

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

會熟巧精

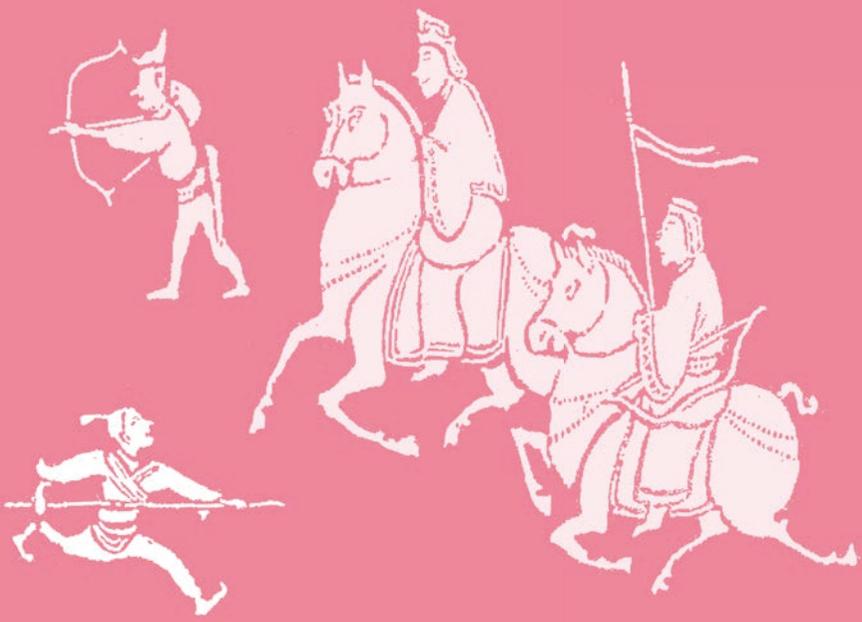
學習的四大要點

「中台廣傳」 中台禪寺一百零三年度春季精進禪七

「正法眼藏」 導師 上惟下覺大和尚於一百零三年度春季學界精進禪七開示

「佛教藝術」 唐朝時代的石雕造像

「普台教育」 靜心定心——普台學習力大躍進





中台禪寺一百零三年度 春季精進禪七

春季精進禪七
近二千位學員，
十方同聚精進禪修，
為體悟本具清淨心，
尋回生命活水源頭；
行住坐臥不離當念，
精勤用功。



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】

中台禪寺一百零三年度
春季精進禪七

編輯部



09

【正法眼藏】

導師 ^上惟_下覺大和尚於一百零三年度
春季學界精進禪七開示

編輯部整理



45

【普台教育】

靜心定心
——普台學習力大躍進

編輯部

- | | | | |
|----|--------|---------------|------------------------------------|
| 07 | 【中台廣傳】 | 解七茶會學員心得 | 編輯部整理 |
| 23 | 【本期主題】 | 會熟巧精——學習的四大要點 | 編輯部 |
| 24 | 【本期主題】 | 「會熟巧精」四字箴言 | ^上 惟 _下 覺大和尚開示 |
| 26 | 【本期主題】 | 修行的「會熟巧精」 | 見山法師 |
| 28 | 【本期主題】 | 學習四箴言 | 見擊法師 |
| 30 | 【本期主題】 | 禪本平常 | 傳座 |
| 31 | 【本期主題】 | 讀書與修行 | 傳疇 |
| 33 | 【本期主題】 | 一個平凡中不平凡的學習故事 | 傳旭 |
| 35 | 【佛教藝術】 | 唐朝時代的石雕造像 | 見迅法師 |

39	【健康素食】	鐵板鍋巴	編輯部
40	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
42	【佛典故事】	佛為長者說四種施	編輯部
48	【紅塵清泉】	普皇精舍各級禪修班成果展	傳水
50	【紅塵清泉】	精舍寒假禪修營報導	各精舍提供
53	【菩提心旅】	有心就不難	傳晶
55	【菩提心旅】	受戒心得	傳知

編輯手札

本寺一百零三年度春季精進禪修活動，分別於一月十九日至二十六日、二月一日至八日舉辦學界精進禪七及大眾精進禪七，來自美國、日本、泰國、澳洲、義大利、菲律賓、香港、台灣等海內外各界人士，把握殊勝因緣，進入禪堂沉澱身心。導師^上惟^下覺大和尚及主七見燈和尚於禪七中直示「佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本」，指導學人修道的要領。大眾在八關齋戒的基礎上、在善知識的提點中，以識心達本為期，勤行克念之功，念念覺察、處處覺照，安禪靜慮中，體悟本然清淨自性，尋回生命活水源頭。

「熟能生巧」是人所熟知的一句成語，儒家亦云：「鍥而不捨，金石可鏤。」本期主題與大眾分享導師^上惟^下覺大和尚所指導「會熟巧精——學習的四大要點」，由學而會，會而能熟，熟能生巧，終達純精。無論根機利鈍，乃至修行、作學問或是學習技能，想要在生命中實現自己的理想，只要依此四則，不斷地在因上努力，必能擁有一生受用的實力，為自己創造無限可能的未來！



中台禪寺一百零三年度 春季精進禪七

文／編輯部

《圓覺經》云：「無礙清淨慧，皆依禪定生。」修行是爲了破除迷執，轉識成智，超凡入聖；而禪修即是藉由止觀法門，助益行者化迷爲悟，增長智慧，以達到定心、淨心、明心的方便之路。

三學增上以求真

本寺一百零三年度春季精進禪七，分別於一月十九日至二十六日舉行學界精進禪七、二月一日至八日舉辦大眾精進禪七，共有一千八百九十七位來自美國、日本、泰國、澳洲、義大利、菲律賓、香港、

台灣等海內外各大專院校教授、中小學教師、大專青年及社會各界人士參加。平日在事業、課業、道業、家庭上努力的學員們，紛紛把握此殊勝因緣，回山精進用功，以期契悟本自清淨的菩提自性。

起七茶會時，住持見燈和尚開宗明義指出，禪七的目的就是「明心見性，見性成佛」，大眾要把握此一難得的助道因緣，面對真實的自己，若能朝此方向不斷地精進努力，一定會有所成就。會中，住持和尚並開示「趙州茶」的意義，以「喝茶的是誰？」揭起大眾禪七用功的契機，體悟



1. 禪七中，導師 上惟下覺大和尚慈悲開示大眾，佛法是絕對的智慧，要依此修行才能超越自我。
- 2～4. 禪七期間，學員除了每天十支香的禪修靜坐外，早晚課誦、行香、過堂等功課，都是覺察、覺照的好時機。



能看、能聽的主人公，以尋回本自清淨之心。住持和尚表示，起七茶會的目的也是要大眾對於自己、對於真理、對於世界的認知概念，重新再檢視；要有所改變，就要正本清源，堅住正念，隨順覺性，必能找到安身立命之處，這也是學佛的根本、禪七的價值所在。

晚間八時，正式起香。住持和尚除了開示靜坐要領，教導大眾以「數息觀」作為入手處，對治妄想、昏沉、無聊、無記四種心病；並於行香時提醒大眾，動靜之間皆要時時覺察、覺照，保持「人在哪裡，心在哪裡」，如此靜中養成、動中磨鍊，必能契悟自心。

《楞嚴經》云：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。」禪七次日，主七和尚慈悲為大眾正授八關齋戒，學員們在一日一夜的受戒、聆聽開示

中，沉澱身心、建立正知正見，為契悟自心更增助緣。

禪七期間，學員從清晨四時二十分打板開始，即展開一天精進用功的行程。除了每天十支香的禪修靜坐外，早晚課誦、行香、過堂等功課，都是覺察、覺照的好因緣，藉由澄心滌慮，回歸清淨本性。

但向自心莫外求

禪七中，導師 上惟下覺大和尚慈悲開示大眾，人除了物質生活、精神生活、道德生活外，還有心靈世界，佛法是絕對的智慧，要依此修行才能超越自我。世間一切皆是變化無常，唯有這念清淨法身才是永垂不朽，因此修行要及時，才不會錯失因緣。佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。現在一般人只知道莊嚴自己的外在，如容貌、財富，因而產生種



《楞嚴經》云：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。」禪七次日，主七和尚慈悲為大眾正授八關齋戒。

種煩惱；佛法則進一步教導大眾要莊嚴內心、淨化內心，懂得反省、檢討，才是人生正確的方向。

《六祖壇經》云：「離道別覓道，終身不見道；波波度一生，到頭還自懊。」道是本具的，亦即師父說法、諸位聽法的這念心，切莫向外追尋。修道亦非有道可修，而是將惡業修掉，如老子云：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。」藉由修空、假、中三觀，定慧等持，去除見思、塵沙、無明三惑，即與佛同，故切莫自卑、自賤，若能明白此理，人生即有無窮價值。打七就是一個「忍」字，猶如披沙煉金，這念心要能作主，時時清楚明白，保持覺性，若能在此淨化、提升，就找到一條菩提大路。

經過七日的精進用功，每個人都深有體會。解七茶會中，學員們紛紛歡喜地上台分享心得，場面熱絡、溫馨。主七和尚最後亦勉勵大眾，每個人都有自己的心路

歷程，禪七就是要找到這條菩提大道，就路歸家，找到真實的自己。在禪堂裡，大眾萬緣放下，一念不生，堅住正念，隨順覺性；出了禪堂，回到自己的工作崗位，就要提起，萬善圓彰，修一切善，不執一切善，了知一切都是三輪體空、眾緣和合、不離自心。

禪七能夠圓滿，是靠著眾多因緣的成就，所以當懷知恩、感恩、報恩之心，在因上來努力，並將禪堂中所學到的一切，落實於日常生活中，進一步與大眾分享。

「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，就是道的落實，發長遠心，藉由不斷地努力，必能「修德有功，性德方顯」，這是唯一能幫助我們離苦得樂、圓滿如意的一條路。

解七茶會於住持和尚開示後功德圓滿，學員們滿懷感恩，法喜而歸。





解七茶會學員心得

編輯部整理

普燈精舍護法會會長／傳年

多年前，在精舍住持法師的慈悲勸發下，打了一、兩次禪七，當時深有感觸：「我本西方一衲子，為何生在尋常百姓家？」下山後，給自己一個定課，每天誦持一百零八部《藥師琉璃光如來本願功德經》；現在更立下進一步的目標，每天誦持一百零八部《金剛經》。隨著每一次的禪七，心裡都有更深的體悟——藉由「趙州茶」的公案，體悟「喝茶的人是誰」？以畢陵伽婆蹉尊者的公案，學習用歡喜心化解腳痛。現在更要發大心、發大願，跟隨導師「上惟下覺大和尚」的腳步，在修行路上持續努力。

普耕精舍護法會會長／傳凰

平日法師所開示的許多對治法門——數息觀、不淨觀、慈悲觀等，讓自己不僅在日常生活中受用良多，進了禪堂，打坐用功時也有莫大的助益。禪七中，導師開示悟達國師只因一念驕慢心，即感「人面瘡」之報，自己亦努力學習去除驕慢心，

修持四無量心，並時時提醒自己回歸覺性。真誠地感恩導師教導我們這麼多珍貴的法寶，弟子們真是如獲至寶！

普覺精舍護法會副會長／傳碧

「能禮所禮性空寂」，導師輕輕地說，自己卻要敬重地遵行。感恩導師用最淺顯易懂的開示，苦口婆心，期望大眾都能契悟這念心。每一次的開示，都是要讓大眾都能「條條大道通中台」，領悟「三心了不可得」，體悟本具的「知」人人皆有、個個平等。再次感恩導師廣傳正法，使出家、在家四眾弟子都能體悟人人本具的這念心。

義大利華義寺護法會諮詢委員／傳敬

這是第二次打七，雖然還是沒有坐好香，但是，今年能夠努力地思惟導師所開示的法理。小參諮詢時，法師鼓勵我：「這就是有了進步。」期許自己繼續用功，誠如主七和尚所開示：「繼續努力，下一支就是好香。」感恩中台禪寺的宏大，讓這麼多人一起用功，共修的力量真的十分



強大。感恩 導師的慈悲，讓我們在義大利這個天主教國家，亦有機會聽經聞法。自己十分珍惜此一難得的因緣，發願精進再精進、勇猛再勇猛，時時刻刻覺察、覺照，以善心斷除惡念，恆以慚愧水洗滌懈怠心。

國立虎尾科技大學資管系教授／傳寧

自八十三年開始參加禪七，發覺心念真的非常重要。靜坐中，不管出現什麼念頭，都將其放下，照著 導師所指導的，直下承擔！ 導師開示大眾：「為學日益，為道日損。」原來這念心本來就在，只要保持清楚明白，日久功深，一定可以成道。

旭光高中國中部教師／傳玫

每一次參加禪七，都能看到自己的提升，念頭是否變少？禪七中，也發現自己微細的心念，才了解要更有慈悲心、更注意起心動念。雖然修行很辛苦，但不修行更苦，只要對佛法有信心，一路走下去，相信好香不是等待，而是一步一步地落實在生活中。

國立台灣大學中智佛學社社長／傳凡

每一次的禪七，都是對修行的一種

考核。此次打七，更加體會到不生不滅的這念心，並能作得了主。常聽到有人說：「年輕時就可以學佛，真的很好。」的確！趁年輕時確立正知正見，人生之路就會愈走愈光明。雖然體悟到了這念心，但出了禪堂還要時時保任，不管是在精舍或在社團，都要頓漸並進，廣結善緣。

國立台灣師範大學

中智佛學社社長／傳疇

此次打七最大的收穫就是知見的確立、信心的增長。之前雖然知道要發菩提心，卻無法直下承擔。藉由在精舍上禪修班、背經，或至佛學社發心修福修慧等加功用行之後，此次打七時，妄想、昏沉減少了，雖然沒有坐到一支好香，但體會到不生不滅的那念心，希望下山後繼續保持下去。

實踐大學晨陽佛學社社長／傳住

此次禪七了解到每個法門都是一種方便，目的都是要保持這念覺性。每個人都希望離苦得樂，圓滿如意，要得到這種果報，就要在因上淨化這念心，並落實在日常生活中，這才是最究竟的。



導師 上惟下覺大和尚於一百零三年度
春季學界精進禪七開示

編輯部整理

正法眼藏

春季學界精進禪七開示





無論是佛教或其他宗教，都要修道，這是第一步。道怎麼修？舉例來說，現在大家要從海外、台灣各地，到中台禪寺來打禪七，中台禪寺在哪裡？是在埔里。先了解了之後，要搭乘什麼交通工具？搭飛機、騎腳踏車、摩托車、坐轎車、火車都可以……這就是一條道路，必須要先明白有這些方便管道。

第二，身體要健康，不要有病痛；還要聽得懂師父的國語。第三，還要有路費，如同要到中台禪寺來打禪七，要有福報。除了身體健康，還要有智慧、有福報，才有求受八關齋戒，以及七天禪修的殊勝因緣。

自性本具三寶 應機契理即佛

佛經裡面講：「上契諸佛之理，下契眾生之機」，要契機、契理。契，就是契合、結合、了解。商業也是一樣要契機，掌握住機會了，恰到好處，就能夠有發展的空間、有發展的因緣，就能成功，所以要契機、契理。佛法有事、有理，有俗諦、有真諦、有中道第一義諦，這些是諸佛所講的道理，看看自己契不契理？

「下契眾生之機」，「機」就是根機。每個人都有自己的根機，上根、中根、下根，還有鈍根、上上根。了解這些道理，因緣成熟了，做任何事情就能成功。經云：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」佛法不離世間法，不能



離開廣大的社會、廣大的群眾。佛經裡面講，十方諸佛爲一大事因緣出現於世。現在賢劫有千佛住世，要出一千尊佛，我們現在是第四尊釋迦牟尼佛出世的時代，第五尊就是彌勒佛。

佛法把眾生的根機劃分爲上根、中根、下根；等於儒家孔子所說「生而知之，學而知之，困而學之」這三根，是一樣的道理。弘揚佛法要三根普被、利鈍全收。講佛法，有事、有理，有深、有淺，有粗、有細，就是要三根普被。

當老師的人也要了解，學生也有三根。了解有三根，就不要煩惱了，心裡不要著急，不要怪東怪西：「你爲什麼不用功？」每個人都想考第一，他爲什麼不用功？因爲根本聽不懂。所以，要了解他的根機，因材施教、應機說法。

