中，輪流上演著宿命的悲劇。

學佛之後，逐漸明白：面對不能改變的結果，與其將不安的情緒發洩在孩子身上，破壞彌足珍貴的親情，何不選擇理智面對？也許命中注定孩子要接受嚴格的軍事洗禮，將來大有出息。生命雖然是考驗連連、起伏不斷，但只要把握當下，用佛法的智慧來面對，便能從容應對。

我們愈擔心、害怕的事，往往愈有可能發生，因為它要你學習「放下」！放下布袋，何等自在！反觀自己的布袋裡，都裝了些什麼？是否裝了許多執著、許多貪愛、許多妄想？走進佛法的殿堂，讓無住無為的佛法，蕩滌一切煩擾，令身心回復本然清淨，啟發本具的祥和安樂，我們會發現：佛法減去了煩惱，開啓了自己的富貴人生！



# 印度時代的石雕造像

文／中台山博物館館長、前國立高雄師範大學美術系教授、  
法國巴黎第一大學造形藝術博士 見迅法師

西元一世紀前後，印度因大乘佛教的興起，出現了佛陀的造像和菩薩像。貴霜王朝（Kushan Empire，西元一至三世紀），誕生了兩大藝術中心——西北部的「犍陀羅」和恆河中上游地區的「秣菟羅」，兩地同時期有佛教造像，但藝術風格卻迥然不同。犍陀羅造像靜謐內斂，展現印度希臘化的睿智與寫實風格；秣菟羅造像穩健有力，顯現印度本土化的活力與古典樣貌。

## 犍陀羅的造像藝術

犍陀羅，是梵語（Gandhāra）的音譯，「香遍國」、「香風國」是義譯，又稱「月氏國」、「健馱邏國」等。《大唐西域記·卷二·三國》記載：「健馱邏國，東西千餘里，南北八百餘里。東臨信度河，國大都城號布路沙布邏，周四十餘里。」信度河（Sindhu River）即今印度河，健馱邏國的都城古名「布路沙布邏」（Purusapura）即今巴基斯坦西北部的白沙瓦（Peshawar）與阿富汗東北邊境一帶，地處於印度與中亞、西亞交通的樞紐，是東西方文明的交通要道。

犍陀羅是古印度十六列國之一，曾為古波斯帝國的一部分，希臘亞歷山大帝國曾占領此地，阿育王曾派佛教徒來此傳播佛教。西元前二世紀，希臘人於此建立大夏國（Bactria）。西元一世紀，游牧民族大月氏人建立貴霜王朝，定都犍陀羅一帶，所以犍陀羅文化結合了古波斯、古希臘、古印度與中亞草原文化的精華；貴霜王朝時，與漢朝、羅馬、



館藏石造菩薩立像  
犍陀羅（1~3世紀）  
片岩  
H65.9 × W24.4cm



館藏石造菩薩立像  
犍陀羅（4~5世紀）  
片岩  
H66.9 × W23.4cm

安息並列當時亞歐四大強國。

貴霜王朝時代是犍陀羅藝術的鼎盛時期，犍陀羅地區曾為希臘文化殖民地，仿照希臘羅馬雕刻神像的手法，以西方人體寫實形式雕刻佛像，結合了佛教文化和希臘文化，此造像風格後人以地名「犍陀羅」稱之。

中台山博物館館藏犍陀羅一至三世紀「石造菩薩立像」，片岩材質，菩薩神態沉靜，具西方面貌特徵，深目高鼻薄唇，波浪捲髮披肩。菩薩裝身飾物華美，手上腕釧，花形臂釧，胸前佩戴三重飾線。第一重是花形寬帶頸飾。第二重是由數股線狀串成之華麗飾線，兩端繫住一對瑞獸頭，口啣方形聖物盒。動物頭飾配件，正是古代草原游牧民族的飾物特徵，此條懸掛聖物盒之U形厚重飾線，又稱為「聖線」。第三重斜至右脇之飾線，垂掛三個圓柱狀小盒，稱作「婆羅門飾線」，是古代識別印度婆羅門的標記（婆羅門，當時即指修行人）。

素淨圓形頭光，菩薩右足微屈，站立於刻有五葉花紋樣之底座，此紋樣或許來自中亞波斯文化的影響。右手舒五指、左手執物，上身袒露，下著腰衣，天衣流暢寫實，希臘羅馬式披袍，衣褶厚重，刻紋細膩。足下鞋履或稱羅馬鞋，亦來自希臘文化的影響，鞋帶上豪華的釘扣和連珠等裝飾，為當時貴族盛行的飾物裝扮。從菩薩的裝束及面目、體態來看，其華貴特徵帶有西方太陽神阿波羅的風采，顯出希臘雕像的影響。釋迦菩薩出生於貴族之家，此菩薩像無疑是悉達多太子成佛前菩薩裝扮的完美體現。

另一件館藏犍陀羅四至五世紀的「石造菩薩立像」，有圓形頭光，頭光兩側跪著二供養人。束髮型髮式，右手施無畏印，左手持水瓶，耳垂佩戴厚重耳環，胸前佩戴四重飾線，站在方形底座，足下亦著鞋履，正面底座方柱中間有一坐佛及左右二脇侍。四重胸飾，第一重是





頸飾，是一寬帶首飾，代表古印度婆羅門貴族的身分；第二重是二股一束披掛於右肩上較簡單的飾線；第三重是斜至右脇，掛有數個小盒狀之「婆羅門飾線」；第四重是兩端飾有瑞獸頭，口啣寶珠狀聖物盒，由數股線狀組合而成之厚實 U 形「聖線」。菩薩上身袒露，肩披天衣，下著腰衣，裙裳繫帶紐結，刻劃寫實。此造像有彌勒菩薩的二代特徵，束髮型與持水瓶，束髮型是簡潔打一髮結自然下垂，是古代婆羅門的髮式。彌勒菩薩因其出身婆羅門，故其髮式為婆羅門之束髮型，並持婆羅門修行者的水瓶標誌。

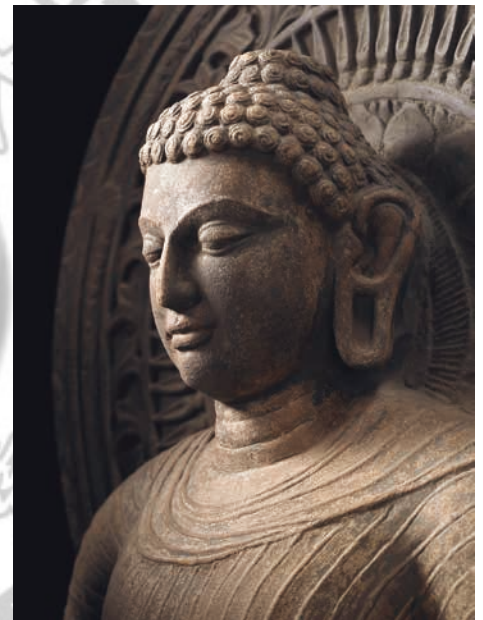
## 秣菟羅的造像藝術

秣菟羅，是梵語 Mathurā 的音譯，又作摩偷羅、摩度羅，義譯為蜜善、孔雀，是印度古代十六大國之一蘇羅西那（Śūrasena）的首都，地處於古印度與西方通商路上的重要地區。《大唐西域記·卷四·十五國》記載秣菟羅國「伽藍二十餘所，僧徒二千餘人，大小二乘，兼功習學。天祠五所，異道雜居。」顯示秣菟羅在印度宗教史上占有特殊地位，是佛教、印度教和耆那教的聖地。

