

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

認錯、改過智慧生

「中台廣傳」中台禪寺一百零四年度中秋月光禪會暨各精舍聯合結業頒證法會

「正法眼藏」《佛說四十二章經》【十三】——第一章出家證果（九）

「禪門探微」瀟山靈祐禪師

「佛學院園地」中台佛教學院一百零三學年度聯合結業暨一百零四學年度開學典禮

「普台教育」普台聯合敬師釋奠典禮



中台禪寺一百零四年度 中秋月光禪會暨 各精舍聯合結業頒證法會



「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」
中秋月光禪會，中台佛子歡喜齊聚，
在精舍聯合結業頒證中，見證心法廣傳，福慧莊嚴；
在外賞皎潔明月中，深信本具自性，光耀大千。



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】

中台禪寺一百零四年度中秋月光禪會暨
各精舍聯合結業頒證法會

編輯部



07

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》【十三】
——第一章 出家證果（九）

上惟下覺大和尚開示



54

【普台教育】

紀念大成至聖先師孔子 2565 週年誕辰
普台聯合敬師釋奠典禮

編輯部

- | | | | |
|----|---------|-----------------------------------|-----------|
| 18 | 【生活啓示錄】 | 飛蛾撲火 | 見鉢法師 |
| 19 | 【本期主題】 | 認錯、改過智慧生 | 編輯部 |
| 20 | 【本期主題】 | 自性心田 覺花開 | 上惟下覺大和尚開示 |
| 22 | 【本期主題】 | 去滓成器 | 見青法師 |
| 24 | 【本期主題】 | 覺性的善循環 | 見漸法師 |
| 26 | 【本期主題】 | 認錯 | 傳酥 |
| 28 | 【本期主題】 | 塵垢·落下 | 傳寧 |
| 29 | 【本期主題】 | 那時候，不知道的事 | 傳禮 |
| 30 | 【本期主題】 | 進步 從懂得懺悔開始 | 傳尼 |
| 32 | 【本期主題】 | 勇敢跳脫輪迴 | 傳海 |
| 33 | 【本期主題】 | 惡念不生 煩惱斷 | 傳丹 |
| 34 | 【禪門探微】 | 瀋山靈祐禪師 | 編輯部 |
| 38 | 【佛學院園地】 | 中台佛教學院一百零三學年度聯合結業暨
一百零四學年度開學典禮 | 編輯部 |

- | | | | |
|----|----------|--------------------------------|--------|
| 40 | 【佛典故事】 | 阿難未請佛住世因緣 | 編輯部 |
| 43 | 【佛學院園地】 | 覺心觀照 | 中台佛教學院 |
| 44 | 【菩提心旅】 | 三日禪有感 | 傳潤 |
| 46 | 【菩提心旅】 | 走出陰霾 開啓彩色人生 | 傳彩 |
| 48 | 【紅塵清泉】 | 普圓精舍佛學大會考暨護法會頒證 | 普圓精舍提供 |
| 50 | 【紅塵清泉】 | 天祥寶塔禪寺一百零四年度啓建
孟蘭盆消災祈福超薦大法會 | 編輯部 |
| 52 | 【紅塵清泉】 | 普皇精舍二十週年慶暨
梁皇消災超薦祈福大法會 | 普皇精舍提供 |
| 57 | 【健康素食】 | 茶碗蒸 | 編輯部 |
| 58 | 【精舍活動預告】 | 精舍課程及活動快訊 | 編輯部 |

編輯手札

一年一度的「中秋月光禪會」結合「各精舍聯合結業頒證法會」，性天朗朗、心月娟娟，溫馨映照法師及護法居士近九千人，於九月二十六日共度佳節。下午，住持和尚為十六家精舍頒發結業證書，勉勵學員們次第深化修行，從聞思修來明心見性、見性成佛。晚間圍爐時，導師亦以「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」，揭示每個人心中都有一輪明月，可以照天照地，透過智慧、慈悲、忍辱、精進、反省檢討、護法護教等法水，就能月映千江。

圓悟克勤禪師言：「人之行事多有過差，上智下愚俱所不免，唯智者能改過遷善，而愚者多蔽過飾非。」反省檢討猶如自性當中的活水源頭，時時滋長慧命；若無覺無照，則渾似一潭死水，魚龍不興。《六祖大師法寶壇經》頌曰：「改過必生智慧，護短心內非賢」，本期主題「認錯、改過智慧生」，藉由轉煩惱成菩提的力量，一念回光，雲開月現，則心寬地闊，時時都是人間好時節！

《禮記》云：「凡始立學者，必釋奠於先聖先師。」新學年新氣象，普台多元適性的學習饗宴，從「尊師重道」開始！由品德教育、國學本位課程，陶鑄而成莊嚴、隆重的「敬師釋奠典禮」，已邁入第四個年頭，國小、國中、高中師生經由親身參與，感受禮樂文明的樸質大氣，在「修己以敬，修己以安人」的薰陶下，積累成普台的良善學風。



中台禪寺一百零四年度

中秋月光禪會暨 各精舍聯合結業頒證法會

文／編輯部

一年一度的中秋佳節到來，本寺於九月二十六日舉辦中秋月光禪會暨各精舍聯合結業頒證法會，當日各精舍的護法居士、檀越善信們，歡欣團聚於中台菩提之家。

聞法禪修福慧圓

下午三時，各精舍禪修班結業頒證典禮於五樓大禪堂、大莊嚴殿舉行，計有十六家精舍兩千多人共赴法筵。典禮中，恭請住持和尚頒發各級禪修班結業證書和全勤獎狀，以及籌建中台世界博物館的功

德表彰。當各級禪修班代表上臺領證合影時，臺下亦響起熱烈的歡呼與掌聲，表達由衷的讚歎與鼓勵。

住持和尚開示大眾：中台禪寺在開山方丈 上惟下覺大和尚的帶領下，秉持佛法不變的精髓，從因上廣積福慧資糧，透過佛法五化——學術化、教育化、藝術化、科學化、生活化等種種方便推廣禪修，接引大眾聽經聞法，端正知見。從因上斷惡修善，從因上清淨身口意三業，從因上修自利利他的菩薩行，最終契悟菩提涅槃，究竟圓滿，成就佛果。



1



2

1. 住持和尚頒發禪修班結業證書予各精舍學員代表們，並合影留念。
2. 導師開示，每人心中有個月亮，也就是諸位聽法的這念心，要經常覺察覺照。
- 3~5. 四眾弟子歡欣齊聚一堂，圍爐慶中秋。



3



4



5

佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本；只有覺悟，才能徹底解決起惑、造業、受苦的輪迴，反轉人生種種的不如意、種種的苦。諸位當前能知的這念本具、不生不滅的心，也就是真理之所在。而精舍廣開各級禪修班，目的就是有一次系統地帶領大眾隨順真理，了達何謂中道實相。所以透過聽經聞法是最有效、最直接的方式，破除心中的妄想與執著，從聞思修來明心見性、見性成佛。藉由今日頒證典禮，一方面讚歎大眾的精進與福報；二方面也勸發大眾不要得少為足，除了發長遠心學習、善加運用精舍現成的資源外，更不吝嗇跟周遭的親友分享，讓愈多的人也有機會得到正向提升而離苦得樂，反轉命運，獲得禪修的真實利益。

心月圓明悟自性

晚間六時，月光禪會在四眾弟子恭迎

導師^上惟^下覺大和尚的掌聲中展開，法師親眷、各精舍護法居士等近九千人齊聚一堂，共度佳節。導師於會中開示：中台禪寺有今日的成就，是在座每一位的發心與功德。今晚大眾身心放鬆，歡喜與會，佛法告訴我們要善調身心，隨順覺性，保持心情愉快平靜，對人慈悲尊重，心行平等，心量廣大，這樣不論家業、學業、事業、道業，都能同時並進，有所成就。

禪宗有《指月錄》，每個人的自心如同月亮，也就是師父說法、諸位聽法的這念心，要經常檢討反省、覺察覺照。古德云：「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」，心當中的月亮能照天照地，但是還要有水，才能映現明月。什麼是水？智慧、慈悲、功德、忍辱、精進、檢討反省、發心、護法、護教，這些就是水，有了水，就有月亮、就有感應。「萬里無雲萬里天」，天，是指第一義天，我們本具的覺



性；煩惱就像是雲，因為有我執、法執，就看不見廣大無有邊際的天空。

「佛法在世間，不離世間覺。」佛法不離世間法，八月十五慶中秋，是俗諦當中有真諦，事當中有理。無門禪師偈云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。」今晚大眾萬緣放下慶祝月光禪會，就是「人間好時節」，而今生能夠學佛，是最大的福報。所謂「大眾薰修希勝進，十地頓超無難事。」要有信心，不論世界如何變化，佛法是真理，百分之百不會變異，做一分得一分，做十分得十分，落實修行，這一生就對得起自己。最後導師祝福大眾發菩提心、發精進心，轉煩惱為菩提，化無明為涅槃，吉祥平安，福慧增長！

