

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

轉念，改寫人生劇本

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度秋季僧眾精進禪修

「正法眼藏」 導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度秋季僧眾精進禪修開示

「佛教藝術」 北齊時代的石雕造像

「普台教育」 普台高中外語文化週巡禮



正念登寶地
明心證菩提



新年大吉



甲午釋惟覺
題賀



Ascend the Buddha Land with right mindfulness;
Attain Buddhahood with enlightened mind.



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



04

【中台廣傳】

中台禪寺一百零二年度
秋季僧眾精進禪修

編輯部



06

【正法眼藏】

導師 ^上惟_下覺大和尚於
一百零二年度秋季僧眾精進禪修開示

編輯部整理



43

【普台教育】

普台高中外語文化週巡禮

編輯部

- | | | | |
|----|---------|-----------|------------------------------------|
| 19 | 【本期主題】 | 轉念，改寫人生劇本 | 編輯部 |
| 20 | 【本期主題】 | 心能轉物，即同如來 | ^上 惟 _下 覺大和尚開示 |
| 22 | 【本期主題】 | 轉念，世界無限寬廣 | 見箭法師 |
| 25 | 【本期主題】 | 一念回光，不離當念 | 見鑄法師 |
| 27 | 【本期主題】 | 開啓改變命運的鎖鑰 | 傳棟 |
| 29 | 【本期主題】 | 遇見幸福 | 傳法 |
| 31 | 【佛教藝術】 | 北齊時代的石雕造像 | 見迅法師 |
| 35 | 【佛學院園地】 | 覺心觀照 | 中台佛教學院 |
| 36 | 【植物采風集】 | 洋玉蘭 | 張惠珠 |
| 40 | 【佛典故事】 | 須闍哆持戒得珠 | 編輯部 |

42	【健康素食】	養生元氣湯	編輯部
46	【紅塵清泉】	台南區大專院校孝諦佛學社聯合迎新活動	傳了
48	【紅塵清泉】	普豐精舍報恩十週年慶梁皇寶懺迎新法會	普豐精舍提供
50	【菩提心旅】	常隨佛學	傳懋
52	【菩提心旅】	如是我學	傳敬
54	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

教理是修行的基礎，禪定是契悟的方便，福德是修行的資糧，三者如膏明相賴、目足相資，是學人的必修功課。在導師 上惟下覺大和尚的指導下，本寺於春秋二季定期舉辦僧眾禪修活動，今年秋季僧眾精進禪修於十一月七日至二十三日期間，分兩梯次進行，本山及海內外精舍法師把握因緣進入禪堂用功，期以靜中養成的功夫，於動中磨鍊，以達動靜一如、自性之光常顯的修行目標。

人生的苦樂、順逆來自人心的分別，看似真實存在，實如過眼雲煙。所以化苦為樂、轉逆為順的解方，只在一念之間。如何把種種境界化為人生的墊腳石，就在觀念與想法的修正。觀念決定態度，態度決定行為，行為決定結果。透過正確的知見，覺察、覺照，轉化心念，人生的格局將大不相同。「本期主題——轉念，改寫人生劇本」，與大眾一起來描繪不一樣的生命藍圖！

普台外語教學成果斐然，來自繽紛多采的校內語文活動，如：朗讀、歌唱比賽、動畫配音、話劇、星光之夜，以及四語主題講座，融合當地文化，豐富心靈、拓展視野，不僅增加學習樂趣，更達到深度學習的效果，本學期精心策劃的外語文化週，再一次呈現普台語文學習的豐富饗宴！



中台禪寺一百零二年度

秋季僧眾精進禪修

文／編輯部

《楞嚴經》云：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。」佛法是智慧的，把心收回來，才能看清楚方向、真正認識自己，破無明、斷煩惱，轉識成智。有鑑於此，導師^上惟^下覺大和尚每年春、秋兩季主持僧眾禪修活動，期使學人了悟「明心見性，見性成佛」法門，安住菩提自性之家。

善咐囑 回復清淨

秋季僧眾禪修於十一月七日至二十三日期間，分兩梯次進行，本山及海內外精舍法師輪流進禪堂用功，每日除了早晚課誦、粥飯二時，其餘皆萬緣放下，坐香、行香，於靜中養成、動中磨鍊，參究本來面目。

禪修中 導師親臨指導，提示學人依止常住安心修道，不但衣食住行、生老病死有常住照應，而且最重要的是有「法」的依止。中台所傳的法，就是「師父說法、諸位聽法這念心」要淨、要定、要明！如是修行才有益處。生死事大，不是懵懵懂懂就能得道。

事上的用功，以禮佛為例，要秉持「恭敬心、平等心」二大原則；以恭敬心降伏我慢心，以平等心起觀行，所謂「能禮所禮性空寂」，能所俱空，銷歸自性。所謂「佛者，覺也」，指人人本具的覺性，老實念佛即攝念在心，返照、淨化、提升，知過改過，念念分明、處處作主，不妄想、不顛倒，這念心就是佛。

佛不是一個形相，有能見、有所見是




相對的，都不是佛，都是妄見！如《金剛經》所說，有「人相、我相、眾生相、壽者相」四相，妄想執著就是業障，就隨業流轉。所謂「念佛念自心」、「自心是佛莫他尋」，八萬四千法門都是對治法門，統統銷歸自性。

昔龐蘊居士云：「但願空諸所有，慎勿實諸所無。」《六祖壇經》亦云：「邪迷之時魔在舍，正見之時佛在堂」，大善知識殷殷咐囑，從「聞思修三慧」下手，六根清淨了，覺性現前，能觀之智就是報身佛。「佛智照假、佛智照空、佛智照中」，不著空有二邊，堅住正念、隨順覺性，三惑漏盡，破無始無明，入金剛定，方能成道。

勤修道 銷歸自性

所謂「白蓮臺上觀世音」，「白蓮」就代表我們這念清淨心，經云：「應無所住而生其心」，無住就是觀世音。阿彌陀佛意為無量壽、無量光，藉由念佛收攝妄念，銷歸自性，認識自己的清淨心、菩提心、無染著心、無礙心，就是淨土。「隨其心淨則佛土淨」，打七坐禪，萬緣放下觀自在，這個心就能得解脫、就能得自在。

導師勸勵，能夠坐到一支好香，更進一步這一生天天都是好香，天天都如飲甘露，天天都禪悅為食。但是「萬里途程，不離初步」，「初步」就是剛剛起心動念的地方，要觸物起照，「凡所有相，皆是虛妄」，堅住正念，隨順覺性，養道才能成功。《楞嚴經》云：「以因同果，澄濁頓入涅槃」、「依根解結，出纏頓獲圓通」，又「觀相元妄，無可指陳」、「觀性元真，唯妙覺明」，要在這裡下功夫，在這裡生起正信。

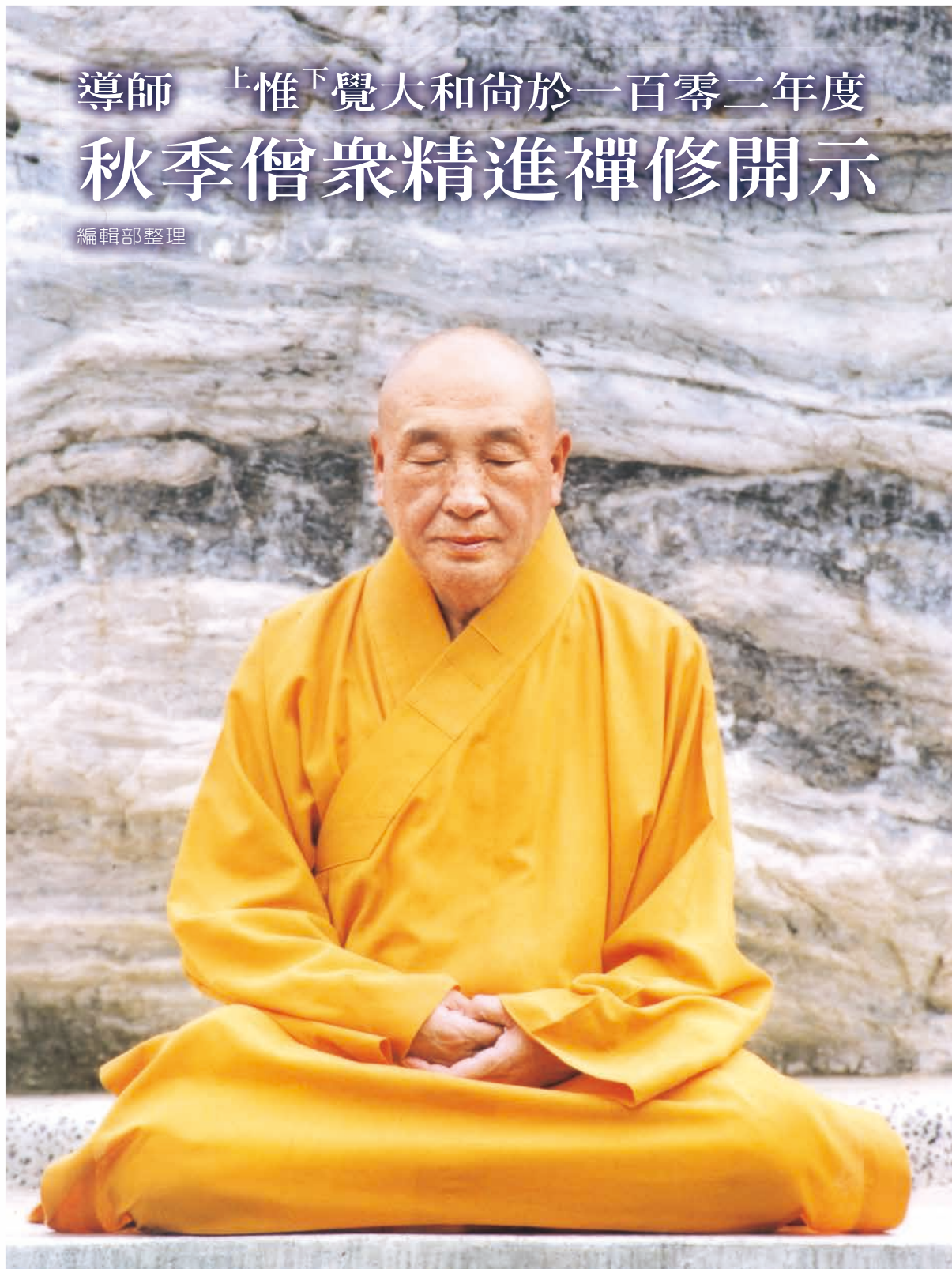
秋季兩梯次僧眾禪修於二十三日中午圓滿落幕，共有五百多位法師在常住慈悲護持下，心無旁騖精進用功，更有來自各精舍學員回山發心擔任義工，共同成就此殊勝法緣。中台行者，依善知識住，依善知識學習，成就一切菩薩願行，願為一切有情所依止，堅固自利利他的願行，超越無常生死大海，同住自性真如之家。

1. 導師 上惟下覺大和尚提示大眾：「萬里途程，不離初步」，在起心動念之處用功，觸物起照，堅住正念，隨順覺性，成道就有希望。
2. 二六時中不離當念，大眾依循大善知識的教誨，時時覺照，於動靜中保持覺性。



導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度
秋季僧眾精進禪修開示

編輯部整理



經云：「所謂攝心爲戒，因戒生定，因定發慧，是則名爲三無漏學。」「攝心」，就是把心收回來。有了智慧，才能夠了解修行的方向，才能夠認識自己，才能夠破無明、斷煩惱，轉識成智。佛法是智慧的，不是糊里糊塗的。

不住空有 佛智照中

出家是一個大福報、大功德，是一件大事，要心生感恩。依止常住，要愛護常住。什麼是依止常住呢？人活在世間上，不論是世間或出世間，都需要衣食住行，都有生老病死。無論是弘法、修行，出世法、世間法，都要面對現實。

中台山爲了弘揚佛法、普度眾生，安僧度眾，讓大眾安心辦道，不需要憂慮衣食住行的問題，所以依止常住，由常住來處理一切衣食住行。過去佛陀時代，需要化緣托鉢，維持基本的生活所需，方能用心辦道，這不是一件簡單的事。中土的風俗人情不一樣、氣候不一樣，化緣托鉢的方法不可行，因此，許多大德發了大慈悲心開山接眾，建立道場，使每一位出家眾都能安心修道。

有了常住，有法有食。不用掛礙衣食住行、生老病死，這些是食依止。但是，只有食衣住行，卻沒有法，也沒有用，等於一個養老院，住在這裡毫無價值，所以最重要的是有法的依止。中台山的法是什麼？是「明心見性，見性成佛」的法、超凡入聖的法，這是法依止，大家要努力去學習、去實踐。

什麼是「明心見性」？如果不懂這些道理，打坐就是糊里糊塗的，所以要有智慧。智慧，就是師父說法、諸位聽法這念心要淨、要定、要明，要聽得懂，要把法消化、融通，這樣修行才有益處；否則，只是種一個善根、種一個慧根，得不到好處。生死大事不是懵懵懂懂的，也不是拚命就能得到。

舉例來說，我們天天拜佛，拜佛要怎麼拜？如果搞錯了，禮佛也沒有什麼功德。佛像是一個雕塑，禮佛的目的是在這念心，第一個要發恭敬心，如果沒有恭敬心，禮佛要作什麼？對於佛菩薩、聲聞、緣覺，乃至於大善知識、祖師大德，由於敬佩他們的精神、敬佩他們的弘法、敬佩他們的護法護教、敬佩他們的行持，因而以恭敬心來禮敬。

以此次「萬法歸宗」特展展出隋唐八宗相關文物爲例，文物展示的目的，就是啓發每個人的道心，看到祖師大德的行持，如何悟道、如何精進……生起一個恭敬心，向古德學習。古人說：「有一分恭敬心，就增加一分福德智慧；有一分福德智慧，就消一分業障。」恭敬心可降伏我慢，所有一切都是由恭敬心慢慢產生出來的。因此，我們天天拜佛、天天誦經，怎麼誦經、怎麼念佛、怎麼持咒、怎麼修觀行？這是一個智慧，不是糊里糊塗的。

第二個，要有平等心。什麼叫作平等心？能所俱空。一方面拜佛，一方面起觀行。起觀行，就是起一念：「能禮所禮性空寂」，能所俱空，銷歸自性，佛像的性





是空、我的性也是空，其實就是修空觀，破除我執。每個人都有「人相、我相、眾生相、壽者相」，這四相存在，就是眾生、就是業障，就隨業流轉。所以，大家要切記在心，一個是恭敬心，一個是平等心。禮拜佛菩薩，就是這兩個大原則。

出了家，要在世間法上完成出世間的道業。怎麼完成？每個人都有佛性，但假使不知道佛性究竟在哪裡，這一生修行就會走錯路。要先認識每個人都有六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，六根一動，就是善念。

一是結緣，一是攀緣，二者出發點不一樣。無論是從事政治、商業，都要有人緣，所以要結善緣、結佛緣、結法緣。攀緣，是以名利心為出發點，以自我為出發點，為了自己未來的事業飛黃騰達而攀龍附鳳。

佛法則告訴我們結緣，結緣與攀緣不一樣。結緣的目的是為了他人好，而不是為自己，希望對方脫離苦海，使其從黑暗到光明，從貧窮到富貴，因此我們跟他結個善緣，讓他斷惡修善。能斷惡修善，將來就有福報；不懂得斷惡修善，將來就是墮落。這些是最基本的，不要認為最基本的沒有什麼，這個就是智慧！佛法不但要知其然，還要知其所以然，這就要靠智慧。

除了認識「眼、耳、鼻、舌、身、意」六根，還要了解外面的「色、聲、香、味、觸、法」六塵。六根對六塵產生了作用，產生善念、善行，是好的作用，將來就有福報；產生惡念、惡行，將來就會墮落。

每個人都有「眼、耳、鼻、舌、身、意」六根，早上一起床，就面對「色、聲、香、味、觸、法」六塵。晚上作夢，是過去或現在的種子現前，作惡夢，就是惡業種子現前；作好夢，就是善業種子現前。要達到解脫，就是要達到無夢。

什麼叫做無夢？心若太虛，寂靜無為；心行平等，不動不搖。修一切善，不著一切善法，所以「修一切善，無善不修」，這個是福報；「斷一切惡，無惡不斷」，就能從黑暗到光明；「度一切眾生，無眾生不度」，是大慈悲。作了這些功德以後，最後三輪體空、能所俱空，摩訶般若波羅蜜多，銷歸自性。斷見思惑，貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六根本煩惱；斷塵沙惑，能所俱空，這是空觀。自己有沒有這些功夫？要想斷惑證真，達到真空無為，這還不究竟，最後空亦不著，歸於清淨心、念念分明的菩提心，稱之為「佛智照假、佛智照空、佛智照中」。