秣菟羅，今新德里東南地區，恆河中上游，是印度北方邦（Uttar Pradesh）西南部城市，古印度的藝術文化中心，印度本土文化傳統濃厚。此地帶盛產紅砂岩，雕刻傳統歷史悠久，曾大量製作印度民間神像，除雕刻佛像外，還雕刻印度教和耆那教神像。

秣菟羅造像風格承繼傳統印度的薄衣貼體、寬肩厚胸、螺髮豐頰等造型特徵，顯現人體的生命感和力量感，與犍陀羅佛像衣質褶紋厚重粗獷、沉靜內省的風格形成強烈對比。秣菟羅造像藝術又有貴霜時代和笈多時代之分，各有其不同的造像特色。

笈多（Gupta）王朝是印度佛教藝術的黃金時期，最主要興盛時期是在四至五世紀，這個時期的佛教藝術中心，轉移到秣菟羅和薩爾那特（Sarnath 鹿野苑）地區。秣菟羅的薄衣貼體、波浪衣紋和鹿野苑的濕衣貼身、無衣紋造像特徵，單純完美的理想化造型，充分表現出印度本土古典主義的藝術特質。笈多時期的佛教造像，把犍陀羅和秣菟羅的差異性相互融合並轉變，將西方的寫實與造型，融入傳統印度特



館藏石造佛立像（局部圖）  
秣菟羅（4~5 世紀）  
砂岩  
H136.8 × W64cm



有的本土藝術典型中，以完美純粹的藝術手法和雅致鮮明的民族特色，創造了新的佛教造像樣式，也創造了印度佛教雕刻藝術的巔峰時期。

館藏秣菟羅四至五世紀的「石造佛立像」，具有笈多時代的秣菟羅造像風格，佛高髮髻、螺髮右旋，眼部雕刻細膩，鼻樑高隆筆直，表情端嚴典雅。方形長耳，下巴圓潤，下唇寬厚，具印度人的相貌特徵。寬肩厚胸，身材魁梧，右膝微屈、重心落在左腳，略顯動態，佛足外側各有一身合掌跪拜的供養人。著通肩式袈裟，輕薄貼體從雙肩至胯間垂下，陽刻重重隆起「U」形波紋，透過薄衣微妙表現袈裟內著裙之腰帶，顯現健壯的體型，比例舒展勻稱，造型準確生動，充滿了生命的活力。

佛頭光圖案富麗，紋飾精美，由內向外刻有多重同心圓，由中心依序飾蓮瓣形圖案、放射狀紋飾、卷草紋、扭轉花環、聯珠紋和連弧紋等紋樣，華美繁複。整體造像呈現一種氣度雍容、沉穩典雅、和諧平衡的古典美感。

佛右手施無畏印，指間現縵網相，為佛三十二相之一，此相乃佛修四攝法、攝持眾生而來。左手捉持袈裟衣角，懸垂的袈裟衣緣，翻摺出波浪紋飾，並於下襬處刻劃翻摺的衣褶。昔日佛坐菩提道場成正覺時，波旬魔王來擾，佛右手觸地以為誓言，如《佛說最上根本大樂金剛不空三昧大教王經·卷第七》載：「又復以右手如捻衣角鉤於本心，而復展手作觸地相，此成降諸魔軍印。」「如捻衣角」表佛已成正覺之意，或為佛像手持衣角的象徵意涵。

## 結語

印度佛教的造像風格，與中國佛像的形成緊密相關，造像藝術的發展加速了佛教的傳播。西北印的犍陀羅藝術，為由西域沿絲路向東傳播的北傳系統；中印度的秣菟羅藝術，則是由南方海路向東傳播的南傳系統。南北行進的路線、時代的先後、相互間的影響，涉及十分複雜的佛教傳播行程，對於日後中國佛教藝術的發展，具有相當重要的影響力。



館藏石造佛立像  
秣菟羅（4~5世紀）  
砂岩  
H136.8 × W64cm



# 鑲白玉

文／編輯部

健康素食



## 【材料】

大黃瓜	.....	1條
素漿	.....	5兩
香菇	.....	6朵
皮絲	.....	2兩
杏鮑菇	.....	1條
竹筍	.....	半支
紅蘿蔔末	.....	少許
芹菜末	.....	少許

## 【調味料】

太白粉	.....	酌量
素蠔油	.....	酌量
香油	.....	酌量
白胡椒粉	.....	酌量

## 【步驟】

1. 大黃瓜削皮成斑條狀，並橫切成3公分寬，中間挖空。
2. 熱油鍋，將皮絲炒乾、炒香。
3. 香菇、杏鮑菇、竹筍切成細丁，連同皮絲放入素漿中，再加入素蠔油、香油、白胡椒粉後調和攪拌。
4. 於空心大黃瓜內圈表面撒上一些太白粉後，將拌好的素漿材料鑲入大黃瓜內。
5. 取一鍋水以大火煮滾，然後把鑲好的大黃瓜放入鍋內，蒸10分鐘。
6. 取一碗清水加熱煮滾，加入紅蘿蔔末及芹菜末，再加入適量的太白粉勾薄芡，淋在蒸好的成品上即可。



中台佛教學院一百零一學年度聯合結業暨

# 一百零二學年度開學典禮

文／編輯部

「人能弘道，非道弘人」，為肩負起弘揚佛法、續佛慧命之重任，僧眾教育的培養更顯重要。中台佛教學院秉承導師上惟下覺大和尚的指導，在「福德、教理、禪定」三環一體的教育理念下，落實事理一如、解行並重的修行方針，多年來培育無數優秀僧才，以荷擔如來家業為己志，將佛法慈悲與智慧的精神弘布十方，為人心淨化、社會祥和而精進行道。

中台佛教學院一百零一學年度研究所、大學部聯合結業暨一百零二學年度開學典禮，於九月三日下午四時舉行，導師親臨主持。典禮中，首先恭請導師頒授研究所、大學部結業證書，全體結業學僧亦以至誠恭敬之心頂禮導師，感恩導師法乳深恩。學僧們結業後，不管是到

常住、精舍發心，或者是繼續研究經教，必以「傳佛心燈，續佛慧命」為任，貢獻所學，於修行道上更上層樓。

結業僧代表上台致感恩辭時表示，結業對自己而言只是學習的開始、修行的開始，亦是化感恩為報恩的開始。能夠跟隨大善知識在制度與規模健全的千僧道場中修行，是莫大的福報，而在佛教學院熏修，研究經教並確立正知見，更是福報當中的福報。因為有三寶的慈光加被、導師的無盡悲願，以及教授法師的諄諄教誨、執事法師的盡心護念，還有同參道友的互相提攜、常住及護法善信的全力護持，乃至於在重重無盡的因緣當中，父母恩、師長恩、國土恩、眾生恩亦成就著我們每一天的修行。因此要從因上來努力，從心上來



用功，時時覺察、覺照、覺悟，透過不斷地反省檢討，沉澱心水，進而覺悟本具的清淨心，才是真正的知恩、感恩、報恩。

導師於會中勉勵大眾，佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本，這三個根本不能顛倒、錯誤、忘記。世間人皆為家庭、事業、名利而忙碌，追求財色名食睡，若無正知正見，便容易迷失在欲愛、色愛當中。出家，是最大的福報，亦是知恩、感恩、報恩的展現，因為眾生皆是我們過去與現在的親眷，要度化他們之前，就要先確立自己的正知正見。

所謂「守口攝意身莫犯，莫擾一切諸有情，無益之苦當遠離，如是行者得度世。」出家眾一日三摩頭，就是要提醒自己不忘失本分，不退失菩提心。菩提心就是無住心，不管稱譏毀譽都不為所動、不執著，保持這念心的清楚明白，所謂「見境不生貪愛，於理不生分別，不於理中生分別，是故其中最吉祥。」修行不要向外追求，而是要往內自省，善法與功德具足