所謂「生而知之」，聰明的人一點即破，老師一講，他馬上心領神會，一下就知道，乃至能舉一反三。這種根機的人很少，這是佛經裡所說的「一聞千悟」，聽聞到一個道理，舉一反三，統統都能了解，這是上上根機的人。

其次是「學而知之」，必須靠老師的領導、靠老師的指導、靠老師的耐心、靠老師的願心、靠老師的智慧。當老師的人，

依照學生的根機，把自己的專業傳授出去，這才是你的功德、你的福報、你的責任；等於韓愈《師說》所云：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」當老師的人要具備這三者。

第一個是「傳道」。「傳道」，道有深、有淺，有事、有理。舉例來說，一般人都知道要遵守規矩，這也是道。學生要遵守學校的規矩，老百姓要遵守法律，這個道大家都會講。

再進一步，我們今天所講的「道」，不只是法律，而是道德；再進一步，就是心法。什麼是「法」？中國文化講究天理、人情、國法，這三樣都要具足。現在一般人不知道什麼是天理、什麼是人情？每個人都有人性，人與人之間要互相關照，要有熱忱、要有慈悲心，不要孤獨、刻薄、冷漠。

最後是「法」。佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本，要掌握這三者；掌握住了，無論是人生也好，做任何事情也好，這一生不會空虛、不會煩惱，找到了人生的方向。

法律是制裁犯罪於事後，等到犯了罪了，法官、法律就找到頭上來了。佛法屬於宗教，防患於未然，在起心動念處下手。一個是善念，一個是惡念，一個是雜念，一個是淨念，一個是妄念，一個是無念。只要起一個惡念，馬上就要剎車。所以，佛法就是心法。了解這些道理了，這一生不會空過。

禪，就是剛才所說的「道」。道不能



離開人，人不能離開心，心不能離開覺悟。人活在世界上，假使不了解這些道理，只有名利財色，人生就很枯燥、很俗氣、很短暫、很空虛，只有物質生活。《孟子》云：「人之所以異於禽獸者，幾希！」「幾希」，非常微妙、非常微細。如果一個人只知道名利財色、吃喝玩樂，就跟動物相去不遠了。死了以後，與草木同朽。何況物質生活是有窮盡的，人心是無窮盡的，如古人所說：「天高不算高，人心比天高」、「人心不足蛇吞象」，假使只有物質生活，永遠也無法滿足、永遠也趕不上心中對欲望的追求。

人除了物質生活，還有精神生活、還有道德生活。儒家說「立德、立功、立言」三不朽，就超越了物質。佛法講這念心的體相用，更超越了一步。一般人都講超越自我，怎麼樣才能超越自我？禪法，才是超越自我；道，才是超越了自己。

《金剛經》云：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」、「應無所住而生其心」——清淨心、無上心、菩提心、真空心、妙有心、寂滅心、不動心、廣大心、慈悲心、無礙心、無住心，有體、有相、有用，這就是超越。佛法是絕對的智慧，簡而言之，就是一個「道」字。

道，有深、有淺。受三皈依是第一步，這也是道。受了三皈依，有很多的好處，永不退轉；就等於搭飛機或搭船，拿到機票、船票了，安心了。這個地方很亂，想要脫離苦海，可以馬上就搭飛機、馬上就

上船。受三皈依，舉行一個簡單的儀式，這是事；藉由外在皈依三寶，啟發我們自性的三寶，這就是理。

每個人的心當中都有佛寶、有法寶、有僧寶，三寶具足。理，就是「覺」；覺，即是佛。時時刻刻檢討反省，覺察、覺照、覺悟，「前念迷即凡夫，後念悟即佛」，念念覺、念念菩薩，念念迷、念念眾生。每個人都是佛，覺就是佛。覺悟了，要歸於自心。

什麼是「法」？經、律、論三藏浩瀚無窮，所以把它簡化，銷歸自性。經云：「法者，正也。」起心動念要正，講話要正、做事要正，只起善念、不起惡念，心要正，你就入了法了。進一步，還要起慈悲心、無住心。什麼是「僧」？「僧者，淨也」，清淨心、無染著心，就是僧。所以，由外面的三寶，歸於自性三寶。三皈依是第一步。

三皈依、五戒、十善、八關齋戒、菩薩戒、沙彌、沙彌尼戒、比丘、比丘尼戒……一步一步地提升。受了三皈依，就是居士，不是普通的信徒。一般人什麼都拜，見廟就燒香，見像就磕頭，這是一般的信眾、信徒。就等於讀大學一樣，沒有註冊也可以去旁聽，是一樣的道理。





進一步受五戒，五戒也是道——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。受了五戒，有二十五位善神保護，就有了優婆塞、優婆夷的果位。所以，五戒也是道。這些道是看得見的，能夠講、能夠說、能夠做，一條一條的，條理分明。

禪七第一天受八關齋戒，這也是道。受了三皈，是三寶的弟子；受了五戒，就是三寶的戒弟子；受了八關齋戒，稱為近住男、近住女，就更殊勝了。什麼是「近住」？可與果位聖者近住在一個地方了。再進一步受菩薩戒，有在家菩薩戒、出家菩薩戒，這些都是事。藉由聽經聞法，忽然悟了道，悟到我們的本心，稱為法王子、大法王，可以繼承如來的家業，這也是道。

禪七所講的道，是最高的；過去所講的道，就如同打地基。舉例來說，要建一棟一百層的高樓，三皈五戒就是筏式地基，即使颱風、地震，都不會倒。禪七所講的道，是最高的一層樓，就是心法。

爲道日有所損 清淨即見本心

大家發了大心、發了道心、發了清淨心、發了廣大心，所以來打禪七，才會遇到這個殊勝的因緣。最高的那一層樓，就是最高的那念心，那就是道。老子也講道：「爲學日益，爲道日損。」「爲學日益」，如同孔子所說：「學如逆水行舟，不進則退」，作學問是一個加號。從小學畢業了，進入中學，是加上去；中學畢業了，進入





高中，再加上去；高中畢業了，進入大學；大學畢業了，修碩士，又是加號；再進入博士班，也是一個加號。學問，是累積出來的，每天都要增加，什麼都要學，要博學多聞，才能增長智慧。

「道」就不一樣了，「爲道日損」，這是一個減號。減什麼東西？我們心當中有三堆垃圾。第一堆垃圾是見思惑。什麼是見思惑？就是貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六種煩惱。第一個，要把見思惑減掉。

「爲道日損」，「損」就是減，要檢討反省，把它照破；用參禪，把它參破；返照，把它化掉。把第一堆垃圾統統減掉了，就是果位上的聖人。依照減的程度，依次證初果、二果、三果；統統減得乾乾淨淨，就是四果阿羅漢，這就是無爲法，是一個減號。

第二堆垃圾，是塵沙惑。塵沙惑是很微細的煩惱，看都看不見，修空觀，才能斷得了塵沙惑。用這個法門、用這個藥，才能把它化掉。修空觀成功了，就證菩薩果。

第三堆垃圾是無明惑，是本具的，稱爲無始無明，每個人都有，必須修中道實相觀，入金剛喻定，才能把最後這堆垃圾化掉。佛法提到「無明分分斷，真如分分現」，每個人都有無明惑，是過去所造的業。佛法說三世因果，有過去、有現在、有未來。業，在八識田中，每個人都有。解鈴還須繫鈴人，只有自己才能化除，其他人都幫不上忙，要定慧等持，以最高的定力和智慧，才能化除無始無明。無明惑

漏盡了，就與釋迦牟尼佛完全一樣。所以，佛經說每個人都有佛性，眾生皆當成佛。

假使了解這些道理，人活在這個世界上，就很有價值、很有意義，充滿了活力、充滿了生氣、充滿了希望、充滿了光明、充滿了幸福，不會自卑、自棄、自殺，因爲每個人都有一座寶山。古德云：「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。」靈山在哪裡？師父說法、諸位聽法這個心，有體、有相、有用。明白了，生命無窮無盡，人生的價值無窮無盡。

禪宗祖師說：「未悟之時猶自可，悟了之後事更多。」沒有悟以前，修戒、修定、修慧，修六波羅蜜，護法護教，修種種功德，種種作爲好像是佛菩薩一樣。悟了以後，仍是廣修一切善，而心中對這些都要放下，不執一切善。「事更多」，你知道自己這個心的活動、心的煩惱，要慢慢去降伏它、淨化它、提升它，這是自己的事，只有自己才有辦法，任何人都沒有辦法，解鈴還須繫鈴人。

一般人連自己都找不到，要他趕快來修行、趕快來學佛、趕快來打禪七，他說：「師父，這些我都知道，但是我現在有很多事情要做，等到做完了，我一定會來修行。」這些事情做得完嗎？做不完的。人命無常，哪裡等得了這麼久？自己有這麼長壽的福報嗎？

佛經裡記載，佛陀時代有一個老木匠。釋迦牟尼佛觀察到這位木匠只剩下七天的壽命，佛很慈悲，要去度化這個老木



匠。假使聽佛說法、供養如來，跟佛結了善緣，就能消災免難，遇難呈祥。老木匠看到佛陀來了，就說：「世尊，我知道您要來度我，可是我現在的事情很多，我現在正在幫兒子修房子。夏天修一棟涼房，

冬天修一棟暖房，我沒有時間！世尊，請您回去，我沒有時間跟您談。」

所謂「佛度有緣人，藥醫不死病」，最多三次，試了三次都沒有緣，就算了。所以佛法說：「未成佛道，先結人緣。」要結人緣、結佛緣、結法緣、結善緣、結歡喜緣，不能結惡緣。結了惡緣，處處碰壁，看這個也不順眼，看那個也不順眼，好像大家都在排斥你一樣，這就是沒有緣。

釋迦牟尼佛回去後，過了一天、二天……佛心想：「還是要度他。」老木匠看到世尊又來了，說：「世尊啊！您不要來了，我的房子還沒有修好；等我修好了，我一定會去親近如來、供養如來，聽經聞法。」等到房子修好了，釋迦牟尼佛第三次來：「老木匠，你說房子修好了就要來聽經聞法；現在這個房子修了很久，應該快修好了吧？」老木匠說：「雖然快修好了，但是我還有一個心願沒有了，我要看到我的兒

子娶媳婦；兒子娶了媳婦以後，我還要抱孫子；等到有了孫子，那個時候我一定會來發心、一定會來親近佛法。這些願都沒有圓滿，您來也沒有用啊！」釋迦牟尼佛就回去了。到了第七天，房子快要修好了，



老木匠把斧頭放在木樑上面，自己從樑上下來，到了地面一跳，把樑上的斧頭震了下來，正好打中老木匠的頭，當場就死了。

大家要了解，人命無常，生命非常危脆。今天睡了覺，明天能不能醒來還不知道，這就是無常。白天也是一樣，在路上走得好好的，突然一下來了橫禍，車子一撞就死了。所以，佛法提到：「有財當布施，為善當及時，錢財五家有，不施悔恨遲。」有了錢財而不布施，錢財就是五家所有。

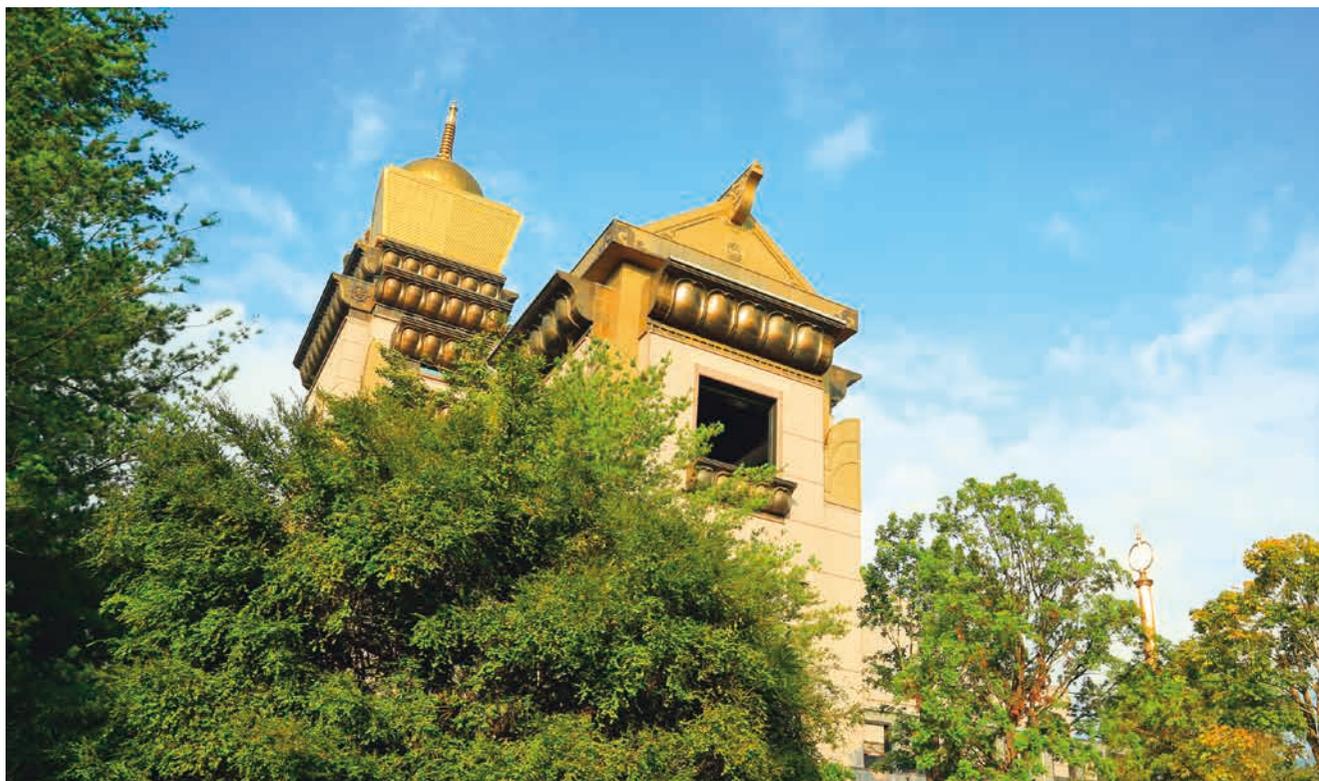
五家是：敗家子、強盜小偷、火災、水災、貪官污吏。第一個，是敗家子，即使有再多的財產，敗家子繼承了你的家業，吃喝嫖賭，把家產敗得光光的。第二

個，強盜小偷綁票索財。第三個，火災一來，把房子、家產燒得光光的。第四個是水災，全世界都有風災、水災、地震，海嘯一來，跑都跑不掉。第五個，貪官污吏看你家財萬貫，想辦法安你一個罪名，全部沒收，所以說「錢財五家有」。

今天我們打禪七，過去的就過去了，從現在開始，大家要有新的觀念，人生，只有從這念心努力才是最真實的。

靜則一念不生 動則萬善圓彰

諸佛菩薩有兩種法身，一種是功德法身，「修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷；度一切眾生，無眾生不度」，廣集福慧資糧。第二個是清淨法身，就是



我們打禪七的目的——「明心見性，見性成佛」。經云：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔猶須化為塵，一念淨心成正覺。」一念相應，與清淨心、無為心相應。清淨心現前了，就成正覺。

《無常經》云：「假使妙高山，劫盡皆壞散，大海深無底，亦復皆枯竭……唯有佛菩提，是真歸仗處。」現在是賢劫，賢劫會出一千尊佛，釋迦牟尼佛是第四尊佛，還有很長的時間，大家放心，趕快用功。一千尊佛出世之後，世界就會壞掉，整個山河、虛空都會崩壞，大海裡的水會枯竭。「唯有佛菩提，是真歸仗處」，「菩提」是什麼？就是師父說法、諸位聽法的這念心。這念心要淨、要定、要明，

要把見思惑、塵沙惑、無明惑三堆垃圾化掉，化多少，就得多少。只有「佛菩提」，才是我們安身立命的地方，每個人都有。

所謂「明明白白一條路，千千萬萬不肯修」，諸佛出世就是告訴大家，人人都有一個寶山，裡面什麼都有，具足無量的智慧、無量的功德、無量的福報、無量的希望、無量的幸福、無量的未來。清淨法身沒有生、沒有滅，永垂不朽。

怎麼樣才能達到清淨法身？「為學日益，為道

日損」，要把心當中的煩惱化掉，化多少，就得多少；假使一點都不化，就活在垃圾堆裡，死了以後與草木同朽。所以，自己要對得起自己。「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為」，「損」到什麼程度？達到無為心、不動心、不生不滅心。達到這個境界，「無為而無不為」，全體大用統統現前。