禪宗祖師說，這念心「有佛處不得住，無佛處急走過」，不著空有二邊，堅住正念，隨順覺性。要認識什麼是覺性，就是破無始無明，入金剛定，所謂「金剛道後異熟空」，這是破見思惑、塵沙惑、無明惑的方法，最後三惑漏盡，就是清淨法身、就是法身慧命、就是無住心，《六祖壇經》云：



「無上大涅槃，圓明常寂照；凡愚謂之死，外道執爲斷；諸求二乘人，目以爲無作」，這個就要靠智慧，不是糊里糊塗，不是豁達空。

因事明理 頓漸一如

要完全了解這種智慧，要發大心。一般人不了解，只說「老實念佛」。念佛就是攝心，把所有的妄念歸納到佛號上，這只是一個定。所謂「念佛念自心」、「自心是佛莫他尋」，萬法歸一，沒有什麼巧妙，八萬四千法門，統統銷歸自性。所以，智慧很重要，不了解的，一定要打破砂鍋

問到底。孔子也提到學習要不恥下問，所以不要不懂裝懂，害了自己。

佛法強調「聞、思、修」三慧——聞慧、思慧、修慧。聽聞了這些法，假使聽不懂，就要問。你提出問題，大家認爲你還不錯，還知道問、還會找問題；如果你連問題都找不到，就懵懵懂懂。古德說：「豁達空，撥因果，莽莽蕩蕩招殃禍」，「豁達空」，認爲什麼都空了，可是業障怎麼不空？這不是真正的空，哪裡空得了業障？

大眾來出家，並不是因爲沒有飯吃、沒有房子住，而是爲了生死、證菩提，爲





了成道而來的，要知道怎麼才能成道？現在社會上有很多都是弘揚方便法門，誤把方便法門當作究竟，就如同拿雞毛當作令箭。

一般人認為念佛就會成佛，於是拚命地念。念佛怎麼成佛？佛是什麼境界？必須要了解。不僅念佛可以成佛，八萬四千法門都可以成佛。佛是什麼？佛，指我們的覺心，要定、要明，把心當中的煩惱化掉，聽法這念心達到自在、達到安定，像一面鏡子一樣，這是無為法，這個就是佛。佛不是一個形相，也不是到哪裡才能見佛，到東方、西方、南方、北方、上方……去見佛，那只是一個安心的說法。佛陀時代，見到釋迦牟尼佛都不一定能成道、不一定能成佛，還是要靠自己用功；你見到佛，就能成道嗎？有能見、有所見，是相對的，都不是佛，只是妄見。師父說法、諸位聽法這念心，要返照自己、淨化自己、提升自己，有了過失，要知過、改過，念念分明，處處作主，不妄想、不顛倒，這個心就是佛。

《六祖壇經》云：「邪迷之時魔在舍，正見之時佛在堂」，講得這麼清楚、這麼明白，你為什麼都不相信呢？「正見之時」，佛就在，我們的六根、六塵就變成佛了，這個心就是光明的。「邪迷之時」，打妄想、起邪見、生無明、生顛倒，這念心一起就是魔，十法界統統是魔法界。所以，「邪迷之時魔在舍，正見之時佛在堂」，大家要把《六祖壇經》背下來，《六祖壇經》是頓教，我們現在也要修頓教，

也要修漸教，沒有衝突。

佛經上說：「頓悟自心，直了成佛」，心明白了。第一個，要先認清楚眼、耳、鼻、舌、身、意六根，外面色、聲、香、味、觸、法六塵。我們晚上作夢，是第六意識在攀緣法塵境界，無論是好夢、壞夢，都是夢，都不要理它，修行要達到沒有夢的境界。無夢，就是無念，就是正念。一般人都有妄念、惡念，想東想西、患得患失，念念遷流、念念攀緣，停不下來，所以，念佛就是止妄念的法門。

我們的念頭就像萬法，有善念、惡念，財、色、名、食、睡……想來想去，境界已經過去了，現在還在想。所以要「萬法歸一」，攝念，把念頭收回來，「阿彌陀佛！阿彌陀佛！……」念念分明，處處作主，最後妄念沒有了，歸於無念，此時念佛也不要了。無論是持咒、誦經，都是有念、都是善念、都是淨念，所以最後要歸於無念。

無念，不是像石頭、木頭，無念當中還要清清楚楚；如果只是無想，這只是定。所以，覺性要存在，這就是慧。覺性是本具的，本自具足，本來珍貴。本具的覺性，才能成無上道。

人一生下來就知道哭、就知道笑，眼睛就知道看，這就是本具覺性。所以，波羅提尊者說，覺性在哪裡？「在眼曰見，在耳曰聞，在鼻辨香，在口談論，在手執捉，在足運奔，遍現俱該沙界，收攝在一微塵。」要悟到這個道理，要堅信無疑，這樣修行一定百分之百成功！



修行就是淨化我們這個覺性，沒有別的，所有一切法門都是對治法門。覺性裡面有煩惱、有無明、有貪瞋癡，自己要能作主，就是始覺之智。看到外面的境界，一念跑掉了，趕快收回來，收回來的這個

智慧心，就是能觀之智，這個就是報身佛。佛，不是三十二相、八十種好，佛就是指佛性；成佛、成道，就是指這個心清淨了、能夠作主了，就成道了。

許多人不了解，專門要找一個淨土道場去念佛生淨土，這就是執事廢理。佛法當中一個是事、一個是理，淨土在哪裡？「隨其心淨，則佛土淨」，心一跑掉了，馬上：「阿彌陀佛！」這是幫助我們攝心的一個法門，清淨心就是淨土，不要到外面去找。

所謂「白蓮臺上觀世音」，淨土宗用蓮花來代表我們這念清淨心。無論是禪、淨，都講無住心，「應無所住而生其心」，這就是「白蓮臺」。「白蓮」，就是無住；無住，就是觀世音，不是另外還有一個蓮臺，等著你去生、等著你去坐。假使執著有個蓮臺等著你去坐，就是執事廢理，始終找不到淨土，這就是「離道別覓道，終身不見道；波波度一生，到頭還自懊。」十法界統統在當

下這念心，大家不要懷疑。

阿彌陀佛手指結印，捧著蓮臺，有些人不了解，認為往生後，阿彌陀佛手上的蓮臺會生出蓮花，神識再從蓮花上生出來，這些都不是究竟的說法，只是使你安



心，使你生信心。接引的真義是什麼？阿彌陀佛就是接引，接引銷歸自性，認識你自己的清淨心、菩提心、無染著心、無礙心，這就是淨土。所以，「萬法歸宗」，都是一樣的道理。

佛法是藉事顯理，因事明理，就開悟了。禪七打坐，就是把這念心靜下來，在平時要修福德、要修道場、要接引眾生，妄想很多；現在在禪堂內，通身放下，不要再想精舍的事、度眾生的事、建道場的事，萬緣放下觀自在，這個心就能得解脫、就能得自在。

立正知見 入流返照

《六祖壇經》云：「離道別覓道，終身不見道」，師父說法、諸位聽法這個心就是，不要另外去找，找不到的。修行就是一個念頭，有正念、善念、惡念、無念，自己要去體認、體悟，不要搞錯了。禪宗有一首偈子：「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。」「退步」，就是經常檢討反省，往內看，不要往外面看。往外面看，就是攀緣、就是生死、就是生滅；把六根收回來、往裡面照，就能得解脫、就能化除煩惱、就能超凡入聖。

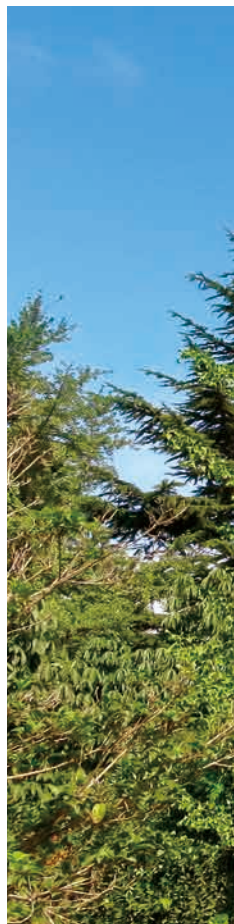
所以，妄想沒有內、沒有外，不要執著內、外，因為內、外，都是相對的說法，哪裡有內外？哪裡有東西南北？這都是方便說法。這念心一念不生，哪裡有什麼世界？《大乘起信論》提到一念不覺生三細，所以只要一念不生，就超越了時空，達到

絕對。《六祖壇經》裡有一個公案，有兩個人看到幢幡在飄，一個人說是風動、一個人說是幡動，爭論不休，這時六祖大師說，不是風動，也不是幡動，是大眾心在動，心在攀緣。一切外在的境界，都是攀緣所生。所以，禪七打坐時要知道，這念心銷歸自性，整個世界都沒有了，如《六祖壇經》所說：「真如自性是真佛，邪見三毒是魔王」，一點都不錯。

古人說：「十方同聚會，個個學無為，此是選佛場，心空及第歸。」心要空，什麼都不能有，所謂「有一些些，還有一些些」，「有」就是八識田中還有一個種子；有這個種子，將來就會發芽；發了芽，就會成長；成長，就會開花、結果，有善、有惡，就要去受報。

所以「十方同聚會，個個學無為」，什麼叫作「無為」？《金剛經》云：「一切賢聖皆以無為法而有差別」，不是以有為法而有差別。不執著有為法，能所俱空，就是無為法，不是另外還有無為法，不要去找，找也找不到，一找就是攀緣，一起心一動念就是妄想。

一個是根、一個是塵、一個是識，根塵識產生十八界。起善念，就是人天的果





報；起惡念、造惡行，就是三塗的果報。十法界都在自己這念心，這念心具足十法界。每個人都造的業，就是共業，就是我們這個世界。共業當中有不共業，要脫離這個世界，「隨緣消舊業，更莫造新殃」，隨著每一天穿衣吃飯、行住坐臥，早課、晚課……所有一切佛事，不要造惡業——意不起惡念，口不兩舌、不惡口、不妄言、不綺語，身不做殺、盜、淫……。

悟了這個道理以後，不是就了了，古德說：「未悟之前猶自可，悟了之後事更多。」真正開悟的人，完全了解這個道理，

要把過去所造的惡業統統化掉。佛經中記載，證四果阿羅漢講四句話：「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」社會上有些人說自己成了道、證了果，這都是騙人的。佛法要靠智慧，多聽經、多聞法，才知道自己的境界到什麼地方，不可以隨便亂講，否則就害了自己。用功要落實，要腳踏實地，騙不得人，騙人就是大妄語；打了大妄語，就會墮落。

一個是根、一個是塵、一個是識，一個是善念、一個是惡念、一個是無念、一個是淨念、一個是正念，所謂「正念」，



這念心不但有定而且有慧，定慧這念心就可以得解脫。所謂「因該果海，果徹因源」，有因才能感果——正因才能成正覺，惡念就會墮入三塗惡道，邪念就會墮入邪魔外道。古德說：「十字街頭岔路多」，沒有人願意成魔、成外道，都是在因上修行搞錯了路頭。

不但是出世間法，世間法一樣要有智慧。外國有一句諺語：「寧願隨聰明人入地獄，不願隨愚癡人到天堂。」什麼原因呢？有智慧的人、有正見的人，能夠化腐朽為神奇、化黑暗成光明，即使到地獄裡面，地獄也會變成天堂。雖然這個世界很

苦，有智慧的人就知道怎麼樣脫離苦海，而不是逃避，逃不了的。天堂，就代表好的世界、富有的世界，大家都很富有，但是昏昏沉沉、糊里糊塗，花天酒地、吃喝玩樂，就像白癡一樣，這樣一來，天堂就會變成地獄。所以，《六祖壇經》云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角」，出家是一個最大的福報。

隨順覺性 凡聖等同

打禪七，能夠坐到一支好香，乃至於這一生天天都是好香、天天都飲甘露、天天都禪悅為食。苦與樂，都在我們這念心，



世間、出世間都在這個心。這念心要覺，覺悟了，菩提心才會現前；覺悟了以後，才知道轉識成智，轉染成淨，化粗為細，化惡為善，才知道淨化自己。否則，每天看這個不好、看那個不好，自己生無明、起煩惱，對修行一點好處都沒有。

古德說：「靜坐常思己過，閒談莫論人非」，打坐的時候要檢討反省身、口、意三業有沒有過失？有了過失，要化掉、空掉。《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。」要把妄想化掉，必須針對那個念頭來化，例如，在某年某月某日，在什麼地方，對某

個人、對某一件事情，起了執著、打了妄想、生了貪愛、生了無明，經上說：「凡所有相，皆是虛妄」，緣起性空，一切都是自己的妄想、執著，能所俱空，把心、把念頭一下收回來，就不要動了，堅住正念。一個是如如不動；一個是了了常知，這個心要清清楚楚、明明白白，這個就是覺性。了了常知，是智慧佛；如如不動，是如如佛。佛就是我們自己這個覺性，是本具的真如法身。

如如不動，就是定。這念心要作主，看到好的，不生歡喜；看到壞的，不起煩惱。為什麼？一切都是虛妄的。這念心要堅住正念、隨順覺性，這個就是自己。假使不了解哪個

是自己，念頭善善惡惡、生生滅滅，心隨著境界跑掉了，將來一口氣不來，就隨業流轉，由不得自己，因為沒有在這念本具覺性上用功。

所以，禪七非常重要。師父說法、諸位聽法，就是這念心，其他什麼都不要管。即使天塌下來了，也不要管，什麼都不要管，就是不動、就是清楚明白，這個就是用功。古德說：「佛來佛斬，魔來魔斬」，這個境界是絕對的。佛，代表好的境界。假使起一個心；「啊，這是好的境界！」你就著了歡喜魔。魔，代表壞的境界。看到恐怖的境界，「喔，好害怕！」就著了恐怖魔。一切都是心意識的假相，看到佛菩薩來了，給你摩頂，不理它，堅住正念，隨順不動；看到光怪陸離的境界，也不要動，「凡所有相，皆是虛妄」，堅住正念，隨順不動，就有成道的希望。

悟了道以後，還要養道。養道，就是保養這念清淨心、無為心、不動心。保養成功了，看看保養到什麼程度？初果、二果、三果、四果，初地、二地、三地、四地……。《圓覺經》云：「隨順覺性」，看看自己安住的程度，有凡夫隨順覺性、未入地者隨順覺性、已入地者隨順覺性、如來隨順覺性。現在大家一開始，都是凡夫隨順覺性；慢慢養成習慣，一打坐，這念心就現前，乃至平時都能現前，沒有妄想、沒有顛倒，堅住正念，二六時中都是如此，慢慢淨化到賢位菩薩。由凡夫到賢位，隨順覺性，都是這一念心。由賢位菩薩繼續再用功，到達登地菩薩，是名初地



菩薩隨順覺性。從初地繼續用功，一直經過十地菩薩隨順覺性，到達等覺菩薩，仍是如此，堅住正念，隨順覺性，如如不動，了了常知。等覺菩薩隨順覺性，到最後破無明，就是妙覺菩薩隨順覺性、如來隨順覺性，還是這念心。

所謂「萬里途程，不離初步」，走了萬里途程，這念心在哪裡？還是不離初步，不離開剛剛開始起心動念那個地方，還是那念心，並沒有差別。大家要了解這些道理，依止這個道理來用功、來修行。身體以食為依止，心以正法為依止，到最後能所俱空，就成正覺。

悟道了還要養道，養道成功了才能成道，修行是長期的事情，因為心當中的煩惱、無明太重了，明明知道不要貪愛，看到貪愛的境界，仍然起貪愛；知道不應該看異性，還是偷偷瞄幾眼，看了以後，心裡還在想，這個就是煩惱。

禪宗祖師說要觸物起照，眼睛看到外面的色塵、耳朵聽到外面的聲塵，一接觸了以後，起照：「凡所有相，皆是虛妄」，把它收回來，這就是修行有一點門路了。假使不知道這個道理，還在執著誦多少經、念多少佛、拜多少佛……