了，煩惱化除，清淨心自然現前。進一步還要回小向大，「上求佛道，下化眾生」，不要貪著這些功德，最後破除塵沙惑、無明惑，就能成就佛果。

就讀佛學院，是好的開始，也是最大的福報，大眾在常住的護持下，要發長遠心、精進心，更要懂

得知恩、感恩、報恩。在佛學院當中，首先要研究佛學，通達之後將其運用到日常生活中，這就是學佛。所謂「藥無貴賤，對症者良；法無高下，應機者妙。」大眾修學，無論任何法門、任何宗派，都要透徹了解，最後還要回歸自性，不可執一非他，不管是頓悟、漸修、事、理、宗、教，都不相妨礙，因為目的都是圓成佛道。現在整個世界都被毒化，而佛法就是解毒之藥，所謂「內修無毒，不怕外毒」，堅住正念，隨順覺性，貪瞋癡沒有了，就能百毒不侵。若能照此行持，破除我見、邪見、妄見，一步一腳印地落實，步步都是光明，不會虛度此生。

大眾心懷感恩與法喜聆聽 導師甘露法語，對於修行之路也更加明確。透過在佛學院循序漸進的熏修，學僧們深入經教、廣學多聞，亦為將來弘化一方、廣度有情，蓄積福慧資糧，將無盡的感恩化作無窮的願力，跟隨 導師的步履，成為戒定慧三學兼備的菩薩行者。

■ 導師親自頒授結業證書，並開示大眾修行的方針。





# 紀念大成至聖先師孔子 2563 週年誕辰 普台聯合敬師釋奠典禮

文／編輯部



欣逢孔子二五六三年誕辰暨全國教師節，九月二十八日上午十時，普台聯合敬師釋奠典禮再度於國小體育館登場，師生偕手圓滿最隆重的「三獻禮」及雅樂、歌詩、佾舞，表達尊師重道的行儀。國小、國中、高中師生及家長代表，近二千五百人參與盛會。

在全場肅穆企盼中，通贊宣達：「釋奠典禮開始！」晉鼓劃破沉寂、抖擻畢誠畢敬之心，而鏞鐘遙相呼應，上達天聽，篤敬宏開祭孔序幕。「執事者各司其事」，麾生、節生從四方引導樂生、佾生，按應鼓節奏「五步一

頓」，威儀庠序走上丹墀。糾儀者就位監禮後，禮生迎請陪祭者——普台高中國文教師群，以及陪獻者——普台高中林校長、洪副校長及二校主管、家長會長等，詣盥洗所淨手，次第序列，最後正獻者——普台國小蔡校長居中主祭，此時正式「啓扉」，全體行三鞠躬禮。

## 詩歌羽籥以導和

隨著樂長以拍板指揮：「樂奏咸和之曲」，壇上禮生進饌，包括：紅棗、栗子、烤酥餅、福穀、鹽及五種豆類。接著，獻供代表在「寧和之曲」樂聲中上香。與會者從現場轉播，清晰地看到八音齊備、合







1



2



4



3

- 1-2. 正獻者國小蔡校長以爵供茶，並與陪獻者高中林校長等獻供花果。
3. 恭讀祝文，頌揚並發傳承之志。
4. 翟以立容，籥以立聲，表正直和諧。

節的「翟」象徵正直，形似竹笛的「籥」代表和諧，每一動作皆握持在胸，往外伸展，再回復胸

前，表達「誠於中，形於外」、「發乎情、止乎禮」的中庸之道。

獻爵及花果茗茶之後，高二詒儒同學代表恭誦祝文。樸質的古調，諷詠至聖先師「德參化育，道冠古今」，祭祀以緬懷感恩、繼承道統、發揚其志。從小參加普台合唱團的詒儒，連續兩年於校慶中帶領合唱校歌；上學期赴關西與日本高校交流時，也以流利的日語代表致辭……其音聲及威儀，如同當天三十二位國中二年級禮生們，從容自若，令人讚歎普台教育有成。

亞獻禮、終獻禮於「安和之曲」、「景和之曲」中流暢呵成，全體佾生向古聖先賢至誠頂禮，殷重虔謙的身影，深具感染力。儀程進入尾聲，撤饌、撤班依然行禮如儀，接著全場行敬師禮，並且在四年級全體同學活潑清亮的帶讀下，朗誦《論語》篇章及〈禮運大同篇〉，立勤學修身之志，實現大同世界理想。

《禮記·學記》云：「為學之道，

奏《大成樂章》的情景；紅袍黑冠的樂生、祥瑞朱紅的祭孔樂器，悅音相聞，井然有序。

進入初獻禮，啓樂之「祝」、止樂之「啟」，傳來僅存於祭孔的樸質樂音。堂上樂還有難得一見的編鐘、編磬，裝飾華蓋的建鼓、右敲左拍的搏拊等，堂下樂則有雙手朝內吹奏之「箎」、七千年歷史的「塤」，祭孔特有的鳳簫、龍笛等，當下彷彿與孔子一同欣賞韶樂，體會「不圖為樂之至於斯也！」

丹墀中央方列黃袍皂巾的國小佾生，右手持翟、左手擊籥，隨著歌詩每字四拍，恭謹專一、祥和純淨地呈獻舞姿。直立有







1. 堂上樂如鼗鼓（右起）、搏拊、敔、琴、瑟等。
- 2、5. 堂下樂如鳳簫、篪、塤、笙等。
- 3-4. 編磬、編鐘代表「玉振金聲」，演奏時力道一致且適中，十分悅耳。
6. 敔如伏虎，止樂時擊首櫟背。
7. 四年級同學活潑律動，帶讀國學篇章。
8. 全場學子與家長向師長們行敬師禮。
9. 祝形似米斗，啓樂之器。

嚴師為難。師嚴然後道尊，道尊然後民知敬學。」圓滿之際，普台董事長見梳法師開示，創辦人「上惟下覺大和尚指導舉辦釋奠典禮，培養學子尊師重道的精神，進而落實「敬、慈、和、真」校訓。此次國小佾生在老師悉心指導下，整齊、莊嚴地完成三獻禮九十六式佾舞，極不容易，也是平日認真練習的成果。普台提供多元的學習環境，希望大家從中累積智慧和經驗，培養良好的品德。在祭孔儀程中，大家因為有虔誠心、歡喜心，自然很清淨、很安定，一個小時很快過去，而且感到身心很平靜、舒暢。所以這念心很重要，回到本具清淨心，學習或待人處事，「誠於中，形於外」，都會很圓滿。

會後師生和家長們漫步椰林大道，臉上都洋溢著祥和愉悅的笑容；兩側的創意敬師卡吸引許多目光，駐足欣賞學子的那份純真與溫馨。國學情境區布置了「泮池」，古人考上秀才，到孔廟參拜

時，會繞泮池一圈，代表「入泮」的入學儀式。家長們行經泮橋，也祈願普台學子「行行出狀元」。接著巡禮大成殿、明倫堂，以及剛設置完成的禮樂器室，饒有興致地探究禮器、樂器之餘，更為學子能浸濡深厚的文化底蘊而欣喜。

## 童蒙養正以立志

歷經兩年的籌備與努力，音樂中心廖主任表示，訂製的編鐘、編磬等樂器於九月初全數到齊，訓練、布場、音響、錄影等，有賴團隊眾緣和合努力，才能圓滿三獻禮，予人莊重祥和的感動。相較之下，現代音樂著重音律變化，而絲竹雅樂則營造情境，古樸單純的音聲中，有演奏者的心性涵養、性情流露，那份淨定十足感動人心。樂生初初練習時難免心浮氣躁，所以老師除了指導技巧，還加上耐力訓練，讓學子了解祭孔的意義、所要傳達的精神；經過一學期的熏修，學子皆有顯著的進步。經由深化禮樂教育，師生共同涵養性