《中庸》云：「道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」「須臾」是一剎那。「不可須臾離也」，不能有一剎那離開。「可離，非道也」，離開這一念清淨心、這一念覺心，道已經不在了。哪一念覺性？師父說法、諸位聽法這念覺心，要作主，要站得住、站得長。看到好的，不要歡喜；看到壞的，不要起煩惱。這一念心要站得住，念念分明，處處作主，遇到煩惱就化掉，心不隨境轉。一般人做不到，你要在這裡下一番功夫，才對得起自己。

境，就是外面的色、聲、香、味、觸。眼睛看到好的，知而不著，知道這是好的，不要去追逐聲色犬馬，這些都是妄想、都是塵勞、都是過失，攀緣塵境心就跑掉了。耳朵聽到好的、聽到人家的讚美，也不要高興；人家讚歎他人、毀謗你，也不要嫉妒。為什麼？古人說：「道吾好者是吾賊，道吾惡者是吾師。」人家拍你馬屁，「好好好，送到老」，這個人就很虛偽。「道吾惡者是吾師」，人家毀謗你，說你不好，他是我的老師，他在監督我、指導我，心存感謝，不要心生排斥。

修行要在六根上來修，如孔子說：「非



禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」「非禮勿視」，不是正當性的東西、不是正當性的時節因緣，都不要去看，看了就招致滔天大禍。例如，不良少年和女孩子卿卿我我，你去看，他馬上捅你一刀。所以，孔子所說的「非禮勿視」，這句話到現在還很實用。

「非禮勿聽」，無論是政治、商業都有它的祕密，或是看到別人正在講悄悄話，趕快繞個圈子，不要去聽，聽了就要遭禍。「非禮勿言」，該進就進，該退就退。沒有正當的時節因緣，不要講話、不要出風頭；有正當的時節因緣，言之有理、言之有物，大家聽到你的話，得到很好的受益、很好的感受，就可以講。「非禮勿動」，不是正當的事，千萬不能去做；要動，就是做善事。

過去高峰原妙禪師說，修行一個是動、一個是靜。打坐，就是靜。「靜則一念不生」，打禪七就是如此，不但不起惡念，連善念都不要起，要歸於無念、歸於正念，這個就是道。在這個地方，站得住、站得長，超越了時間、超越了空間，這是另外一個世界、另外一個天地。這裡面沒有時間、沒有空間，也沒有自己，這真正是自己安身立命之處。

所以，大家要了解，為什麼要禪坐？「靜則一念不生」，坐在這裡，要保持覺性，不能像石頭一樣。聽法這個覺性，要念念分明，處處作主。悟了這個道理，就是悟了道。悟了以後要養道，保養這個心，動靜閒忙不離當念。養成功了，這念心不

會跑掉。其次，裡面沒有垃圾，就像一面鏡子一樣，沒有一點點灰塵；就像一潭止水一樣，沒有一點點波浪。所以，悟了道，還要養道；養道成功了，才有成道的希望。

養道，就是修道。清淨心不是修出來的，而是本具的。修，只是把我們的惡業修掉：口業要淨——不惡口、不兩舌、不綺語、不妄言；心當中不起貪、瞋、癡，打了妄想，把它修掉；身不造殺、盜、淫，把它修掉。把壞的統統修掉了，道就現前了。道是本具的，不是修來的。

修來的東西，有成就有壞，有生就有死。例如，中台禪寺修得很莊嚴，但有成就有壞，有一天也會壞掉。這個世界上，哪個人沒有生？每個人都有生。有生，就有死；有去，就有來。不生，就不滅；不垢，就不淨；不增，就不減。我們這個心是本具的，要直下承擔。

聽法這個心是本具的，因為裡面有垃圾，所以得不到真實的受用。一般人有了財富，只知道要莊嚴自己：「我要買一棟房子、買土地、買車子，還要有好的妻子、好的兒子，銀行裡還要有存款。」外表要化妝、染頭髮，還要畫眉毛、眼睫毛、嘴唇，穿好看的衣服……這些都是物質生





活。假使只沉醉在物質生活，人就很俗氣。

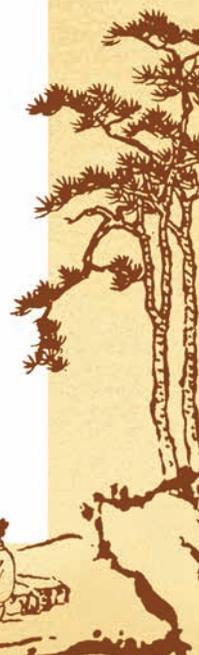
佛法不離世間法，物質生活是福德所感，外表也是要莊嚴，衣服要清淨、整齊，頭髮要整理，要具足威儀。但一般人都注重外表而忽略內心，所以，除了莊嚴色身以外，要莊嚴你的心、你的菩提道場——有了過失，要檢討反省，把它化掉，要具足智慧、謙卑、和諧、善法、功德，心要淨、心要定、心要明、心要安、心要喜悅，不要憂愁、不要煩惱，這才是最重要的。

如果一個人知道莊嚴外面的道場，又知道莊嚴心中的道場，就是如來住世、菩薩的行徑。假使只有外在，沒有內在，就是「有面子，沒有裡子，是空殼子」，裡面很空虛、很煩惱、很俗氣，心當中像一

潭臭水、一堆垃圾。「有裡子，沒有面子，是半吊子」、「有裡子，又有面子，是法王子」，所以，要從這兩方面來莊嚴自己。

今天講「道」，道在哪裡？孔子說：「道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」孔子是世間的聖人，佛陀是出世間的大聖人。孔子「五十而知天命」，到了五十歲才了解這個道理、才找到這個心法。《六祖壇經》云：「離道別覓道，終身不見道；波波度一生，到頭還自懊。」離開這念清淨心，另外去找道，就像在太陽底下找影子，騎牛找牛，「終身不見道」。所以，就在這念心來檢討、反省、淨化、作主，這就是道。

有一首禪詩云：「手把青秧插滿田，



低頭便見水中天；六根清淨方爲道，退步原來是向前。」退後一步，海闊天空，做人做事都要知進知退。假使該進的時候不進，就坐失良機；該退時不退，就自取其辱。要了解什麼時節該進、什麼時節該退，就要靠智慧去掌握。

遠離空有二邊 性本圓妙覺明

這念心要有智慧，就要返照、檢討，有了煩惱，要把它化掉，知慚知愧。孔子說：「罔念作狂，克念作聖。」什麼是「克念」？我們的心當中有很多煩惱，要把它化掉、要克制，這樣心就有光明、就有未來，心當中就有無量無邊的福德。

「罔念作狂」，「罔念」就是放縱自己的念頭，現在一般人說：

「只要我喜歡，有什麼不可以？」認爲只要我自己感受良好、自己歡喜就好了，其實都是妄想、執著、顛倒、愚癡、邪見。所以，「克念」就是儒家所傳的心法。

修行的目標是證羅漢果、證菩薩果、證佛果，這是很高的境界，但「萬丈高樓平地起」，還是離不開做人，佛法是以人爲根本，要建立完整的人格。怎麼樣才能建立完整的人格？要了解這一套邏輯，才会有信心，否則認爲：「人家可以做，爲什麼我不能做？」那就糟糕了！別人顛倒、愚癡、墮落，難道你也要顛倒、愚癡、墮落？所以，人以這念心

爲根本。

佛法一個是空、一個是有，都不能執著，都要放下。什麼叫作「放下」？把愚癡、顛倒、邪見、無明放下，到最後這念清淨心才會現前。古德云：「但願空諸所有，慎勿實諸所無。」「空諸所有」，要放下所有的妄想、煩惱。師父說法、諸位聽法這念清淨心，要念念分明；這念心不能作主，就會隨業流轉。

佛法談空說有，都是方便。《六祖壇經》云：「不見一法存無見，大似浮雲遮日面」，假使不了解，認爲什麼都要放下、什麼都空掉、什麼都不見，這就是「存無



見」。「大似浮雲遮日面」，就像天上的太陽被雲遮住了，沒有了光明。我們本具的心性，有智慧、有光明，有無量的福報、無量的功德，被「有」和「無」障礙了，就把心光遮蔽了。佛法講空，是用空來對治煩惱，到最後空也不執著，是這個道理。所以，平時要多聽經聞法，否則得不到真正的受用。

「不知一法守空知，還如太虛生閃電」，很多人認為：「我念一句佛號就好了，不用去聽經聞法了，什麼都不用學習了。」這是錯誤的！假使不聽經聞法，念佛怎麼念得好？你不了解為什麼要念佛、

為什麼要誦經、為什麼要持咒……。所以，中台山在全球各地廣設精舍，有初級班、中級班、高級班、研經班，目的就是要知，要真知。真正知道，就是行。

王陽明說，一個是知，一個是行，「知行合一」才是道。所以，要聽經聞法，知了以後，才去做。釋迦如來的兩側一個是阿難尊者、一個是迦葉尊者，阿難尊者代表博學多聞，什麼都要學、什麼都要了解，知其然，還要知其所以然。知了以後不是就了了，還要行，迦葉尊者就代表行。知和行達到圓滿，就成就如來的果位。

「不知一法守空知，還如太虛生閃電」，很多人打坐不了解本心，只是守著一個空，這是不對的。靜坐，要沉澱這念心，不落昏沉、不打妄想，就要用心地法門。這念覺心念念分明，看到好的，不歡喜；看到恐怖的境界，不理它，「凡所有相，皆是虛妄」，只保持這個覺性，不著有、無兩邊。

「此之知見瞥然興，錯認何曾解方便」，為什麼現在一般人修行不能成道？就是「錯認何曾解方便」，錯認當下這一條路。「汝當一念自知非，自己靈光常顯現」，「靈光」就是覺性，不是另外有什麼光。這個覺性非色、非香、非光、非東西南北、非去、非來、非有、非無。寫字的時候、作計畫的時候，就是心的用，這就是覺性的作用。寫完





字了，這一念覺性、這個心跑到哪裡去了？自己什麼都不知道，這就是一般的眾生，只知道用這個心，對這念心卻無法認識、無法作主，沒有辦法淨化這個心。

所以，這念心要作主、要淨化。「思無思思」，「思盡還源，返思靈焰之無窮」，大家都在動腦筋，這就是心的作用。用了以後，要把能思能想這個心，歸返這念不動的自性。所以，打坐就是要保持平靜、保持覺性，站得住、站得長，這個就是你的活力、就是你的真生命。

「道」，就是這念心。《楞嚴經》講得更清楚：「知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃。」只有這一念心，保持這一念，把它延長。禪七當中，把這一念心延長，就是一個「忍」字。忍，不動。心當中起了妄想，不要跟著妄想跑；打了瞌睡，昏昏沉沉，就要對治。堅住這一念，隨順覺性，就是這樣用功。

悟了這個道理，就是開悟了；沒有悟這個道理，照這樣去用功，沒有悟也得悟，七天下來，有不可思議的福報、不可思議的功德。《金剛經》云：「應如是住，如是降伏其心。」要把這念心淨化下來，像一潭止水一樣，沒有一點波浪；像一面明鏡一樣，上面沒有一點灰塵，有了灰塵就要擦掉，裡面才有光明。沒有經過一番用功，是做不到的。

要堅住這念心，不要讓它跑掉了，不要想過去、不要想現在、不要想未來。過去的已經過去了，再想也沒有用。未來的事情還沒有到，也是妄想。想現在的事，

這個心又成了生滅。要悟到這念心，不是簡單的事，所以要踏實去努力。事上，經常打禪七，經常打，忽然一天就開悟了。悟了等於沒有悟，才是真正的悟，因為是本具的，所以古德開悟後說：「踏破鐵鞋無覓處，尋來全不費功夫。」一切是本具的。

所以，「知見無見」，「知」，只有這一念，不要起第二念。如《楞嚴經》中所提到的：「以因同果，澄濁頓入涅槃。」現在就是因，「因地不真，果招紆曲」，假使因地上沒有在心地用功，把不是成佛的因當作是成佛的因，因上錯了，沒有辦法成道。所謂「因圓果滿」，有因一定有果。

又云：「從根解結，脫纏頓入圓通。」把六根所打的妄想、所有的塵垢統統淨化掉。用什麼方法？一個是不動，一個是檢討反省，就能夠化掉。所以，《楞嚴經》云：「觀相元妄，無可指陳」、「觀性元真，唯妙覺明」，世間的一切相都是因緣和合，沒有一個是真的。「想相為塵，識情為垢」，無論想什麼佛像、菩薩像、日輪、月輪，都是妄想、攀緣，所以不要想這些。「觀性元真，唯妙覺明」，師父說法、諸位聽法這個心才是本具的，才是自己的真生命，就在這個地方來淨化、來提升，這樣就找到一條菩提大道。打禪七就是放下，只有聽法這個心，站得住、站得長。狂心頓歇，歇即菩提！

本期主題

會熟巧精

——學習的四大要點

導師 上惟下覺大和尚指導
「會、熟、巧、精」四字箴言，
從因到果，說明學習成功的必要步驟。
所謂「業精於勤，荒於嬉」，
發精進心與長遠心，
會而熟，熟而巧，巧而精，
人生理想的實現，完全掌握在自己！





「會熟巧精」四字箴言

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

本著四字箴言——「會、熟、巧、精」這個原則去做，把它當作一把尺，用這把尺量一量自己所學的東西有沒有達到這個程度？做到了，這一生受用無窮。

現代社會是地球村，和過去的時代不一樣了，時間、空間都縮短了，人與人之間的距離接近了，全世界都是一家人，天涯若比鄰。所以，學習就是為了面對全球世界化的挑戰。現在是知識爆炸的時代，這麼多人在一個地方競爭，假使沒有競爭的力量，將來就沒有發揮的空間，就會被淘汰掉；假使有競爭的力量，全世界都在我們掌握中。

所以，學習階段辛苦一點沒關係，吃苦就了苦，了苦就有福報。學問要有成就，要先立志，給自己一個願景、一個希望，不要虎頭蛇尾。如果覺得自己腦筋不好，也不要灰心，每個人的成就都是學出來的。

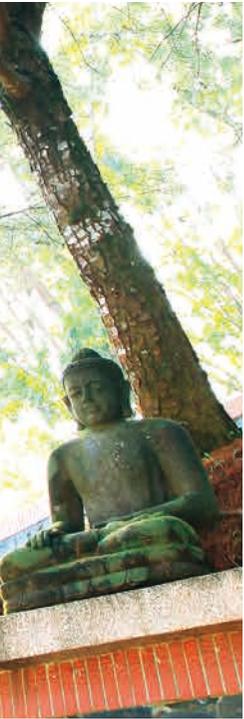
佛經裡面講，眾生的根機有上根、有

中根、有下根；孔子也說「生而知之，學而知之，困而學之」這三種根機。不管是上根、中根、下根，都是要學習。上根的人領悟得快，中根的人領悟得慢，下根遲鈍的人，聽不懂、學不會，不要灰心，儒家說：「人一能之己百之，人十能之己千之。」人家看一遍就會，我看十遍才會，沒有關係，勤能補拙，要有恆心、有信心、有耐心。本著這樣的精神來學習，將來都是一樣的，「及其知之，一也」，學會了，大家都是平等一致的。

會熟巧精 學習要點

送大眾「四字箴言——會、熟、巧、精」，作為學習的次第、學習的標準。

不論學什麼，第一步就是要學會，老



師上課所教的內容，統統要了解，這就是會。任何事情都是學出來的，不是天生的。所謂「天生」，也是過去薰修而來的。所以不要灰心，要有信心。

古人說：「書讀百遍，其義自現」，把要背的書讀一百遍，就永遠不會忘記，先背下來再說，背了以後再消化、再了解它的意義，智慧就開了。所以，第一個要學會，不要偷懶；假使第一步都學不會，考試就考不及格，通不過考驗，未來的學習

將會更困難。所以，要把這一個課程統統消化了，才是會。

不但要學會，第二個還要熟練，否則經過兩天、三天，很快就忘記了。所以，會了以後要熟，要繼續不斷地複習，溫故而知新，作學問就在平時；不是明天要考試了，今天才開夜車、抱佛腳，好像自己很聰明，這樣即使考了一百分也沒有用，因為過了一段時間就忘記了。平時就要學好，隨時都可以拿出來用，所謂「學以致用」，你這個倉庫裡什麼都有，要什麼有什麼；不要到了要用的時候，才來學習，這時候「書到用時方恨少」，所以平時就要準備，這些都要靠自己努力。