有多少功德，這都是方便法門。雖然是方便法門，也算不錯了。

打坐時不是在身體上用功，而是要在這念心上用功，要坐到一支好香。平時就要養成打坐的習慣，否則在禪堂裡打坐，



腰痠背痛，哪裡還能定心、淨心？哪裡還能坐到一支好香？所以，平時有空就要練習靜坐，腰桿挺直了、腿子降伏了，這念心才能堅住正念、隨順覺性。否則，腰痠背痛，腿痠、腿痛、腿麻、心猿意馬，要想隨順覺性，徒呼奈何！心當中妄想紛飛，怎麼隨順覺性？所以，平時就要熏修。古人說：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化爲塵，一念淨心成正覺。」這念淨心，就是無住心，什麼時候現前呢？就看每個人的用功；在平時用功，靜中養成，動中磨鍊，沒有別的方法，誰也幫不上忙。今天把這些道理告訴諸位，諸位生起正信，就有辦法；沒有正信，東西南北，門都找不到！

打坐是一個增上緣，走路的時候，容易攀緣、顛倒，睡覺容易迷糊。坐在這裡，狂心頓歇，歇即菩提，就是不動，萬緣放下，一念不生。《楞嚴經》中提到，「以因同果，澄濁頓入涅槃」、「依根解結，出纏頓獲圓通」，這是《楞嚴經》二決定義。又云：「觀相元妄，無可指陳……觀性元真，唯妙覺明」，看到所有的相，都知道是虛妄的、是空的，找不出一個東西。無論是科學、太空……六根、六塵、六識，一切都是因緣和合、都是虛妄的。

「觀性元真，唯妙覺明」，能思、能想、能觀的這個心是本具的，要在這裡下功夫、在這裡生起正信，師父說法、諸位聽法這個心，不攀緣、不顛倒，狂心頓歇。所以，悟也是悟這個。古人悟了之後說了一個偈子：「踏破鐵鞋無覓處，尋來全不

費功夫。」悟到什麼？假使說自己悟到什麼、看到什麼，都是騙人的。悟無所得，因為是本具的。依本具的這念心來保養、來淨化，就稱之為養道、修道。

開悟，悟個什麼？就是悟這個心。悟同未悟，悟了以後，開悟這念心要放下，如同沒有開悟，因為是本具的。雖然是本具的，過去所造的種種惡業、種種執著、種種妄想，在裡面生生滅滅，所以，看到種種形相、聽到種種聲音，都不能理它，這是妄想，要把它沉澱。覺性沒有形相，也沒有什麼光，所以，見到光明，不要動也不要求，這是本具的，安住本心，安住到有一點定境了，一個鐘頭一剎那就過去了，這個就是「禪悅爲食，法喜充滿」，要在這個地方來認識自己。

是心是佛 萬法歸宗

過去有一位龐蘊居士，一家四口都得道了，他曾說：「但願空諸所有，慎勿實諸所無。」把一切人我是非、善惡諸見，統統放下，統統不理它，保持這念覺性。何謂「慎勿實諸所無」？「在眼曰見，在耳曰聞，在口談論，在鼻辨香，在手執捉，在足運奔」，覺性是本具的。覺性在眼睛能見，往外面攀緣、往外面看，就是攀緣，所以要收回來。盲人的眼根壞了，但是他的覺性還在；聽障者的耳根聽不見了，但是他的覺性還在。

這個覺性在眼睛曰見、在耳朵曰聞、在鼻嗅香……到最後一念不生，六根歸一，覺性要達到六根變成一個。六根歸一，



不是用想的，就是淨化六根，破除我執、法執，有了妄想，把妄想停止；有了惡念，把惡念化掉……慢慢六根清淨了，這是第一步。假使第一步都還沒達到，如何走第二步？但只要堅持往這個方向走，走一步就少一步。佛經上提到，初果不知二果事，二果不知三果事，三果不知四果事，初地菩薩不知二地菩薩的事情，二地不知三地的事情，凡夫怎麼知道聖人的事情？凡夫都是妄想、無明，六根攀緣，心中所想的都是財、色、名、食、睡，害人害己，完全是顛倒，完全是背道而馳。

所以，打坐要在這念心上用功，在《楞嚴經》裡提到，狂心頓歇，歇即菩提。就是放下、就是不動。不動這個心，覺性要存在。坐到一支好香，定慧不二這個心現前了，一個鐘頭一剎那就過去了，下了座以後感覺身體很輕。但是，也不要去找好香，所謂「有求皆苦，無求乃樂」，照這個方向去用功，煩惱淡薄了、我執慢慢破了，無為心自然就會現前。古人說：「凡夫求佛不求己，智者求己不求佛」，只知向外拜佛求佛、求菩薩，就是愚癡的人、

凡人；「智者求己不求佛」，只求自己破除我執，不起貪心、不起瞋心、不起癡心，要檢討反省，堅住正念；要發大慈悲心，要普度眾生，度了眾生、能所俱空，無眾生相。「自心是佛莫他尋」，向外面求什麼東西？《六祖壇經》云：「離道別覓道，終身不見道」，離開這個道另外去找道，找不到的。

禪七還有好幾天，大家要用功，《四十二章經》：「觀天地，念非常；觀世界，念非常；觀靈覺，即菩提。如是知識，得道疾矣。」欲界、色界、無色界都是無常的，沒有什麼可以依靠，只能依靠菩提心，《無常經》云：「唯有佛菩提，是真歸仗處」，只有菩提心，能夠超越無常。菩提不是在外面，也不是佛給我們的，「佛者，覺也」，清淨心、覺悟心、無住心、無染著心、不動心，這就是我們的菩提心，達到這個境界，就進入了寶所，能離開世間的所有災難。

大家要從因上去努力，不能有所求，求也求不到。現在就是因，「因地不真，果招紆曲」，因正果亦正。「佛菩提」是本具的，雖然是本具的，仍要回光返照，要淨化本具的這念心。淨化了以後，無能無所，銷歸自性。沒有別的巧妙，狂心頓歇，歇即菩提，堅住正念，隨順覺性。🙏



圖／傳忻

本期主題

轉念，改寫人生劇本

攝影／傅相

面對挑戰，有的人裹足不前，有的人從中開展出生命的新局；
面對困境，有的人感嘆命運不公，有的人在其中成長提升；
不同的知見和態度，造就了不同的人生，
是絆腳石或是墊腳石？往往就在一念之間。
轉念，就沒有過不了的關。
凡事內省，感恩逆境，在克服困難的同時，
超越自我，改寫人生的劇本！

心能轉物，即同如來

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

這個心時時刻刻清清楚楚，了了分明，如如不動，
等於儒家所說的「清明在躬」，這個心就能了生死。



修行，就是把身、口、意三業的妄想、煩惱、垃圾統統修掉，修正我們的心行、修正我們的口行、修正我們的身行。心怎麼修？我們的心一般都是善念、惡念、無聊、煩惱夾雜，所以要把起心動念安住，要把裡面的貪、瞋、癡、慢、疑等轉化，用善念來轉惡念，這是第一步。除了用善念轉惡念以外，還要堅住正念，使我們這個心清楚明白，要自在、要空。

苦海無邊 回頭是岸

修行就是在六根門頭來修，心當中要返照，有了煩惱，知慚知愧。把心當中的煩惱化得乾乾淨淨的，心空境寂，六根清

淨，就得解脫。看看自己的功夫到什麼程度，道是本具的，不是修來的，這就是正知正見，這就是正法。

所謂「苦海無邊，回頭是岸」，「苦海」是什麼？就是平時的種種妄想、種種煩惱、種種執著，很多問題想不開，所以產生了無量無邊的煩惱，就像「苦海」這麼多。雖然「苦海無邊」，但是你不要害怕，「回頭是岸」，「頭」是什麼？就是念頭。把念頭放在數息、觀息，馬上心就定下來了，馬上就到彼岸。心煩惱、心不定、心空虛，就是苦海；心定，就是彼岸，這是第一層彼岸。先用數息的方法得到定了，然後修中道實相觀，這就是到達真正



的彼岸。這是什麼岸？就是佛的心境。

明白這個道理了，平時就要反省檢討，起了貪心，是貪財、貪色、貪名、貪食、貪睡？爲什麼貪吃？酸甜苦辣種種味道根本就沒有自性，都是緣起性空，是自己的意識執著，這樣反覆思惟、反覆追究、反覆研究……一直到把這個執著破得乾乾淨淨，心當中沒有掛礙。這就是用智慧的方法來對治我們的煩惱。

另一種，是用定的方法，了知「凡所有相，皆是虛妄」，一切境界都是虛妄不實的，男、女都是虛妄，好、壞也是虛妄，天堂、地獄也是虛妄……由定而得到解脫。

所以，要檢討我們這念心究竟煩惱在哪裡？要對治煩惱，一種是用定力，一種是用智慧，一種是用定慧不二這念心。什麼是定慧不二？要調身、調心，不想過去、不想現在、不想未來，這就是定；時時刻刻保持師父說法，諸位聽法這念心清清楚楚、了了分明，就是定慧等持。

生處轉熟 熟處轉生

經云：「心能轉物，即同如來。」
「物」，一方面是指外面的色、聲、香、味、觸，心不隨這些境而轉；第二，「物」

是指心當中的貪、瞋、癡，物欲、物愛，必須要轉化。假使對外能轉境，又能淨化自己的內心，達到最高的境界，「即同如來」，與如來相同，但是還不是如來。要在這裡用功，覺察、覺照，無論動靜閒忙，時時刻刻都要管好我們這個心。

心當中有昏沉、有煩惱、有是非、有得失，有種種雜毒臭穢，這時候就要修。修，不是修一個道出來，而是轉識成智，佛法告訴我們，修行要「生處轉熟，熟處轉生」。過去熟的東西——貪、瞋、癡，名、利、財、色——現在要慢慢遠離，要看破、要放下，這就是「熟處轉生」。什麼是「生處轉熟」？一打坐，兩腿又痠又麻又痛，坐在這裡不是坐禪，就像坐牢一樣，這就是「生」。現在開始慢慢練習，日積月累，日久功深，兩腿不痠、不麻、不痛了，這就是「熟」，心就定下來了。心定下來了，就像虛空一樣這麼廣大，所謂「淨極光通達，寂照含虛空」，這就是「轉熟」了。

用「生處轉熟，熟處轉生」的功夫，檢討反省，慢慢煩惱淡薄了、執著稀少了，把這個心安住在覺性上，如永嘉大師所說：「惺惺寂寂是，惺惺妄想非；寂寂惺惺是，寂寂無記非。」這個心時時刻刻清清楚楚，了了分明，如如不動，等於儒家所說的「清明在躬」，這個心就能了生死。所以，生死事大，切勿等閒視之，今生不了，就要隨業流轉。心清淨了，就是淨土；心不清淨，無論東、西、南、北，都沒有淨土。淨土，就在我們這一念心當中。🙏

轉念，世界無限寬廣

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見箭法師 攝影／傅漢

以「怒」字存養，則念念善念，處處利他；
以「慈悲喜捨」四無量心攝念，則念念慈悲、處處無我。

二次大戰時，德國的集中營裡，有一對因囚禁而結識的朋友，他們在戰事結束後各奔西東，十年後再度相遇。一人快樂地問：「好久不見，這幾年你還好吧？」另一人忿忿不平地回答：「怎麼會好？我每天想到過去那些軍官對我們所做的一切，滿腦子都是怒火，心中只有怨恨，哪有什麼好日子過？」話畢，反問朋友：「難道你的心中一點都不怨恨？」朋友答道：「剛開始我也很痛苦，但後來我想到，過

去已在集中營裡被囚禁了十年的歲月，我不想被釋放後，再被心中的仇恨、瞋惱囚禁另一個十年，我選擇寬恕他人，原諒那些傷害我的人。真正放下過去，讓自己的心由仇恨中釋放，得到自由。」

以仁恕存養於心

同樣的困境、同樣的十年，有人選擇不斷回憶過去的痛苦而無法自拔，但有人卻能轉念，從寬恕中走出陰霾，從挫折中



看到新生的契機。換言之，真正囚禁我們的，不是外在的監牢，而是我們心中過不去的種種煩惱及回憶；真正傷害我們的，不是他人的言行，而是那份不願放下的我執、我所。決定生命的好壞，選擇權不在外境，不在他人，端在自己的念頭，能夠控制轉化自己的心念，我們的心便得到解脫自在。

什麼是改變這位戰俘的最大力量？是因自覺而生寬恕。因為寬恕他人的同時，

就是寬恕自己，不再為煩惱所囚。反觀自己，一天二十四小時當中有多少時候，我們的心是真正自由而不為煩惱所囚禁？在面對困境、阻礙時，覺性是否能不被無明所遮障？更進一步，能靜心自覺，觀照自己的起心動念，將逆境化作順境想，看到自己的生命因磨鍊而更加提升的價值，在這樣的思考中將惡念轉成善念。在此自覺的基礎上，擴展自己的善念，由己身至他身，發饒益眾生之心，自覺覺他，自利利他，化仇恨為慈悲，化苦難為和平。「先以善捨惡，後以捨攝善」，在轉念的力量中，由惡念、妄念至善念，更進一步不執著善念，成就無念無住，一乘任運、萬德莊嚴之功德。

如何在生命中的種種順逆因緣，時時刻刻保持正念？如何能保持覺照，將惡念轉成善念？首先，可從儒家的恕道來學習。在《論語·衛靈公》中，子貢問：「有一言而可以終身行之者乎？」子曰：「其恕乎！己所不欲，勿施於人。」西元一九九三年，歷史哲學家孔漢思 Hans King 所起草之世界倫理宣言，將世界各宗教及精神傳統之金律 Golden Rule 當作全人類倫理的基石，其中最具代表性的就是「己所不欲，勿施於人」、「己欲立而立人，己欲達而達人」之恕道精神。自己不想要的，不要強加給別人；進一步常思推己及人，將心比心，自己想樹立，也想幫助別人樹立，自己想要通達，也會想到要幫助別人通達。可知，仁恕之道不但是過去儒者立身行道之根本，更是現代的普世

倫理價值。仁恕之道闡揚了立身處世的平實之道，也是讓我們轉惡念為善念，保持覺性及正念的重要依循軌則。

當吾人心中時刻保持仁恕之念，便能以同理眾生之心來做人處事，依此啟發本具佛性中含藏之大悲心、無我心及菩提覺心，更深一層發起自覺覺他的心願，達到最圓滿的覺悟——無緣大慈，同體大悲。因自心常存寬恕之心、饒益眾生之願，則有慈悲；因慈悲之善法力，便能轉化我們的惡念及錯誤知見；導正錯誤的知見，便更能提起覺性；更因自覺覺他，而能改變人生……這一切，莫不從「恕」字中轉念而輾轉相生。

依慈悲圓融法界


佛法的慈悲，從肯定一切眾生皆有佛性而來、從觀照諸法緣起性空中來，亦從修習「慈悲喜捨」四無量心來，更從自覺覺他的大悲心、菩提心中來。

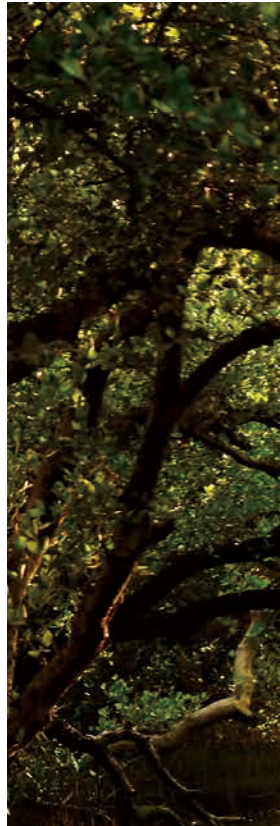
過去釋尊於因地修行時，有一世為水牛王。牠性情善良、仁慈，許多水牛都來歸附。河的對岸，有一隻獼猴因而心生嫉妒，看見水牛王在自己住處附近安住下來，便向水牛王破口大罵，用盡能事來傷害牠，並企圖趕走水牛王。水牛王對此不但沒有心生瞋惱以牙還牙，帶著牛群離開時，還對獼猴心生悲憫。前來歸附的牛群們，看見水牛王如此寬容與忍辱，心中生起恭敬之心，效仿水牛王的仁恕與心量，安靜地離去，不生瞋恚，繼續趕路。

樹神見此情景，問水牛王：「為什麼

你可以默然面對如此蠻橫的獼猴呢？」水牛王答道：「世間一切事物都有因果，看見獼猴不識因果而造惡，心中只想到將來牠必受惡報，我悲憫、解救牠都唯恐不及，怎忍心再傷害牠呢？以我的力量，雖然可以將其致於死地，但這對我和我的牛群又有什麼好處呢？」