情，故不同於一般人參加祭孔，重點放在拔智慧毛、祈求庇佑而已。

演奏笛子的國二蕭瑤同學分享：國一時在台下參加祭孔大典，看著樂生和佾生們踏著整齊的步伐，臉上帶著莊重的神情，不覺生起恭敬心，心想：「如果有機會的話，真希望可以當一次樂生……」等到真正被選上，才知道練習的辛苦，不過每當聽見祭孔音樂時，心情總會變得愉悅。真正上台時，氣氛更加地莊嚴，令人敬畏，每一個音好像擁有了生命一般，有著它自己的意義，可以感動人心。

「在禮生培訓時，我看到了『禮』。」國二名彥說，「禮，是一種秩序，是一種規範，是一種尊重的延伸——延伸出莊嚴肅穆，延伸出展現尊重的方式。學到禮法的意義，使我們敬師，懂得低下頭來虛心學習。」

禮生振豪也表示：「練習中，每個動作的細節與態度，都必須非常地專注與莊嚴；練久了，自然而然把它視為非常神聖的事。這些動作看似簡單，卻花了很多時間練習，可見每件事要做到完美，都需要一定程度的努力。」

《禮記·樂記》云：「樂由中出故靜，

禮自外作故文。大樂必易，大禮必簡。樂至則無怨，禮至則不爭。揖讓而治天下者，禮樂之謂也。」經由釋奠典禮，普台學子體會孔子提倡禮樂敦倫之精神，珍惜且肩負起文化傳承的使命，生活中落實尊師重道的行儀，真是一場殊勝的學習盛宴！

## 榮譽榜

### ★ 2013 第一回合日語檢定捷報

N2 級通過：國一儒樵、高二品言、巧昱、佑慈

高三宗晏

N3 級通過：高二詒儒、玉薇、志羽、傳啓、亭而

高三李洋

N4 級 19 人通過，N5 級 32 人通過。

### ★ 五月西班牙語 DELE 國際檢定傳佳績

A2 級：高一心淳、蘊勻

高二家儀、高三融融

A1 級：11 位國高中同學通過。

### ★ 2013 英國皇家樂器鑑定成績斐然

鋼琴 7 級：明軒

鋼琴 6 級：亞頤、祐甄

鋼琴 5 級：樸喬

長笛 6 級：佩安

小提琴 5 級：雍捷

大提琴 5 級：粹摩

聲樂 5 級：巧昱、雅筑

計國小 24 人、國中 33 人、高中 14 人通過鑑定。





天祥寶塔禪寺一百零二年度啓建

# 盂蘭盆消災祈福超薦大法會

文／編輯部

農曆七月是中國傳統的孝道月，也是佛教的「教孝月」。天祥寶塔禪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，特於八月二十九日至九月一日，啓建「盂蘭盆消災祈福超薦大法會」。為期四日的法會中，上萬人齊聚壇場，精進辦道，恭誦《佛說父母恩重難報經》、《地藏經》及《金剛般若波羅蜜經》，並舉行佛前大供、消災、超薦及大蒙山施食等法事。以此功德普皆回向，祈願世界和平、家靖民祥，法界一切有情同得解脫，共入性海。

## 盂蘭盆供酬親恩

「盂蘭」乃梵語，義譯為「解倒懸苦」

之意，源於目連尊者為救拔母親脫離惡道，依循佛陀的教導，於農曆七月十五日夏安居圓滿之時（佛歡喜日、僧自恣日），以百味飲食，安盂蘭盆中，供養十方僧眾，仗三寶慈力、清淨功德力，救拔七世父母得生善道，福樂無極；現世父母增福延壽、無一切苦惱之患。此即為盂蘭盆法會之緣起。

八月三十一日下午舉行大蒙山施食法會，恭請中台禪寺住持見燈和尚主法。主法和尚藉由六番開示，直示唯心法門，引領幽冥眾生皈依三寶、懺悔罪愆、發四弘誓願，令得聞法受食，解脫苦厄，超生善道，與會者亦同霑法益。

「解倒懸盆供善根，報答父母劬勞



恩，存者福樂壽無疆，亡者離苦得超昇。」九月一日為法會圓滿日，住持和尚帶領大眾齊誦《佛說盂蘭盆經》、獻盂蘭盆供，各界賢達與護法善信雲集莊嚴壇場，和合誦持經咒，以感恩之心上供佛、法、僧三寶，回向陽上福慧俱增，累劫父母及法界有情同證菩提。

## 照見自心不忘本

住持和尚並於會中開示大眾，佛法以人為根本、人以心為根本、心以覺悟為根本。要打破輪迴與束縛，必須正本清源，從根本上下手。一般人因有妄想執著，所以起惑、造業、受苦，希望不要受苦，就不要在因上造惡業；要想不造惡業，就必須不迷惑；不迷惑，就是要清楚明白人人本具的清淨心在哪裡、如何安住，也就是契悟菩提涅槃，究竟覺悟。依此精進用功，便能達到每個人所共同追尋的目標——消災免難、趨吉避凶、增福延壽、離苦得樂。所以要達到究竟圓滿如意的人生，就必須從契悟本心本性來下手。

人除了物質世界、精神層次、倫理道德世界，還有一個心靈的世界，是我們真正的根本。能知的這念心要存在，時時刻

刻覺察、覺照、反省檢討，稱為隨順覺性、堅住正念，最終能夠成就佛道，這是真正的不忘本，就能夠產生無量無邊的功德。

禪宗祖師云：「但得本，莫愁末」，住持和尚勉勵大眾，將《盂蘭盆經》所教示「不忘本」的精神，於日常生活中實踐、在做人做事上驗證，如是在盂蘭盆法會所獲得的利益，就能產生加成的效果。大眾在導師<sup>上</sup>惟<sup>下</sup>覺大和尚的帶領下，秉持從過去到現在的精進、努力與發心，必能在菩提大道上更上一層樓。最後，住持和尚祝福大眾吉祥平安、心想事成、萬事如意，發菩提心、永不退轉。

一連四日的清淨法筵，在住持和尚的法語甘露中圓滿功德。《小品般若波羅蜜經》云：「如來所行道，所行法，得阿耨多羅三藐三菩提，即護念是道是法。以是事故，當知佛是知恩、知報恩者。」大眾熏修殊勝的教孝法門，發願成就佛道、圓滿菩提，實踐最究竟的報恩，回向父母親眷、一切有情，同得安樂，同登覺岸。🙏

恭請中台禪寺住持見燈和尚主持大蒙山施食法會，普利冥陽。





普善精舍

## 護法會頒證大典暨禪修班結業典禮

文／普善精舍提供

九月八日，普善精舍舉辦第十四屆護法會頒證大典暨禪修班結業典禮。典禮中，住持法師頒發各級禪修班結業證書及各類獎項。隨後，學員們將平日熏修的佛法，藉由戲劇演出供養大眾。熱鬧、精彩的表演節目之後，隨即頒發一百零二年度護法會幹部聘書。各組幹部在熱烈的歡呼下，一一上台接受住持法師頒證，全場響起肯定與讚歎的掌聲。

頒證大典中，護法會龔會長帶領全體幹部於佛菩薩前至誠發願，祈願在三寶慈光加被中，護法護教的願心與願行永不退轉。住持法師以發願文中「優婆塞十六法」來期勉大眾，欲得十方三寶的護持，要先

以慈悲心、精進心布施大眾，才能在利他中完成自利。「能自利復能利人，展轉相利則佛種不斷」，期望所有護法幹部終身奉持此十六法，圓滿具足在家居士之行履，盡未來際發菩提心，永不退轉。