第三個，要巧，熟能生巧。就像寫文章，起碼要背幾十篇文章，把它消化掉，

才成爲你自己的。就像打籃球一樣，人家雙手都接不到，你一隻手一抓，好像有磁鐵一樣，球跟著你的手跑，這就是巧。最後是精通，就成爲一家之言了，精益求精，自己就能有很大的成就。佛法中稱之爲「三昧」，就是達到爐火純青的境界。

因地以真 善果自成

做任何一件事情，都有它的竅門。無論是語言、文學、電腦、技術……希望每一位要本著四字箴言——「會、熟、巧、精」這個原則去做，把它當作一把尺，用這把尺量一量自己所學的東西有沒有達到這個程度？做到了，這一生受用無窮。假使沒有經過這些階段，學出來都是半吊子，沒有用。如果能達到「精」的境界，將來畢業了，人家找不到工作，你有做不完的事情，你就是人才，不但這一生自己有成就，你的父母、親戚、老師，也會分享你的喜悅、分享你的光明。

古德云：「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，天下沒有白吃的午餐，「一枝草、一點露」，一切都是學來的，一步一腳印。修行也是一樣，要會、要熟、要巧、要精。打坐也是如此，學「會」了以後要「熟」，要天天練習。練習了以後，就達到「巧」的境界。繼續努力，達到「精」。這個心，就是如來心中心。了解這些道理，人生就找到一個方向了，一步一腳印，步步都是光明；繼續不斷地努力，找到自己安身立命的所在，人生就擁有無量的光明、無量的寶藏！

修行的「會熟巧精」

文／中台男眾佛教學院大學部一年級 見山法師 攝影／傳揚

「會、熟、巧、精」，是最佳的學習步驟與成果。修行更是如此，需要在妄想、習性的「熟處轉生」，以及善法、覺性的「生處轉熟」中互相消長；亦在法門的「會熟巧精」中學習，而解脫自在。

當一個蹣跚學步的小孩，不再跌跌撞撞地舉步，父母總是興奮莫名，因為孩子「會」走路了！這一步非常重要。不久之後，將換來追逐皮球的跑步聲，或是隨著音樂節拍的曼妙舞姿。隨著年紀漸漸長大，這雙腳穿上了直排輪、跨上了腳踏車。在經驗的累積當中，嘗試過許多運用雙腳的可能性活動，他「熟」悉了自己。最後，這雙腳帶著他走過千山萬水，鍛鍊出結實的步伐與「巧」勁。然而，有許多人的故事並不在此結束，他們選擇進軍奧運或登上聖母峰，成就更「精」彩的高峰！

切之磋之 精益求精

知識與技能的學習，也是如此。「會、熟、巧、精」，是最佳的學習步驟與成果。學習，從不會到會，往往是跳躍式的成長；不管是從無到有，或是從摸索而獲得成果，皆需不斷的精進與努力，克服環境與學習的障礙。學會之後，還要繼續磨鍊，就好像書法的再深入臨帖，或武術套路的不斷練習。熟練之後，技巧自然流暢，神形更能相互輝映。而後「熟能生巧」，放下字帖，寫出自己；或將有形化為無形，於此融通而創造出自己的風格。最後還要



面對人、事、物的各種因緣，人們總在慣性思維的反應中喪失真性。會而熟、熟能生巧，是自然的過程，但熟巧至專精的階段，往往需要有放下的智慧。由專注所產生的定力，或由禪定而產生的智慧，才能超越於熟知解決問題的萬般技巧。大師級的書法、自成一家的武術與出神入化的演奏，皆是如此。

生處轉熟 一門深入

修行更是如此，需要在妄想、習性的「熟處轉生」，以及善法、覺性的「生處轉熟」中互相消長；亦在法門的「會熟巧精」中學習，而解脫自在。事實上，「會熟巧精」與「信解行證」的修行次第亦相輔、相應。如果我們在教理上「融會貫通」，就會產生信心；「駕輕就熟」而遊刃有餘，便自然能達到解悟。「熟能生巧」的成果，來自堅固的行履，「精益求精」則必然有證悟的一天。

「精益求精」，超越自己而達到卓越的境地，名家手筆或大師風範自然成就。

有一個真實的故事。胡帝尼（Harry Houdini）是一位很有名的隱遁表演者，得過無數的獎項，任何手銬、鑰匙都鎖不住他，然而他卻在不列顛群島上的一個監獄內所舉行的表演中失敗了！胡帝尼被關在牢房裡，他應在三十秒內把門打開，可是他竟是一籌莫展逃不出來。最後，他放棄了努力，精疲力竭地靠在門上；但此時，門竟然就開了！

原來，門根本就沒有上鎖！

以打坐的歷程來說，從身體的坐姿到擇一法門用功，是「會」；隨著禪坐時間增長、攝念品質提升，而有「輕安」的感受，是為「熟」；在法門上迴互用功，且保持清淨心的存在，就是「巧」；最後，契入空性，歸於自性，寂然無為，便是「精」。

唐景岑招賢禪師勸勉學人云：「百尺竿頭坐底人，雖然得入未為真；百尺竿頭須進步，十方世界現全身。」這就是「會熟巧精」的最佳註解。🙏

學習四箴言

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見擊法師

不論修行或治學，
依循 導師「會、熟、巧、精」四字箴言而精進不懈，厚植實力，
不間斷地從學習中實踐自利利他，那麼，所有的學習都具足善法。

導師 上惟下覺大和尚教導「中台四箴言」，以「敬、慈、和、真」作為四眾弟子修行和立身處世的圭臬。同時， 導師教授四字箴言——「會、熟、巧、精」，作為出家、在家學習世間法及出世間法的準繩。

由會而熟 由熟而巧

「會」，指對於所學的教理、法門、知識或技能，首先要能夠學會，這是學習的第一步。學會，並非膚淺地認知，而是對於所學必須了解和領悟。對於所學，從生疏茫然到達了解領悟，需要反覆的練習和思維才能領會；正如《論語》所云：「學而不思則罔，思而不學則殆。」同時，也需要在實踐中不斷地修正，做到佛法所言「聞、思、修」、解行並重，則能融會貫通。

俗話說：「書讀百遍方有味，事做百

次方會意。」又老子說：「為學日益」，現代是知識爆炸、資訊通達的時代，不論是治學經世或弘法度眾，都需要博學多聞，不能狹隘偏曲，才能夠有所成就。誠如 導師開示：「會，什麼都要會。」菩薩向五明處學，在校的學生則要多才多藝。能夠面對壓力，聚精會神地學會及學通，即是藉事相磨鍊、開顯智慧之妙機。

「熟」，純熟。當學會所學之際，不能停滯，還須將其熟習，深入和多層面地探索箇中意涵，使之純熟且心領神會。古人云：「熟讀唐詩三百首，不會作詩也會吟。」在閑熟所學的過程中，透過深思熟慮的磨鍊，提升熟練的程度；當能夠領悟出竅門及要訣，自然就能「熟能生巧」，能靈活地運用於日常生活之中。例如，修行透徹熟解經教法門，對治煩惱妄想得力，修行就能生根。又如，世間人對於百



工技藝，駕輕就熟，能使工作安定，生活富足，就能有利國家、社會經濟繁榮。

「巧」，巧妙。當熟悉所學之時，不可得少為足；不但要熟能生巧，還要深化、廣學，如《詩經》所云：「如切如磋，如琢如磨。」治學有功，就能舉一反三，巧妙地觸類旁通，開顯靈妙的智慧。《佛說八大人覺經》云：「菩薩常念：廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂。」修行通達佛法義理時，就能生起智慧善開種種方便，廣度群倫。世間人於學問或技能能夠達到巧妙無礙時，便能自成一家之言，或有巧奪天工之作，流傳於世。

由巧而精 精益求精

「精」，精一，精粹專一。當於所學已能融會貫通、心領神會、觸類旁通之時，還要「百尺竿頭再進步」，精益求精，能夠旁徵博引，玄妙存乎一心。如朱熹《集注》云：「治之已精，而益求其精也。」學習由「會、熟、巧」臻至於「精」，即是達到爐火純青的精要。《幼學瓊林》詮釋「精」義：「儒家曰精一，釋家曰三昧，道家曰貞一，總言奧義之無窮。」修行，對於佛經微妙深奧的道理，能夠精悟玄鑒，則能開啓自性慧照，除滅三惑六毒，具成自覺、覺他、覺滿的佛智。《中庸》中提到：「致廣大而盡精微，極高明而道

中庸。」《尚書》亦云：「惟精惟一，允執厥中。」藉由事理兼備的學習，不論世間法、出世間法，皆是共同臻極生命精義的本源。儒家視其為天下的正道定理，其名曰「中庸」，《尚書》論為精一執中無偏，二者都相合於佛法中道實相妙理——一切萬法歸於心體，實相無相無不相。當下這念心「放之則彌六合，卷之則退藏於密」，真空妙有，遍周法界。

清末民初，圓瑛老和尚發願弘揚《楞嚴經》真諦，先用十年時間精心研究。在這十年之中，前八年將《楞嚴經》疑義深奧難解之處，一一書寫於書條上，張貼在牆壁上，逐條靜坐參究；既明白一條，即取下一條，直到一房疑盡。然而《楞嚴》妙義，豐富深藏，老和尚在弘法講述之時，每每精益求精，自二十四歲發願著疏，一直到七十四歲才完成《大佛頂首楞嚴經講義》，助益學人修行直入圓通精微。《易經》云：「精義入神，以致用也。」圓瑛老和尚著疏，以精通義理而達到神妙之境，度化眾生，是吾人落實 導師「會、熟、巧、精」四字箴言的楷模。

「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，凡事都需要克服困難、甚至吃盡苦頭，努力才能有所成就。所謂「精誠所至，金石為開」，不論修行或治學，依循 導師「會、熟、巧、精」四字箴言而精進不懈，厚植實力，不間斷地從學習中實踐自利利他，那麼，所有的學習都具足善法，生活一定是積極樂觀，生命則是充滿希望和光明！



禪本平常

文／普照精舍護法會副會長 傳座

修行是人生大事，開悟證果、了生脫死，更是古往今來佛弟子的努力目標。目標有了，還要知道方法，才能朝著目標前進。佛法浩瀚無邊，顯密各教八萬四千法門，亦各有其不同的行持因緣，末法眾生心多散亂，萬事要求速成，不耐久候，要在短時間內，了解佛法概要，找到心的依靠，一門深入而有所體會，殊屬不易。導師「上惟下覺」大和尚，特別針對現代人心思散漫、無法集中的毛病，教導學人數息、觀息及中道實相觀法門，對症下藥，相當切合二十一世紀修行學佛者的需求。

數息觀教大家將注意力放在出入息，藉以收攝身心，初初學習，氣息粗重、妄想紛飛，兼之腿麻腰痛，難得從一數到十，遑論綿綿密密、不夾雜、不間斷，體會禪悅法喜。子曰：「學而時習之，不亦說乎？」進了禪門，學到了方法，但得不到法喜，原因就在於疏於練習，會而不熟，功夫用不上。導師深知現代人急躁的習氣，於是提示「會、熟、巧、精」的修習要點。修行要有所成就，不能急，要按部就班，循序漸進，依照所教導的方法，老實練習，一步一腳印，日久功深，自有一番滋味在心頭。

導師於全世界成立精舍，推廣禪修教育，由法師就近指導，方便學人禪修靜

坐。隨著精舍禪修課程的安排，不斷練習，漸漸地腿不痠了，呼吸也漸趨沉緩。藉由聆聽佛法，了解教理、禪定、福德在修行上的重要性，日用之間待人處事也臻至成熟，漸漸能將佛法落實在生活上。於是，人際關係改變了，具足善緣，也學會轉念來調整生活中的不如意。

精舍每週的禪修課程時間有限，加上俗務纏身，尚不足以讓學人體會禪修殊勝之妙。「百尺竿頭坐底人，雖然得入未為真；百尺竿頭須進步，十方世界現全身」，每年的禪七活動，是體會禪修法門巧妙的最好機會；藉由七天專修，摒除諸緣，專注在心性上用功，慢慢即能降伏妄想心，體會寂靜禪悅。

修行是自家事，找到了路頭，接下來就是依照善知識的指引，檢討、反省、懺悔，時時刻刻收攝身心，不懈怠、不放逸，定能有所成就。禪本平常，會熟巧精，即能自在揚古道。🙏



讀書與修行

文／普照精舍禪修班學員 傳曠

真正看透讀書、考試的本質，我們才能「百花叢裡過，片葉不沾身」。明瞭此理，心才能更開闊、更廣大、更深入、更全面，而且永遠不會失去信心，這是比世間上任何的成功學都更激勵人心的。

佛陀是真正的大醫王，世間所有的疑難雜症，都能在佛法中找到一帖良方，讀書也不例外。《佛遺教經》云：「制之一處，無事不辦。」好長一段時間，我把這句法語放在書桌前，期許自己能夠真正落實。

高三時，我十分用功念書，然而模考的低分及強烈的考試壓力，常常壓得我喘不過氣來。上大學的暑假，因為母親的因緣，我開始去精舍聽經聞法，透過佛法的薰修與禪修靜坐，才發現原來自己平常太急躁，許多時間常因散亂而浪費掉。隨著禪修班的薰修，我開始練習培養專注力、自我管理、分配時間，並努力保持平靜祥和的心。令人驚訝的是，一學期後，課業達到前所未有的顛峰，甚至持續到現在，

無形中更深化我對佛法的信心。

讀書的方法與態度

經過這麼多次大大小小的考試，我也慢慢理出自己的一套讀書哲學：讀書是一個整體戰，不僅考驗我們對知識、技能的掌握程度，也考驗我們的態度、毅力，以及對心性的肯定。

知識、學問上，依循著導師^上惟^下覺大和尚提點的學習方法——「會、熟、巧、精」，先將知識融會貫通，徹底弄懂；接著持之以恆、重複練習，自然能夠「熟能生巧」；最後，更上層樓，還要「精益求精」，真正深入鑽研、精通、通達。相信以此方法，任何知識、技能都能有所成就，

達到卓越。

態度上，要保持樂觀與活力，相信心是真空妙有、不可思議的，因為萬法唯心造、心能生萬法。這念心本來就是如此廣大，猶如虛空，周遍法界，我們要肯定自己的心，肯定自己在能力範圍內，能把每件事做到最好。

再者，也要面對真實、看透事物的本質。先要定下心來，循著因緣果報的道理，權衡輕重，所謂「80%的分數往往掌握在20%的重點上」，能正確地從「因」上努力，「果」自然水到渠成。

接著是行動計畫，要真正採取行動，知行合一，才是真正「對事以真」的表現。而過程中，我們也要覺察、覺照，努力調身、調心、調息，當個善調身心的「調御丈夫」，才能真正在讀書這個整體戰中，大獲全勝。

修行的體悟與落實

過去常因考試而緊張，一再落入境界中，反覆生死。我開始期許自己，不要再隨考試與報告而生生死死、不要再隨著境界與壓力而生生死死，因為我知道，未來的煩惱、壓力，只會愈來愈多，若不能趁早了達生命的真相、找到這念心真正安住的落腳處，永遠都會受到苦的逼迫。因此，我開始把每一次的考試當「練心」——練習在一次次生生滅滅的考試中，安住在不生不滅的智慧清淨心，就這樣堅持、就這樣安住，就是相信、一念到底，相信必能挺過所有的境界，如如不動。要當個真正

的女中丈夫，無論報告、考試，乃至任何境界與執事，該承擔就承擔，心的格局要大，提得起、放得下。

最後，對於緣起性空的道理要了然於心。真正了達考試的目的與意義後，無論努力成果是好是壞，都能坦然接受，秉持著「得失從緣，心無增減」的信念——讀書有所成就，是一個肯定，肯定我們的讀書方法、態度是正確的；然而，名次是暫時的、會變動的，分數的高低也是相對的，「對事以真」的態度才是最珍貴的寶藏。正因為了達空性的道理，才真正相信未來是無可限量，端看我們如何運用自己的摩尼寶珠。