諸佛菩薩以大悲心為體故，因大悲心發菩提心，因菩提心成等正覺。一切眾生皆有佛性，都是未來佛，學習以儒家之「恕」字立身，更推及使一切眾生都能離苦得樂為本懷，則何境不化、何念不轉？世界何其寬廣！

以「恕」字存養，則念念善念，處處利他；以「慈悲喜捨」四無量心攝念，則念念慈悲、處處無我。從轉煩惱成菩提之方便中，轉識心為智性，成就圓滿福德，更進一步在「修一切善，不執一切善」中，捨除我、人、眾生、壽者四相，安住於無住心中，銷歸自性，無念無住，如是用心，是真「正念」、真「菩提」，法界和光，世界同明！



一念回光，不離當念

文／見鎬法師 攝影／傳相

時時刻刻反觀自心，覺察、覺照自己的起心動念、言語舉止。
言無言言，行無行行，修無修修，即是《金剛經》般若智慧的最佳實踐。

佛陀未成佛前有一世曾墮火車地獄，受拉烈火車、鐵棒杖身之報。當時見一同伴，因不堪酷刑倒地不起，而心生憐憫，雖自己已受苦楚，仍願代同伴受刑。於是當下超脫地獄惡報，投生天上。這是佛陀初發菩提心的因緣。

另有一地獄罪人，在地獄受無量苦，祈請佛救度他。之後罪人見一蜘蛛絲下降至地獄，於是攀爬其上。心中慶幸即將脫離地獄之苦，但往下一看，卻發現無數地獄眾生也正攀爬著蜘蛛絲向上。罪人心想，蜘蛛絲細，眾人攀爬，絲若斷，自己便會掉落，於是驅趕腳下的眾生，當下蜘蛛絲斷，罪人便又墮回地獄。

逢苦不憂 遇樂不喜

這兩則公案警醒我們，於人生境界中，順逆並非必然，一念之差，天地懸隔。對修行人而言，唯有時時轉煩惱，於境界中逢苦不憂，遇樂不喜，這念心安住中道，修行才能真正趣向菩提。

修行的目的即是要覺悟，成就佛道。但未達斷惑證真之前，心當中仍有無明煩惱。因此見好就起貪著、追求，見惡就心生瞋惱、逃避，此即眾生境界。當知順逆苦樂，都是自心分別而起，要在順逆境中，轉化錯誤的念頭，所謂「轉煩惱為菩提」，修習當下覺悟的功課，提升道業。

甘心甘受 體冤進道

達磨祖師《二入四行觀》所開示「報冤行」及「隨緣行」之理，即是令學人於逆、順境中起觀照，破除煩惱的轉念法門。修行路上必有種種的考驗，所謂「三苦、八苦交煎」，身有苦，心也有苦，此時當轉念思惟：「我往昔無數劫中棄本從未，流浪諸有，多起冤憎，違害無限，今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟……甘心甘受，都無冤訴。」一切法不離因果，若能了達報冤行之理，知果報自作，就當甘心甘受，以慚愧懺悔、修善斷惡為加行，正向面對違逆的人事物。「此心生時，與理相應」，知道逢苦不憂，轉化負面念頭，當下不隨境轉，就無苦惱取捨，自能「體冤進道」，心無憂苦，安住當下這念心，即能與道相應。

昔日見月律師參方求道時，曾欲掛單某寺，但遭該寺法師厲聲訶責，不許掛單，驅至山門，更以水潑地，打濕本欲坐臥處。面對如此惡緣，見月律師不僅未生惱怒愁憂，反告同參道友：「多生曾與彼種不如意因，今當還報，可作善知識想。」大師之念不落順逆，轉不堪之境界為逆增上緣，逆境未損其心志，反更增益大師修行的道心、不退求道之願行。

喜風不動 冥順於道

沒有作主的心，不僅逆境易摧毀道心，順境亦可令人墮於財色名食睡中，為軟賊所縛，忘失修行目的。如經典記載，一沙彌曾暗隨其師至龍宮，見龍宮當中美

食佳饌，佳麗如雲，因為貪著的欲望讓自己發下惡願，欲生至龍宮為龍王，受種種欲樂。為了這個心願而勤修善法，積聚福報，報盡後果轉為龍身，至龍池中殺死之前的龍王，占其宮殿、眷屬，造下惡業。出家本為了生死、得解脫，如今反為貪欲，袈裟下失卻人身，墮落輪迴。因此，修行人於順境當起「無我」、「因緣生滅」之想，所謂：「眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。」佛法講一切眾生、諸法為四大假合，因緣聚則有，因緣散則滅，本質是空性。本無實有，有何可貪著？「得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道。」了知一切法因緣生滅，但能知的這念心不生不滅，不求自得，才能看破生滅的有為法，轉化貪瞋癡的執著、妄想，以修行、解脫為真富貴。

導師 上惟下覺大和尚曾開示：「佛法就是在教導我們轉念頭，時時刻刻念佛、念法、念僧，以善念對治惡念，等到惡念消殞，最後連善念也完全放下，歸於無念，達到究竟實相。」修行知道轉念頭，即是在轉凡成聖，找到修行的入處。一切法門不離當念，修行要能超凡入聖，即是時時要在念頭上下功夫。「但得本，莫愁末」，轉念頭，找到生命的源頭，其實覺悟近在咫尺，菩提只在當下。🙏





開啓改變命運的鎖鑰

文／普燈精舍禪修班學員 傳棟

非常幸運地遇到佛法，懂得轉念，以正向思考去挽回困境，運用佛法圓融地處理一切事務，清楚明白地了知世間一切萬物不可得。

「人生不如意之事，十常八九」，此乃人生無常的道理！

三寶爲苦海舟航

過去的自己，在生活與工作中尚屬充實；然而，一場巨變的考驗，終於讓我體驗到人生無常。也許是因緣成熟，在一場殊勝的法會當中，我沐浴在佛法的陽光下，當時，開啓我人生命運一把重要的鎖鑰，就是佛法！

由於過去對佛法不了解，總以爲佛法很枯燥無味，只是吃齋、念佛等。三年前

的一個因緣，參加一場梁皇寶懺大法會，當時，聽了中台禪寺住持見燈和尚的開示後，心中那種澎湃洶湧的悸動，彷彿船隻在黑暗的大海之中，看到了一盞明燈般，指引著我回家的路！

當天回家之後，我立刻上「中台世界」網站，得知住家附近不到十分鐘的路程，就有一家精舍，真是太有福報了！二話不說，立即前往精舍幫自己和同修報名禪修班！不到一個月的時間，值遇一年一度的浴佛節盛事，跟隨精舍法師回山參加殊勝的法會，也把握勝緣，皈依導師

上惟下覺大和尚。經上說，「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身」，我們非常把握這難得的殊勝因緣。


在修行學佛的過程中，不斷地努力學習與體悟，我們的命運也在慢慢地轉變當中！除了聽經聞法之外，法師最常叮嚀的就是——要將佛法落實於生活當中。首先要對治的是自己六根攀緣所產生的煩惱，只要思惟煩惱的由來，自然不會與六塵相應。碰到順境及逆境的當下，心保持清淨，不起心、不動念、不分別、不執著。

學習了三年的佛法，當中的體悟自然不少，對於孩子的教育、對於家庭生活，以及工作上的種種順逆境界，運用四攝法、四聖諦、八正道等道理來對治，並思惟世間一切萬事萬物皆是緣起緣滅；思惟一切法畢竟空、無所有、不可得！

轉念爲自在良方

歷經了生活與經濟上的一場巨大轉變，若是沒有學習佛法，或許我的心靈會一片空白，不知所措！但是，非常幸運地

遇到佛法，懂得轉念，以正向思考去挽回困境，運用佛法圓融地處理一切事務，清楚明白地了知世間一切萬物不可得，此時的我還在執著什麼呢？放下吧！不斷地誦經、持戒、斷惡修善，修一切善亦不執著一切善，以隨緣盡分、盡分隨緣，作為自己行事之準則。果然，這一切就慢慢地轉變了！我們了解一切的果報，決定於自己的行為；行為決定於態度；態度決定於觀念；而這重要的觀念，當然來自於究竟的佛法！過程中所有的酸甜苦辣，也只有自己才能夠體會。

法師經常教導我們，建立正知正見非常重要。假使沒有參加禪修班，接受一系列有次第的佛法教育，根本無從了解佛法是最究竟、最圓滿、最清淨的……再多的形容詞，都比不上自己親身體驗禪修的好處。學習佛法之後，心裡的那種法喜，總會讓我不斷地想要分享給周遭的朋友，最重要的是自己的親人。因為我很希望，可以使眾生離苦得樂的佛法，能夠帶給所有的眾生快樂與幸福，願十方世界一切眾生都能離苦得樂，將來都可以成佛！



遇見幸福

文／普高精舍護法會副會長 傳法

當我們面對好壞的境界，勿憂勿喜，不起貪著，堅住正念、隨順覺性即是！
如此，在人生的道路上，即使遇到不如意事，亦能逢凶化吉、苦盡甘來。



俗云：「人生不如意事，十常八九」，一生當中，不盡人意的，總是占多數，尤其面對八苦所產生的不如意，更是苦惱。所謂「苦海無邊，回頭是岸」，「頭」即是念頭；「回頭」即是轉化念頭；若能將念頭轉化，即能到達清淨的彼岸。所以，面對逆境時，如何以佛法的知見轉化念頭，化煩惱為菩提，轉識成智，是學佛修行的重要功課。

愛別離苦煩惱淵

猶記初學佛時，正值導師 上惟下覺

大和尚創立普台國民小學之際，同修與我認同 導師創校的理念與宗旨，打算把小女兒送進普台國小就讀二年級。當時年僅八歲的小女兒天真可愛，尚未嘗過離家滋味，就欣然答應。誰知開學後，女兒竟每天打電話回家，哭著說想念媽咪、想念家。聽在我這個當母親的心裡，一時之間，心疼、不捨，愧疚、憐愛的念頭全部湧上，眼淚也跟著不停地流。母女二人講電話，總是哭成一團。假日送返校時，更是難分難捨，當時，深刻體會到愛別離苦的煎熬。

爲了停止每週這種悲苦戲碼的上演，

我只好告訴同修，孩子年紀還小，需要母愛，強留在校可能心理不平衡，未必能得到好的學習效果，不如先接回家，等升上三年級心理準備好再來。同修也體諒我們母女倆的情感，二年級僅讀三週就接回家。之後，每天親自接送上下學，照顧生活起居，享受親子之樂。然而，同時自己思忖：這樣和孩子甜蜜生活在一起，能有多久？自己是否會溺愛孩子？易子而教是否能給孩子更好的教育？為何不知珍惜現前的普台教育？精舍的師兄們有孩子讀普台，雖也想家，為何問題不像我們這麼嚴重？我是不是因為自己的私欲，障礙了孩子的前途？……一連串問題一直困擾著我，讓我不知如何決定。

幸好一直在精舍熏修，在法師和同修的勸慰下，我深覺關鍵仍在於自己，如果我放得下，孩子也會釋然。我努力地學習放下情執，好讓孩子重回普台。平時對女兒作心理建設，向她說回普台讀書的好處，告訴她媽咪永遠愛她，只要她快樂，媽咪也快樂，要她放心，別為媽咪擔心，假日可以回家和媽咪見面……。就這樣，經過一番努力，女兒終於答應再回普台讀書。


國小三年級，女兒第二次進普台，這次情況雖然比第一次好，但是每一節下課還是要排隊打電話給媽咪，從無間斷。如果不打電話或找不到媽咪，她的心裡就非常不安，如此維持一年，女兒央求回家。當時的我，也沒有完全地放下，就與同修商量，等孩子國中階段，較為獨立自主時，

再讓她讀普台。

斷欲去愛識心源

同修無可奈何，只好答應等待因緣。然而，經過兩次的失敗經驗，加上在精舍精進用功的熏修，自己時常檢討反省，深刻體會到情執是煩惱的根源、修行的阻礙，一定要學會放下，才能自在快樂。以往對孩子捨不得的念頭，漸漸學著轉變。直至孩子上國中時，同修再次提及要送女兒回普台就學，此時，我的情執似已較能放下，而孩子的心念也有所轉變，知道普台教育才是真正有益於她。因此，第三次再將孩子送進普台，並順利完成國中三年教育，而後直升普台高中，至今已是高中二年級。

這四年來，孩子在學校的表現可圈可點，無論在做人處事或課業、才藝上的表現，都讓我們以她為榮。這一切都是藉著佛法的幫助，讓我和孩子心念轉變而有的福報。過去由於自己一味執著於對孩子的感情，讓孩子三進二出普台，未能安定，深感慚愧，也更深知學佛修行，要在念頭下功夫，在因地上修才是根本。

導師曾開示：「對好、壞境界都能知而不著，不起貪心、瞋心，就是正念。」所以，當我們面對好壞的境界，勿憂勿喜，不起貪著，堅住正念、隨順覺性即是！如此，在人生的道路上，即使遇到不如意事，亦能逢凶化吉、苦盡甘來。



北齊時代的石雕造像

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

北齊時代（550～577），由文宣帝高洋取東魏而代之，高齊政權是鮮卑化漢人，反對北魏孝文帝以來的漢化政策，最後為北周所滅，前後共六帝二十八年。

佛教石雕造像隨著時間的演變與發展，從碑像的高浮雕、背屏式半圓雕到單體圓雕，北朝後期的北齊佛雕藝術，是繼北魏之後，北朝佛教造像的另一高峰，亦是北魏至隋唐間重要的過渡時期。北齊石雕立佛盛行，背屏式造像減少，單體圓雕發展成熟，成為青州造像的主流，意味著佛像獨立供養的新局面。

北齊時代青州造像特徵

山東地區因其地處沿海，具有與東南沿海相通之地理優勢，加上海陸交通的發展，在佛教傳播過程中，促進造像樣式的形成與發展，如青州佛像平素貼體的袈裟，衣紋樣式受到印度笈多造像影響最為顯著，佛像螺髮右旋和低平肉髻相的特徵，亦受到南印度阿瑪拉瓦蒂（Amarāvati）造像元素的影響。北齊時代青州造像特徵，以館藏石造佛立像為例（圖一），此尊佛立像為典型的山東青州風格。

1. 佛頭肉髻低平，把北魏過去的高聳肉髻，改成貼切自然的扁平狀螺髮。

2. 北齊造像佛衣由北魏時代的「褒衣博帶」式，改變成袒右肩或低開領的通肩袈裟，此尊像背面袈裟表面以彩繪方式，繪出袈裟的框格裝飾，表現福田相。袈裟質地輕薄而貼身，遒勁流暢的陰刻衣紋，順著身體結構起伏，雙腿輪廓隱約可見，這種「薄衣貼體」的造像風格，展現了印度笈多藝術在中國的流傳影響，是北齊造像的一大特色。

3. 北齊造像一改北魏以來的秀骨清像、褒衣博帶樣式，青州佛像服



圖一：
石造佛立像（半側圖）
北齊（550-577）
石灰岩
H134.5×W38cm

飾，具有明顯的「曹衣出水」特徵，又稱「曹家樣」，是由來自中亞曹國的北齊畫家曹仲達所創之中國古代人物衣服褶紋畫法，衣服褶紋多用細筆緊束，似身披薄紗，宛如出水之感，後人因之命名。衣薄貼體如出水中，既表現了衣著質地，亦表現了軀體的流線變化。

4. 健美秀麗的青州造像風格，佛像寬肩細腰，胸腹微突，軀體豐腴飽滿，身形修長，姿勢直挺，體態優美，這些特點亦是受笈多造像藝術之影響。造像臉形渾圓、面頰豐潤、五官細膩，眼光下斂、俯視沉思，柔美內省的神情，取代過去東魏山東造像的童稚之氣及古拙式微笑的表情，靜謐莊嚴的法相、專注於內心的表達，更接近於法身的本質，沉思與內省的精神境界，莊嚴寧靜，沉潛端嚴，具有安定人心的力量。

線造型到體結構的轉換

中國的佛教造像，前期從高浮雕線條的造型表現，如北魏佛像形神飄逸的秀骨清像風貌、褒衣博帶式袈裟，重疊衣裙的線條飛動與張揚造型，至北朝後期單體尊像雕造，轉變成曹衣出水式的表現，衣裳緊貼身軀，產生了薄衣貼體的輕便之感，展露出簡潔、優美、生動的曲線。在薄衣之下顯現軀體健美之感，充滿雍容睿智的神情與崇高不凡的氣宇，北齊佛雕之美，即以此巨大的藝術魅力而流譽千古。