中午舉辦「護法會聯誼餐會」，會中不僅有美味佳肴，還有樂曲演奏，更有緊張刺激的佛學考工搶答。最後，第十四屆護法會頒證大典暨禪修班結業典禮，在熱鬧、歡欣的氣氛中畫下圓滿句點。

### 法會心得

總指揮／傳甘 感恩住持法師多元化的弘化，讓大眾有學習、成長的因緣，也感謝所有居士的發心參



與，讓此次活動法喜、歡樂、圓滿。

**執行秘書／傳敬** 我學到了做事心要細、心要定，才能做好當下的事情；心太粗、太急，就容易產生疏漏和錯誤。

**照客組／傳明** 幸福的人生，就在學佛當中！由於親身的參與，更加體會法師的用心，希望學員在發心過程中體悟佛法、驗證佛法。透過一場戲劇的演出，看到「中台四歲行」的落實。

**司儀組／傳康** 演出的前一天遇見一位師兄專心地擦著餐會的桌子，我問她是否參與節目表演，她笑著搖搖頭繼續低頭工作，當下我激動地脫口而出：「有！菩薩您正在表演，而且是非常精彩的演出。」她笑了。學佛後，相信每個人都是自己生命中的最佳主角，走在光明的大道上，發光發熱。

**表演組／傳幸** 透過一齣齣佛典話劇的演出，讓當天參與盛會的學員上了一堂「不一樣的禪修課」。祈願對三寶自生信心，亦教人生信心；自己修布施，亦復教人修布施；自己親近道場，亦復教人親近三寶。終身奉持，盡未來際，發菩提心，永不退轉。

**節目場控／傳施** 如果這是學習課程的總驗收，我看到學員們「對事以真」的態度、團隊的凝聚力，還有每個人的無限潛力，原來佛法落實在生活中是如此自然。

**日研班總學長／傳雨** 深刻體會到「生活就是修行，修行不離生活」，始終不離當下這一念心，人在哪裡、心在哪裡。

**初級班總學長／傳集** 夜間初級班學員共同發願吃素，以清淨心演出「悉達多遊四門」一劇供養三寶，

並感恩法師授課的

辛勞。祈願在三寶

寶加被下，成就

「衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」

之四弘誓願。

**心燈組／傳集** 藉由此次

活動學習到如何「提起、放下」，提起自己應盡的責任，放下對他人的分別、計較。期許自己在道業上更加提升，盡自己最大的心力，護法護教永不退轉。



1. 護法會龔會長帶領全體幹部宣誓，自利利人，佛種不斷。
- 2-3. 住持法師頒發護法功德表彰及禪修班結業證書，肯定大眾精進護教的發心。
4. 禪修班學員以精彩戲劇供養與會大眾。





普田精舍十五週年慶啓建

# 梁皇寶懺消災超薦大法會

文／普田精舍提供

雲林縣斗六市普田精舍欣逢十五週年慶，於九月八日至十五日啓建為期八天的梁皇寶懺消災超薦大法會。

法會首日上午，恭請中台禪寺常務副住持見尊法師親臨主法，並為大眾開示法要、切糕祝願，五百多名護法信眾共襄盛舉、同霑法益。

法會期間每日上午恭誦《金剛經》、舉行佛前大供，晚間則禮拜《梁皇寶懺》，並舉行小蒙山施食及消災超薦等法事。大眾除了平日於禪修班聽經聞法、靜心打坐外，透過禮佛拜懺等加行用功，更能懺除前愆後過。古德云：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡；罪亡心滅兩俱空，此則

是名真懺悔。」大眾平日雖忙於自己的事業、家庭，仍充分把握此一因緣，回到精舍精進用功。住持法師於法會圓滿日開示，一切法不離因緣果報，大眾以恭敬心、慈悲心、慚愧心、懺悔心參加法會，實是功德殊勝，期許大眾能在法上持續用功。

相信大眾一念至誠慚愧、懺悔之心，能將功德回向一切有情，修行之路更能持之以恆，不忘初衷。

## 法會心得

**護法會會長／傳範** 法會過程中，不只一次地提醒自己，一定要與大眾共同承擔、成就執事，一則自利，二則利他。法會結束了，萬緣已放下，唯有自



己能持續精進的這念心是不滅的。

**副會長／傳規** 前置作業時，法師的指導和師兄齊心齊力的互動，深深感受到和合的力量，能將可把困難化成容易、繁瑣化為簡單。

**副會長／傳科** 法師們長期的規劃，由莊嚴的壇場，印證了對事以真的虔誠；八天的法會，踴躍虔誠的禮懺人潮，便是大眾法喜充滿的最佳印證。

**副會長、法會總指揮／傳山** 法會雖然忙碌，但看到大眾發心的當下充滿笑容與法喜，皆感受到佛法的受用，更證明佛法是活潑的，利他又自利。

**總監／傳徽** 此次深深體會到，只要願意放下我執，就可以面對自己的問題，學習到該學習的功課。

**督導／傳器** 所有法師在成就法會的過程中，讓學員們學習到細緻的生活內涵，體會做事「不只是做，而是要做到最好」，處處都在教育，時時都在熏修。


**執行秘書／傳照** 活動中學習到放寬心胸，圓融而有彈性地與他人共同完成每一件事，更感受到處處都是佛法，處處皆可修行。

**行堂組組長／傳修** 過程中看見自己的習氣，境界現前時，反省檢討才能讓下次法會更加順利、圓滿。因此，法會中受益最多的其實是自己，因為每次法會都是最好的學習機會，用慈悲、感恩、法喜心直下承擔，才能讓自己轉化、提升。

**機動組組長／傳率** 法會成功與否是其次，最重要的是自己是否長養慈悲、平等、包容、耐心？感恩法師，這席話讓弟子終身受用，不僅能在精舍運用，也能運用到日常的待人處事。

**司儀組副組長／傳德** 此次深深感受到「無緣大慈、同體大悲」的願力是如此地廣大、無私。雖然十分辛苦，但也才有機會將「中台四歲行」學以致用。

**心燈組／傳聘** 法會期間體悟到發心應以清淨心為主，不執著參加法會或擔任義工，只要保持正念就能愈來愈定，不隨境轉就能圓滿成事。

**心燈組／傳蓮** 即使在忙亂中，也要練習讓心不亂，漸漸地在禮佛唱誦中，收攝自心而安定下來。法會雖已圓滿，觀照自心的功課更應融入日常生活的每個當下！



1-2. 中台禪寺常務副住持見尊法師蒞會，為精舍十五週年慶切糕祝願、頒發證書。  
3-4. 大眾在住持法師的帶領下，以恭敬心、慈悲心、慚愧心、懺悔心，圓滿八日精進禮懺的功德。

# 峰迴路轉，境隨心轉

文／普高精舍禪修班學員 傳香 攝影／傳新

因為婆婆，我進入了佛法的世界！

十四年前，與同修結縭。他希望我不要工作，我潸然淚下，不希望放棄多年來耕耘的舞台。同修見我不樂意，從此不再提及此事。後來孩子陸續出生，照顧孩子又兼顧工作，占據了我所有的時間。同修也因為工作需要，離開了台北，常常一個月見不了幾次面，孩子也因此與父親變得生疏。

雖然公婆非常疼愛我，但畢竟不是娘家父母，不好意思把困擾告訴他們。自己正苦於不知如何改變現況時，發現婆婆每星期都去精舍上禪修班。一方面出於好奇，一方面也想與婆婆能多一些共同話題，便跟著她一起去上課、參加法會。每次聆聽法師開示，如沐春風，豁然開朗：「原來所有的煩惱都是自找的，只要心念一轉就會有答案！」自問：「什麼才是