晚會中，普台高中暨國中部的學子們帶來精彩的藝文饗宴，在多元適性的教育下以樂養性，呈現亮麗的學習成果。提琴

1～4. 普台國中、高中的學子們帶來精彩的音樂饗宴供養大眾，共同歡度中秋。

5. 晚會結束後，住持和尚與護法居士們於普台公園共賞明月。

弦樂五重奏、梆笛、胡琴、長笛、琵琶、柳葉琴等和雅優美的樂音，更為佳節增添熱鬧與溫馨。

晚會結束後，住持和尚與護法善信於普台公園、光明台共賞明月，在主體建築光芒的輝映下，四眾共同成就的中台世界如此璀璨莊嚴。經云：「菩薩具足二法，能自他莊嚴。一者福德，二者智慧。」結業頒證，象徵福慧雙修的落實，透過佛法五化，履踐自他兩利的菩薩行；月光禪會功德饗宴，法親眷屬更添道誼，觀賞天上明月，返照自性心月，祈願天心月圓，讓圓明心光遍照有情，共證菩提。



《佛說四十二章經》【十三】 ——第一章出家證果（九）

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

正法眼藏

《佛說四十二章經》【十三】——第一章 出家證果（九）





三十七助道品——八正道

釋迦牟尼佛說了無量無邊的法門，其中四諦是佛法的根本。四諦當中，最重要的就是三十七助道品。三十七助道品為三乘——聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘所共學。依著這三十七個方法修行，能夠幫助我們達到涅槃。

所謂「助道」，就表示是運用這三十七個管道、三十七個方便法門幫助行者證到涅槃。所以涅槃才是真正的道，其他都是助道的方法。三十七助道品中有「八正道——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定」。釋迦牟尼佛初成道時就講八正

道，最後將入涅槃時還是講八正道，由此可見八正道的重要性。

一、正見

什麼是正見？「如實了知真理，遠離迷惑顛倒。」什麼是「如實了知真理」？「真理」，在佛法有各種不同角度的說法。證到我空是真理，證到法空也是真理，證到三空也是真理，到最後空也不執著，這也是真理；乃至俗諦也是真理，真空也是真理，中道第一義諦也是真理。換句話說，正見包括了俗諦、真諦、中道第一義諦，這就是正見。

俗諦，就是知道進退——知道何時

該進、何時該退。知進退，不是件容易的事情。「進」，是指提得起；事情成功了，除了繼續保持，並且還能發揚光大，這就是知進。什麼是知退？已經達到登峰造極了，就要持盈保泰，所謂「樹大招風」，凡事都要退後一步想，這就是知退。

俗話說：「人怕出名，豬怕肥。」有些人誤解了這句話，心想：「既然如此，那就放棄名、放棄追求目標。」這就不對了，因為還沒有達到最高峰；當真正到達最高峰時，能夠不執著，才是「退」；假使心生執著，繼續攀緣、追求，這就是不知道退。這就是俗諦的正見。

知道進退，做人就能圓融，進一步再受五戒。受了五戒，將來就會富貴。所以五戒是因，未來的富貴是果。這也是如實了知真理。修十善是因，將來生天是果。所以，不要求生天，只要從因上努力，勤修十善，自然有生天的果報。這也是如實了知真理，這些都屬於俗諦。

苦、集、滅、道四諦，也是真理。要知苦，苦有八苦，這八種苦是果報。仔細想想，這種果報是誰給的？不是社會，不是父母、師長給的，而是集合過去的惡因所感召的，一切苦果都是自作自受。由於有過去的「集」為因，所以今生要受善或惡的果報；因為有現在的「集」為因，所以將來一定也會有善或惡的果報。如果沒有現在的「集」為因，絕對不會招感未來的果報；所以現在不

種未來的苦因，將來就絕對不會再受苦報。這就是知。不過，我們現在這一生已經在受苦了，為什麼？因為有了身體，就要張羅生活一切所需，這是定業。定業要如何轉、如何消？要修正定，所謂「三昧加持力，定業亦可轉」。對於這些道理實實在在、百分之百地相信，就是如實了知真理。

真理是不變的，不會因過去、現在、未來而改變；如果會變，就不是真理。了解這些道理以後，從現在開始絕對不迷惑、不顛倒。不迷惑，就是不被外面的境界所迷、不被心中的妄想所惑；不顛倒，就是不黑白顛倒、是非顛倒、因果顛倒、事理顛倒。

佛法中，有定法、不定法。明白什麼是定法、什麼是不定法，了達真諦、俗諦、中道第一義諦，就是正知正見。正知正見以什麼為標準？以因緣果報為標準，以事理圓融、事理無礙為標準。事理又有二種：一為世間的事、世間的理，出世間之事、出世間之理；一為漸修之事、漸修之理，頓悟之事、頓悟之理。明白了這些道理，自然不會產生邪見。

見，就是一個人的思想觀念。思想觀念錯誤，就沒有正知正見。譬如社會上有些人認為，不只是佛教徒吃素，婆羅門、一貫道都是吃素，連動物中的牛、馬也吃素，可見吃素沒有功德。這種知見就錯誤了。甚至很多人有這樣的疑問：「奇怪！學佛前沒有病，一學佛病就來



了，大概是我這一生與佛沒有緣。」於是決定不學佛了，這就是知見不正。

要達到正知正見，就必須如實了知真理。「實」，就不是虛妄，而是實實在在的。什麼是實實在在的真理？一個是俗諦，一個是真諦，一個是中道第一義諦，從這三方面去了解，就能如實了知。俗諦有俗諦的真理；真諦就是空，空有空的真理；實相，不著空、有，就是中道、就是實相。什麼是中道？什麼是實相？對於這些概念都要清楚，清楚以後，心中所想的就是正思惟；假使不了解這些道理，所思所想就不是正思惟。所以，正見是一個關鍵——具有正

見，才有正思惟。

二、正思惟

「如理觀察籌量，了無邪曲謬亂。」「如」什麼「理」？就是前面提到的俗諦之理、真諦之理、中道第一義諦之理。如果是修對治法門，則四正勤、四念處、四如意足都是理。心中起了男女的貪愛，一起念就要知道，這就是「觀察籌量」。其實，貪愛的心平時就存在，白天存在、晚上也存在，這是我們過去的習氣。習氣有如賊人，一旦發現了，就要轉。如何轉呢？就是要正思惟。觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、



觀法無我，這就是正思惟。以觀身不淨為例，可以修九孔流不淨，或是修三十六物不淨、九想觀，或是自我檢討反省。

再舉例來說，起了無明、生了煩惱，知道自己的脾氣很大，要如何對治呢？一方面，從現在起修忍辱；二方面，修大乘的四無量心——慈無量、悲無量、喜無量、捨無量，或是修七週緣慈。

修，就是想念、思惟，如理入觀。自己思惟：「從現在開始，要起慈悲喜捨四無量心。」無量，就是不僅現在起慈悲喜捨，而且一年、兩年都慈悲喜捨；不僅一年、兩年，

這一生都慈悲喜捨；不但這一生，生生世世無有窮盡，都要慈悲喜捨。這就是正思惟。

「如理觀察籌量」，「觀察」就是返照，觀察外境、觀察心念，觀察事、觀察理。什麼是觀察外境？譬如見到某個物品，經常想著：「這個東西實在很好，希望占有、希望得到。」發現自己起了貪心，馬上思惟：「外境是無常、苦、空，這個世界有成、住、壞、空，一切眾生有生、老、病、死。世間之物沒有永久不變的，表面上身材魁偉、身強力壯的男孩，苗條美麗的女孩，都是虛妄不實的，一切都是無常的。」這就是正思惟，就是「如理觀察籌量」。

什麼是觀察理？外境不淨，自己的身體也是不淨；外面一切人的心不淨，自己的心也不淨，這就是理。內外都想一遍。想，就是把這個道理觀照一遍、過濾一遍、思惟一遍。所以，正思惟就是要如理；假使不如理，就是打妄想，看到好的東西，就想要得到，這就不是正思惟。

再舉例來說，師父讚歎某個人很有道心、很精進，聽到了之後，如果生起這樣的心念：「這個人沒有什麼了不起，師父可能是故意抬舉他、誇獎他，他根本就沒有什麼功夫。」這就是嫉妒，就不是正思惟；相反地，假使心想：「我應該讚歎他，向他學習。」這就是正思惟。

「如理觀察籌量」，「籌量」就是比較。假使自己的智慧不如人，就要趕快用功。別人只要聽一次就記得、只要讀一遍就記得，但是自己聽一遍不懂、兩遍不懂，甚至三遍也聽不懂；讀一遍、兩遍、三遍、四遍，甚至讀十遍都背不起來，那就要更用功，如《中庸》所說：「人一能之，己百之；人十能之，己千之。」發心一定要學會，別人是自己的好榜樣，要向他看齊，這就屬於正思惟。所以，每一件事情都有正面、有負面，從負面觀察就是煩惱，從正面觀察就是功德，就能得到解脫。

正思惟要如理——如四諦之理、十二因緣之理、六波羅蜜之理、菩提之理、涅槃之理、因果之理、心性之理。

經常思惟、籌量、比較這些道理，自然能夠進步，否則就會退步。

三、正語

口離四種過失，不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語，所說的話語就是正；否則，成了惡口、兩舌、妄言、綺語，就招罪過。要經常檢討自己所說的話是否為正語，這一點非常重要。學佛，就是向三方面學習——口業無失、意業無失、身業無失。

意業無失，就是要有正見、正思惟。起心動念都是善念，不起心動念就是無念，這樣心念就沒有過失。口業無失，說話要說正語，絕對不講無意義的話。講無意義的話，不但他人起煩惱，自己又浪費脣舌，甚至造口業。所以要正語，離開口業的四種過失，講出來的話即是正，否則就是不正。自己要經常檢討、反省、改過。