學佛後，我也才發現：原來讀書並不只是為自己念，還為了「廣學多聞，增長智慧」，期許自己也能不為名利而念書，而為了上求下化、廣度眾生而念。真正看透讀書、考試的本質，我們才能「百花叢裡過，片葉不沾身」——這就是讀書的真相，也是人生的真相！明瞭此理，心才能更開闊、更廣大、更深入、更全面，而且永遠不會失去信心，這是比世間上任何的成功學都更激勵人心的。

說穿了，讀書只是一個境界，也是修行，仍要堅住正念、隨順覺性。因此，究竟如何能在水深火熱的期末考和堆積如山的報告中，保持平靜愉悅的心呢？我寫在書桌前：「請把它當作挑戰，因為，『凡所有相，皆是虛妄』。」

一個平凡中不平凡的學習故事

文／普親精舍夜間初級禪修班學員 傳旭

「會、熟、巧、精」不只是四個階段，而是一個持續循環的法輪，唯有勤轉才能求精，還要不斷地反省、檢討、改進，才能溫故知新、甚至創新。

自從接觸精舍，才知道自己從小在各項調查表宗教欄所填的「佛教」，實際上是儒、道、釋參雜的民間信仰。自從親近佛法後，有了正信，了解佛法真實不虛，從心教化，有教無類，這是我打從心底的體會，以及從家人身上看到的見證。

眾緣會遇 成就諸善

接觸精舍的因緣，是陪女兒上每週六下午的親子禪修班。小女有後天性重度智能與語言障礙，所以自國小起就在特教班

與特教學校就讀；現在雖然已是高中年齡，但是智力與行為仍處於學齡前的程度。由於法師的慈悲與師兄的真誠包容，讓小女得以有機會向小佛子們學習。

歷經了兩年，我在她身上見證了「會、熟、巧、精」四階段的成長。對於一般孩童而言，這些成長是微不足道且簡而易行的，但對於她來說，卻需要克服種種艱困的障礙才能達成，其中包括有形的行為遲緩與無形的業障因緣。

在精舍，小女從躁動到能夠沉穩靜

坐，由害羞到敢於正面迎人，由不言不語到大聲念佛，由畏縮到終日期盼上課日的到來，由不自主地逾矩到能夠遵循儀規、禮法……雖然她不識字，但她可以在成人禪修班中，陪著我專心靜坐、聆聽法師開示，甚至在法會中跟著唱誦，直至整部經文圓滿也不會喊累。每一次法師開示完畢，最先呼佛號且最大聲的也是她，這是自信充滿的「會與熟」。

不僅在精舍如此積極學習，回到家還會拿著普親精舍佛子園〈常禮舉要〉教本，要我陪她一起念，並歡喜聽佛教音樂，主動開啓電腦瀏覽「中台世界」網頁與小星辰活動照片；發現我不經意地翹二郎腿時，還會立即糾正我：「師父說不可以翹腳！」這是身體力行與不可思議的「巧」。

精義入神 以致用也

初入精舍時，她緊拉著我的手，要我陪坐在身旁上課，現在卻要我去東單坐；甚至圍爐餐會中，還以上台表演……這些都是我連想都不曾想過的奇蹟！因為這一切，需要諸多因緣才能具足——包括佛子園的小老師與小佛子們能夠接受她的動作不一致、法師與師兄們的鼓勵褒勉，以

及她自己的勇氣。在佛子園才藝課程中，我看著她細心、專注地串珠鍊與作砂畫，「人在哪裡，心在哪裡」，映入眼簾的不就是一幅「對事以真」、「精益求精」的畫面！

每當聽到師兄們讚歎小女的進步，我與同修除了由衷感恩，更慶幸小女的心靈度化。因為她讓我們體悟到：除了工作，還要有修行；工作與修行事實上是可以相輔相成的！將修行的態度用之於工作，自然能平心處事，冷靜面對各種順境與逆境，就像佛法所云：「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」、「眾生佛性本具」，確實只要經過啓發與努力，人人都可以成就所願。

「會、熟、巧、精」不只是四個階段，而是一個持續循環的法輪，唯有勤轉才能求精，還要不斷地反省、檢討、改進，才能溫故知新、甚至創新。就像管理學上所講的“Plan-Do-Check-Action”循環，我將謹記「會、熟、巧、精」的原則，恪遵「敬、慈、和、真」的精神，堅定信念，永不退轉，一定要比心無旁鶩的小女更持續精進用功，才能回向給她，使她增長福慧！感恩十方諸佛菩薩，弟子至誠禮敬合十！



唐朝時代的石雕造像

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

唐王李淵於 618 年取代隋朝，建立唐朝，傳二十一帝，加上武周，唐朝（618～907）共二百八十九年，是中國歷史上最強盛的朝代之。唐朝國祚長，唐高祖至唐睿宗的初唐時期，國力強盛，有唐太宗的「貞觀之治」和唐高宗的「永徽之治」。從初唐向盛唐發展的時期，武則天奪權稱帝，改國號為周，史稱「武周之治」（690～705）。唐玄宗時進入盛唐時期，史稱「開元盛世」，但是天寶時期的「安史之亂」（755）卻是唐朝由盛轉衰之關鍵。唐肅宗至唐文宗的中唐時期，有藩鎮割據和宦官專權等內憂外患，導致唐朝混亂、衰退。唐武宗至唐哀帝的晚唐時期，有唐武宗「會昌法難」（845），佛教受到極大的打擊，唐末政治腐敗，「黃巢之亂」（874）導致國力大衰，最後被梁王朱全忠所滅。

唐全盛時，國家統一、經濟發展，中外文化交流、相容並蓄，展現大唐王朝的非凡氣度與格局、視野，社會充滿生機、朝氣，建寺造像興盛、繁榮，佛教藝術朝向自信、成熟的風格發展，使得佛教信仰更為廣泛、普及。

唐朝時代的造像特色

唐朝造像飽滿、磅礴大氣、豐腴優美，為此時期重要特徵。佛像面相豐腴，體態雄渾，袈裟下襪衣褶懸垂於臺座前，臺座多為束腰式，具理想化的寫實表現。菩薩像臉龐圓潤，上身袒露，下著羅裙，腰部束帶，衣薄透體，身體呈 S 型，即頭、腰、臀，猶如「一波三折」，極富人性化的動感表現。力士像誇張刻劃肌肉結構，健壯有力的造型，為勇猛威武、孔武有力的性格化表現。



圖一：
館藏石造佛立像
唐（618-907）
砂岩上彩
H168×W71.5cm



圖二：
館藏石造觀音立像
唐（618-907）
砂岩
H78.2×W22.3cm

一、飽滿豐碩的石造佛像

以中台山博物館的館藏唐代石造佛像為例，館藏唐代「石造佛立像」（圖一），此尊像大部分可見敷泥上彩，部分泥皮剝落裸露砂岩石胎，背部無泥皮，整體似石胎泥塑的造像風格。圓形肉髻，髮式左、右分二絡，面相豐圓，陰刻眉線，雙耳垂長，頸有三道紋。右手施無畏印，左手與願印，身著厚重的通肩式袈裟，稍有開襟，衣領搭至左肩後方，整體衣飾為朱紅色，搭配綠色衣緣及下裙。左臂及左腿處泥皮剝落可見石胎之砂岩質感，雙腿間階梯狀衣褶雕刻線條簡潔俐落。整體飽滿豐碩，沉穩厚重，雍容大度，富唐代造像藝術的特色。

二、娉婷婀娜的菩薩立像

館藏「石造觀音立像」（圖二）多處殘留有敷泥及色彩痕跡，身形豐滿矮短，頭縮高髻，髮絲質感刻劃細膩，頂上化佛與手持淨瓶為觀音菩薩形象重要標誌。面相豐滿圓潤，相貌似世間女子，上身袒露，斜披絡腋，肩繞帔帛，天衣環繞至右手後垂於臺上。下著貼身羊腸大裙，裙上有朱、青、綠等色彩，緊貼雙腿衣紋有「曹衣出水」之遺韻，於腹前束帶。戴頸飾、臂釧及腕釧，頸飾中央垂有一團花紋飾。胸部、腹部及臀部，顯著雕造的豐盈體態，突顯女性化形體，身姿婀娜，略呈S型，富人間氣息。赤足立於仰蓮臺上，下方方形臺座有刻字，惜字跡已模糊，無法判讀。

唐代的菩薩造像，健康有力、成熟自信的藝術風格，走向世俗化與女性化，透露出所謂的「菩薩如宮娃」的審美時尚，傳達了大唐王朝賦予女性恢弘氣魄的時代精神，開創了中國佛教造像藝術的一種新風貌，菩薩從佛國走向凡塵，唐朝獨特文化特質以「胖」為美，也顯現在造像藝術的風格上。

《釋氏要覽·卷中》載：「宣律師云：造像



梵相，宋齊間皆唇厚鼻隆，目長頤豐，挺然丈夫之相。自唐以來，筆工皆端嚴柔弱似妓女之貌，故今人誇宮娃如菩薩也。」此處的「妓女」指古時演唱歌舞的女性藝人，「宮娃」就是宮女的意思。比喻唐代菩薩像，看起來就像是現實生活宮廷裡嬌貴的宮女。

三、雄健威猛的力士造像

館藏「石造力士立像」（圖三）上身袒露，肌肉隆起，腰束短裙，露出勁健下肢，帔帶從雙肩懸垂於臂，有「吳帶當風」之風範，彰顯雄勁威猛之力道。右手托寶塔，左手持金剛杵，身軀碩壯，渾身肌肉突起，符合人體解剖學，誇張的寫實手法，將力士的勇猛表現得淋漓盡致。此力士像充滿雄強的氣勢和向外迸發的力量，人體雕刻與造像性格的寫實功夫，顯現精湛的雕刻技巧。透過力士造像的雄健有力造型、面部表情和全身姿態，展現出大唐蓬勃向上的時代精神。



圖三：
館藏石造力士立像
唐（618-907）
石灰岩
H98.2×W50.5cm

唐造像中的華嚴圖像

在佛的袈裟上雕刻法界諸相，這種造像稱為「法界人中像」。此造像形式和華嚴信仰有著密切的關係，以藝術的象徵手法，創作出以《華嚴經》為題材的佛教藝術表現。舊譯

《六十華嚴·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。」或新譯《八十華嚴·卷第二·世主妙嚴品第一之二》云：「佛身普遍諸大會，充滿法界無窮盡。」法界人中像的佛身圓攝一切法界圖像，即是華嚴藝術聖境的圖像表現。

館藏唐代石造「法界人中像」（圖四），佛頂肉髻水波紋髮式，面形豐腴，神態肅穆，雙手捻指左右舒展，含具瞬間彈指動勢。兩肩頂處各一乘蓮坐佛，表「佛界」。下雕象徵宮殿建築，下飾朵朵祥雲，表「天界」。胸前中央刻須彌山，表「法界中心」，束腰形山腰有雙龍盤繞，山頂的建築當為忉利天宮，惜已磨損，兩側有日月形象。跏趺足下佛衣有涅槃像，表「人道」。其下有雙手上揚及彎腰屈身的人物，表「餓鬼道」。下身衣褶懸搭於座前，懸衣處刻有「畜生道」。垂落蓮座之倒三角形法衣下襞，刻有牛頭獄卒執矛行刑，罪人於油鍋受火刑之情景，表「地獄道」。



圖四：
館藏法界人中像
唐（618-907）
漢白玉
H80×W42cm

佛跏趺坐於四方蓮臺，蓮座上每一蓮瓣均刻一坐佛，象徵「一花一世界，一葉一如來」的華藏法界。《梵網經·盧舍那佛說菩薩心地戒品·第十卷下》記載：「我今盧舍那，方坐蓮花臺，周匝千花上，復現千釋迦，一花百億國，一國一釋迦，各坐菩提樹，一時成佛道。」象徵盧舍那佛坐千葉蓮花臺座，其千葉各有百億國，「一花百億國」，即大千世界；「一國一釋迦」，即小世界；也就是說，三千大千世界，皆有佛於菩提樹下成道說法。

佛初成正覺時，開演《大方廣佛華嚴經》，闡揚一真法界無盡圓融之理。「法界人中像」透過豐富的圖像，表現華嚴教主盧舍那佛的佛法內涵。「盧舍那」譯作「淨滿」、「光明遍照」，代表佛的智慧光芒普照十方世界一切眾生。經典因翻譯之差異，舊譯《六十華嚴》譯為「盧舍那」，新譯《八十華嚴》譯為「毘盧遮那」。相應於《八十華嚴·毘盧遮那品》，《六十華嚴·盧舍那佛品》云：「無量劫海修功德，供養十方一切佛，教化無邊眾生海，盧舍那佛成正覺。放大光明照十方，諸毛孔出化身雲，隨眾生器而開化，令得方便清淨道。佛於往昔生死中，調伏一切諸群生，於一念中悉解脫，世雄無量得自在。」

融合十法界於一身的「法界人中像」，象徵智慧圓滿的報身。透過此佛教造像，提醒我們觀照起心動念，起善念就與人天四聖相應，起惡念就與三塗惡道相應。一心具足十法界，契悟「一真法界」，九法界皆銷歸自性，即是「法界人中像」所蘊含的佛法真義。

結語

唐代雕塑藝術的成就，如佛、菩薩、力士造像，反映了當時真實生活及現實人間的美好形象，佛教造像走向民族化、世俗化和人性化的藝術形式，展現光華、絢麗的健美風姿，突顯典型性及主題性，富人間性和現實性。唐代的佛教雕刻，風格多樣、造型優美、技巧純熟，是中國佛教造像藝術發展的高峰時期。

健康素食

鐵板鍋巴

文／編輯部



【材料】

鍋巴	6-8片
蘆筍	2支
素海參	1條
白果	6-7顆
山藥	少許
玉米筍	3支

【調味料】

香菇醬油	酌量
太白粉	酌量

【步驟】

1. 熱鍋，放入沙拉油燒熱至170°C，再放入鍋巴油炸，成金黃色後撈起，鋪於鐵板盤上。
2. 熱油鍋爆薑片，加入香菇醬油及少許水，滾開後放入所有材料，用大火煮開，加入適量的太白粉勾微芡，最後淋到鍋巴上即可。

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

修行之基石 中台男眾佛教學院研究所二年級 見考法師

子曰：「溫故而知新，可以為師矣。」孔子的教學思想，是以「忠恕」為根本，然而，對於「忠恕」並沒有固定的闡述，目的是希望弟子們對於他所說的道理，不斷地重慮緣真，進而深刻體會「忠恕」之理。