青州北齊單體佛像，亦採取了印度笈多藝術鹿野苑式表現手法，如館藏石造佛立像（圖二），袈裟服薄貼體，衣紋疏簡，淺薄流暢的陰刻衣紋，順著身軀結構起伏，整體平滑光潔，潤澤的面體，疏潔的淳潤風格，使造像在疏簡平淡中流露出挺拔風韻。此尊像從整體表現來看，立體的圓柱體雕刻結構，衣袖直線下垂，衣裾下襬貼近身側，身軀直挺渾圓如柱，面體量感增加，造像轉變成注重量體感的造型表現，這一轉變意義重大，彷彿為隋唐雕刻藝術開創了原型意象。



圖二：
石造佛立像（半側圖）
北齊（550-577）
石灰岩
H196×W45.5cm

彩繪與石雕的完美結合

北齊青州地區造像的另一特色是，許多造像還保留彩繪和描金，將繪畫技藝施於石雕造像的佛像身上，使繪畫與雕塑兩大藝



術緊密契合，形成一種獨特的佛教藝術表現。

北齊時代盧舍那法界人中像，佛衣通常自上而下分別繪有天、阿修羅、人、畜生、餓鬼、地獄六道輪迴的內容，透過藝術的象徵手法，圖像結構複雜，組合生動嚴謹、千變萬化。盧舍那佛為華嚴教主，顯示《華嚴經》在北齊的流行與注重，如《金石萃編·卷三十三》北齊「道肫造像記」記載：「大齊天保十年（559）七月十五日，比丘道肫敬造盧舍那法界人中像一區，願盡虛空遍法界一切眾生成等正覺。」

「法界人中像」就是在佛身像上呈現法界的圖像，如館藏北齊石造佛立像（圖三），右手施無畏印、左手執衣角，佛衣上畫有佛陀、菩薩、飛天、人、惡道等法界之圖像，墨線清晰可見，再加上點金、彩繪，形成生動豐富的圖景。背面繪有佛傳故事（圖四），上層摩耶夫人右手攀無憂樹，悉達多太子從右脇誕生，諸天世間悉皆歡喜，放大光明；下層太子誕生時，大地獻瑞，龍王吐水，灌沐佛身。

《大方廣佛華嚴經·卷第一·世間淨眼品第一之一》云：「無盡平等妙法界，悉皆充滿如來身，無取無起永寂滅，為一切歸故出世。……如來清淨妙色身，悉能顯現遍十方，此身非有無所依，如是見佛真實觀。」法界人中像闡明佛的法身圓攝一切的境界，法界諸相無一不現的道理。

鏤空透雕造像組合形式

北齊河北曲陽造像主要以漢白玉為材質，佛雕多為白色大



圖三：
石造佛立像（半側圖）
北齊（550-577）
石灰岩
H53.4×W13cm

圖四：
石造佛立像
（背面局部圖）





理石之作，創造出大量鏤空的透雕造像組合形式，如以兩株菩提樹對稱盤枝呈蘑菇狀之雙樹背屏，有些背屏上還雕刻飛天、寶塔、流蘇、化佛等，內容豐富，形象生動，雕工精美細緻，極具地方特色。

館藏北齊「石造三尊佛坐像」（圖五），屬體型龐大的漢白玉雕刻，極為珍貴稀有，色澤溫潤，披金帶彩，像上尚餘金箔與彩繪殘痕，顯示原雕應是色彩斑斕。背屏雙樹交織，六層鏤空透雕技法卓越，形成樹形背光，圖像繁複，雕鑿精美，蓮池景像相映成趣。雙樹下一佛二菩薩，主尊像為一坐佛，雙龍回首顧盼，口中吐蓮，二脇侍菩薩立於雙龍吐出的仰蓮上；背面二弟子身軀緊貼於雙樹幹上，兩側樹幹上各雕有摩尼寶珠形樣。

此造像前面是菩薩身，象徵在利他當中完成自利的菩薩道；後面是聲聞身，象徵藉由持戒、修善、斷惡，斷除自身煩惱的解脫道。佛法的修行法門：小乘，斷煩惱，證涅槃；大乘，轉煩惱，成菩提；無上乘，煩惱即菩提。這是一件關於佛法思想的雕刻作品，也是中台山博物館的「鎮館之寶」。



結語

北齊國祚歷時短暫，統治者提倡鮮卑化，與南朝的交往，與西域的聯繫，天竺佛法的東傳，中印之間的交流，時代的風貌、地區的特色、藝術的風格，交織在一起，吸取眾長、融合

各派，多元化的文化交融，孕育出北齊一代頗具特色的佛教造

像藝術。北齊石雕造像遺存為數甚多，大量雕刻精美、匠心獨具、彩繪貼金、富麗堂皇的佛教石雕造像出土，如河北曲陽修德寺造像、山東青州龍興寺造像。

北齊佛像開創的新風貌，簡潔流暢、薄衣貼體、造型新穎，精細淺雕、透雕背光，造像著輕薄貼體服飾，從潤澤的軀體和洗練的衣紋，透過出水式袈裟，隱約可現佛像軀體的輕微起伏變化及剛健碩美造型，這種明潔感人的雕刻風格，注重人體結構雕刻之美，正是北魏至隋唐間不可或缺的過渡時期作品，對隋唐時期的造像高峰產生深刻的影響。

圖五：
石造三尊佛坐像
（半側圖）
北齊（550-577）
漢白玉
H145×W86.5cm



佛學院園地

覺心觀照

在佛教學院中的每一天，學僧用法、用心、用觀行，努力在生活中實踐佛陀的教誨，走著佛陀曾走過的心路，記錄下對心念的觀照；
覺心觀照——是一份修行人的作業。

文／中台佛教學院

耕耘心田 中台男眾佛教學院大學部一年級 見材法師

某日到山上出坡摘菜時，發現有些田地長滿豐碩、茂盛的蔬菜，有些田地卻只見枯萎的菜苗和滿園的雜草。同樣是菜園，為何會有如此截然不同的樣貌呢？泥土裡的蔬菜種子和雜草種子，在陽光、空氣、水具足的條件下，本會自然生長。假使農夫勤於耕耘、施肥，並及時清除雜草，菜園的蔬菜自然茂盛。反之，若疏於照顧，一旦雜草叢生，菜苗就會被雜草覆蔽而枯萎死亡。

我們的八識田就像菜園一樣，裡面布滿著善的種子和惡的種子。當因緣具足時，善惡種子都會起現行。行者當勤策三業，以智慧光、甘露水、福德肥，耕耘心田，以四正勤覺察、覺照心苗，斷一切惡，修一切善，令心田不長無明草，方能成就菩提果。🙏



洋玉蘭

文／普蓮寺護法會會長、
前東華大學生態與環境教育研究所教授 張惠珠

在中台禪寺清淨的園林中，隨著季節變換，空氣中時而傳來陣陣不同的花香，梔子花、含笑花、玉蘭花，這些都是大家熟悉的香花，有一種香花是玉蘭花的親戚，也是玉蘭花家族中花朵最大者，因為花太大，不適合放在口袋、插在襟上，或是串成花蔓掛在頸上，因此許多人對它不是那麼熟悉，它就是洋玉蘭。

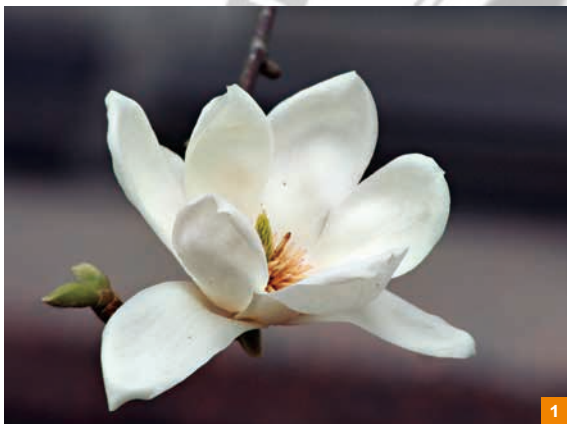
洋玉蘭的得名

洋玉蘭學名 *Magnolia grandiflora* Linn.，與玉蘭花同屬一個家族，也就是木蘭科 (Magnoliaceae)。其中，屬名 *Magnolia* 是植物學家林奈為紀念皮爾·馬格農 (Pierre Magnol, 1638 ~ 1715) 而命名的，他是法王路易十四的御醫，也是當時 Montpellier 植物園的園長和知名的植物學家。種名拉丁文 *grandiflora*，意思就是大花。因此，若就學名直接翻譯成中文

應是「大花木蘭」，何以稱為「洋」玉蘭？不難猜測它並非中國原產，而是由國外引進的。

木蘭科是開花植物中很古老的一個家族，約在八千萬至一億年前就存在地球上，因此它們也見證過恐龍的興亡。它是古老的植物，也有著很原始的花。花部包括雌蕊、雄蕊、花被，都沒有高度分化，全部以螺旋狀排列在一個錐狀的花托上。上方是一個個緊密相靠的心皮，心皮下方是眾多短花絲的雄蕊。雄蕊的下方（也是外側），是一些花瓣般的花被，把雌雄蕊圍繞起來，因為這些瓣片沒有花瓣 (petal)、萼片 (sepal) 之分，我們稱它為「花被片」(tepal)。具有這樣典型木蘭標誌構造的花，我們可不陌生，像初春開白花的烏心石 (*Michelia compressa*)，有著淡淡的香氣；洋溢甜美香氣的含笑花 (*Michelia figo*)；

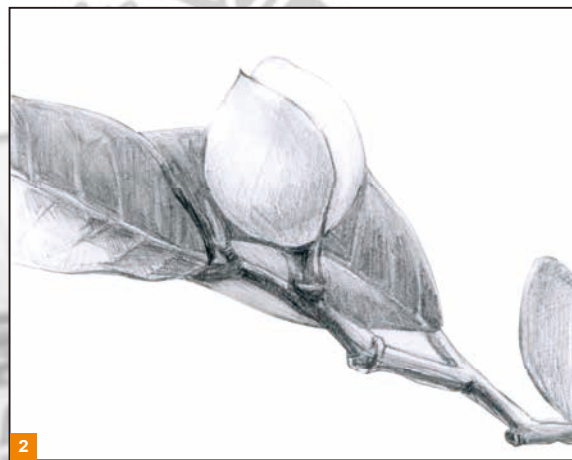
還有許多寺院喜歡種的辛夷 (*Magnolia liliflora*)；當然還有中台禪寺鹿野園中，環繞主體的怡笑花，它是含笑高接辛夷而成的園藝品種；另外還有初夏沁人心鼻、浴佛節最好拿來供佛的玉蘭花 (*Michelia alba*)，以及在夏夜裏幽幽吐芬的夜合花 (*Magnolia coco*)……這一群香花，原來都是木蘭家族呀！這群香花中，除了怡笑花是人工育成外，其餘都是原產自中國，難怪要將原產於北美的大花木蘭叫作洋玉蘭。



1

觀察洋玉蘭開花的過程，是一件賞心悅目的事。洋玉蘭準備開花時，首先是抽出上尖下圓，呈水滴形的花苞。花苞裹在綠色的苞片裡，隨著花苞長大，苞片的綠色漸褪而轉為黃褐色，終於褐色的苞片露出破綻，洋玉蘭露臉了（洋玉蘭的親戚——含笑花，就是取花朵徐徐開放的相狀，以擬人化的方式命名的），苞片也脫落了。初展容顏的洋玉蘭起初作鬆散的合掌狀，然後九個白色的花被片向四面八方開展，終於完全展開，像一朵盛開的白蓮。

洋玉蘭的花被片通常是九片三層，最外層的三片相當於花萼，內側的兩層六片，相當於花瓣，它們形態相同，只是外側被片稍大，內側較小。一朵花從破苞而出到完全開放，約三到五天，雖然時間不長，但整個花季短則一、二個星期，長則可達一、兩個月。花季中的洋玉蘭樹，頓

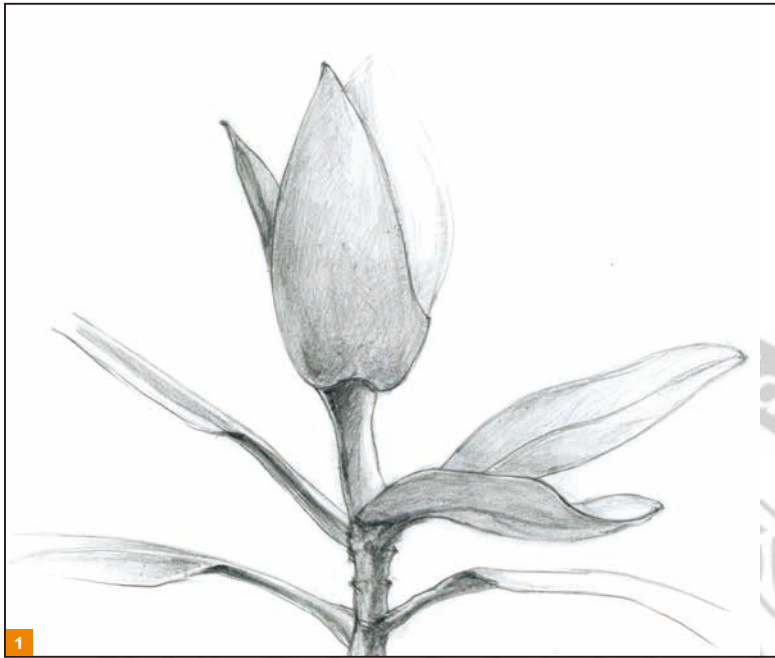


2

1. 中台禪寺鹿野園中的怡笑花，是含笑高接辛夷而成的園藝品種。
2. 洋玉蘭的親戚——含笑花，其名就是取花朵徐徐開放的相狀。
3. 含笑花與洋玉蘭一樣具有典型的木蘭科特徵——花被片無萼、瓣之分。



3



藉此傳播種子。

洋玉蘭原產地

洋玉蘭原產於北美洲南部，因此在美國也叫作「南方木蘭」(Southern magnolia)，高可達 27 公尺，徑可達 90 公分。葉互生，有柄，葉片長橢圓形，全緣，長可達 13 ~ 20 公分，葉表亮綠，葉背密披鏽色絨毛，五、六月間開花，花色象牙白，朵大似荷花，徑可達 15 ~ 30 公分，有令人愉悅的香氣。因為花大如蓮，又高舉於樹梢，因此華人又稱它為「木蓮」或「荷花木蘭」，在台灣的寺院經常可見。不過，它需要稍大的成長空間，以長成高廣的成熟樹株，用以遮蔭或乘涼。

時成了「蓮花」樹。

夏天開花後，眾多的心皮如果授粉成功，就可發育成狀如「釋迦」的一串果，秋天果實成熟後，每個果實都是單邊開裂的蓇葖果（像八角茴香一樣）。成熟的種子具有鮮紅的假種皮，在果皮上懸垂著，看起來彷彿一條條白色細絲，繫著一顆顆紅色的相思豆，分外美麗。此外，洋玉蘭還供養不少眾生呢！花季招蜂引蝶，用它的花香、花粉、花蜜饗宴昆蟲，據說美國南部的松鼠和野鳥常會啃食花苞、種子，

美國南部各州，由北卡羅來那州沿大西洋岸到中佛羅里達州，向西經過喬治亞州南部，阿拉巴馬州及密西西比州，路易斯安那州直到德州中部，乃至夏威夷，都有洋玉蘭的分布，因此洋玉蘭是南方庭園中的常見花木，也常被當作行道樹、園景



1. 洋玉蘭準備開花時，首先是抽出上尖下圓，呈水滴形的花苞。
2. 夏天開花後，眾多的心皮如果授粉成功，就可發育成狀如「釋迦」的一串果。
3. 秋天果實成熟後，每個果實都是單邊開裂的蓇葖果（像八角茴香一樣）。
4. 洋玉蘭是美國南方庭園中的常見花木，也常被當作行道樹、園景樹。