初初修行學佛，都知道要受三皈、守五戒、修十善，可是學佛時日一久，只想追求高深微妙的道理，而忽略了正見、正思惟、正語，這樣就不容易成道。如果具有正見、正思惟、正語，就能真正達到三業無失。三業無失，就是菩薩、如來佛、聖人。所以，修行的道理很簡單，只看自己，不看別人，所謂「常自見己過，與道即相當」、「若見他人非，自非卻是左」。

所以，無論行住坐臥，所說的話都要正。希望具足正語，平時就要有正

見、正思惟；如果平時缺乏正見、正思惟，所說的話自然不正，他人聽到就會起煩惱，所以正語很重要。要想達到口業無失，就必須戒除口的四種過失——惡口、兩舌、妄言、綺語。

第一、惡口，說話很粗魯，他人聽到就起煩惱。惡口不一定是對人，對外境也一樣，譬如忽然下了大雨，一天、兩天、三天……就抱怨連連，這也是惡口。有了天災，不知道檢討反省，不知道是每個人的貪瞋癡三毒所招感來的；假使每一個人都去除貪瞋癡三毒，外面的天災自然消失。一般人不了解這個道理，遇到氣候惡劣，颶風、下雨、打雷，乃至於出大太陽、天氣太熱，就會怨聲載道，甚至罵天罵地，這都是惡口。

第二、兩舌，就是對張三說李四不好，對李四說張三不好，在其中挑撥離間、製造是非，或是幸災樂禍、看別人的笑話，這就是兩舌。

第三、妄言，看見卻說沒看見，沒有看見卻說看見，總是欺騙他人，講虛妄不實在的話，這就是妄言、詐騙。修行人容易犯什麼妄語？覺得自己好像開悟了，覺得自己得到大禪定了，自吹自擂，這就是大妄語。犯了大妄語的過失，就會墮入惡道。

第四、綺語，繪聲繪影地說一些黃色話語，甚至於拿猥褻、黃色的照片給他人看，這些都算是綺語、戲論。

所以，口業清淨就是不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語，說話實實在在。



就是正業。不但自己做到，也勸導他人要這樣做。

五、正命

「僧尼以乞食弘法自活，居士應務正當職業。」正命與正業之間有連帶的關係。正命，就是居住在這個世界上，第一，要以正確的方法維持自己的生命；第二，要以正確的方法培養獨立、不畏懼、不退縮、精進的意志。

以在家居士來說，只要不違背法律，就是正業。但是要進一步從事淨業——合乎道德、因果的職業。具足正業和淨業，就能夠獲得正命。

什麼是淨業？淨就是清淨，譬如，政府鼓勵人民從事漁業，允許捉魚、捕魚。雖然捕魚並沒有違背法令，但是殺生害命，違背道德、違背因果，

將來和現在都要受業報，所以不是淨業。社會上有很多職業不屬於淨業，譬如，開賭場、舞廳、地下錢莊，乃至於賣酒……這些行業雖然合乎法令、不違背法律，但不清淨，做了不清淨的事就要受災難、受因果的業報。如果所從事的職業不違反法律、社會道德，也不違背因果，就符合正與淨，就是正命。

出家眾的正命是什麼？佛陀時代，出家眾外出乞食，「上乞佛法以資慧命，

四、正業

「梵行貞潔，不染三毒，不犯過咎。」出家眾是以如來的志業為事業，所以弘揚佛法、建設道場就屬於正業。弘揚佛法就是菩薩行，不但自利，又能利他。

「不染三毒，不犯過咎」，遠離一切壞的習慣，使行為清淨。梵行，指身業、口業、意業都要清淨。不但不殺生，而且救生、放生，進一步還要吃素，這



下乞飲食以資色身」，這就是出家眾的正命。這些都屬於行為和業果，行為不正，將來的業果就是苦果。有了苦果，就不容易得解脫，所以要有正業、要有正命。

六、正精進

為何要特別強調正精進呢？假使不是正精進，原本想成佛，結果不但成不了佛，還變成了魔；本來想生天，不但生不了天，反而到地獄去了。什麼原因？因為不正。所以除了精進之外，最重要的是正。

什麼是正？勤修戒定慧三學、修六

波羅蜜，志趣菩提、涅槃，這就是正。時時刻刻只起善念，不起惡念；只做善事，不做壞事，這就是正。假使不正，雖然很精進，卻是邪精進。譬如前面是懸崖，假使不往前走還不會掉下去，但因為很精進，反而很快就掉下去了。為什麼呢？因為缺乏智慧的判斷。

再舉例來說，一般宗教都是修道，總認為自己所修的道最高，別人都是邪門歪道，於是執著自認為的好事、善事、善法，由於知見不正，愈精進，所造的惡業愈多，惡業愈多，惡果也就愈快成熟，惡果成熟了就要去受報。什麼原因？雖然精進，可是不正。所以，不



但要精進，而且還要正精進。

具足正見、正思惟、正語、正業、正命……朝這些方向努力、精進，就屬於正。由於精進的關係，本來要經過三大阿僧祇劫才能成佛；需經三生或六十個小劫才能證羅漢果，現在由於正精進的關係，可以縮短時間，甚至今生就能成道。所以不但要精進，而且要正；假使不正，就如同走上邪路，很快就會碰到絕壁、掉下懸崖，甚至喪失性命。

七、正念

有了正精進，還要有正念。什麼是正念？念，就是想念，把心念靠在一個地方，稱之為繫念。繫念，能夠使我們心不散亂、意不顛倒，慢慢地心念歸一、心念清淨，這就是正念。

正念，有事、有理。什麼是事？只起善念，不起惡念，如佛法所說：「以佛心為己心，以佛行為己行，以佛言為己言。」這就是正念。什麼是理？最高的正念就是無念，不執著念佛、念法、念僧……由有為法歸於無為法。無為法現前，就是真正達到正念。

所以，正念也有深淺。先從繫念的方法開始，以佛法而言，這就是以毒攻毒、以念制念。念佛，就是以念制念，把心靠在一句佛號上，只有能念之心和

所念的佛號，沒有雜念，沒有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見。最後，念佛的這念心也不可得，所念的佛號也不可得，能所俱空，空也不可得，為什麼？心性本空，最後真正達到身心寂滅，就能得到解脫，這就是正定——不但有定，而且有慧。

八、正定

正定，心達到寂滅的境界。「寂」，就是不動；「滅」，就是漏盡煩惱。不但是心不動，滅除自己的煩惱，而且還要了了分明、清清楚楚。這念心如如不動就是定；又能清清楚楚、了了分明，具足慧，這樣就是正定。簡單來說，正定就是寂照。「寂」，就是不動；「照」，就是慧。寂照一如，當下這念心就是菩提、就是涅槃。

由正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定八種方法，最後達到寂照一如，這念無為心現前，就是真正的出世、真正的淨土。所以，八正道就是帶領我們轉凡成聖的八種管道。

有些人，初初修行時很精進，但是一段時間以後，反而覺得用不上功，原因何在？就是因為不了解八正道的道理。修行，要時時刻刻保持正見。正見就是俗諦、真諦、中道第一義諦。假使不了解這些道理，不從因上努力，只希望馬上就能成道證果，就如同緣木求魚、捨本逐末，始終沒有辦法得到正定。正定不是求來的，而是從因上努力得到的。

因，就是先從知見、觀念上建立，從事上努力去做。

以在家居士而言，先受三皈依，次受五戒；受五戒以後，再受八關齋戒，然後再受菩薩戒。首先從事上努力，再由事來顯理。譬如，五戒持守清淨，五戒的果報就現前，理也就現前；做到十善，心了了分明，就是光明、智慧；與六波羅蜜相應，菩薩的果報就會現前，這就是由事到理。

八正道是實踐的法門，最後可以達到正定。要得到正定，必須先要了達俗諦，所以要發「四弘誓願——眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」。發了願之後，依照願力去實行，這就是正。沒有發願，就沒有力量，所以先發大願，發願弘揚佛法、普度眾生、建設道場；有了這些願，然後在日常生活上來圓滿自己的願。發願後，有許多事情等著我們去完成，怎麼可能沒有事情做、用不上功？

假使證到四果無學位，斷見思惑，就是無法可學。什麼是無學位？不是不學，而是身不動、心不動，沒有煩惱，達到身心寂靜，這就是涅槃心。心又能了了分明，這就是智慧心、菩提心。要想達到這個境界，先要從因上努力，誦經、持戒、早晚課……修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷；度一切眾生，無一眾生不度。從這些方面努力，時時刻刻都有做不完的善事、時時刻刻都在精進當中，念念都在道場上、念念

都是慈悲喜捨、念念都是六波羅蜜。初初修行，保持這念心，前念後念、後念前念……始終都是善念。經過一段時間後，最後什麼念都不起，就能真正達到身心寂靜、安住真理。

什麼是真理？最高的真理，就是菩提、涅槃。三十七助道品，就是幫助我們達到菩提、涅槃的法門。證到菩提、涅槃，就能超凡入聖、就是解脫、就是最高的淨土。要達到這個境界，必須從日常生活上努力，有因一定會有果。

三十七助道品為三乘所共修，所以每個人都要清楚了解三十七助道品的道理，並且熟記。《無常經》云：「三四二五理圓明，七八能開四諦門」。「三四」，指三個「四」——四念處、四正勤、四如意足；「二五」，二個「五」——五根、五力；「七八」——指七覺支、八正道。有些人認為「三四二五理圓明」另有所指，以為佛法中還有更高的法門。這就是缺乏信根，對佛法不夠深入。所以，「三四二五理圓明，七八能開四諦門」，就是指三十七助道品。三十七助道品是根，大乘、小乘都離不開三十七助道品，這是漸修中最簡單、最實在的法門，希望每個人都要把它背熟，不但背熟，還要了解其中的道理。