修習佛法亦然，以戒為根本，不斷地反省檢討，慚愧懺悔，改正自己的過失，就能因戒生定，由定發慧，彰顯本具的清淨自性。

專注 中台女眾佛教學院研究所二年級 見瞄法師

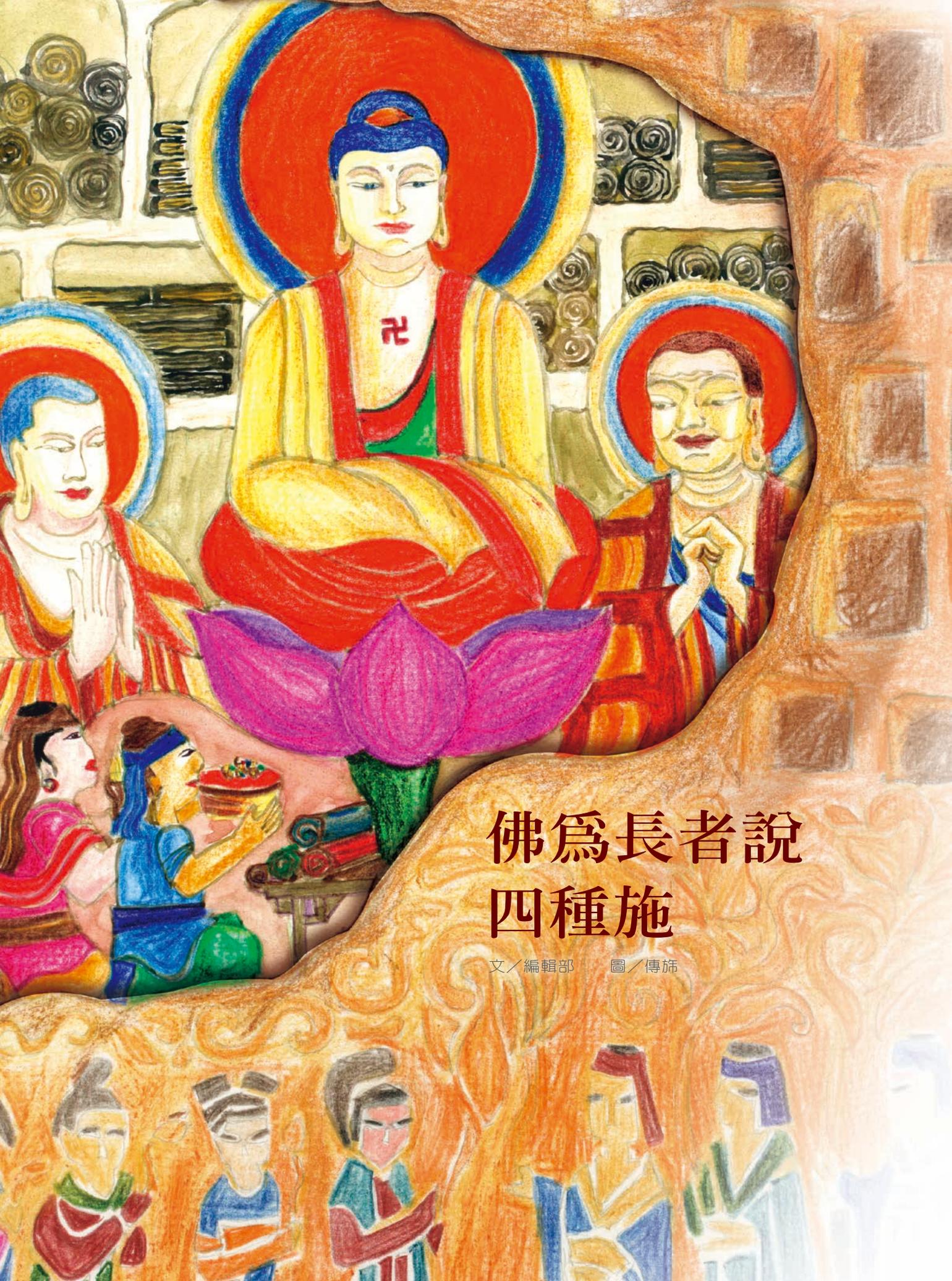
執法器時，心念一個鬆懈，便敲錯一個板位，趕緊再攝念專注。執法器需要高度的專注，因為一個妄念都會導致錯誤的結果，修行又何嘗不需要保持高度的專注呢？時時攝念、反省檢討及反觀自心，要了解任何一個妄念都會使得自己去造業、受苦。執法器時能夠專心、專注，為何平日就隨妄念流轉呢？將執法器的用心專注，落實到日常生活之中，才能與修行相應。



見微知著 中台女眾佛教學院研究所一年級 見譯法師

自己拿針線縫補襪子時，才注意到好幾雙襪子都破在相同的位置。當時一覺照，知道是自己在穿鞋、脫鞋，穿襪、脫襪的動作中，一定有一個施力點是經常為之而不自覺。今天特別留意每一個動作，找出是哪一個長久累積的施力點使襪洞破裂一處。這只是行為舉止中粗的習氣，表面上看起來與善惡業並不相干。襪子本來早晚會破，就像人早晚會死；但是，襪子是怎麼破法？人是怎麼死法？就有千萬差別。

舉止動作有跡可尋，起心動念無跡難尋，在其中，我們不知有多少不當、錯誤的施力，該施力的又沒有施力。不是只有戒律上的止持、作持，而是起心動念之中不明瞭事與理的惑業。一雙破襪，見微知著，眾生只能從最後的業繫苦相及起業相中去追尋，從細微處探索，發現自己心中還有很多煩惱眾生，要好好細看、觀照，度化它們。 



佛爲長者說 四種施

文／編輯部 圖／傳旆



昔日，舍衛國有一位富可敵國的婆羅門長者，名叫藍達。爲了彰顯自己的名聲，藍達長者連續五年不惜竭盡家財，以外道祈福之法，設大齋會，廣行布施，供養五千多位婆羅門無數珍貴的寶物、醫藥、飲食及衣具。接受供養的婆羅門在這五年裡，亦爲長者祭祀諸天、山嶽與星宿等地祇神靈，以持咒作法，希望爲長者祈求無量之福。

到了圓滿五年供養的最後一天，藍達長者更行廣大布施，除了以金銀打造的精緻食器盛滿金粟、銀粟外，更準備了七寶服飾、牛馬羊車、奴婢及日常所需物品，共八萬四千件供養大眾。莊嚴無比的會場，令與會的鬼神、國王、大臣、梵志、貴族等，無不歡欣喜悅。

此時，佛陀知道這件事後，嘆道：「這位大姓長者爲何如此愚癡！行如此大布施，所得到的福報卻非常微薄。若不教示正道，將永離勝妙法門，無法得到真實利益。」於是世尊特地前去度化藍達長者，以神通力於大會中從地涌出，放大光明，普照與會大眾，眾人皆驚歎不知何神降臨會場。

藍達長者及大眾至誠頂禮佛陀，世尊觀察大眾已生敬心，便爲大眾說偈：

「月千反祠，終身不徹，不如須臾，一心念法，一念造福，勝彼終身。

雖終百歲，奉事火神，不如須臾，供養三尊，一供養福，勝彼百年。」

佛陀告訴長者：「布施有四種層次，就像農地有肥沃、貧瘠之別，收成自然就會不同：一者，施多得福少，如愚癡之人花費大量錢財，用在殺生祭祀鬼神，飲酒、跳舞，不僅無法增長福報，亦無法增長智慧。二者，施少得福少，即是以慳貪惡心，布施給心外求道的行者，上述二者皆是愚癡無智，故無福。三者，施少得福多，即以善心供養精進有德的修道者，布施雖少，福報卻很大。四者，施多得福多，是指覺悟到世間無常的賢者，以清淨心布施錢財建造塔寺，供養三寶衣食、臥具、醫藥等；如此清淨、圓滿的布施，具足無上福德，如五河流入大海，生生世世長流不斷。」



此時，藍達長者及與會大眾聞佛開示，皆生法喜。諸天人神心開意解，即證須陀洹果，五千多位婆羅門與道相應，發心隨佛出家修行。藍達長者全家亦受持五戒，發願勤修正法，廣積福德。國王與眾臣也歡喜地皈依三寶，並得法眼清淨。

（編按：典故摘自《法句譬喻經·卷二》）

省思



六度萬行，布施為首。布施如同在田地播種，因緣和合時，就會開花、結果。然而，發心布施要有智慧，若能以清淨心供養三寶，如同在沃土中播種，果實必定豐碩、肥厚。三寶，是度脫眾生捨離老病死海之堅牢大船，以清淨心、恭敬心、歡喜心供養三寶，令正法久住，廣利眾生，必能為自己及大眾開創光明的未來。🙏

靜心定心

——普台學習力大躍進

文／編輯部

開春以來，普台國際班學子陸續接獲歐美諸多知名學府入學通知，而備受矚目的大學甄選入學學科能力測驗，前兩屆南投縣狀元連續出現在普台，本屆學子們亦表現亮眼，嘉葳、家禾、鈴芳三位同學達七十一級分，其中家禾同學成績突飛猛進十多級分，展現品格力與學習力相輔相成的成果。

專注力 事半功倍

現就讀中央大學的校友瑋萱曾經分享：「七年來在普台，每天很快樂地上學、很快樂地放學、很快樂地去考基測、又很快樂地考學測。為什麼會很快樂地去考試呢？不是因為我很厲害，而是透過禪修的心性教育，讓我知道唯有把心定下來，才能發揮平常的實力；而且事情沒有困難度、只有熟悉度，只要全力以赴，就會有好的成果。所以我能夠以一顆正面、樂觀的心去面對挑戰。」

就讀國立師範大學國文系的婷鈺則表示：「高三繁重的課業生活之下，更感

覺到靜心的重要，我時常藉由靜坐沉澱思緒、放鬆心情，提升自己的讀書品質。學測時，四周有人早早交卷出場或趴下休息，自己則因考前靜坐保持清淨，猶可專注於答題上，不至於分心。愈是危急的關頭，愈能定下心來專注於當下，必能更接近成功！」

這份定力的養成，來自普台十二年一貫的「靜心課程」，從日積月累的薰修中，建立正知正見，長養慈悲、智慧和作主能力，使本具的光明性德自然開顯。

國小階段，每星期有一節靜心課程，駐校的教授法師悉心指導靜坐要領，並結合佛典故事與中心德目，深入淺出地循循善誘；平時上課前，端身正坐、閉目攝心五分鐘，也隨時運用在學習活動中，成為普台學子「動也動得、靜也靜得」的法寶。在參加英語單字王等全國大賽或敬師釋奠典禮時，小小學子的沉著、穩健，總是令人刮目相看。及至中學六年，每週一至二節的靜心課程，既融入生命教育課程，還精心設計了學習單，引導學子於生活中善



加體驗，進而內化為良好的學習態度與人生價值觀。

有鑑於專注力是有效學習的關鍵，高二上學期有一主題為「定力檢測站」：請同學連續三天，每天鎖定一件與課業相關的事情，觀察自己作主功夫如何，記錄分心的次數及原因，逐步檢討改進。

同學們經由仔細觀察，發現每次自習浪費了許多時間：「書不是讀不完，而是自己沒能妥善地安排時間；認真地去做每一件事，不只是活在當下，也是對自己負責的行為，今後會認真地過每一分、每一秒。」

覺觀力 淨化三業

學校不斷地關懷教導學子，制心一處，學習便能事半功倍；繼而練習養成專注當下的定力。學子們抽籤決定「覺心觀照」的生活情境，例如：打掃時，不打妄想、不跟同學閒聊，專注於手部的每一個動作，注意地上、桌椅上、玻璃上有無眾生……

有同學回饋：「很幸運可以遇到這個主題，藉著這次的因緣，找回最初的責任心；在打掃教務處的過程當中，也發現老師們真的很忙，所以我不僅更專注地掃地，也用更尊敬的心去完成工作。每當老師們對我說：『謝謝你，把辦公室掃得這麼乾淨』，我也愈來愈有信心。真正的專注對我來說不是閉嘴、只顧掃地，而是付出真心地想要做好一件事！真的很開心這次的作業使我成長——微不足道的小事，

也可以成為大大的快樂！」

至於練習觀照「盥洗時」的同學，意識到自己無意間浪費了許多水：「原來，我從未認真地看待洗澡這件事；當真正用心去感受時，就像認真看書一樣，會感到很充實呢！」教授法師也進一步指導：這念心的本來面目又稱「實相」，即實實在在的心境；當覺性現前，做任何事時這念心都清楚明白，就會覺得踏實。

高一同學則有一份「口業清淨指數測驗」——觀察身邊的人及自己的說話內容及品質，寫下感想。有同學提到：「這三天裡，當自己要說話時，先停頓三秒，讓大腦作用，把『毒蛇』轉為『蓮花』。期許自己能從口到身、身到意，每一字、一句、一行、一念都有覺性，時時覺察、覺照，謹言慎行，保持清淨，養成好習慣，對自己負責。」

更有學生主動發心禁語，寫下口業自省日記：「十一月十日，總是想到什麼就說什麼的我，因為這張嘴與人起了爭執，少了思惟，故智慧不容易入心；那份執念在不知不覺中遮蔽了雙眼，對自己的言行不加審視。藉著禁語，比手畫腳表達時，對方往往一知半解，自己遂很快地選擇放下，才發現那些執著，是不必要的存在。」

「十一月十一日，我學會控制及調整情緒，因為禁語的關係，不滿在心中迴盪，經過一段時間，自然地跑出了新的觀點，更能輕易地放下。反觀日常生活中，常因逞口舌之快而做出後悔之事，提醒自

1. 從小培養專注作主的功夫，普台學子「動也動得，靜也靜得」。
2. 每週的靜心課程，帶給學子反省檢討、寧靜致遠的力量。



榮譽榜

己要更寬容待人、少計較。」

「十一月十二日，『靜』帶給我無窮的智慧與感動！審慎取捨談話的內容，較易靜心；少一句話，就少一個敵人；勿讓他人掌控情緒。」

淨口必先淨心，此是治本；淨口（慎言）也能逐漸令心清淨，此是從「事」下手。而鎮遠同學也從提升說話的品質體會到：「最主要還是自己的心境，要從本質上提升。學習也是如此，成績不好，不能怪老師教得不好、同學影響自己，而是應該要有定性、專注力，才不會受他人影響。」

由這些落實於心性中的薰習，不難了解：為何普台的學生在不補習又多元學習的環境中，一個個順利考上理想大學？何以赴笈美國的學子不忘捎信報平安，對於毒品存在社會的問題，心有定見地說：「大麻毒品在這雖然真的很常見……但知道什麼是對是錯，就不會誤入歧途。心中那個絕對的平台，一直都在！」

如此貼心，也叫人放心！誠如從小就讀普台的婷鈺所說：「能在普台學到這些，非常幸福。感恩創辦人上惟下覺大和尚的遠見、師長不辭辛苦的教導，以及大眾的護持，磨鍊了我們的心志，使我們成長。雖然我並非最優秀的那個學生，但十分確信的是，在普台學習到的這些軟實力及硬實力，都會是我面對未來的最佳競爭力！」

★高三國陽、彌薪、嘉威
於 2014IYIE 國際青少年發明賽
博覽會奪得中學組銀牌獎

★高三學子多人申請上全美排名
前百大優質大學

- 弋九 艾默里大學、喬治亞理工學院
- 育聖 倫斯勒理工學院、普渡大學
- 倩宜 羅徹斯特大學、俄亥俄州立大學、
印地安那大學
- 之皓、蓓芮 賓州州立大學
- 冠融 密西根州立大學、印地安那大學
- 莊豐、麒璋 貝勒大學
- 佩芸 紐澤西州立大學紐伯倫瑞克分校、
維吉尼亞理工大學、印地安那大學
- 子宣 紐澤西州立大學紐伯倫瑞克分校、
印地安那大學、奧勒岡大學
- 思如 紐澤西州立大學紐伯倫瑞克分校
- 郁雅 愛荷華大學
- 劉暉 密蘇里大學
- 愉晴 科羅拉多州立大學
- 宇宣 倫敦藝術大學、
歐狄斯藝術與設計學院、
哥倫布藝術與設計學院
- 紹博 倫敦城市大學

★「台灣燈會在南投」
普台國小六年級參賽作品
榮獲特優及優等獎

★國際班 20 位同學
陸續接獲錄取通知
及獎學金中。



★大學甄選入學繁星推薦
32 位學子金榜題名

- 鈴芳 國立台灣大學醫學檢驗暨生物技術學系
- 欣育 國立清華大學數學系應用數學組
- 卉綺 國立交通大學土木工程學系
- 翊甫 國立政治大學會計學系
- 羽盈 國立成功大學化學系
- 煒程 國立成功大學材料科學及工程學系
- 琬詒 國立中央大學企業管理學系
- 蘇晏 國立中興大學園藝學系
- 伯彥 國立中正大學生命科學系
- 涵淇 國立台灣師範大學化學系
- 陳婷 國立東華大學自然資源與環境學系
- 方婷 國立暨南國際大學公共行政與政策學系
- 芯瑀 國立台北教育大學教育學系
- 宇涵 國立台東大學華語文學系
- 麒洋 國立聯合大學化學工程學系
- 秉鑫 輔仁大學心理學系
- 明璇 淡江大學資訊與圖書館學系
- 毓萱 東吳大學日本語文學系
- 宜靜 中原大學室內設計學系
- 子耘 東海大學中國文學系
- 奕煜 東海大學應用數學系
- 士彰 逢甲大學會計學系
- 鎮忠 逢甲大學工業工程與系統管理學系
- 昱輝 世新大學企業管理學系
- 俞羽 中國文化大學化學系
- 允涵 中國文化大學經濟學系
- 家秀 銘傳大學社會與安全管理學系
- 玉翎 大同大學工業設計學系
- 馥綾 大葉大學工業設計學系
- 宜芳 真理大學企業管理學系
- 淳永 義守大學電影與電視學系
- 家誼 南華大學視覺與媒體藝術學系



普皇精舍

各級禪修班成果展

文／普皇精舍護法會司儀組 傅水

新北市永和區普皇精舍於一月十二日歲末年終之際，特別舉行「各級禪修班成果展暨聯誼餐會」。各級禪修班學習成果以「佛學會考」分組搶答的競賽方式，驗收對教理的了解程度。高級禪修班學員更以「華嚴十玄門——廣狹自在無礙門」為主題，將研討內容以大型海報呈現於講堂壁面。梵唄班與武術班，則以節目表演的形式，將所學供養大眾。此外，花藝班學員精心設計的花卉擺設，將活動會場布置得莊嚴、高雅。