最重要的？名？利？這些會陪我一輩子嗎？」在一次與同修的深談後，徵得公婆的同意，我辭去了工作，並帶著孩子們和同修南下，陪著他一起打拼事業。

由於我的轉變，同修開始到就近的精舍上禪修班，孩子們也陸續進入普台就讀。佛法，成為我們生活中最重要的潤滑劑，無論碰到什麼狀況，只要遵循佛法，都能迎刃而解。所謂「山不轉，路轉；路不轉，人轉」，人怎麼轉？當然是在念頭上轉！如果沒有接觸佛法，想必現在仍舊在名利等欲望中打轉，偏離人生重要的意義與價值。

感恩婆婆帶領我認識了佛法，也讓我她身上看到了佛陀的智慧。人生的劇本，尚未完成，我相信在佛法的熏陶下，未來一定能有完美的結局。🙏





# 給孩子一份成長的禮物


文／美國普德精舍護法會副會長 傳點

正在中台禪寺發心的孩子，收到大學入學的許可，越洋電話那頭傳來歡呼雀躍的聲音，努力多年的英倫夢終於要實現了！

這條漫長又曲折的申請學校過程，已成爲全家修行的課程。從當初完全的對立、拒絕接受，到靜下心來嘗試聆聽孩子的想法，再進一步幫助孩子實現他的夢想，到最後衷心地祝福對方。這段心路歷程中心不斷地變柔軟，從硬梆梆的冰塊融成冰水，再由水化爲流動的活水源頭，而現在，這有動力、有衝勁的活水，將激發出不同的人生！

感恩精舍法師這段時間不斷地提醒及開導，教導我們運用佛法、放下情執，法師們身體力行的支持，就是最好的協助。而我們也不斷地柔軟自心，放開雙手。心開了，路就寬了，也好轉彎。身爲父母，

總想爲孩子鋪好未來的路，卻忘了感恩、堅強、耐心、智慧、勇氣，忘了踏實尋夢的感覺，這些無形無相卻又珍貴的禮物，不知如何給予自己的孩子。此次，藉由申請大學的過程，讓彼此都成長了，它會是一個彼此難忘的經驗。

孩子在這段情緒不安的時候，趁著暑假到山上發心，每日與五百多位僧眾一同誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，帶給他心靈的平靜及祥和，也將讓他終身受用。佛法就如同甘露般滋潤了他，菩提苗也默默扎根了。相信孩子會帶著這份成長的禮物至英國留學，未來更深刻地體會並實踐導師<sup>上</sup>惟<sub>下</sub>覺大和尚所說「結佛緣、結法緣、結善緣、結人緣」的深義。

# 乘著佛法的翅膀迎風飛翔

文／普高精舍禪修班學員 傳呈

雖然現實的人生布滿荊棘，但我願乘著佛法的翅膀迎風飛翔，  
縱然旅途中狂風暴雨，我始終相信，有一天我會到達安身立命的彼岸！

在人生的谷底，有人藉酒澆愁麻醉自己、有人一蹶不振自暴自棄、有人因此逃境安心……我何其幸運在逆境中遇見了佛法。法師常說：「學佛就是一條心路歷程，箇中滋味，只有自己明白。」

## 追求 徒增重擔

就像大多數的人一樣，從懂事開始，就對未來勾畫著一幅又一幅美麗的藍圖，努力追逐著一個又一個的夢想。說穿了，所追逐的不外乎是五欲之樂。隨著時光的流逝，所有的願望就像水泡一樣，被「無常」的針一一刺破。幾年前，我走到了人生的低谷。

倔強的個性，讓我把所有的事都往心裡藏，可是當這條彈簧拉到了極限，不能再承受任何一分壓力時，它斷了！此後，不知有多少個晝夜，我只是一個恍惚的軀

殼，對自己及身邊的一切人事物，失去了關心，甚至心生厭惡。

車子行走的方向，可以用手來操控方向；但心迷失了方向，若沒有大善知識的引導，始終只能浮浮沉沉，虛度一生。生命的轉捩點，是在一位朋友勸發我至精舍上禪修課後萌芽。一開始到精舍上課，只是單純地想逃避現實生活中的壓力，想找個沒有人認識的地方，把自己藏起來，以擺脫人生低潮帶來的痛苦。

說也奇怪，不管來上課的那天有多累、心情多麼地不好，一進入精舍，一句又一句的「阿彌陀佛！」在我耳邊響起，感受到法師們的慈悲、師兄們的熱情，心情自然而然地平靜下來。

## 付出 減輕行囊

在禪修課中聽聞法師開示，每一次都






有不同的感受。反觀自己，發現要學的事情真的是太多了；更警覺到過去在不知不覺中，已經造了數不清的惡業；同時，也明白了原來將自己推入痛苦深淵的，是自己的惡念、妄想、執著。我也體會到佛法的道理並不是像一般人想像的如此遙不可及，而是可以確確實實地運用到日常生活中，讓我們做人處事更有智慧、更加圓融。

除了聽經聞法，透過各種不同的法務執事，更深刻感受到師兄們的精勤發心，令我非常感動，才知道原來自己付出的太少，於是在學習執事的過程中，一點一滴地找回了原來那個有衝勁、有活力的自己。

雖然白天上班很忙，晚上和假日還要到精舍上課、出坡，但是心中的踏實感卻是前所未有的。在發心的過程中發現，原來布施自己的能力去利益大眾，是這麼有

意義、這麼法喜的事。而令我最開心的是，全家人因為我的改變，也開始來親近佛法。

經過這些年，此刻對於自己的法名有了更深一層的詮釋：「呈」有兩個涵義，一是「恭敬」，另一則是「展現」。我要時時提醒自己，收起驕慢心，禮敬諸佛，恭敬師長；進而，勇敢走出陰暗的角落，用正面的力量去影響他人，讓他人都能因學習佛法而種下善的種子。

修行學佛雖然是一條漫長的路，卻是我們生生世世唯一的一條路，也是脫離輪迴苦海的解藥。雖然現實的人生布滿荊棘，但我願乘著佛法的翅膀迎風飛翔，因為我的心已經有了永遠不變的方向，縱然旅途中狂風暴雨，我始終相信，有一天我會到達安身立命的彼岸！

# 11

# 月 精舍課程及活動快訊

## 【禪修班開課】

### ■香港普廣精舍

- 10/29 日間禪修班
- 10/29 中級禪修班
- 10/30 日、夜間初級禪修班
- 10/31 初級禪修班 2
- 11/1 研經班
- 11/2 高級禪修班
- 11/2 兒童少年禪修班
- 11/3 梵唄班
- 11/6 初級禪修班 1
- 11/11 普通話讀經班
- 11/11 書法淨心班
- 11/14 素食烹飪班
- 11/16 花藝研習班

### ■泰國泰佛寺

- 10/25 合艾第 1 期中級中泰文禪修班
- 10/26 合艾第 3 期初級中泰文禪修班
- 11/3 清邁第 2 期初級中泰文禪修班
- 11/4 第 18 期日間中泰文初級禪修班
- 11/4 第 28 期夜間中泰文初級禪修班
- 11/5 日間第 1 期初級梵唄班
- 11/5 第 9 期日間中泰文中級禪修班
- 11/5 第 25 期夜間中泰文中級禪修班
- 11/5 夜間華語基礎拼音班
- 11/6 日間泰語初級 C 班
- 11/6 夜間華語初一班
- 11/6 第 25 期夜間中泰文高級禪修班
- 11/7 夜間華語初二班
- 11/7 第 11 期夜間中泰文研經禪修班
- 11/8 日間泰語初級 B 班
- 11/9 夜間泰語基礎 A 班
- 11/9 夜間第 2 期初級梵唄班
- 11/22 合艾第 1 期中級中泰文禪修班
- 11/23 合艾第 3 期初級中泰文禪修班