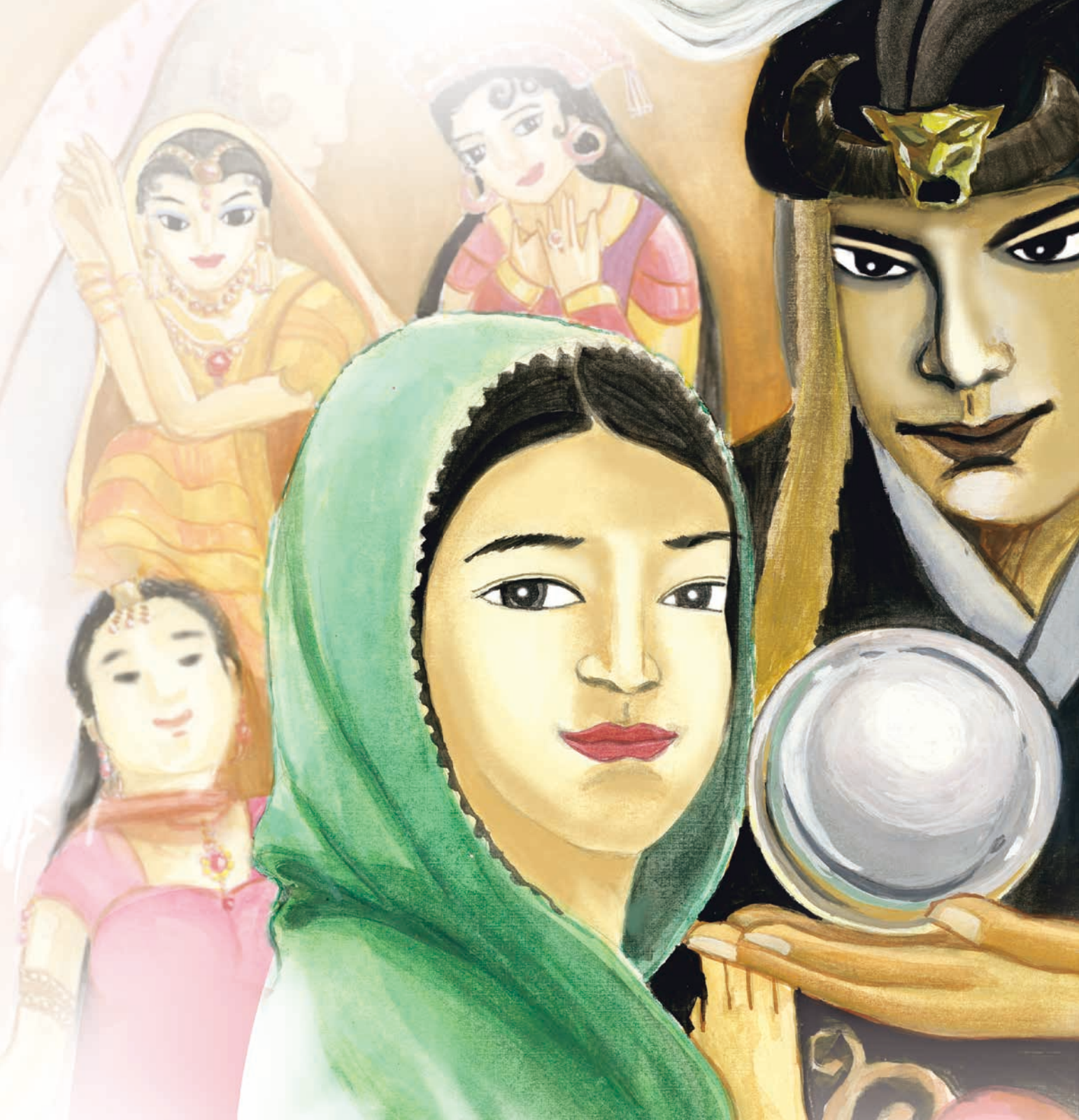
呎。第二棵是在北卡羅來那州，雖然沒有前者那麼高，卻有著更寬廣的冠幅，達 82 呎，樹幹周長 16 呎。此外，美國傑克森總統爲了紀念愛妻，而在白宮南柱廊的旁邊也手植一株洋玉蘭，原在南方茁壯生長的洋玉蘭，移植到位於北方的華盛頓還可以適應，並且開花，傳達了「南北一家」的訊息。

洋玉蘭雖然花大、花好、花香、葉常綠而得人青睞，然而「常綠」的大葉片有時反成爲被選爲行道樹或庭園觀賞樹的障礙，因爲「常綠」樹就是常常落葉的樹，由於一年四季葉片都在進行汰舊換新，枝頭才能維持常綠，不像落葉樹集中在某一季的幾天或幾週內把葉片落光，再重新發芽。相較之下，落葉樹的落葉問題對人們來說，反而較爲省事。洋玉蘭的葉片大而稍厚，在一般的環境條件下不容易分解腐爛，而成爲需要經常處理的垃圾，因此選擇種植時，必須考慮是否能好好處理落葉的問題。

樹。目前洋玉蘭是密西西比州的州樹，也是路易斯安那州的州花。而它芬芳、美麗、象牙色的大花朵，以及常綠革質的大綠葉，遍植於南方庭園與街道的特質，已使它成爲美國南方人表示友善的象徵。

有幾株有名的洋玉蘭常爲人津津樂道，第一棵是在路易斯安那州的洋玉蘭巨木，高達 79 呎、冠幅 71 呎，樹幹周長 18

宋朝李綱的〈含笑花賦〉序中寫到：「南方花木之美者，莫若含笑。綠葉素容，其香郁然……」，原來是用來描寫含笑花的，但用來描寫洋玉蘭也貼切不過，畢竟含笑花、洋玉蘭本來就是木蘭家族的姊妹花，何況洋玉蘭本來就有南方木蘭的名字呢！



須闍哆持戒得珠

文／編輯部 圖／傳旆

佛陀滅度後百年，印度出現一位轉輪聖王，名為「阿育王」。阿育王統一全印度，建立了一個前所未有的偉大王朝——孔雀王朝。



深奉佛教的阿育王，為令佛法廣傳流布，在南閩浮提建造了八萬四千座佛塔，以紀念佛陀出世的勝緣；並於塔中供養佛陀舍利，令眾生禮拜，廣植善根。當時師子國（今錫蘭）國王聽聞阿育王興隆佛法，便遣使獻上五顆如意寶珠，不僅光彩奪目，亦世間罕見。阿育王接受後，將四顆寶珠依序供養在佛陀誕生塔、成道塔、轉法輪塔，以及入涅槃塔中，剩下的最後一顆寶珠，則想賞賜給後宮夫人。國王心想：「若只賞賜給其中一人，其他人必生嫉恨。」為了試探夫人們的智慧和性情，阿育王派人至後宮宣告：「請諸夫人各著上妙的衣服與瓔珞，最勝莊嚴者，國王當賜寶珠。」

王令一下，姝女們紛紛翻箱倒櫃，忙著為自己的夫人挑選最美麗的衣裳，並為其佩戴價值連城的瓔珞珠寶，抹上五顏六色的胭脂水粉；夫人們滿心期待自己能獲得國王的青睞，成為萬中選一的幸運兒。在這人人忙亂的當頭，唯獨年紀最小的須闍哆夫人平靜地看待一切，不僅不隨之起舞，更於心中憶念著世尊的法語：「戒，如瓔珞妙服，受持八關齋戒者如身著最清淨潔白的衣服，儀容端正，令人自然心生恭敬。」須闍哆夫人與世不爭的態度，和其他夫人形成強烈的對比。

阿育王來到後宮，只見夫人們個個濃妝豔抹、珠光寶氣，令人目不暇給；唯有最年少的夫人素服淡妝，別於眾人。國王感到奇怪，於是問她：「諸夫人都穿著上服，為何只有你不遵從我的命令？」須闍哆夫人回答：「佛陀曾說『慚愧是世上最上等的衣服，持戒則是最莊嚴的瓔珞，法音是最美妙的音樂。』我現在受持八關齋戒當瓔珞，著慚愧之服，並讀誦經典以為音樂，如是莊嚴自身，以恭迎大王。」

阿育王聽了這些話，心生歡喜，深深讚歎須闍哆夫人的智慧和德行，便向所有人宣布：「我先前承諾，誰能著最好的衣飾，當賜其寶珠。須闍哆夫人所著者為眾人之冠，這顆如意珠非她莫屬！」其他夫人見須闍哆因持戒而得寶珠，皆競相求受八關齋戒。

（編按：典故摘自《釋迦如來應化錄·卷二》）

省思

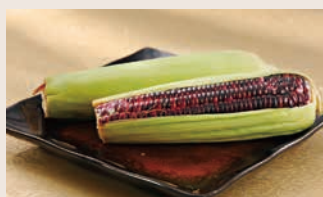


防非止惡、積極行善，是戒的功德；心有此德便現好相，清淨莊嚴，人見歡喜，災禍自然遠離，福報現前，現世即得良善的果報。而一日一夜的八關齋戒，更是由世間通往出世間的關口，能令持者斷生死煩惱而得自在解脫。🙏

健康素食

養生元氣湯

文／編輯部



【材料】

中藥包

(當歸、黃耆、紅棗、

枸杞、川芎、黨蔘) 1包

玉米 1條

素丸 4顆

素火腿(大丁) 6塊

杏鮑菇 1條

白蘿蔔 6塊

鴻喜菇 3兩

調味料：香菇粉、鹽

【步驟】

1. 所有材料洗淨備用。
2. 將中藥包加水煮開。
3. 加入所有材料，大火煮熟，再轉小火繼續熬煮約20分鐘後，加入香菇粉、鹽調味即可。



普·台·教·育

普台高中外語文化週巡禮

文／編輯部

普台學習生涯中，四國外語的文化饗宴，無疑是繽紛且受人矚目的舞台。從國小校慶的嘉年華盛會，國中至高中每一年段，都留下了難忘的印記：國一、國二外語朗讀、國二「食之饗宴」及英語歌唱比賽、國三動畫配音、高一英語話劇、高二外語星光之夜。此外，每學期的外語文化週則邀請外籍講師，精心策劃日、法、西語主題講座及體驗活動。

四語文化精彩紛呈

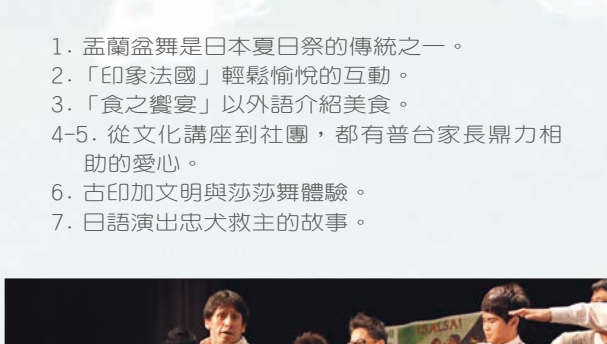
本學期的文化饗宴，自十月二十三日起，為期一週的「印象法國」講座，邀請法籍老師 Alain，於各年段第二外語課程與同學們對話，暢談法國的人文風情、學術產業等。此外，法國在台協會也特別安排法籍實習生 Eliette Soulier（目前擔任大學助教），於學期中七次客座，與學子們作口語交流。

十一月九日的外語文化週

講座，日本交流協會台北事務所長谷川老師，蒞校介紹「日本的年度祭典」，並帶大家跳夏日祭的「盂蘭盆舞」。西語組邀請來自安第斯山脈印加古城、貴族後裔 Incaroca 主講，從祭祀太陽神及大地母親的祈福儀式開始，引領同學們認識古印加文明。當地常見的馬鈴薯有二百多種，他帶來的紡織服飾，便是以六、七種馬鈴薯作染料。之後這位專業的拉丁舞老師帶領學子們體驗加勒比海的莎莎舞。他表示，普台學子的活力與開朗笑容，讓他有繼續留在台灣的動力；也感謝西語讓他認識大家，西語蘊藏豐富有趣的文化，希望大家享受學習的過程。

文化週還安排了「法式滾球」教學、「與法語香頰有約」。上學期「日本花道體驗」則由中華花藝許副秘書長帶領教授群蒞校指導，並贊助全部的花材、花器。「每個人的心中都有一朵花，你們就像含苞





1. 盂蘭盆舞是日本夏日祭的傳統之一。
2. 「印象法國」輕鬆愉悅的互動。
3. 「食之饗宴」以外語介紹美食。
- 4-5. 從文化講座到社團，都有普台家長鼎力相助的愛心。
6. 古印加文明與莎莎舞體驗。
7. 日語演出忠犬救主的故事。

待放的花朵……」，在老師身教和言教的鼓勵下，學子們設計並完成人生中首件花藝作品，臉上綻放出花朵般的明麗笑靨。許教授也十分讚歎學校的境教：「剛剛坐在茶道情境教室外，欣賞庭園禪意，覺得普台學子真是幸運！」

「食之饗宴」則透過動手做各國特色美食，並將情境教室廊間擺設得宛如美食博覽會，以外語練習接待禮儀、邀請師生品嚐分享、介紹當地食材及作法，無形中也增進了學習語言的興趣。上學期成果有法國東南方的家常菜「Gratin Dauphinois」（奶香焗烤馬鈴薯），法王路易十四的御用茶商所出品的皇家婚禮茶、日式抹茶與造型飯糰，以及巴拉圭外籍老師拿手的香酥餡餅、瑪黛嫩奶等。

深度學習成果饗宴

暑期於藝術大廳登場的外語星光之夜，則由剛升上高二的學生擔任總召、籌劃所有幕前幕後事宜，全年段學生按第二



外語分班參與
舞台劇演出，
或擔任編劇、

導演、音效、道具等，深刻的團隊合作體驗，往往是許多人高中生活中最難忘的一頁。今夏第四屆主題為「世界電影院」，穿著民族服飾的六位主持人以四語開場：「從戲劇中認識各國的歷史文化，闡發故事中蘊藏的精神內涵，學習劇中人物各自在崗位上付出最大的努力和熱情，相信每個人都將是人生舞台上的最佳主角！」

創意造型搭配士氣昂揚的精神隊呼相繼亮相，預告這個仲夏夜世界電影院精彩可期！計時八分鐘的戲碼中，法國「最後的皇后」瑪麗安東尼意外穿越時空，來到現代參與「坎城影展」；歌劇「悲慘世界」中，慈悲、正義、貪婪交織出「其實我不



會唱歌」一幕，角色鮮明、流利而唱作俱佳的表現，令人讚賞。西語組「摩托車日記」則帶來南美革命英雄「切·格瓦拉」，與好友旅行的啟發；日語組「心動奇蹟」以二〇〇四年新潟縣中

越地震為背景，忠犬救主的情誼在生動的配樂及直昇機救援部隊的創意烘托下，頗具亮點……，一幕幕溫馨又發人深省的小品，展現對事以真、團結合作的精神。日籍庄司老師表示：「曾經服務過幾所高中，沒有看過這麼精彩的活動。雖然投入很多心力與時間，但這一刻，相信大家必然充滿豐收的喜悅。」

外語中心張主任亦分享，創辦人上惟下覺大和尚說過，一個能力再好的人，如果沒有舞台，也沒有發展的機會。在表演中了解異國文化，學會溝通協調、包容、自我成長和期許，這是每位普台學子必經的歷練舞台，也是活動背後最重要的精神。擔任指導老師雖然辛苦，但唯有這種堅持，才能把同學們的外語能力發揮得淋漓盡致。

經由主題式活動，在模擬情境中達到深度學習的效果，普台學子的外語學習成果，也在國際語文檢定考中綻放光芒。本學期一開學，即收到今年第一回合日語能力檢定的佳音，六十二位通過的國、高中同學中，有五位通

晏同學便是從國三參加二外配音比賽後，觸發對日語的興趣，又為參加日本教育旅行，矢志取得 N5 級檢定證書，接著一口氣通過 N4 級和 N3 級檢定，並順利在學測前，將 N2 級證書納入個人生涯檔案！

「只要在普台認真學習，絕對擁有一份別人沒有的資糧，就是語文能力！」張主任舉女兒筠婷為例，今年剛上美國密西根大學大眾傳播系，師長就建議她選「國際關係」作為雙主修，因為她有多年學習日語、西語的背景及檢定證書，完全不需要再選修任何語言課程，也省下了許多學費。

普台為學子打造一個與世界接軌的學習樂園，期待每個人打開心胸，去閱讀這個世界，適才適性地成長，綻放青春無限的潛能與活力。

榮譽榜

★普台高中高二字君於第 15 屆全國高中職日語演講比賽獲美聲獎

★南投縣 102 年國語文競賽獲佳績

- | | | |
|-----|--------------|------------|
| 高中組 | 演說第一名：聖絜 | 寫字第二名：晴璋 |
| | 作文第三名：李洋 | 字音字形第三名：鈴芳 |
| 國中組 | 作文第二名：捷安 | 寫字第三名：詹禾 |
| | 字音字形第三名：心慈 | |
| 國小組 | 寫字第三名：熒軒同學 | |
| | 寫字第二名：世偉老師 | |
| | 字音字形第三名：曉芬老師 | |