活動當天，在住持法師開示後，梵唄班以清淨的「讚佛偈」，揭開成果展序

幕。隨後，各級禪修班的「佛學會考」按鈴搶答，過程驚險、刺激。面對這場「覺性」大考驗，兩個多月前，學員們就人手一本禪修教本用功研讀、積極準備。兒童禪修班舉行背經接龍比賽，小學員們反應迅速、背答如流，顯示出「對事以真」的落實。武術表演則以大旗、練步拳、八卦訣、太極功夫扇、雙人過招串連而成的套路展現。在學員們沉著、穩定，平衡、靈敏的表演過程當中，看得出事前的努力和用心。

「佛學會考」中間穿插學員的舞蹈組曲表演、「裴度還帶」話劇表演、轉毯雜技、京劇表演、鋼琴演奏與魔術表演。其



中，名京劇家暨佛畫大師夏老師，以九十歲高齡挑樑演出「貴妃醉酒」，靈活到位的肢體表現、餘音繞樑的花腔演唱，讓全場為之驚豔，掌聲不斷！

最後，住持法師特別頒獎予平日在精舍精進發心、用功的學員，並頒發「佛學會考」優勝團體獎。此次成果展活動就在一片歡喜中，畫下圓滿句點。

活動心得

護法會副會長／傳旭 法會籌備過程中，無論是硬體或軟體，從法師到居士，每個人都盡心盡力。在發心過程中才發現，將上課的所學運用在出坡作務上，就可以從事到理，展現事事自在無礙的義理。

諮詢委員／傳記 藉由此次法會之緣起，而衍生重重無盡諸法；一切諸法，同時具足——讓我們更能由事入理，了達「果從因來，因中含果，一即一切」，以及「由果溯因，一切即一」等華嚴深義。法界緣起，就是如此重重無盡，互攝互入，此中，諸佛菩薩之悲智願行早已在法師及與會大眾的身體力行中，融入、詮釋。

司儀組／傳警 活動中，深深體會真正的修行除了在「靜中養成」，更需在「動中磨鍊」。藉由活動，學習在每個當下覺察自己，放下

執著，關照他人，藉事練心。也因為有了參與，才能融入團體。有了同參道友的支持，相信在學佛的路上更能歡喜、自在，永不退轉。

高級禪修班學員／傳勳 為令佛法常住世，大眾皆能動精進，普皇精舍舉辦歲末佛學會考。學員上下皆一心，將法入於心，反覆背誦之，頃刻不得閒。上下利他心，不以己為前，個個皆義工，不分你或我。佛法要長久，佛子皆有責，如來家之事，即為眾人事；肩上須承擔，傳承如來法，常住於世間，源遠而流長。

照客組／傳朗 雖說是各級禪修班成果發表，但大家不分彼此、互相幫忙，過程中，早已忘了身體的疲累，只留下滿滿的法喜。學員們集思廣益，努力把一年所學呈現出來，除了供養諸佛菩薩、大眾，更是修行提升的成果驗收。大家一起走在菩提道上，堅定踏實地往成佛之路邁進。

照客組／傳興 成果展是眾緣和合所成就，看似簡單的舞蹈或武術，卻是不斷重複練習累積的成果，讓我體悟到：「對事以真」的當下，具足了定慧；法不外求，生活中處處都是佛法！



1. 學員們載歌載舞，台上台下沐浴在歡樂的氣氛中。
2. 武術班學員展現「武禪一如，動靜不二」的學習成果，獲得熱烈掌聲。
3. 話劇表演，詮釋修善積福以改變命運的道理。
4. 兒童禪修班小學員在背經接龍比賽中，反應迅速、背答如流，贏得大眾肯定。

精舍寒假禪修營報導

文／各精舍提供

普慈精舍

滿慈子兒童禪修營



一百零三年寒假，爲了廣傳菩提心苗，新竹縣湖口鄉普慈精舍於一月二十二日至二十四日，再次舉辦了近二百人的滿慈子兒童禪修營。學童們在精心規畫的禪修、梵唄、武術、科學實驗、音樂律動、闖關遊戲、成果表演等課程中，快樂學習。活動前經過一整天緊湊輔訓的隊輔師們，熱誠地大手牽小手，與學童們共度三天充實而有意義的時光。義工菩薩們也放下年節繁瑣的家事，熱情參與、全心護持。營隊中，大家齊心合力，共同發心，投入愈多，心量的開發相對愈大、體驗也就更多，這一切都是累積生命的養分。發心小、得小樂；發心大，得大樂；無所求的服務、奉獻裡，感受無可言喻的法喜。一群人共行在菩提道上的感覺，真好！

心得分享

護法會會長／傳書 滿慈子兒童禪修營，已然成為精舍年度例行活動的重頭戲了。



補習班主任帶著孩子來報到，看到營隊活動這麼活潑、生動，下午隨即又帶另一批孩子來報名參加。活動過程中的重重考驗，自己必須堅住正念，同時也幫助他人提起正念。傳書發願秉持導師「惟下覺大和尚所指導的「中台四箴行」，依教奉行，護法護教，永不退轉。

義工／傳覺 滿慈子兒童禪修營就像是自己在精舍修行一年的成果總驗收，從過去很不習慣兒童的好動與吵鬧、從以前害羞膽怯面對群眾、從以前自卑退縮，在這次活動中，看到自己自在多了、心安多了，心境隨著轉念而變得柔和，所任執事也能跟隨著法師的引導，理出頭緒。

義工／傳寶 營隊中負責大寮組，雖然時間非常緊湊，但因能夠在當下保持專注，因此做任何一件事情時，心中都充滿著法喜，深深覺得能夠在精舍中承擔執事，是學習與體會佛法的最好機會。

義工／傳意 活動一年一年地舉辦，自己也一年一年地成長進步。藉由人、事、物來磨鍊自己的心性與習氣，去除我慢心，更能圓融地處理事情，這是我最大的收穫。

義工／傳靖 禪修營中，師兄們發揮了無窮的潛力與活力，將每一項細節設計得趣味又富於教化，在學習禪定中種下菩提靈種，在遊戲競賽裡注入「敬慈和真」的深義。三天下來，觸動的何止是學童們純真的心靈？隊輔師們的耐心陪伴、師資團隊的無私成就、義工們無微不至的包容和發心，衆緣和合，圓滿成就。家中兩個孩子有幸參與盛會，在緊湊的課程裡、有動有靜的活動中，對覺性的教育留下深刻的印象。



普光精舍

小星光兒童禪修營

台北市信義區普光精舍，於一月二十三日至二十五日舉辦第九屆「小星光兒童禪修營」，共計有七十一位小星光、二十六位隊輔師，以及總部人員、各組義工菩薩共同成就。

營隊以「中台四箴行」為營訓，並與精進、禪定、感恩、菩提合為八大精神。中心課程中，透過營主任開示及隊輔師的戲劇演出，讓學童明白「敬慈和真」的道理；「星光一支香」，以禪修定心；「石墨真寶」體驗拓印，了解惜字的意義；「星光之旅」闖關活動，考驗創造、團結、記憶及專注；「工巧明」彩繪存錢筒、學習插花；活潑的「四語教學」，體會佛法無國界；「來自星海的消息」，禪詩帶讀、背誦經典，並藉由動畫了解佛陀的一生。

最後一天的感恩課程，恭誦《佛說父母恩重難報經》，讓學童學會感恩；並於傳燈大典中，發願把這念心光帶回家、學校。結業成果發表，各隊以外語組曲供養與會大眾，為營隊畫下精彩句點。營隊結束，又是一個新的開始，期許大、小星光都能點亮心中的光芒，尋找自性的寶藏！

心得分享

榮譽會長／法印 導師 「惟下覺大和尚曾開示：「直下承擔，勇於負責。只要用心、盡心，並且以



慈悲心、感恩心盡力去做，天底下沒有不能達到的事。」感恩法師的慈悲，讓弟子能在大寮圓滿這次不可能的任務！

學童／泓翔 營隊幫助我定心，我會謹記法師的教導，讓打坐坐得更好。

學童／聖媛 法師所講的故事都很有道理，對我有很大的啟發。

隊輔師／傳儒 佛法讓我們認識了彼此，營隊讓我們拉近了距離。雖然不知下次何時再相見，但我知道下次的相遇也會是因為佛法。感謝佛法讓我知道什麼是善因善緣，感謝導師慈悲弘揚佛法，感謝精舍讓我有一個聽聞正法的地方，感謝營隊讓我了解團隊合作的重要，並訓練自己的心更平靜。

隊輔師／傳耀 一切的辛苦，都在結業式那天化成滿滿的感動。陪著學童上課，也是在幫自己複習正確的知見。我曾經是一名小星，因為感恩，所以回饋。

家長／傳紹 孩子參加營隊後，生活及行為舉止產生很大的改變，更加守規矩，並顯得比同齡兒童成熟、穩重。我和同修看的眼裡，除了歡喜與欣慰，更感受到佛法的不可思議。短短三天，竟然能達到老師和父母一整學期夢寐以求的成果。除了感恩，還是感恩！人身難得，佛法難聞，有此殊勝因緣，當知是福！願更加精進，善修福報與智慧，永不退轉！



普台精舍

小釋迦兒童禪修營

每一年，台東市普台精舍設計各式各樣營隊主題讓小釋迦們學習，今年的營隊於一月二十四日至二十六日舉辦，主題是「普台取經——遇見賢者」，以「中台四箴行」為營訓、佛陀十大弟子為學習對象。除了主題課程外，還有「武禪一如」，學習強身與靜心之法；「感恩在心田」，手作立體禮物書，發揮創意；「學佛行儀」，養成良好規矩。四箴行闖關遊戲，寓教於樂，發揮團隊精神。

最後一天安排「家長座談會」，讓家長分享孩童的學習心得，並了解導師以覺性教育向下扎根的努力。接著「感恩課程」恭誦《佛說父母恩重難報經》；最後，活動在「小釋迦之光」成果展及結業頒證中，畫下美麗的句點。看見小釋迦的成長、家長感恩的笑容、義工菩薩的發心，相信菩提心苗必定深植在眾生心田，期待有朝一日開花結果，小釋迦明年再會！

心得分享

隊輔師／思賢 看見所有的人都在為營隊努力付出，這份熱情把這次的寒流變成了暖流！三、四個月前，自己的心一直提不起勁，對任何事都無法專心投入；來到營隊聽了法師的開示，解答了許多年來的問題；看到夥伴們的認真學習，我也開始提起正念，積極面對自己！



隊輔師／韋好 有時我們會因為怕事、怕麻煩，而拒絕了某些責任或機會，也失去了許多學習的因緣。在營隊中學到很多，發長遠心護持佛法，回饋社會，為大眾帶來良善的影響，就是一種報恩！

隊輔師／永斌 這個營隊改正自己許多錯誤的習慣與行為，我也在陪伴孩童的過程中，培養了耐心與信心。看見小釋迦從小就建立正確的觀念，進一步若能影響身邊的人，必能使大眾邁向更美好的未來。

家長／淑玲 孩子參加營隊後的改變，讓我意識到：舉止行儀和待人處事的態度，

真的可以從小培養、深植！法師能看到孩子的亮點，並不吝於在公開場合中讚美她，讓我也能夠從細微之處看到孩子的優點，化解平時親子間因規範而帶來的緊張與衝突。

家長／智航 感恩精舍開辦營隊，在道德與良知逐漸消退的社會，能從小扎根、啟迪善心，是力挽狂瀾的好方法。

義工／傳濤 發心過程中體會到：沒有所謂「適合自己的執事」，只有「能否直下承擔執事，勇於突破自己給自己的設限？」心念有不可思議的力量，能支持我們面對任何事情。期許自己日後能善用心念的力量，利益一切眾生。



有心就不難

文／普親精舍禪修班學員 傳品

承擔執事，到最後其實都是在面對自己的習氣。

所謂「勇猛心易發，長遠心難持」，在學佛這條路上，無論是誰、無論何時、無論何地，只要有心，而且發長遠心，一切都不難。

今年對自己來說是個很有意義的一年，因為「服完兵役踏入社會」是一個人生精華階段的開始。

學習轉念 專注當下

服役這段期間雖然給自己很大的衝擊，也是步入社會的一塊跳板，因為在軍中要忍耐很多事情，出了社會也一樣，接觸到形形色色的人，遇到不合理的事情更是要忍。這個「忍」，不是忍氣吞聲，而是要「轉念」。當兵時，營、連長常叫我們掃地，許多人都心不甘、情不願，因為掃了之後還是會髒；但是，轉個念，看似簡單的苦差事，卻是培養耐性的最好時機，甚至可以訓練專注，乃至掃到不起心、不動念。假使這麼容易的事情都不願意做，出了社會還能做什麼？因此，這也可以視為降伏我慢心的一種方式。無論是培

養耐性、訓練專注、降伏我慢，都是人生路上非常受用的財富。可見，「轉念」是一個非常珍貴的寶藏！

服兵役時，正好有因緣承擔人事方面的業務。在軍中，人事業務工作繁重，最具挑戰性的是溝通，而且是理性的溝通。在工作量繁重的情況下，如何把自己的情緒管理作好再去和他人溝通，是一個很重要的課題。在其中，我發現「專注在當下這念心」是最好的辦法，不僅不會受到情緒的影響，而且能有條理地完成事務，可以說是一舉兩得。

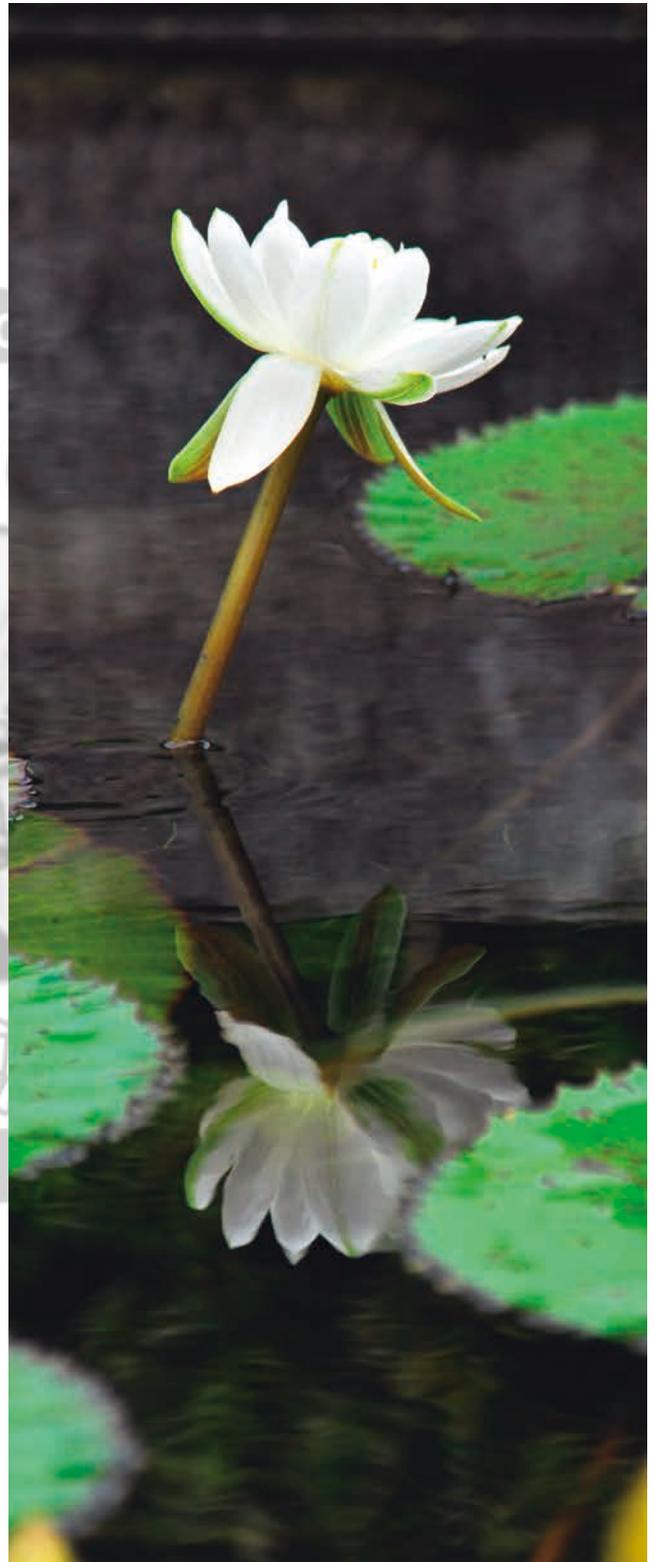
對人以和 成就眾緣

某次精舍圍爐法會，承擔了節目總指揮一職，這是前所未有的挑戰，因為自己年紀輕，不知如何與長輩們應對；慢慢地，發現中台四箴行中的「對人以和」是與人

應對的不二法門。許多時候，溝通不良的原因，除了表達不清楚之外，另一大因素就是態度，所以，只要態度正確，對人以和，溝通就容易成功。

逐漸地，法會籌備步上軌道了，卻發現自己太執著總指揮的角色，此時，試著用轉念的方法，慢慢去除個人的欲望，以免影響大眾的和合。愈臨近法會，隨著身體的疲憊，處理事情也跟著容易情緒化。一旦情緒化，就會影響大眾，所以，還是努力專注在當下這念心。