### ■普賢精舍

- 11/12 日、夜間初級禪修班
- 11/14 台語禪修班
- 11/16 兒童禪修班

### ■普觀精舍

- 10/19 日間梵唄班

### ■普圓精舍

- 10/29 日間初級禪修班
- 10/30 夜間初級禪修班

### ■普印精舍

- 11/4 台語長青念佛班
- 11/5 日、夜間初級禪修班
- 11/9 親子兒童禪修班

### ■普濟精舍

- 10/22 日間中級禪修班
- 10/22 夜間高級禪修班

10/23 日間高級禪修班

10/23 研經班

10/24 台語長青班

10/25 夜間中級禪修班

10/26 大專青年禪修班

10/26 親子禪修班

### ■普燈精舍

11/25 夜間中級禪修班

11/26 日間研經班

11/26 夜間高級禪修班

11/27 夜間研經班

11/28 日、夜間初級禪修班

11/30 夜間兒童禪修班

### ■普中精舍

10/17 日、夜間初級禪修班

### ■普耕精舍

9/25 日、夜間初級禪修班

### ■普親精舍

10/19 大專禪修班(隔週)

10/21 夜間研經禪修班

10/22 日、夜間初級禪修班

10/22 日間初級禪修班

10/22 夜間高級禪修班

10/23 夜間初級禪修班

10/24 日間高級禪修班

10/24 夜間中級禪修班

10/25 日間研經禪修班

11/1 親子禪坐讀經班

11/2 佛子園(親子禪修班)

### ■普和精舍

10/17 夜間初級禪修班

10/23 夜間中級禪修班

### ■普真精舍

10/17 夜間初級禪修班

10/18 日間初級禪修班

### ■普民精舍

10/16 日、夜間初級禪修班

10/19、11/2、11/23

小太陽親子禪修班

10/20 英文禪修班

10/27、11/3、11/17

菩提青少年禪修班

### ■普方精舍

10/15 日間高級禪修班

10/15 夜間研經班

10/16 日、夜間中級禪修班

10/17 日、夜間初級禪修班

### ■普竺精舍

10/21 夜間初級禪修班

### ■普天精舍

11/25 夜間初級班

11/26 日間高級班

11/26 夜間研經班

11/27 日間台語念佛班

11/27 夜間高級班

11/28 日、夜間中級班

### ■普彰精舍

10/16 夜間中級禪修班

10/16 兒童讀經班

10/17 日、夜間研經班

10/22 梵唄班

### ■普南精舍

10/23 初級禪修班

10/23 兒童禪修班

### ■普高精舍

11/5 初級禪修班

11/6 中級禪修班

11/7 研經班

11/11 高級禪修班

11/15 長青班

11/16 兒童禪修班

11/16 梵唄班

11/17 武術班

### ■普同精舍

10/1 日、夜間初級禪修班

10/2 日、夜間中級禪修班

10/3 日、夜間高級禪修班

10/4 日、夜間研經禪修班

### ■普化精舍

11/19 日、夜間初級禪修班

### ■普禮精舍

11/20 日、夜間初級禪修班

### ■普宜精舍

11/28 日、夜間初級禪修班

### ■普運寺

10/17 日、夜間中級禪修班

## 【法會活動】

### ■美國佛門寺

10/27 半日禪

11/3、11/10、11/24 一支香

11/3、11/17 佛前大供

11/17 金剛經法會

### ■美國中洲禪寺

10/27、11/3、11/17、11/24

半日禪

11/10 三昧水懺法會

11/28 感恩節圍爐

### ■美國普德精舍

11/3 半日禪

11/10、11/17

週日英文靜坐共修

11/24 八十八佛洪名寶懺法會

11/28 感恩節聚餐

### ■美國法寶寺

9/19 ~ 11/21

金剛經 / 普門品共修

10/27、11/24

觀音祈福法會

11/10 半日禪

(限禪修班學員)

### ■菲律賓海天禪寺

11/3 亡人節超薦法會

11/3、11/17 佛前大供

11/17 半日禪

### ■香港普廣精舍

10/25 ~ 10/27

慈悲三昧水懺法會

11/3 八十八佛共修法會

11/24 金剛寶懺法會

### ■泰國泰佛寺

8/12 ~ 12/31 恭誦金剛經

11/1 ~ 12/27

八十八佛禮懺共修

11/7 佛前大供

11/17 精進一日禪修

### ■奧地利普法精舍

11/3、11/17 佛前大供

11/30 大悲觀音消災超薦法會

### ■義大利華義寺

11/3、11/17 佛前大供

### ■基隆佛教蓮社

11/3 慈悲三昧水懺

### ■普皇精舍

11/9 恭誦在家菩薩戒

### ■普覺精舍

10/26 ~ 10/27、11/2 ~ 11/3、

11/9 ~ 11/10、11/16 ~ 11/17、

11/23 ~ 11/24、11/30 ~ 12/1

華嚴法會

### ■普觀精舍

10/20 護法會幹部及

學員長講習

10/28、11/4、11/14、

11/18、11/25 金剛寶懺法會

11/17 半日禪

(護法會幹部及學員長)

### ■普圓精舍

11/17 精進半日禪

### ■普濟精舍

10/26 報恩地藏消災超薦法會

11/3 報恩地藏

消災超薦法會圓滿日

11/17、11/23、11/30

金剛經 / 八十八佛

洪名寶懺共修法會

11/26 初級禪修班招生說明會

### ■普正精舍

10/27 三昧水懺圓滿法會

### ■普新精舍

11/10 梁皇寶懺法會

### ■普燈精舍

10/26、11/9 半日禪

10/27 禪修班招生說明會

/ 學長研習

11/24 金剛寶懺法會

### ■普頌精舍

11/2 護法會幹部聯誼

11/9 半日禪

### ■普中精舍

11/6 誦在家菩薩戒

11/24 慈悲三昧水懺大法會

### ■普平精舍

11/10 大悲懺法會

### ■普耕精舍

11/10 三昧水懺

### ■普親精舍

10/28、11/25 誦在家菩薩戒

11/3 一日禪

11/5 佛前大供

### ■普慈精舍

11/17 一日禪

### ■普雲精舍

8/30 ~ 12/27

大願地藏消災超薦法會

11/17 半日禪

### ■普真精舍

11/10 半日禪

### ■普民精舍

10/26、11/24

慈悲三昧水懺法會

10/28、11/3、11/25

在家菩薩戒共修法會

### ■普豐精舍

11/17 ~ 11/24 十週年總會

(禮誦梁皇寶懺)

### ■普彰精舍

10/26、11/2、11/16、

11/23、11/30 八十八佛共修

11/9 ~ 11/10

楞嚴法會功德總回向

11/17 佛前大供、

恭誦在家菩薩戒

### ■普田精舍

10/5 ~ 12/28 每週六

慈悲三昧水懺共修法會

11/3、11/17

觀音法會暨佛前大供

### ■普佛精舍

11/3、11/17 佛前大供

11/10 八十八佛洪名寶懺法會

### ■普南精舍

10/26、11/2、11/9、

11/16、11/23 十週年慶暨建

梁皇寶懺消災超薦大法會

### ■普門精舍

10/27 慈悲三昧水懺

11/24 慈悲金剛寶懺

### ■普高精舍

10/26 各級禪修班

聯合結業典禮

11/3 恭誦在家菩薩戒

11/5 初級禪修班招生說明會

### ■普同精舍

11/17 慈悲三昧水懺法會

### ■普信精舍

11/3 半日禪

### ■普上精舍

10/27 半日禪

(限禪修班學員)