禪風體驗營

台南區大專院校 孝諦佛學社聯合迎新活動

文／大專青年禪學會台南區副總召集人 傅了

十月十九日、二十日，「禪風體驗營——台南區十二所大學孝諦佛學社聯合迎新」，於中台禪寺舉行。在台南區大專青年禪學會指導法師——普思、普南、普佛精舍住持法師共同帶領下，規劃了兩天一夜的精彩活動。

營隊於中台武術館開啓序幕——「武禪一如」，學習正宗少林拳法，體會動靜一如的禪宗心法。各隊相見歡後，同學們進入中台山博物館，欣賞館藏「化世瑰寶」常設展，體驗佛教文化中深厚的藝術內涵。隨後，在大禪堂的一支香，藉由靜坐、

行香，品味「古道禪心」的法喜禪悅，讓來自紅塵的學子們心中頓時清涼。「禪門叩關」則是一場兼具知性與感性的中台巡禮，學員更從中明白這座二十一世紀的禪宗道場是如何「以相表法」！當天晚上在圓明殿進行「隨席談禪」，同學探索自我、畫出內心自畫像，再由法師們開示引導，同學無不驚喜於這一場清淨殿堂中與自己的相遇，收穫滿滿！

翌日，在普台公園以活潑的早操為開端，開始普台高中的參訪闖關活動。國學及靜心教室、圖書館、音樂中心、天文館，

同學眼界、心胸皆隨之寬闊。營隊在中午的「圓滿餐會」畫下句點，指導法師慈悲頒發各種獎項，更開示勉勵同學繼續在佛學社中學習、成長，學子們無不歡喜允諾，因為在這一寓教於樂的營隊中，有太多的觸動與收穫！而禪法的種子，更已深深地在大家的心中播下。

活動心得

成功大學／子騫 首次入禪風，感受佛法何其廣，而能納萬物；再次進禪風，體會智慧何其深，而能釋萬象。體悟導師「上惟下覺」大和尚的智慧、師父們的智慧，有時如含英咀華，細嚼慢嚥，慢慢才能體會；有時如醍醐灌頂，如夢初醒，刹那便了悟。

中山大學／漢羽 禪風體驗營中體會到的是，禪風響於每個學員的心。靜中有動，動中有靜，動靜一如，本具自性，因緣變化，當中努力，不為所動，念念分明。

崑山科技大學大陸交換生／鈺盛 這次的活動，我是秉著學佛的心態去參加，法師講得對，一念在心。在這兩天我真正體會到，只有真正明白自己，才能真正做好自己。

成功大學／佩婷 這次體驗感觸最深的是隨席談禪，很享受也很感恩可以藉由法師的一席話，去探索他人在生活中所遇到的事情，成為自己的借鏡、警惕。來到中台，真心覺得內心舒暢，不僅食物好吃，連空氣都很清新。

成功大學／振冬 參加這個營隊真的是我最有智慧的決策！這兩天學習充實、好玩有趣，又吃到美味素齋，開心又很有意義！


長榮大學／才雅 每次來參訪的文物、殿堂或許相同，但課程和經歷與來的人不一樣，感受、領悟、體驗也不同，代表世界萬物都是會變的，唯有真理、真心永恆不變。很開心能在大學的時候接觸佛法，學習佛陀的智慧，帶給人們正向光明！

靜宜大學／怡智 在這兩天裡，我遠離了塵世間的

喧嘩與欲望，來到中台禪寺，學習找尋自我，體會內心的自己，尋找活著的意義，這才使我更能體會「來時糊塗去時迷，空在人間走一回」的真諦。

成功大學／蕙蕙 老和尚為眾生建立了中台，為的是接引更多的人踏入佛門；營隊也為我們開了種種方便，提供免費的食宿，還精心規劃了有趣的課程及活動，為的是讓更多人有機會親近清淨道場。

嘉南藥理科技大學／嫻苡 很感恩 老和尚以廣大願心建立中台，讓我有因緣繼續在佛學社接觸善知識、善因緣，佛法帶來的是正向的道理和善的緣分，所以希望更多人一起加入。

台南大學／孟潔 「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分」蘊含寓意，希望大家都能夠在禪風中認識自己，找回自己，讓煩惱愈來愈少，生活有正向的改變，大家一起向上提升！



1. 在中台武術館學習正宗少林拳法，體會動靜一如的禪宗心法。
2. 參觀中台山博物館，體驗佛教文化中深厚的藝術內涵。
3. 中台一支香，品味「古道禪心」的法喜禪悅。
4. 隨席談禪中，法師們的開示，引導同學與自己相遇！



普豐精舍報恩十週年慶

梁皇寶懺迎新法會

文／普豐精舍提供

台中市豐原區普豐精舍恭逢十週年勝緣，為感念導師「上惟下覺」大和尚涓滴普潤之悲心，啟肇經懺十部。五期之功用，一仗導師弘願、再托十年助力，輔翼普豐行者，行解並重，進報深恩！

三月的「起懺會」，禮拜《大悲懺》仰慕大悲，祈等佛心；次誦《圓覺經》、《淨名經》建立一切無非道場；後習《地藏經》體解宿因，願息眾苦。四月的「靈山會」，敬讀《法華經》種種敷陳，導歸實相。六月「再懺會」，恭誦《華嚴經》所析四品，知一切法即心自性；再諷《六祖壇經》教外之旨，直指清晰；唯恐障深機淺，敬拜第八《三昧水懺》靈文。九月「祇洹會」

度誦《楞嚴經》，期與阿難尊者相遇祇洹精舍，解迷悟根由。

至今，十一月十七日開啓第五期法筵「總懺會」，禮《梁皇寶懺》。啟建首日恭請中台禪寺住持見燈和尚親灑甘露，令與會眾等齊聚精舍、共會靈山。七百餘名信眾虔誠參與法會，雲水壇中，和合歡喜，共證菩提。

千古意，馨香舉，禮請諸聖遍法界；總為菩提覺場開，燈輝燦，耀壇場。讚揚十方三世護法之人，一念真摯，遍界生光。

法會心得

護法會會長／傳陀 十年前，在導師的度眾悲願

下，成立了普豐精舍。何其有幸能護持正法道場，發願帶領家人護持中台道場，讓精舍順利邁入第二個十週年……直到永遠，永不退轉。

督導／傳昭 精舍十週年，表示自己親近佛法已經十年了。學習佛法、改變習氣，不能以時間來計算，而是透過不斷地反省檢討，讓覺性時時現前。導師明白指導：「『宗』即是心性，『萬法歸宗』就是萬法歸於一心。」把握每一個因緣，讓良善的種子長養自己的菩提心，才是無上菩提本。

副會長／傳芍 領執事是一種福報，因為直下承擔後，在利他的同時，真正成就的是自己的跨越。假使沒有藉事練心來印證佛法，就難以將佛法淋漓盡致地融入生活而時時法喜。感恩精舍法師帶領我們，在這一年當中精進，拜了十部經懺，以事顯理，進而隨心自在。

召集人／傳耀 回顧今年，可說是一個豐收年，精舍共舉辦了十場莊嚴殊勝的法會，讓大眾精進用功。每次承擔執事，必定全力以赴，努力落實「對事以真」，深思熟慮，付諸行動，一心專注，用心的力量，能讓所有事情迎刃而解，受益良多！

召集人／傳竺 感恩同修的支持，讓我無後顧之憂。感恩所有師兄，因為您們義無反顧的配合及支援，讓我有力量走下去。感恩法師，因為您們的

信任，讓我有機會超越自我，開展智慧。普豐精舍讓我的生命有了轉化的契機！


召集人／傳捨 無論是待人處事、出坡作務，只要將中台四箴行運用自如，就能大眾和合，齊心齊力成就善法，真是妙不可言。

照客組組長／傳凰 領執事的過程中，總會想起住持法師告誡大眾的話：「面對執事時，不應只是負責，而是要有『當責』的態度，不僅要將本分事做好，而且是不分彼此，一起圓滿。」感恩法師不斷創造因緣，成就大眾的法身慧命。

機動組組長／傳觀 師兄們彼此無私互助，大眾的凝聚力與熱情，也是身為精舍一員的驕傲。

香積組組長／傳質 一個簡單的堅定信念，卻能產生無限的力量。

美工布置組組長／傳展 有幸親近大善知識聽聞佛法，不必等到自己積滿成道的福慧，就能了解中道實相之理、就能發起菩提心行菩薩道。身在末法，心行正法，這就是中台的精神。

照護組組長／傳服 十週年慶圓滿落幕之時，便是我們再一次精進的源頭。 



1. 中台禪寺住持見燈和尚慈悲蒞臨主法，並開示甘露法語。
- 2-3. 一樓雲水壇設立闖關活動，大眾在祝福卡上寫下自己的祝福，裝在盛滿稻米的豐年禮盒中，於法會圓滿之際，將他人的祝福帶回家。

常隨佛學

文／普雲精舍護法會美工布置組組長 傅懋

四年的時間，一路走來，心裡很踏實，學習到很多，更深刻地感受到佛法的不可思議！

自小出生於貧苦家庭的我，半生的歲月，嘗盡了人生的酸甜苦辣……。

家裡有五個兄弟，我排行中間，後來舉家遷移台東，當時只有十歲，正就讀小學三年級。由於父母外出工作，爲了要照顧三至五歲的弟弟、料理家事因而辦理休學。長大後結婚，幸福的好景卻不長，爲了等待孩子長大，勉強忍耐了十八年的婚姻，最終還是以離婚收場。

以見導行 不離正道

離婚後，自己努力地工作，就在生活稍微改善之際，兒子卻因病而往生。一路走來，辛苦波折，心情跌到谷底而頹靡不振。直至經同事介紹，至中台禪寺分院精舍參加共修及法會，開始親近三寶，這是自己一生當中重要的轉捩點。

來到精舍，就像回到家裡，感到法喜與溫馨。當時，法師親切地關心、開導，讓自己慢慢放下，並了解到兒子是來度自己學佛的，不要太掛念，心裡釋懷許多。就這樣，我從初級禪修班、中級禪修班到

研經班，也發心當學長，帶領更多人進入佛法的大門。四年的時間，一路走來，心裡很踏實，學習到很多，更深刻地感受到佛法的不可思議！

每次來到精舍，最喜歡聽法師開示，心情總是會平靜下來。經由長時間的熏修，慢慢地較能體悟到經上所說的道理，也在爲人處世上了解什麼該做、什麼不該做，言行更加謹慎，因爲法師不斷地教導我們，要有正知見、要有正念，以及修善斷惡、去除煩惱等離苦得樂的佛法寶藏。

依行滿願 自在解脫

剛開始到精舍時，什麼都不會，也聽不懂師兄們對話中的「術語」，如：發心、出坡、結緣、架房……。但四年的時間下來，我學會了當照客、當學長、帶動唱、繡八吉祥、繡布……。這些都是外面學不到的，雖然當下很辛苦，但完成後卻是法喜充滿。尤其是在法會中發心繡布，可與數百人、數千人結下善緣，更是讓我歡喜莫名。

感恩法師慈悲，給予我們許多修功德法財的機會，更感恩法師們苦口婆心地勸導大眾，教導我們要發願「常隨佛學」，指引大眾走向正道，希望大眾過得更自在、更沒有煩惱。更感恩導師 上惟下覺大和尚「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的悲心，創造因緣讓大眾修福修慧，並令更多的有緣眾生一起來學習佛法，得到人生真正的富貴。

有一次向法師請法，法師開示：人生本是苦，應把握當下，累積福德資糧，才能改變今生乃至未來的生命。法師的開示謹記在心，人生無常，我必定會把握有生之年，在因上努力，積極改變自己的命運。

自從學佛以來，自己學會了看開、放下、靜心、分享、體諒、布施，生活過得充實而自在。往後，我會再接再厲精進行道，只要有心學習，常隨佛學的路上，一定會更加自在、解脫，更平安、快樂！🙏



如是我學

文／普民精舍禪修班學員 傳敬

在實際的導覽解說過程中，自然而然地能觀照到起心動念，反映出自己不足的部分，朗朗分明。

時序更迭在送往迎來之間，又是歲末年終時節，即將邁入的是嶄新的一年。從錄取中台山博物館正式導覽員迄今已一年多，所接觸的有緣來賓，其實並不算太多，每一個月固定的發心日子裡，只有兩天的時間能與大眾結緣，這短暫的時光，要把握當下善盡導覽員的職責，讓來參觀的貴賓都能歡喜賦歸，儼然成爲自己新的一年，重要的課題。

返照自心 不忘初衷

法師常勉勵我們：「博物館是廣積福慧資糧的寶地，在清淨的環境中發心，是最大的福報，但不可得少爲足，要有高度的學習熱忱與態度，並樂於分享、服務他人，成就真正的菩薩行。」博物館的環境猶如澄淨的湖水，清明淨澈，如一面明鏡，照亮所有的黑暗，在實際的導覽解說過程中，自然而然地能觀照到起心動念，反映出自己不足的部分，朗朗分明。

回顧過往，總發現有許多美中不足之處，偶爾還是會因爲緊張而出現辭窮的狀


況；導覽的時程有時過快或逾時，或是沒有多餘的時間讓來賓好好欣賞文物等，都是必須再提升、再改進之處。對於熟悉的事物，或是週而復始地重複一件事情時，往往會失去覺照力，變得刻板，熱忱減退而不自知，期間承蒙法師的提點與諄諄教誨，才驚覺自己的迷失，已讓聽眾產生不良的觀感。懺悔之際，唯有趕緊提起正念，時時提醒自己「莫忘初衷」，發自內心真誠地去感動他人，這才是最好的導覽。

切磋琢磨 精益求精

在這一年之中，也慢慢地學習到陳述佛教藝術與佛法意涵的思維邏輯非常重要，在有限的時間內，要達到解說精要、條理分明、符合觀眾的需求，是很不容易的事情，尤其回答問題，更是一大挑戰，也是最具效益的。另外，和藹的態度、友善的目光與親切的笑容，最能拉近與參訪來賓之間的距離，建立良好的互動，主動關心、服務，都能使賓主盡歡。

另一項重要的學習來自於師兄們。

師兄們的素質都很高，社會歷練豐富，學有專精，每個人都有獨到的導覽技巧及特質，所以常在帶團後與師兄們分享彼此的經驗。在言談之中，不但能解除許多疑惑，更能吸取他人之長，增進解說技巧。透過不斷地討論、謙虛請益，來彌補自身的不足；透過不斷地磨鍊、反聞自性，分享內心的成長，更加契入佛法及充實專業知識。

相信迎向未來的一年，能更落實導師上惟下覺大和尚「佛法藝術化」的理念，廣傳佛陀教誨，在送往迎來當中，期勉能更趨向菩薩的行願，更精進導覽技巧，提升專業知識，建立堅定信心與無比榮耀，朝著稱職與卓越的導覽員前進！



1

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國太谷精舍

- 1/13 英文禪修班 Level II
- 1/14 日間中級禪修班
- 1/14 夜間研經班
- 1/15 英文禪修班 Level I
- 1/16 日間高級禪修班
- 1/16 Sutra Study Class
- 1/17 夜間高級禪修班
- 1/18 週末初級禪修班
- 1/18 週末研經班
- 1/18 英文禪修班 Level III
- 1/19 週日研經班
- 1/24 矽谷青年禪學會
- 1/25 A.W.E.S.O.M.E. 親子禪修班

■美國佛寶寺

- 1/7 Zen Class Level 2
- 1/8 初級禪修班
- 1/9 Sutra Study Class
- 1/10 Zen Class Level 1
- 1/11 中級禪修班
- 1/11 研經班
- 1/19 Little Jewel Children Meditation Class

■美國法寶寺

- 1/4 中文初級禪修班
- 1/4 中文中級禪修班
- 1/5 中文研經班 2
- 1/8 英文初級禪修班
- 1/9 中文研經班 1
- 1/9 英文中級禪修班
- 1/10 英文研經班
- 1/12 兒童禪修班

■日本普東禪寺

- 1/16 華語中級會話班

■菲律賓海天禪寺

- 1/6 中文高級禪修班
- 1/7 中文初級禪修班
- 1/8 中文研經禪修班
- 1/9 中文中級禪修班
- 1/10 梵唄班 (限禪修班學員)
- 1/10 心燈實務班 (限禪修班學員)
- 1/11 英文中級禪修班
- 1/11 英文初級禪修班
- 1/12 英文高級禪修班
- 1/12 英文研經禪修班
- 1/12 武術班 (限禪修班學員)
- 1/18 兒童青少年禪修班
- 1/19 華語班 (限禪修班學員)