一般人覺得三十七助道品的道理很簡單，容易忽略，認為佛法最高的理論是唯識。唯識是很好，是轉識成智的法門，如何去轉呢？同樣是依據四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺

支、八正道來轉。明白了以後，就要努力學習三十七助道品。

八正道第一個就是正見，正見是什麼？了了分明，寂照一如，最高的無念就是正見，所以禪宗祖師說：「只貴子知見，不貴子行履。」爲什麼？知見是智慧，知見就是眼睛，有了智慧、有了眼睛，才找得到路頭、才找得到方向；沒有眼睛，路頭找不到、方向也找不到，不但走遠路，而且還走錯路。

禪宗是頓悟法門，所以禪宗最高的知見就是正見。四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道，是漸修的法門。禪宗就是要體悟心性的道理，如果心中有了煩惱，當然也可以

用四念處、四正勤、四如意足來對治；對治以後，不執著能觀所觀，最後歸於正念、正定。由此看來，頓、漸是沒有妨礙的，頓、漸本來就是一個。漸，就是漸修；頓，就是頓悟。由漸修而頓悟，頓悟之後也不妨礙漸修，這就是最實在的。

希望每個人都能了解「三十七助道品——四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道」的道理，進一步還要知道如何去運用。三十七助道品不是一種理論，而是一種方法，能夠實實在在地助道——幫助我們證到菩提大道、涅槃大道、解脫大道、無爲法的大道。（待續）





飛蛾撲火

文／見鉢法師 圖／傳智

一日夜間，忽然聽到後方傳來一聲接著一聲細微碰觸玻璃的聲音，回過頭一看，是一隻拇指頭大小的飛蛾用力地撞著上方的日光燈管。


飛蛾眼睛有特殊的構造，這種構造在白天時能夠依循著陽光的輻射而行，但是到了夜晚，就分不清楚哪邊可以飛，一旦看到光，就奮不顧身地往前飛去，也不管前面是安全還是危險。

飛蛾追逐著光明卻被明亮的錯覺所反噬，人又何嘗不是如此呢？

歷史上許多人，是以追求欲望而功成名就，但是在欲望中迷失、遺臭萬年的更難以計數。

這些對於名利、權勢、物質生活的追求，往往造就了更多的生死諸業。多數人一輩子費盡心思，汲汲營營去追逐錯誤的「光明」，殊不知也是奪走法身慧命的「猛火」。

在寒天裡持續努力地飛翔，可見這隻飛蛾的生命力有多麼強！然而始終無法自覺這難以磨滅的習氣，終會再次引導牠走向「飛蛾撲火」的錯誤！

而，人呢？ 



本期主題

認錯、改過智慧生

稻穗成熟總彎腰，所謂「改過必生智慧，護短心內非賢」，
反省改過，是放下我執的初步，也是坦然面對、隨時修正的氣度。
生命幾經沉澱，更澄澈，也會更禁得起風浪！

自性心田 覺花開

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

智慧就在我們的心當中，知過、改過，這就是我們本具的智慧，煩惱心就變成菩提心了。



六祖大師〈無相頌〉云：「讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧……苦口的是良藥，逆耳必是忠言，改過必生智慧，護短心內非賢，日用常行饒益，成道非由施錢。菩提只向心覓，何勞向外求玄？聽說依此修行，天堂只在目前。」

在社會中，如果缺乏一個「忍」字，彼此之間互相揭瘡疤，自己膨脹自己，就容易天下大亂。「毋道人之短，毋說己之長。」古人所說：看到別人的短處，就是自己的短處，自己要反省檢討，不要四處宣揚；看到別人的長處，就要讚歎，不要心生嫉妒。能夠學會一個「忍」字，「眾惡無喧」，心就能定下來。心定下來了，

看什麼事情都能清清楚楚，什麼是「是」、什麼是「非」？什麼該說、什麼不該說？自己就有一個標準。

見善則遷 有過則改

修行學佛，就是要學佛的身、學佛的口、學佛的心。時時刻刻反省檢討自己的身、口、意有沒有過失？身不造殺、盜、淫，不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語，心當中沒有貪、瞋、癡。有了過失，馬上就要反省、改過。

一般人都喜歡聽好聽的話、喜歡聽人家讚歎，一旦聽到別人批評自己，都會惱羞成怒、心生煩惱，不承認自己的過失。

所謂「好好好，送到老」，恭維你幾句，給你戴幾個高帽子，自己就不知道跑到哪裡去了。古德云：「苦口的是良藥，逆耳必是忠言。」講出來的話不好聽，自己不想聽，但那些反而是最真實的話；就像藥一樣，藥雖然苦，卻能夠治病，所謂「苦口良藥」，就是這個道理。

「改過必生智慧，護短心內非賢」，知道自己有過失，就要改過。改過，不是丟人的事情，古德云：「過而能改，善莫大焉。」每個人都有過失，知過、改過，就會增長智慧。有些人去向佛菩薩、向神明求智慧，智慧在哪裡？如果智慧是菩薩、神明給的，就可以把智慧收回去，這樣一來，不是又沒有智慧了？智慧就在我們的心當中，知過、改過，這就是我們本具的智慧，煩惱心就變成菩提心了。

佛告訴我們，世界上有兩種人：一是先知先覺的聖者，從來不造惡業；二是後知後覺的菩薩。假使能夠知過、改過，現在就是真正的菩薩行。一般眾生天天都在造惡業，欺上瞞下，不但不知道改過，而且繼續在那裡造惡業，原諒自己、給自己找藉口，這就是不知不覺的眾生。相反地，經常檢討反省，有慈悲心、平等心、清淨心、無住心，經常在這一念心上用功、返照，這樣一定增長智慧。

「護短心內非賢」，什麼是「護短」？有了過失，不知道慚愧、懺悔，人家說我不好，反而發脾氣、生無明，這就是「護

短」。護短的人，心當中始終是黑暗、始終是煩惱，為什麼？因為找不到一點光明！佛經裡面提到，懺悔能生功德、懺悔能生善法。假使沒有慚愧的心、悔改的心，哪裡有善法？所以，要經常檢討，看看自己是不是護短？發現自己護短，馬上就要改過。改過就是菩薩，改過就能生智慧。

因心果覺 凡聖同體

「日用常行饒益」，修行就是在日常生活當中，無論是順境、逆境，無論是動靜閒忙，都不要忘記這些道理，要有忍、要有義、要和合、要知道悔改，「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」，這就是「饒益」——饒益道場、饒益眾生，使道場、使眾生能夠得到更多的利益，這就是真正的菩薩行。

「聽說依此修行，天堂只在目前」，六祖大師告訴大眾，依照〈無相頌〉的道理來修行，不但是天堂，連淨土也在目前。悟到了，淨土一剎那就到了；迷了，就是遠在天邊，怎麼樣也求不到。所以，天堂、地獄、淨土、佛、魔，都在我們當下這一念心。

所謂「因地心，果地覺」，從因上去努力、從理上去努力，因做到了，當下這念心就是覺悟的心，定慧不二，淨土就不離我們這一念因心。時時刻刻安住在覺性上面，站得住、站得長，最後三惑漏盡，成就無上正等正覺。所以，「萬里途程，不離初步」，離開這念心，哪裡還有第二念心？一個是迷，一個是悟，都在當下這念心。





去滓成器

文／普印精舍住持 見青法師 攝影／傳度

「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」
唯有坦白面對自己，一念回光返照，才能從生死染缸中醒悟，
以清淨智慧照破幽暗輪迴，步步邁向光明未來。

修行首重知見。古德云：「人非聖賢，孰能無過；過而能改，善莫大焉。」既是凡夫，必有種種缺失，如是蠲除一己迷思，以開放的心胸，反省、承擔，正視自己的不圓滿，進而改過向善，於磨鍊中淬鍊智慧，日臻圓滿，邁向光明的未來。

凡夫眾生常在妄想執著中，耽於慣性的思維迴路，一旦情境現前，便落入同樣的行為模式，重蹈覆轍，患得患失，輪迴不休。修行學佛則能端正知見，所謂「不怕念起，只怕覺遲」，時時返照自心，覺性現前，智慧彰顯，便能懸崖勒馬，調整

方向與作為，不但能遠離諸難，更能以智慧超越自己的習氣煩惱。

一念覺 智光朗現

在精舍帶領兒童禪修班時，一日，某位小菩薩的課堂作業方向偏離，指導多次以後，小菩薩仍然堅持己見，於是勸他：

「回到座位，把心靜下來想一想。」二十分鐘後，他的作業完成了，同時，作業內容更為豐實。事後，孩子分享：原本心情煩躁，無心於作業，但靜坐反省之際，忽然心中想起順治皇帝讚僧詩：「未曾生我



誰是我，生我之時我是誰」，浮動的心水止息了……他提起筆來修正作業，有如神來之筆，令人驚艷！誠如佛陀明白揭示：「一切眾生皆具如來智慧德相，但以妄想執著而不證得。」反之，放下妄想執著，本具清淨智慧朗朗現前。

另一次，在精舍法會檢校中，詢問學長：「是否確實關照精舍停車位？切莫併排停車，影響行人出入。」學長一口回應：「沒問題。」法會一支香過後，耳順之年的學長，忽然前來合掌，懺悔發露：「自己