11/3 華嚴法會

11/4 梁皇寶懺法會

### ■普禮精舍

10/20 ~ 10/27

梁皇寶懺大法會

11/20 禪修班招生說明會

### ■普剛精舍

10/20 ~ 10/27 梁皇寶懺

消災超薦大法會

11/10 半日禪

### ■普宜精舍

10/19 ~ 10/26 梁皇寶懺

慈悲道場法會

### ■普運寺

9/14 ~ 12/28 金剛經共修

11/4 在家菩薩戒

11/17





# 普台高級中學

## 附設國中部

普台高中已於九十八年八月舉行落成大典，並於九十九年合併國中部，具體實現國小、國中、高中「三學一貫」長程教育目標。普台教育體系本著培育社會精英、國家棟樑與世界未來的人才，落實優質的全人教育理念，使學子有良好的品格、多元的智能、寬廣的國際視野，以成為未來世界的一軍。

# 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  
電話 / (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  
[http : //www.ptsh.ntct.edu.tw](http://www.ptsh.ntct.edu.tw)



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  
金 幣  
(小 寫)  
單 位  
萬 千 百 拾 元  
2 2 6 7 6 1 1 1

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 款 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



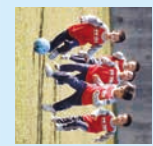


# 南投縣私立普台國民小學

## Pu Tai Elementary School

相關訊息請參閱普台國民小學網站  
http://www.putai.ntct.edu.tw  
電話：(049) 2930-199 轉 1102  
校址：54544 南投縣埔里鎮中台路 3 號

「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，精心規劃的多元課程，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！



### 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印章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
  - 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
  - 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
  - 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
  - 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
  - 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如有不符，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	普耕精舍	桃園縣桃園市經國路838號6樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239
萬里靈泉寺	新北市萬里區溪底里瑞泉路2~6號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	普親精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
天祥寶塔禪寺	新北市萬里區雙興里二坪6~2號	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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	普慈精舍	新竹縣湖口鄉達生路15號3樓	TEL (03) 699-2608 FAX (03) 599-2975
慈明寺	基隆市暖暖區過港路10巷353號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807	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	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街405號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
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	普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路608號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
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	普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
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	普成精舍	台中市大里區中興路二段69之10號C棟4樓	TEL (04) 2486-0835 FAX (04) 2486-0837
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	普豐精舍	台中市豐原區圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
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	普恩精舍	南投縣草屯鎮中正路557之19~23號	TEL (049) 2563-618 FAX (049) 2566-653
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	新北市板橋區文化路一段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	新北市板橋區南雅南路二段11之29號	TEL (02) 2962-5519 FAX (02) 2958-7054	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街7號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
普濟精舍	新北市三重區永福街15號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	地藏寶塔禪寺	南投縣埔里鎮溪南巷10號	TEL (049) 2990-080 FAX (049) 2990-079
普正精舍	新北市泰山區泰林路二段448號	TEL (02) 2900-1800 FAX (02) 2909-2727	普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路108號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普雨精舍	新北市中和區連城路168號7樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	普林精舍	彰化縣員林鎮和平東街一段158號	TEL (04) 836-1555 FAX (04) 836-1813
普皇精舍	新北市永和區成功路一段82號1樓	TEL (02) 2231-1169 FAX (02) 2231-6579	普田精舍	雲林縣斗六市中山路158號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普新精舍	新北市新莊區中港路310號4樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454	普嘉精舍	嘉義市中興路208號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普善精舍	新北市新店區順安街2號2樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	普佛精舍	台南市東區崇學路186號3樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
印月禪寺	新北市新店區廣興里小坑一路12號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183	普恩精舍	台南市中西區府前路二段237巷26號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普燈精舍	新北市新店區安德街115巷8號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段459號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普學禪寺	新北市淡水區學府路90號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普南精舍	台南市新化區中正路318號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普頓精舍	新北市樹林區武林街3~3號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普門精舍	台南市六甲區信義街97號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
普中精舍	桃園縣中壢市中央西路二段30號6樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035	普高精舍	高雄市鹽埕區大勇路11號1樓	TEL (07) 533-5258 FAX (07) 533-5988
普平精舍	桃園縣龍潭鄉公園路58巷30號	TEL (03) 470-5999 FAX (03) 470-5668	普同精舍	高雄市楠梓區德豐街225號	TEL (07) 364-5211 FAX (07) 364-0594

【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
普糧精舍	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
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) 221-4888 FAX (089) 221-4999
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	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
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	P. O. Box 1247, 100 Chung Tai Rd., [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	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 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 Tsu 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	61/84-86 Mooban Thaveemit, Rama 9 Rd., Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2643-2386 FAX (66) 2643-2795
奧地利普法精舍 Chung Tai Zen Center of Linz	Hoerzingerstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺 Hwa Yi Si (Tempio Chiese-Italiano)	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

## 歡迎報名加入

### 各精舍兒童·青少年禪修班

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

#### 近期開課

美國佛門寺	10/12	英文兒童 / 中文青少年禪修班
香港普廣精舍	11/2	兒童少年禪修班
普賢精舍	11/16	兒童禪修班
普觀精舍	10/12	夜間親子禪修班
普印精舍	11/9	親子兒童禪修班
普濟精舍	10/26	大專青年禪修班、親子禪修班
普善精舍	10/5	兒童禪修班
普燈精舍	11/30	夜間兒童禪修班
普親精舍	10/19	大專禪修班(隔週)
	11/1	親子禪坐讀經班
	11/2	佛子園(親子禪修班)
普雲精舍	10/5	夜間兒童讀經班
普民精舍	10/6、10/27、11/3、11/17	菩提青少年禪修班
	10/12、10/19、11/2、11/23	小太陽親子禪修班
普彰精舍	10/16	兒童讀經班
普南精舍	10/23	兒童禪修班
普高精舍	11/16	兒童禪修班
普蓮寺	10/12	兒童禪修班





# 甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

心念端正，處處都是善法與光明。

When thoughts are righteous, goodness  
and light are everywhere.

—— 上惟下覺大和尚法語  
Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh







## 【讀者知訊】

- 壹、索刊請洽中台禪寺各精舍分院。
- 貳、如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至中台禪寺文教中心更換新品。
- 參、若有重複收到本月刊，請洽中台禪寺各精舍分院，以節省資源，利益社會大眾。
- 肆、更新投遞住址時，請將下方郵標剪下，連同新住址資料寄至中台禪寺即可。



台北郵局許可證  
台北字第1480號

國內  
郵資已付



雜誌類

昔時家家一樹倚籬笆，有寺亦有它。  
梵行身影不絕於道，時空輾轉其香一如；  
花心鮮黃欲滴，柔嫩潔淨如嬰兒行。  
盛夏時風度花香，馨香遠播；  
寒冬時落英繽紛，枝頭颯爽，  
看似鹿角崢嶸，其實一葉也不著。

## 中台植物 之 緬 梔

學名：*Plumeria rubra* L. var. *acutifolia*  
(Poir ex Lam.) Bailey

英文名稱：Temple tree

別稱：雞蛋花、鹿角樹、番仔花

性狀：夾竹桃科，落葉小喬木

辨認特徵：

1. 樹皮灰白色，枝幹粗大，小枝肉質，除了花之外，全株汁液皆有毒性。
2. 葉呈長橢圓形，葉端漸尖，全緣，叢生於枝端，冬季落葉。

3. 花頂生，聚繖花序，花冠五裂，裂片迴旋覆瓦狀排列，外部乳白，內部艷黃色，具芳香。

4. 長橢圓形蓇葖果，熟後側裂；種子量多，扁凹形，褐色，但結果率不高。

原產地：熱帶美洲

用途：優良庭園樹，花可供香料用。

位置：鹿野園

米徑：48 cm