■泰國泰佛寺

- 12/27、1/17 合艾第 1 期中級中泰文禪修班
- 12/28、1/18 合艾第 4 期初級中泰文禪修班
- 1/1 晨間泰語初級 C 班
- 1/1 午間泰語初級 C2 班
- 1/1 夜間華語初一班
- 1/4 澄心書法班
- 1/4 夜間泰語基礎 A 班
- 1/4 夜間第 2 期初級梵唄班
- 1/4 清邁第 1 期中級中泰文禪修班
- 1/5 清邁第 3 期初級中泰文禪修班
- 1/7 晨間泰語初級 B 班
- 1/7 午間泰語初級 B2 班
- 1/7 日間第 1 期初級梵唄班
- 1/7 夜間華語基礎拼音班

■普照精舍

- 12/17 日、夜間初級禪修班

■普得精舍

12/23 素食烹飪班 (限禪修班學員)

■普新精舍

- 12/18 夜間初級班
- 12/20 日間初級班

■普頓精舍

- 12/24 中級禪修班 A 班
- 12/25 日、夜間初級禪修班
- 12/26 中級禪修班 B 班
- 12/27 高級禪修班
- 12/28 兒童親子禪修班
- 12/28 助念梵唄班
- 12/28 陳式太極養生班

■普和精舍

- 12/19 日間初級禪修班

■普民精舍

- 12/15、1/5、1/19 菩提青少年禪修班

12/21、1/4 小太陽親子禪修班

■普安精舍

- 12/19 夜間初級禪修班
- 12/19 日間兒童讀經班
- 12/20 日間初級禪修班
- 12/20 夜間兒童禪修班
- 12/20 夜間兒童讀經班

■普成精舍

- 12/19 日、夜間初級禪修班

■普天精舍

- 12/20 日間長青念佛班

■普上精舍

- 12/26 夜間初級禪修班
- 12/26 台語長青班
- 12/28 親子禪修班

■普剛精舍

- 12/30 夜間初級禪修班
- 12/30 兒童讀經班
- 1/2 日間初級禪修班

■普宜精舍

- 12/20 長青念佛班

■普台精舍

- 1/6 夜間初級禪修班

【法會活動】

■美國佛門寺

- 12/28 ~ 1/1 慈悲三昧水懺法會暨新春祈福法會
- 1/12、1/19、1/26 半日禪
- 1/31 新春團拜

■美國中洲禪寺

- 12/29 半日禪
- 12/31 ~ 1/1 跨年祈福法會

■美國普德精舍

- 1/5 半日禪

■美國佛寶寺

- 1/1 觀音祈福法會
- 1/12 八十八佛供名寶懺法會
- 1/26 一日禪

■美國法寶寺

- 12/28、12/29 慈悲三昧水懺法會
- 1/9 ~ 3/20 每週四 金剛經/普門品共修
- 1/12 半日禪 (限禪修班學員)
- 1/26 新春觀音祈福法會

■日本普東禪寺

- 1/1 新春祈福法會
- 1/12 精進半日禪

■菲律賓海天禪寺

- 11/17 ~ 3/22 每週六 恭誦楞嚴經二十五圓通共修法會
- 1/1、1/15、1/31 佛前大供
- 1/30 除夕守歲叩鐘法會

1/31 新春祈福吉祥法會

■香港普廣精舍

- 12/25 ~ 12/26 慈悲三昧水懺法會

■泰國泰佛寺

- 8/12 ~ 5/3 恭誦金剛經
- 11/1 ~ 12/27 八十八佛禮懺共修
- 1/1、1/15 佛前大供
- 1/3 ~ 5/2 楞嚴經、法華經共修
- 1/11 新春臘八圍爐晚會
- 1/26 精進一日禪修
- 1/30 除夕上頭香祈福法會
- 1/31 團拜暨新春消災祈福大法會

■奧地利普法精舍

- 1/1、1/15、1/31 佛前大供

■基隆佛教蓮社

- 1/4 ~ 1/11 精進佛七
- 1/31 新春普門品消災祈福法會

■普光精舍

- 12/28、1/4 慈悲三昧水懺共修法會

■普眼精舍

- 1/31 新春禮懺暨準提法會

■普覺精舍

- 1/4 ~ 1/5、1/11 ~ 1/12 華嚴法會
- 1/19 禪修班招生說明會

■普觀精舍

- 12/30、1/6、1/13 八十八佛共修
- 1/31 新春祈福法會

■普圓精舍

- 12/22 ~ 12/28 梁皇寶懺消災超薦祈福大法會

■普濟精舍

- 12/28、1/4 金剛經/八十八佛供名寶懺共修法會

■普正精舍

- 1/18 護法會聯誼 - 歲末圍爐
- 1/31 新春普門品祈福法會

■普新精舍

- 1/5、1/31 梁皇寶懺法會

■普燈精舍

- 12/28 半日禪

■普頓精舍

- 12/30 ~ 3/31 禮拜三千佛
- 1/31 新春觀音祈福法會暨合禮團拜

■普中精舍

- 1/30 叩吉祥平安鐘
- 1/31 ~ 2/2 新春祈福法會

■普親精舍

- 1/6 ~ 2/11 精進禪修月
- 1/18 102 年常年光明燈總回向
- 1/31 新春觀音法會

■普慈精舍

- 1/22 ~ 1/24 滿慈子禪修營
- 1/31 新春法會

■普雲精舍

- 8/30 ~ 12/27 大願地藏消災超薦法會
- 12/27 禮懺澄明年功德圓滿法會
- 1/10 各級禪修班結業式
- 1/15 歲末圍爐暨各級禪修班成果展
- 1/31 新春普門品祈福法會

■普和精舍

- 1/18 歲末圍爐
- 1/31 新春觀音消災祈福法會

■普真精舍

- 1/31 新春祈福法會

■普民精舍

- 12/29 慈悲三昧水懺法會
- 12/30 在家菩薩戒共修法會
- 1/31 新春祈福法會

■普天精舍

- 1/24 楞嚴經共修圓滿法會
- 1/31 ~ 2/4 新春祈福法會

■普彰精舍

- 12/28 八十八佛共修
- 1/5 金剛寶懺共修啓建法會
- 1/11、1/25 金剛寶懺共修
- 1/15 佛前大供
- 1/18 禪修班結業頌證
- 1/19 恭誦在家菩薩戒
- 1/31 ~ 2/2 新春觀音法會

■普林精舍

- 12/21 ~ 12/29 梁皇寶懺消災超薦大法會
- 1/19 青少年半日禪
- 1/30 除夕歲末叩吉祥鐘祈福法會
- 1/31 新春準提祈福法會

■普田精舍

- 10/5 ~ 12/28 每週六 慈悲三昧水懺共修法會

■普思精舍

- 1/5 ~ 1/12 梁皇寶懺消災祈福超薦大法會

■普南精舍

- 1/4 歲末聯誼晚會
- 1/31 新春觀音祈福法會
- 1/31 ~ 2/9 新春藝文展

■普高精舍

- 12/27、1/3、1/10 金剛經共修
- 12/28 中山、正修、高餐、高應大四校聯合一日禪
- 1/5 恭誦在家菩薩戒
- 1/17 金剛經共修圓滿總回向
- 1/30 除夕夜消災祈福大法會
- 1/31 新春佛前大供拈香祈福

■普化精舍

- 1/31 新春祈福法會

■普信精舍

- 12/29 三昧水懺法會

■普上精舍

- 1/4 ~ 1/11 梁皇寶懺大法會
- 1/12 歲末圍爐

■普禮精舍

- 1/3 起每週五 慈悲三昧水懺共修法會
- 1/5 歲末圍爐
- 1/31 新春觀音吉祥法會

■普剛精舍

- 12/26 日間初級禪修班禪心茶會
- 12/29 新春藝文活動暨禪修班結業成果表演
- 1/12 半日禪
- 1/15 觀音法會暨佛前大供
- 1/30 除夕跨年禮懺法會
- 1/31 新春觀音祈福法會

■普宜精舍

- 12/28 歲末聯誼
- 1/12 大悲懺暨歲末點燈功德總回向法會
- 1/31 新春佛前大供拈香祈福
- 1/31 藥師普佛新春合禮團拜

■普運寺

- 9/14 ~ 12/28 金剛經共修
- 1/4 ~ 4/26 每週六 八十八佛共修
- 1/12 一支香
- 1/17 禪修班結業頌證
- 1/30 除夕叩平安鐘
- 1/31 新春藥師普佛法會

■普台精舍

- 1/6 初級禪修班招生說明會



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 2 2 6 7 6 1 1 1
款 帳 號
通 訊 欄 (限與本次存款有關事項)

單 存 款 金 額

元	拾	萬	仟	萬	仟	萬	拾	元

財團法人南投縣私立普台高級中學

寄 款 人

收 款 戶 名	姓 名			通 訊 處	電 話
	□□□□-□□				
					經辦局收款戳

◎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

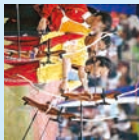
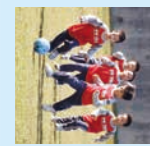


南投縣私立普台國民小學

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三段 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) 2566-553
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	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	普思精舍	台南市中西區府前路二段 237 巷 26 號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普燈精舍	新北市新店區安德街 115 巷 8 號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段 459 號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普頓精舍	新北市樹林區武林街 3~3 號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
普中精舍	桃園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) 221-488 FAX (089) 221-499
天池精舍	台東縣池上鄉福原村新興路2號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍 Chung Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	P. O. Box 1247, 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 Pu Guang Meditation Center	香港灣仔謝斐道 319-323 號帝城大廈地下 G/F., Kingstown Mansion, 319-323 Jaffe Rd., Wanchai, Hong Kong	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 Great Buddha Monastery	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 Hua Yi Si (Tempio Chinese-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】

天祥寶塔禪寺 新春大乘金剛般若寶懺 暨合禮團拜大法會

本寺秉持佛法慈悲濟世之精神，謹訂於民國一百零三年二月二日（農曆大年初三）至二月四日（農曆大年初五）共三天，於天祥寶塔禪寺啓建「新春大乘金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會」，恭請中台禪寺住持見燈和尚慈悲主法，並於法會圓滿日主持新春獻供、開示法要，為大眾祝願祈福。敬邀善信闔府蒞臨，恭聆法語，同霑法悅。

法會行程表

二月二日（週日）

08：30 開壇灑淨暨恭誦《觀世音菩薩普門品》
10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要 / 叩吉祥鐘
12：00 午齋
14：00 金剛寶懺
16：30 晚課
18：00 藥石

二月三日（週一）

08：30 金剛寶懺
10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要 / 叩吉祥鐘
12：00 午齋
14：00 金剛寶懺
16：30 晚課
18：00 藥石

二月四日（週二）

08：30 金剛寶懺
10：30 恭請主法和尚新春獻供 / 合禮團拜 / 開示法要
12：00 午齋
14：00 功德圓滿



天祥寶塔禪寺

地址：新北市萬里區雙興里二坪 6-2 號

電話：(02) 2492-9114

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、普新精舍樓下。

乘車時間：每日上午 7:00 準時發車。

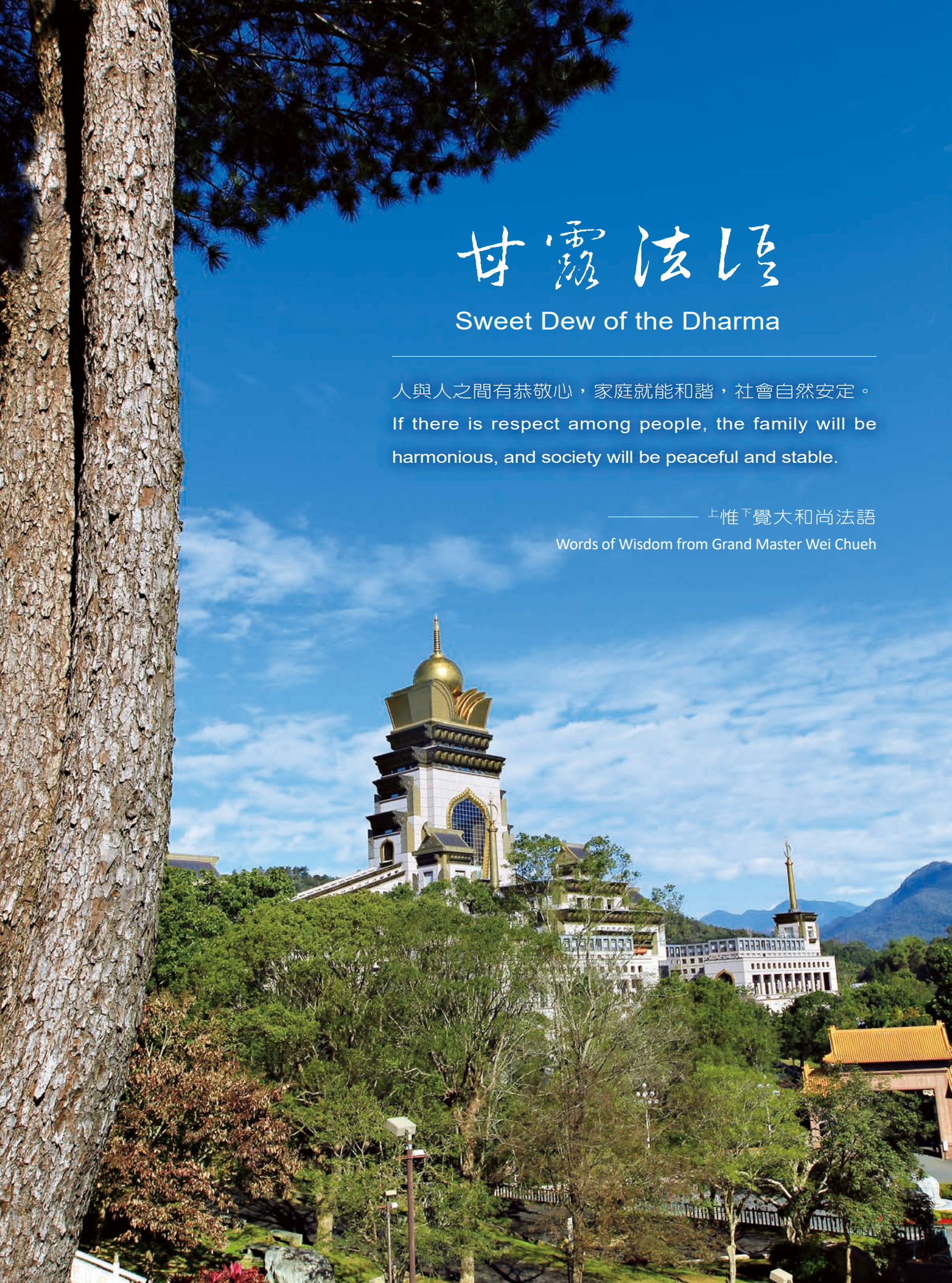
欲搭乘者，請與天祥寶塔禪寺知客室聯絡登記。

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

人與人之間有恭敬心，家庭就能和諧，社會自然安定。
If there is respect among people, the family will be
harmonious, and society will be peaceful and stable.

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

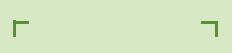


嚴密鱗葉如覆甲冑，枝幹糾結旋繞若盤龍抱柱。
卓然立於天地間的龍柏，似清淨戒行密護本心的行者；
亦如矯健翔護之龍猛天將——千手托塔
巍峨昂揚，威懾四方，守護重重華藏莊嚴淨土。



【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

龍柏

學名：*Juniperus chinensis* L. var. *kaizuka* Hort. ex Endl

英文名稱：Dragon chinese juniper

別稱：螺絲柏、繞龍柏、日本柏

性狀：柏科，常綠小喬木

辨認特徵：

- 1. 樹冠尖塔形或圓筒形，主幹常旋轉，有香氣，樹高可達6公尺。
- 2. 葉片多為鱗狀葉，相對密生，極少數為

- 針葉形，全株呈翠綠色。
- 3. 雌花頂生於小枝，呈淡白綠色。
- 4. 圓形毬果，略帶臘粉，碧藍色；成熟時呈黑褐色。種子卵形，茶褐色。

原產地：中國大陸、日本

用途：行道樹、庭園樹、綠籬、盆栽

位置：蓮花池周邊

米徑：30 cm

台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類