忘了關心停車問題，心虛之際，打了妄語。弟子知錯，請師父原諒。」當下心中很是讚歎——當覺性現前，心、佛、眾生三無差別！

寶劍鋒 從磨礪出

反省檢討，認錯改過，世間法如是，出世間法亦如是。從覺性出發，於反省檢討中認識自己，從認錯修正中茁壯成長，於痛改前非的決心中，淬鍊人生的智慧，進而從無始劫的習氣染缸，照見本來面目，超凡入聖，成佛作主。

唐朝六祖大師法筵盛開，年少的神會童子慕名求法，請問六祖坐禪時，還見不見？六祖言下以拄杖打了神會童子三下，反問：「吾打汝痛還是不痛？」言下棒喝：「吾之所見，常見自心過愆，不見他人是非好惡……」提示神會童子，修行只看自己的過錯，不見他人缺失。神會童子虛心領教，並珍惜大善知識歷劫難逢的機緣，發心擔任侍者，於六祖身旁學習磨鍊。

一日，六祖問大眾：「吾有一物，無頭無尾，無名無字，無背無面，諸人還識否？」神會童子回答：「是諸佛之本源，神會之佛性。」六祖立刻喝斥神會，未來最多成為能說善道的知解宗徒！神會童子將六祖的當頭棒喝銘記於心，老實修行識自本心，不僅成為禪門荷澤宗的一代祖師，一生弘揚六祖宗風不遺餘力，並奠定南宗頓教禪法基礎，以報法乳深恩。

古德云：「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」唯有坦白面對自己，一念回光返照，才能從生死染缸中醒悟，以清淨智慧照破幽暗輪迴，步步邁向光明未來。感恩導師 上惟下覺大和尚創建中台世界，讓四眾弟子於發心修菩薩行之際，學習打鐵匠去滓成器的自省功夫，淬鍊清明智慧，成就佛門法器。願生生世世跟隨導師悲願，三界弘法無疲無厭，令法界眾生以智慧超越自己，親見自家珍寶！



覺性的善循環

文／見漸法師 攝影／傳漢

將一切境界，化為修行的養分、覺性的試金石。
即使跌倒，也能從中找到向上提升的動力。

不知從何時起，「人生所為何來？」一直是心頭的疑問。總覺得人的一生，終歸是「城外土饅頭，一人吃一個」，何必汲汲營營？直至有因緣聽聞正法，才了解到，以往認為人死後什麼也沒有，乃是「斷見」；色身雖滅，而覺性不滅，清楚明白的這念心，不離當下，即是修行。觀念上的轉變，讓心靈從困苦無依的孤兒，頓成坐擁家財的富子，才知這人身，竟是如此珍貴！

但「師父引進門，修行在個人」，迢迢修行路，入手處又在哪呢？

苦為警鐘忍為藥

既知覺性始終不滅，只要用心，處處皆是道場，但無始劫來的習氣，不會因此瞬間消失。每當心念散亂時，發之於口，往往流於負面的批評、抱怨；自以為理直氣壯，就事論事，但幾次下來，逐漸發現善緣轉為惡緣，而事情也未如所期望的發

展，此時，感受到苦的逼迫性。

反省檢討後發現，當自己忙於向外分別計較時，就像一位莽撞的司機，一直瞧著車窗外的風景，卻忘了握好手中的方向盤，豈不危險？同樣，執著於外在的境界，忘了自己的法身慧命，未能掌握好身口意三業，所造的種種惡業，亦將如影隨形。

因此，給自己一帖「忍耐」的藥方，從伏忍開始，攔截即將脫口而出、不經三思的話。給自己一帖「和合」的藥方，注意自己的態度，避免粗暴言行。練習一段時間後，再給自己一帖「智慧」的藥方，面對事情時，學習知而不著，用理性的態度提出正面的建議，隨緣盡分努力過後，就放下它。如此，雖然仍有許多不圓滿，但因人事所起的煩惱，確實稀薄了些。

從無過中求有過

從改過中，看見一條修行的大道。從問題中發覺自己的錯誤，從不覺到覺察、覺照。

初初修行，心仍很粗，總在感受到苦果時，才願意認錯反省。雖未契悟心性，但至少深信因果不離自性，不再責怪外境及他人，而是深知：此「苦」源自於過去或現在不清淨的身口意三業，將「苦」視為警鐘，提醒自己，應該更加用功！


進而，不需要等到苦果現前，才反省

檢討，而是時時培養一顆謙卑的心，於待人處事之中，善護三業，不使他人起煩惱。每天給自己一段時間沉澱，所謂「待己當從無過中求有過」，思惟：除了不使他人起煩惱之外，進一步，是否能更圓滿、更慈悲？

反省的過程中，正知正見最是重要。依照因緣果報、佛性本具、緣起性空的道理來返照，修正自己的知見及行為，才能真正達到效果。否則，一般人為了趨吉避凶而改變行為，卻未必能達到圓滿的結果。

再者，《六祖壇經》云：「凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過。以不悔故，前罪不滅，後過又生。前罪既不滅，後過復又生，何名懺悔？」除了承認錯誤之外，更重要的是不再犯相同的錯誤，方是正本清源之道。

從錯誤中，反省該如何修正，當下次遇到類似的境界考驗，因為事先有了準備，便不至於手足無措。更根本之道，則是從提高覺性著手。生活中，覺性現前的時間，要漸漸拉長；隨煩惱流轉的時間，要愈來愈短。時時身心清淨，方能從造業、受苦、後悔的惡性輪迴跳出，轉化為「覺性提升、斷惡修善、回歸心性」的良性循環。

聽聞正法後，雖然仍有苦惱，卻是吃苦了苦、知苦了苦，將一切境界，化為修行的養分、覺性的試金石。即使跌倒，也能從中找到向上提升的動力。覺性的善循環因此開啓，每一個當下，只要覺性現前，皆是踏實與光明！



認錯

文／普雨精舍護法會諮詢委員 傅酥 攝影／傅兆

在佛法中領受懺悔認錯的正面力量，
讓自己與相關成員都能清楚問題的根源，
不模糊、不抱怨，進而產生正面的結果，一切如願。

個性好強的我，在專業的領域中，總刻意維持良好形象，別人如何看待自己，似乎比真實的自己還重要。然而，不管是生活或工作，要做到盡善盡美，並非那麼容易。

每當事情有爭議的時候，總在心裡翻騰不已，因為會有利益關係牽扯。或害怕認錯了，會失去別人對自己的信心；時而是自尊放不下，懷疑到底誰該先認錯……。所以，爲了爭誰對、誰錯，弄得自己好辛苦，周遭的人也好辛苦。事情的真相卻在情緒中刻意或非刻意地被掩蓋，

一切更混淆、更複雜，弄得自己壓力更大。

就這樣，不快樂了許多年，一直找不到可以放下心中重擔的方法，只要見到學佛的人，就會主動詢問，也到處求神拜佛，希望可以找到讓心安頓的方法。所幸八年前搬家的因緣，在電梯間遇到一位著居士服的師兄，帶我走進了普雨精舍。

狂心頓歇見菩提

禪修課中，住持法師開示的每一句話，好像都切中我的需要，多年來的煩惱一一在佛法中找到原因。那些對錯、善惡，



不僅從法律與道德的觀點去衡量，而是細微到——只要會導致苦果的心念與作為，就是惡法；因為惡念一起，念念遷流之後，煩惱就著上了心，乃至於頑強到難以降伏。

有一回參加春季禪七，在清淨的九樓禪堂，心卻無法平靜下來。黏著許久的頑強煩惱，在周遭一片寧靜中，不斷從心中湧現，其聲甚大，其苦極深。我不斷地告訴自己：「我是來找尋清淨心的，怎能如此不知所措！」一天過了一天，除了腿愈來愈痛，煩惱絲毫不減，似乎在愈安靜時，表現得更強烈。第四天，我決定不

再放縱自己，不再任憑業力如此拉扯。於是，在每支香放參的片刻，我在清淨法身佛前，禮拜懺悔過去因無知所造的種種惡業，猶如抽絲剝繭般，直搗煩惱的根源，心漸漸隨之沉澱而澄淨，豁然開朗。雖未坐到一支好香，然而寧靜帶來踏實的感覺，讓自己明確知道：這樣的心境，正是我想要的生活，也絕對是我未來生命努力的目標。

知因識果真承擔

有了生命的目標，一切作為就有了更

清楚的依循。

一次，公司進行一項大型工程，我不負使命完成了第一階段任務後，放心地交給信任的部屬自行完成後續任務，自己又投入其他重要的任務。不料，在工程啓用前二天乃至當天，小問題不斷產生，造成使用單位重大負荷及公司損失。當我接到第一通抱怨電話時，便直接到達現場了解狀況，調派人手先解決問題，再分析根由。心裡有個聲音告訴我：「如果這件事要懲處，我絕對是那個要承擔的人，因為我疏忽了指導及監督的職責。」

隨後回到精舍，在住持法師的關心指導下，我在佛前懺悔，祈求三寶護佑，讓弟子透過正確的作為——不覆藏、不推諉，勇敢承擔，平安度過此考驗，努力改往修來，發心護法護教。在如是願心的支持下，我駐守問題現場一個多星期，與使用者及部屬徹底了解問題的根源，規劃解決方案，狀況也漸趨穩定。雙方共同面對問題、檢討及承擔，最後竟奇蹟似的平安度過，沒有任何人被懲處。