法會圓滿後，法師詢問有何心得？我回答法師：承擔執事，到最後其實都是在面對自己的習氣。佛法就是要薰修，薰久了就會了，或許一次、兩次……甚至百千次都不行，但相信總有一天清淨的菩提心必會現前。所謂「勇猛心易發，長遠心難持」，在學佛這條路上，無論是誰、無論何時、無論何地，只要有心，而且發長遠心，一切都不難，因為已經跨出那一步了！🙏



攝影／傳耕

受戒心得

文／普雲精舍夜間初級禪修班學員 傳知

以受戒的方式來迎接新年，非常具有意義，心中充滿了感動與感恩。
幸好有三寶為明燈指引，否則在當時人生最黑暗的階段，真無法想像該如何走下去！

一元復始萬象新，滿心歡喜期待八關齋戒的到來。一百零三年一月一日，是正受三皈五戒的日子。以受戒的方式來迎接新年，非常具有意義，心中充滿了感動與感恩。

冥冥大夜三寶為燈

此次皈依法名「傳知」，精舍法師說：「『知』有很多的意義，知道感恩報恩、知道修善積福、知道精進用功……最重要的，就是能知能覺的這念心，要時時知道堅住正念、隨順覺性。」聽完法師一席開示，才知道自己的法名意義深遠！

親近三寶之前，有一次因為心煩外出散步，無意間經過精舍，正在猶豫要不要入內禮佛時，法師特地走到門口招呼，當時心想：「同修此時最需要祝福及護佑。」於是便走入精舍禮佛，並幫同修點了光明

燈。

此後，在法師及師兄的鼓勵下參加了初級禪修班，開始了我的學佛之路。幸好有三寶為明燈指引，否則在當時人生最黑暗的階段，真無法想像如何走下去！白天上班時心依靠在忙碌的工作上，但夜深人靜時，內心的不安與擔憂，常常無法釋懷，只能藉酒澆愁。因此，受戒時，當得戒和尚問：「『不飲酒』能持否？」「能持」二字硬是卡在嘴裡，無法說出口。得戒和尚第二次問時，當下為了回向親友，毫不猶豫地大聲回答：「能持！」真正下定決心持守不飲酒戒，並發願好好受持五戒，生生世世常隨佛學。

精進行道以報三寶

如今，自己能如此親近佛法，真的要感恩許多人。首先感恩我的同修，她因癌

症復發，正密集接受種種治療，她以色身的病苦示現，度化了我們一家人。先是改變全家人愛吃宵夜、愛吃鹽酥雞，以及飲酒才能入眠等不良習慣。爲了幫她祈福，我在短短兩個月內戒酒，如今的我不僅不沾酒，還帶著全家吃素。回顧這段期間，十分感恩精舍法師及師兄們的鼓勵、父母的支持，讓我把握因緣受持五戒；更感恩導師^上惟^下覺大和尚的慈心悲願，於都市叢林廣設精舍，讓我們有修行學佛的因緣。

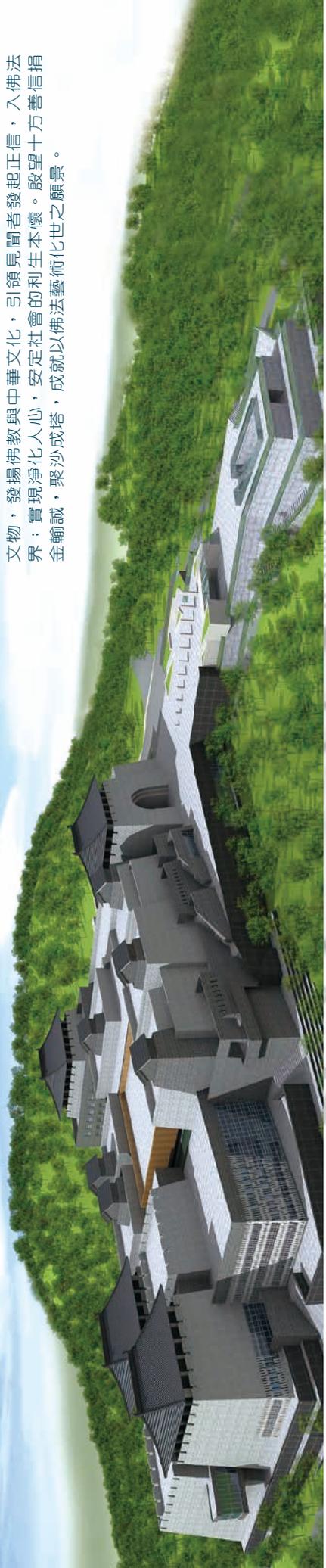
同修遇病魔考驗，讓我有親近善法的機會及精進的力量，她是度化我們學佛的菩薩，除了心疼不捨，還有深深的感恩，感恩她讓我們了解人生多麼地無常，了解珍惜健康的重要，知道行孝行善、廣集福慧，進一步提升，化小愛爲大悲，冤親平等，並發願生生世世護法護教，行菩薩道！

願將正受八關齋戒及三皈五戒的殊勝功德，回向同修及法界一切眾生，祈願諸佛護佑，令同修早日康復，一切有情皆能離苦得樂，共證菩提！祈願大善知識長久住世，大轉法輪！



中台世界博物館

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



捐資興館·功德無量

中台世界博物館
 戶名 / 財團法人中台山佛教基金會
 郵政劃撥帳號 / 22122941

98-04-43-04 郵政劃撥		存款單	
收款帳號		金額	
2	2	2	2
1	2	2	9
4	1		
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		金額單位	
<input type="checkbox"/> 建設中台世界博物館		仟	元
		萬	拾
		萬	佰
		萬	仟
		萬	萬
		拾	拾
		萬	元
財團法人中台山佛教基金會			
收款戶名		寄款人	
姓名		姓名	
通訊處		地址	
電話		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



萬法歸宗

隋唐長安佛教宗派興盛紀實特展

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

開放時間：每日 09:30~17:30

(每月第 2、第 4 個週一休館，

若逢國定假日或連續假日則順延一天。)

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)2933137

<http://www.ctmuseum.org>

郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
 - 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
 - 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
 - 四、本存款單不得黏貼或附任何文件。
 - 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。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，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) 2566-553
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) 231-9962
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
普權精舍	高雄市鼓山區中華一路197號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄市岡山區竹圍東街119號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
志成佛寺	屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路31號	TEL (08) 781-1510 FAX (08) 781-0287
泰明寺	屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路745號	TEL (08) 866-8871 FAX (08) 866-6931
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段148號	TEL (03) 933-4423 FAX (03) 933-4150
普蓮寺	花蓮縣花蓮市明智街150號	TEL (03) 835-0886 FAX (03) 832-4986
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段149號	TEL (03) 887-6642 FAX (03) 887-5442
普台精舍	台東縣台東市更生路1027號	TEL (089) 221-488 FAX (089) 221-499
天池精舍	台東縣池上鄉福原村新興路2號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍 <small>Chung Tai Zen Center of Sunnyvale</small>	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 <small>Buddha Gate Monastery</small>	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 <small>Middle Land Chan Monastery</small>	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 <small>Buddha Mind Monastery</small>	5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 <small>Chung Tai Zen Center of Houston</small>	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 <small>Texas Pagoda Chan Monastery</small>	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 <small>Buddha Jewel Monastery</small>	7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA	TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922
美國法寶寺 <small>Dharma Jewel Monastery</small>	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 <small>Bao Lin Chan Monastery</small>	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 <small>Pu Dong Chan Monastery</small>	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 <small>Ocean Sky Chan Monastery</small>	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 <small>Pu Guang Meditation Center</small>	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 <small>Great Buddha Monastery</small>	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 <small>Chung Tai Zen Center of Linz</small>	Hoerzingerstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺 <small>Hua Yi Si (Temple Chinese-Italiano)</small>	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

歡迎報名加入

各精舍兒童·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

- 美國佛心寺 **3/14、3/28** Youth Meditation Class
- 3/22** Kid's Meditation Class
- 美國佛寶寺 **3/9、3/23** Little Jewel Children's Meditation Class
- 美國法寶寺 **4/13** Little Jewel Children's Meditation Class
- 香港普廣精舍 **3/29** 兒童少年禪修班
- 普光精舍 **3/21** 夜間兒童禪修班
- 3/22** 日間兒童禪修班
- 普圓精舍 **3/15** 兒童讀經定心班
- 普印精舍 **3/15** 春季親子兒童禪修班
- 普新精舍 **4/19** 兒童禪修班
- 普中精舍 **3/14** 兒童禪修班
- 普平精舍 **3/2** 青少年禪修班
- 普耕精舍 **3/15、3/22、3/29、4/19、4/26** 兒童禪修班
- 普親精舍 **3/1** 大專禪修班 (隔週)
- 普慈精舍 **3/8** 兒童禪修班
- 普和精舍 **4/12** 兒童讀經禪修班
- 普民精舍 **3/1、3/15、3/29、4/12** 小太陽親子禪修班
- 3/2、3/23、4/6、4/27** 菩提青少年禪修班
- 普梵精舍 **3/8** 兒童禪修班
- 普豐精舍 **3/28** 兒童禪修班
- 普嘉精舍 **3/8** 兒童禪修班
- 普高精舍 **4/12** 兒童禪修班
- 普信精舍 **3/1** 兒童讀經禪修班



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

跟佛法結善緣，就種了出世的善根；
出世的善根，就是菩提因，將來必定
能夠成道。

Creating good affinity with Buddhism
plants the good root of liberation
(transcending mundane existence);
this root of liberation will lead to
enlightenment, so we will certainly
attain Buddhahood in the future.

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

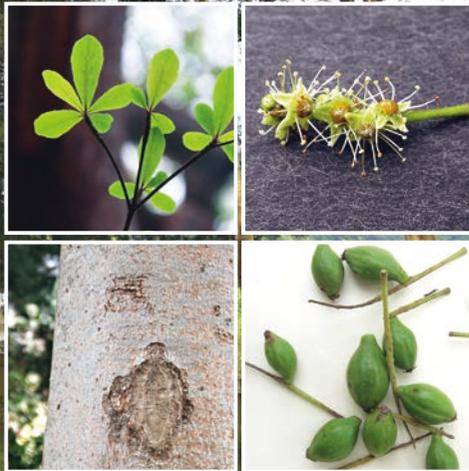
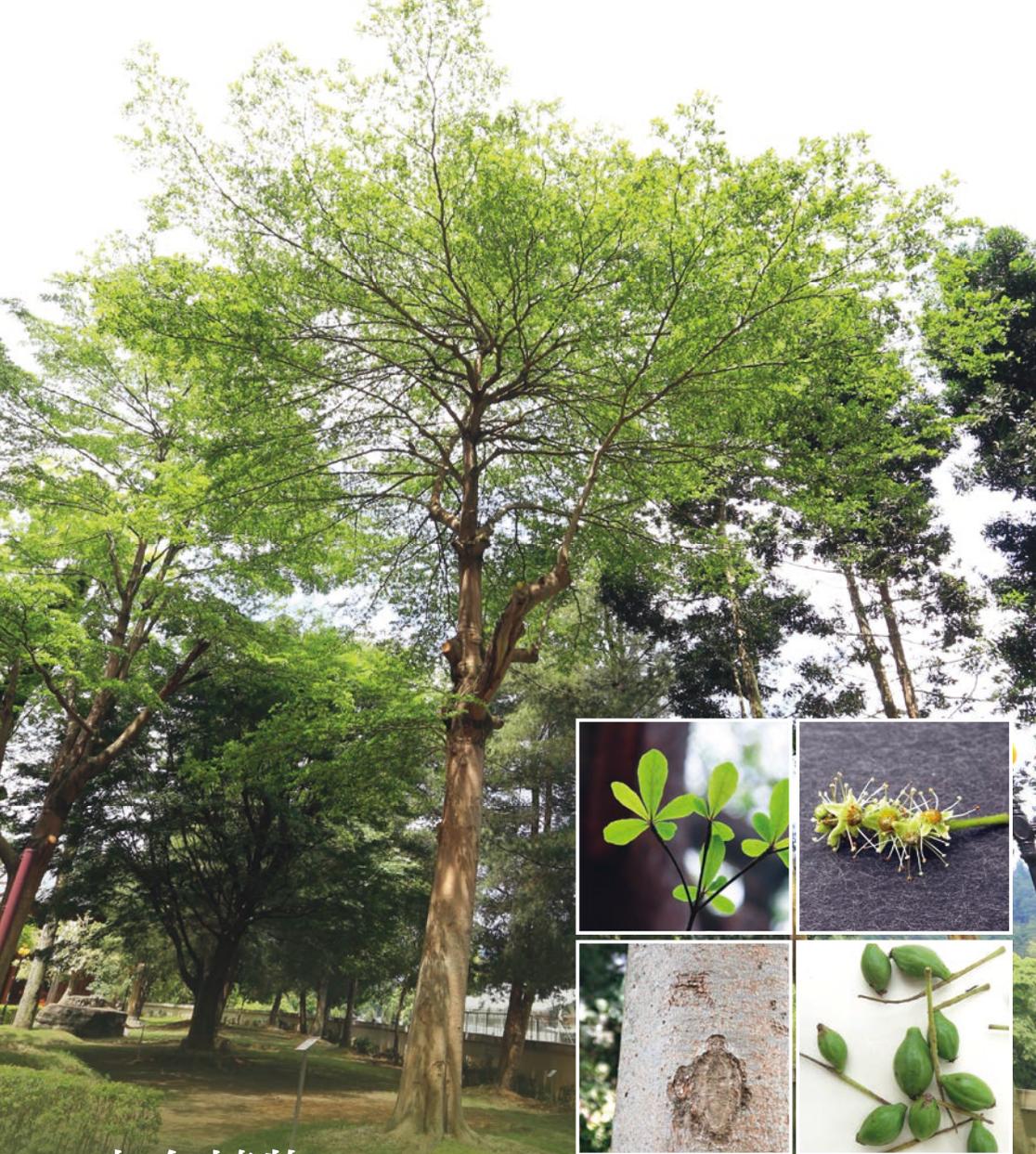


千手平展柔軟枝椏，擎起碧影婆娑的華蓋；
 迎迓天際煦煦慈光，掬取淨德覆護有情。
 四季光影何曾駐足，隨緣暢演般若妙法；
 水月道場幻化佛事中，層層莊嚴無上佛果。



【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

小葉欖仁

學名：*Terminalia mantaly* H. Perrier

英文名稱：Madagascar almond

別稱：細葉欖仁、非洲欖仁、雨傘樹

性狀：使君子科，落葉喬木

辨認特徵：

1. 主幹圓直修長，側枝輪生主幹四周，枝桠柔軟平展，外型像傘層疊一起。
2. 葉小且單薄，呈長倒卵形，先端圓形，全緣，叢生於小枝先端。葉柄紅褐色，佈毛。

3. 黃綠色小花，不顯著，呈穗狀花序。

4. 果實小，形似橄欖，長約 1.5 cm，果肉甚薄；種子可依靠海漂及蝙蝠傳播。

原產地：東非、馬達加斯加

用途：庭園觀賞、行道樹、防風林、染料、種仁可食

位置：鹿野園

米徑：60cm

台北郵局許可證
 台北字第 1480 號

國內
 郵資已付



雜誌類