感恩三寶，也感恩住持法師的慈悲教導，讓弟子在佛法中領受懺悔認錯的正面力量，讓自己與相關成員都能清楚問題的根源，不模糊、不抱怨，進而產生正面的結果，一切如願。🙏

塵垢 · 落下

文／普濟精舍研經班學員 傅寧

「又快又有效率！」這句熟悉的廣告詞，一向是我工作上的座右銘。長期在職場上的訓練成了一種習慣，嘴邊也常掛著：「要做就認真做，不要浪費時間」、「快！快！快！」我的性子急又不耐煩，常常見不得別人慢吞吞，自己就迫不及待地把事情收回來做了，自以為這樣很好。

某次精舍辦活動，我負責邀請學員們來領執事，一如往常興沖沖地發出邀請後，並且執行我最擅長的工作——跟催。但大家完全不予理會，截止時間眼看快到了，只好向住持法師回報。

有的師兄私下反應，我給他很大的壓力，所以故意不回應。聽到之後，我難過不已：一則是出於真心想護念大家，所以自覺得委屈；一則是造成別人的困擾，自己卻一無所知，感到慚愧。雖然有人向我提過很有壓力，但我從來不在意，自始至終都認為那是他個人的問題。

這次挫折以後，心情沮喪的我，久久無法釋懷，因為看不到自己的問題，所以無從改起，一味活在退卻而執迷不悟當中，橫結惡緣，自嚐苦果。

所幸「當局者迷、旁觀者清」，此時法師提點：「佛法以人為根本，人以心為

根本，心以覺悟為根本」，一般人只關心事情的得失成敗，沒考慮到他人的想法及感受，往往居功諉過；修行則是相反，好事給他人，壞事自己承擔。如「中台四箴行——對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」，其中三項屬做人，一項屬做事，可見做人圓融，做事才會圓滿，這是人生重要的必修課程。

面對挫敗，要勇於改過，又不陷入自責、悔恨當中，過程雖然痛苦，但仔細想想：觀音菩薩以無畏施接引眾生，發大悲心降伏眾生的煩惱，運用善巧方便成就眾生的智慧。學佛以慈悲為本，若給人壓力、給人煩惱，豈不背道而馳？反省檢討後，我學習放慢步伐、覺察自己的念頭，設身處地為別人著想，雖然不能一次到位，但生處轉熟，熟處轉生，長久積習的塵垢，必會一點一點的落下。

在學佛的歷程中，有時逆境並不是一件壞事，它能夠讓我們體悟事情的真相，讓心重新定位，回歸正確的方向。勇於反省認錯，並不代表失敗，而是一種承擔，所謂「不怕念起，只怕覺遲」，能從習染中覺醒，人生道路絕對是一片美好風光。



那時候，不知道的事

文／普濟精舍高級禪修班學員 傅禮

學佛前，不識因果、不信正法。就像住持法師上課提到的，總是認為自己遇到壞事，就是運氣不好；別人有好事，就會嘀咕：為什麼不是自己？憑什麼他可以這麼幸運？羨慕、嫉妒別人的好，所起的念頭都是壞的。凡事只看得到自己，從沒有為他人著想；更甚者，出了錯總是指責別人，未曾檢討過自己。

學佛後，了解善惡因緣、一切果報自作自受。開始學習覺察自己的心念，照破我執。看見別人的好運，懂得要隨喜讚歎，並學習他的優點；遇到不如意的事情，先檢討自己，思考整件事情有什麼地方做得不周全，或者還可以更好的地方。當瞋心一起，便要轉念，不要讓自己陷入無明的氣憤當中，想想「火燒功德林」、「一念瞋心起，百萬障門開」，就不敢再發脾氣了。

猶記得剛上初級班時，體悟最刻骨銘心、懺悔也最深……。

尚在求學階段的我，造的身、口、意三業不勝枚舉。例如，班上同學都很怕蟑螂，只有我敢抓，同學們還會讚不絕口：


「你好勇敢、好厲害！」

有云：「良言一句三冬暖，惡語傷人

六月寒。」在自己未受過言語傷害前，我也是個直言快語的人，從來不覺得說出傷人的話，是什麼大不了的事；反正我說的是事實，對方如果聽了不高興，也不是我的錯呀！

漸漸地，同學開始遠離我，我也變得不快樂。從小成績優異，備受師長疼愛、同學擁護，殊不知，已成了一個驕縱蠻橫的人。直到在禪修課中，聽了法師苦口婆心的開示，回首過往，才知道自己錯得多離譜。

從此認真地上課、不斷地懺悔，一步步努力讓自己變得更好。國中後，一切都改變了……在每一次開口前，我會確定自己是帶著善意的；發現同學欺負、虐待小動物時，我會盡全力地阻止；在大家面前，我努力地、努力地把自已縮小，並且秉持著「口說好話、多做好事、心想善念」；更重要的是，時時都要對別人微笑。

反省、改過後，我的人緣變好了；了解因果循環，我也知道要在因地上持續修善斷惡。很感恩遇見佛法後，我有了正知正見，也變快樂了！

進步 從懂得懺悔開始

文／普濟精舍高級禪修班學員 傅尼

在不斷修正身、語、意的過程中，告別「我執」的頑固煩惱，培養慈悲柔和的性情，眼界不再受執著的限制，便能體會到這念清淨心的智慧。



眾生無始劫來所造的種種惡業，都源自於貪、瞋、癡的煩惱，因為不論身、語、意業如何變化，始終都不離當下這念心。古德言：「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場。」繩頭正是念頭，心意識像奔騰的牛馬一般難以管束，所以佛陀提出種種法門，教導我們如何制心一處，只要學會掌握這繩頭，對治內心的散亂與紛擾，就能為這念心找到依止，歇下狂心，改變一切。

種種業行既是在心念的驅動下造作，悔改當然也該由心地入手。佛法強調回歸覺性，所以言語或行爲，必須透過覺察、

覺照，才能帶來真正的改變，也才不至於淪為做給人看的表面工夫。

謙沖自牧虛懷若谷

隨著修行的時間愈久，發現心念由粗到細的層次有別，眾生往往因為「心太粗、法太細」，已經起了煩惱還不自覺，在煩惱的牽引下繼續造作惡業，直到驀然回首，往往已是時間久遠，因此始終在業力中流轉，難以翻身。

精舍於每堂禪修課一開始，帶領學員們先讀誦〈懺悔偈〉，藉此提起反省檢討、




覺察覺照的心念，不僅有助於提升覺性，保持清楚作主，養成護念每個當下念頭的好習慣，也有助於養成虛懷若谷的寬柔心量。

《地藏菩薩本願經》提到：「南閻浮提眾生，其性剛強，難調難伏。」以至於需要勞駕菩薩們「於百千劫，頭頭救拔」，不厭其煩、用心良苦「提攜接手，引出險道，免諸惡毒」。概括而言，就是由於眾生不知懺悔，甚至也不懂得該如何真確地改過遷善，不明白回光返照的重要性。想要以原來的習染、愚癡，

去面對無始劫以來的煩惱業力，始終無有出期。

著」，所表現出就是冥頑不靈的習性；因為不肯放下，而讓自己的眼界受到局限，觀照力也無從開展，本具的智慧心始終被蒙蔽。

懺悔改過，則是通往清淨智慧強而有力的方法。懂得檢討反省，才會懂得修正自己的行為，在不斷修正身、語、意的過程中，告別「我執」的頑固煩惱，培養慈悲柔和的性情，眼界不再受執著的限制，便能體會到這念清淨心的智慧。

懺悔並不是耽溺於罪惡感之中，甚至淪為不肖邪師剝削詐財的肥羊，例如：中古世紀羅馬公教販售贖罪券，就是利用了黑暗時代人們不懂得懺悔的真義，甚至無心於探究何謂真懺悔的怠惰心態。自從接觸佛法以來，發覺懺悔改過是一個令人愉悅而值得努力的過程。藉由時時反省、修正自己，能一步步擺脫我執和偏見的沉重桎梏，不再拘泥於個人好惡的狹隘見解，進而擁有愈來愈開闊、愈來愈豁達的智慧和眼界來看待世界，透過返照、修正、淨化身語意三業，永離惡道、邁向解脫！

擺脫我執沉重桎梏

認錯、改過的最大障礙常常會卡在「我執」這一關。有些人為了維繫住自我的尊嚴，不惜對自己的過失採取說謊、拒絕面對、自圓其說等手段，以自護其短，覺得認錯，等於要他否定先前的自我。說穿了就是為了面子，因為「身見」——錯執一個實有的自我，明明已經墮入邪見之謬，也死不認錯、護短到底。因為「執



勇敢跳脫輪迴

文／普濟精舍研經班學員 傅海


從小個性好爭辯，硬是把黑的說成白的，死的說成活的，俗話說：「死鴨子嘴硬」，打死不認錯。當然，這種個性進入職場後，肯定是不容易結善緣的。雖然找到的工作福利、薪水都很好，但終究因為個性使然，不得善緣。彼時還不懂得反省檢討，只認為是上司苛求、同事勾心鬥角，因此，在結婚、懷孕後，決定辭職，待在家裡相夫教子。但是，更大的考驗——公婆問題，接踵而至。

幸運的是，此時開始接觸了佛法，爲了做好胎教，我認真地禮佛、誦經、持咒，並且天天打坐。在心思慢慢沉澱之後，覺照、反省能力生起，我看到了內在堅固的我執，而決心要有所改變。於是，我從箭頭朝外的處理模式，改成返觀、自省，凡事看自己，注意自己的起心動念。然而，要面對自己的錯，尤其是要開口認錯的剎那，猶如在傷口上撒鹽一般，除了勇氣以外，還要加上忍的功夫，的確是一段艱辛的過程。因而，這門功課雖未滿分，至少已低空飛過。

於是，當重新進入職場時，我爲自己訂定功課：一、被指責時絕不回嘴，靜下

心來好好省思；二、如果有錯，馬上承認並改進。如此幾年下來，居然倍受老闆賞識，而能獨當一面，接管一家園所。

回頭省視這段歷程，從初初嘴巴上認錯，但心中波濤洶湧，慢慢變爲浪花朵朵，再到漣漪圈圈，乃至現在平靜無波，如呼吸般自然。此時，真的領會《六祖壇經》所說：「改過必生智慧，護短心內非賢」、「常自見己過，與道即相當。」也發現：不用再掩飾過錯，真是人生一大樂事！

在教學過程中，常看到孩子犯了錯時，第一個反應就是「不是我弄的」，接著說：「是某某人弄的」，或者說：「是某某人叫我弄的」，反正錯的永遠是別人，自己永遠是對的……心裡真是啼笑皆非，或許，這就是人們無始以來的習氣吧！慶幸的是，我們有機會接受佛陀的教誨，才能從無盡的輪迴中覺醒。因此，我常常教導孩子：「做錯事沒有關係，勇敢認錯就好了。」漸漸的，孩子也不會因爲怕被責罵而不敢認錯，進一步誠實面對、修正錯誤，相信未來的路一定愈走愈光明。


惡念不生 煩惱斷

文／普榮精舍高級禪修班學員 傳丹

未踏入中台之前，我像個無知的孩子，每天活在自我的天地之中，以為自己做的都是對的。不殺、不盜、不搶，那是最簡單而基本的做人道理，沒有理由做不到。於是，禪修裡的〈懺悔偈〉，我總是懵懵懂懂地跟著唱誦，沒有太多的想法。

了解佛法愈深才愈明白，以往的自己不是毫無過錯，而是因為不正確的知見觀念，把錯的當成是對的。也因為生活步調緊湊、繁瑣事務的堆積，無形中視而不見地將過錯掩蓋過去；又或者，認為錯誤是可恥的，進而逃避，不肯認清事實。想想以前的自己，常在錯誤發生的第一時間，想盡理由撇清自己的責任，給自己找了藉口，然後輕易的抹滅一切，試圖當做從未發生過。還有一種是明知道是錯的，還執著於自己的貪愛，把一切行為合理化，積非成是。回過頭來這才明白，原來自己曾經犯下的錯，林林總總真是如過江之鯽。

認錯是一種勇氣，不管是因為何種緣由而衍生出的錯誤，只要是錯，一定就會產生某種程度的因果。所謂「因緣會遇時，果報還自受」，所以面對錯誤，我們還是要學會如何承擔，如何彌補。

而今有幸踏入中台，透過禪修課程聽經聞法，知因識果，讓我能夠明辨是非，而禪定的訓練，讓六根不被六塵所擾，不起心、不動念，時時刻刻觀照自己的內心，更能看清事情的本質。然後藉由懺悔，承擔過錯，斷惡修善，反省、檢討，修正自己的行為並重新出發。世尊曾經開示，犯錯而能懺悔改過的人，是最有智慧的人。只要我們願意，誠實面對自己的內心，必能把錯誤減化到最少，讓惡念不生、煩惱不起，消業了業，進而達到解脫。 





滄山靈祐禪師

文／編輯部 圖／傳羽

唐朝滄山靈祐禪師，福州長溪趙氏之子。禪師年十五時，椎髻短褐依止建善寺法常律師修行，作務執勞，奮力認真，每次出坡都比一般人多做數倍。冠年在杭州龍興寺受具足戒，勤學大小乘經義。後行腳入天台，途中遇寒山子。寒山若有深意地看著他，說了一偈：「千山萬水，遇潭即止；獲無價寶，賑卹諸子。」他將這些話默默記在心裡，休息的時候，就端坐思惟這話裡的意思。到了國清寺，巧遇奇僧拾得，也得到相同的指引。因此靈祐禪師決定前往江西泐潭，參謁百丈懷海禪師。

百丈禪師一見到他，非常器重，許為入室上首弟子，居參學之首，後轉任典座，令其磨鍊。有一天，滄山禪師侍立百丈禪師身旁，百丈禪師問：「是誰？」師答：「某甲。」百丈禪師命他：「去把爐火撥一撥，看看還有沒有餘火？」師撥了火爐後回覆：「沒火了。」百丈禪師起身，親自深撥爐中灰燼，得少許星火，舉起向他道：「你怎麼說沒火了？」師由是發悟，當下禮謝並陳訴悟解。百丈禪師說：「這只是暫時歧路罷了，經典中說：『欲識佛性義，當觀時節因緣。』時節既至，如迷忽悟，如忘忽憶，方省己物，不從他得。故祖師云：『悟了同未悟，無心亦無法。』只要去除凡聖虛妄分別之心，一切法本來具足。你今天雖有所悟，還要善自護持，繼續用功。」

第二天，靈祐禪師同百丈禪師入山作

務。百丈禪師忽然問道：「有沒有帶火來呀？」師答：「隨身帶著呢！」百丈禪師又問：「哦！火在哪裡呢？」師從地上拈起一柴枝，用嘴吹了兩下，然後遞給百丈禪師。百丈禪師微微開顏一笑，淡淡地說：

「這就像蟲咬木頭。」

師命住山

一日，善於觀察地理形勢的司馬頭陀，自湖南而來，對百丈禪師說起在湖南尋得一山，山名大滄，鍾靈毓秀，極宜修行用功，當請一位千五百人的善知識，前去開建道場，住持弘化。百丈禪師問他：

「老僧住得否？」司馬頭陀答：「此非和尚所居之地！」百丈禪師問：「此話怎麼說？」頭陀答：「和尚是骨人，大滄是肉山，如果和尚住錫彼處，徒眾將不盈千。」百丈禪師又問：「那麼我的弟子裡面，有沒有人能夠住得此山？」頭陀答：「請命弟子出來，我一一仔細觀察，看是否有適當的人選！」

當時華林覺和尚為首座，百丈禪師問頭陀：「此人如何？」司馬頭陀請上座警效一聲，略行數步，便言：「此人不適合。」百丈禪師又令侍者喚師至，司馬頭陀一見便道：「此僧正是滄山主人！」當夜百丈禪師召師入室，囑咐：「我教化眾生的因緣在這裡，滄山勝境能容千五百人辦道，是你弘化之處。你應當到那裡去開山建寺，繼嗣宗門，廣度後學。」



首座聽到這件事後，不服氣說道：「我今忝居上首，那典座到底有何本事，可以住持瀉山？」百丈禪師知道後集合大眾，在地上擺了一只淨瓶，說道：「不得喚作淨瓶，當喚作甚麼？誰能當下出一轉語，便請他去瀉山當住持。」華林首座道：「也不可喚作木揆。」百丈禪師轉頭問師，師二話不說踢倒淨瓶，轉身走了出去。百丈禪師乃笑著對大家講：「這個首座，竟然輸給山僧靈祐呢！」師於是奉百丈禪師之命前往瀉山。

瀉山聳峻連天，高極千仞，荒野絕無人煙，到了那裡，終日只有猿獠為伴，撿拾橡栗充饑。這樣過了六、七載，


始終沒見到一個往返路過的人，更不用說建寺辦道了。師不禁想：「我本來此住持，是為弘法利生，而今人煙既絕，在此僅能自修罷了，如何濟益群倫？」便捨草庵準備下山。走到半路山口，見到猛虎、狼豹等類，交橫躺臥在路上。師慈心正色為說三皈依，又道：「如果我和此處有緣，你們就各自散去，不要攔我路；如果我和瀉山沒有因緣，你們不要動，我從路中走過，一任你們來吃，彼此就結個法緣吧！」語聲剛落下，虎豹等便四散而去。於是師轉身又回草庵，繼續安住用功。這樣過了快一年，大安上座率僧眾從百丈處來，幫忙輔佐開山建寺。大安上座說：「我來此處給和尚做典座，護持到僧眾滿五百人的時候才休息！」

禪學輻輳

師於是率眾共營梵宇，此後山下居民稍知消息，漸漸地，皈依請法的人多了起來。師開墾田園，法化日盛，天下禪學輻輳，風動一時，鼎盛時置有僧田三千七百畝，食指恆常數千之多，道化盛行一時。

師一日上堂曰：「夫道人心，質直無偽，無背無面，無詐妄心。一





切時中，視聽尋常，更無
委曲。亦不閉眼塞耳，但
情不附物即得。從上諸聖，
祇說濁邊過患，若無如許多惡
覺情見想習之事，譬如秋水澄亭，清
淨無爲，澹泞無礙，喚他作道人，亦名無
事人。」

有僧問：「頓悟之人還有要修之處
嗎？」師答：「若真悟得本來面目，修與
不修是兩頭語。初心雖從緣得，一念頓悟，
猶有無始曠劫習氣未能立即銷淨，尚須時
刻用心除去現業流識，年月如此寸步不
移，名爲修道，於此之外，別無有法可得。
所謂修行趣向者，從聞思修，入深妙理，
心跡圓明，不居惑地，縱有百千妙義抑揚
當時，此乃得坐披衣，自解作活計。以要
言之，實際理地，不受一塵，萬行門中，
不捨一法。若也單刀直入，則凡聖情盡，
體露真常，理事不二，即如如佛。」

劫後復興

會昌五年唐武宗廢佛，勒令僧尼還
俗，師乃裹頭爲民。宣宗時解禁，裴休親
臨禮敬，請師重剃髮爲僧，敷揚宗教，開
演禪法。後更置田飯僧、施金錢，上奏朝
廷請建「密印寺」。其後統管湘潭一帶的
連帥李景讓，因尊師禪法，也奏請朝廷求
賜山門，號曰「同慶」。遭法難摧殘的道
場，才漸漸復興，恢復昔日叢林規模。

師弘宗演教，凡有四十餘年，接引

學人無數，其中明見心性達道之士甚多，
如仰山慧寂禪師、香巖智閑禪師、徑山
洪諤禪師、西山道方禪師等，皆爲當時俊
彥。大中七年正月九日，師洗漱淨身畢，
神色怡然，敷坐莊重，斂目而逝。世壽
八十三，僧臘六十四，塔於山右梔子園中，
諡大圓禪師。涇原等州節度使盧簡特地奏
請爲師撰碑銘，碑額則由李商隱題寫。

「馬祖建叢林，百丈立清規」，滬山
大圓靈祐禪師創建的滬仰宗祖庭密印寺，
農禪並舉，同時將百丈清規具體落實下
來，爲後代無數道場僧院樹立了典範。滬
山禪師有傳世語錄一卷，師徒間對話充滿
了智慧禪趣，意氣相投默契方圓，談笑聲
中體用雙全，機鋒互換理事不二，因而《人
天眼目》評論道：「滬仰宗者，父慈子孝，
上令下從，你欲喫飯，我便與羹；你欲
渡江，我便撐船；隔山見煙，便知是火；
隔牆見角，便知是牛……大約滬仰宗風，
舉緣即用，忘機得體，不過此也。」滬山
禪法流布教化興盛一時，爲菩提達磨初祖
「一花開五葉」之讖言，開啓了最先的發
端。





中台佛教學院一百零三學年度聯合結業暨

一百零四學年度開學典禮

文／編輯部

為弘揚佛法，端正僧眾修行知見，培養解行並重之僧才，中台禪寺導師上惟下覺大和尚於一九九三年創辦中台男眾佛教學院與女眾佛教學院。學院課程中，學僧們依著導師所指導的「三環一體」教育方向——教理：研習經論，廣學多聞；禪定：禪修靜坐，止觀雙運；福德：法會坡務，磨鍊身心——於日常動用中迴互用功，期能明佛心宗，契悟自性。

眾行成辦因地修

九月九日下午四時，中台男眾佛教學院、女眾佛教學院一百零三學年度研究所、大學部結業典禮暨一百零四學年度開學典禮，於三德堂舉行，恭請住持見燈和尚主持。典禮中，住持和尚為研究所、大學部結業學僧們頒發結業證書並合影紀

念，嘉勉學僧努力學習的成果，全場師生一致鼓掌讚歎。

其後，全體結業學僧頂禮住持和尚，表達對常住、師長栽培的感恩心。男、女眾結業學僧代表上台發表結業感言時，亦滿懷感恩地表示：學院提供學僧們極佳的學習環境，自勉除了精研教理，更要從三環一體中落實修行，於日常動用間實踐中台四箴行，發願要在因地不斷努力，堅住正念，發廣大菩提心，將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩！

住持和尚並對所有學僧開示：「大眾在學院中學習，首先要了達因緣、隨順因緣。想在教理上通達，除了自己的努力、發心之外，還要有外緣，如：師資、場地、課程、護法護持等。學習要成就，需要具備這些條件，能夠清楚因緣法才是有智慧


的人。了解了因緣法，還要去努力，才是成就萬事的主要關鍵。大眾要發長遠心，不忘初心，要發精進心、知恩心、感恩心。同參道友之間，互相砥礪、勸勉，互相成就。所有的課程、教授法師的指導、作業皆是外緣，沒有這些外緣，學習不容易有所成就，依著這些外緣來努力，把自以為是、貢高我慢的心放下，透過教授法師的開示，藉由思惟教理、修觀行即是隨順因緣。

再進一步，菩薩還要創造因緣。出家眾除了修行以外，還要弘法度眾，因此成立精舍，並設立佛教學院培育僧才，是中台禪寺弘法、修行、建設中很重要的一環。」

不住因緣覺中行

住持和尚提醒：「為了弘揚佛法，當沒有這些條件時，想辦法去成就，就是創造因緣。最後要不住因緣，萬法歸宗，修善不執著善，度一切眾生而無一眾生可度，一切銷歸自性。不住因緣並非不要因緣，而是不要執著，保持清楚明白，就是

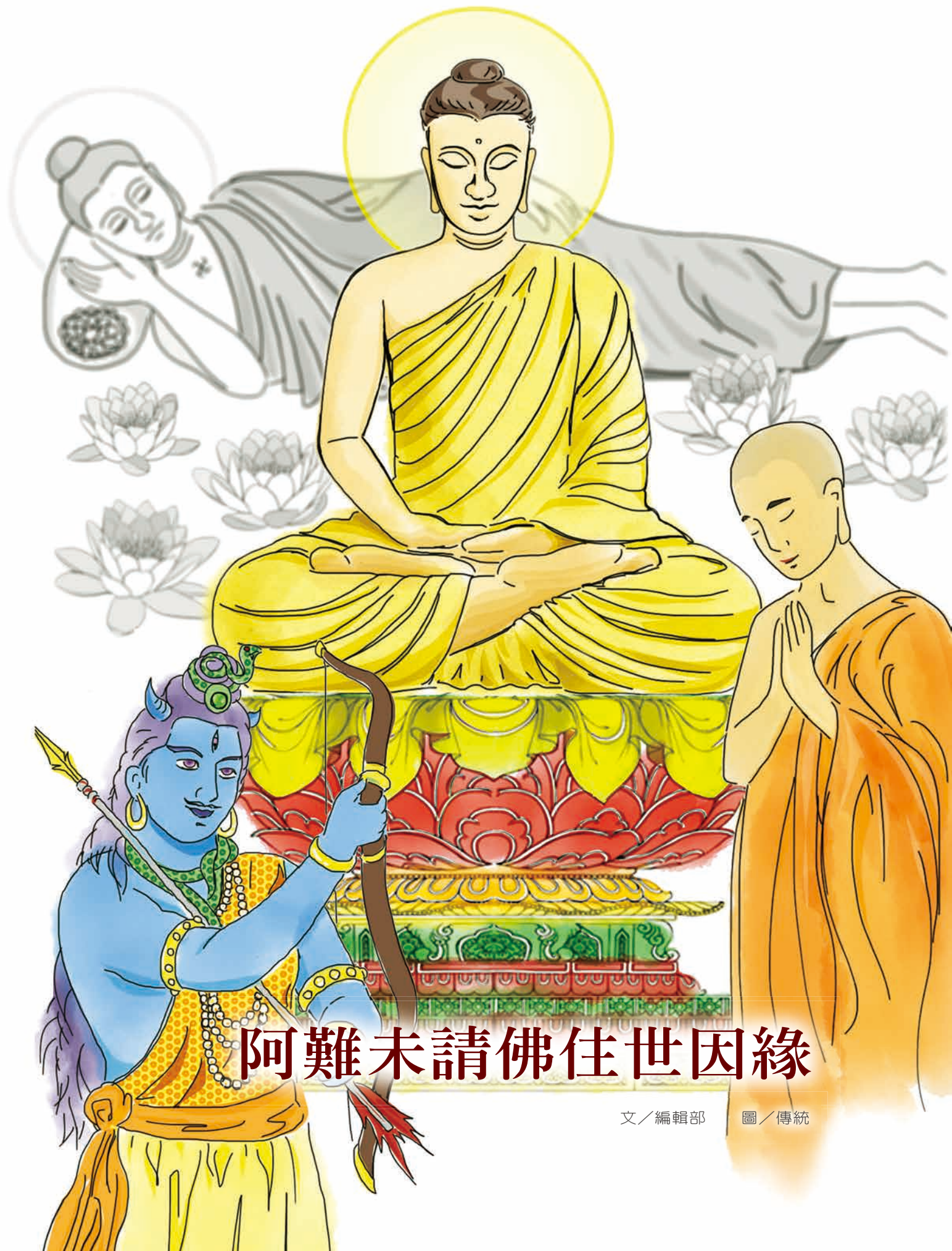
要有正知正見，最後契悟本心本性，契悟菩提涅槃，銷歸自性。這也是導師從過去到現在，所諄諄教誨、殷勤囑咐、耳提面命的。」

下午六時三十分，典禮圓滿落幕。帶著善知識的慈悲勸勉：「善自珍惜資源，在知見上確立，在教理上通達，為成就道業發長遠心，在事上去堅持，在理上即是時時刻刻覺察、覺照、覺悟，堅住正念，隨順覺性。」一如菩薩向五明處學，學無止盡，為報三寶恩、父母師長恩、國家恩、眾生恩，令佛種不斷故，學僧們以弘法度眾為願，以師志為己志，以師行為己行，祈願中台心法得以廣傳，人人皆能點亮心燈，見性成佛道！



住持見燈和尚於典禮中為研究所及大學部結業學僧頒發結業證書，並期勉大眾為成就道業，發長遠心。





阿難末請佛住世因緣

文／編輯部

圖／傳統



佛陀於毘舍離結夏安居，為眾生示現病苦，全身上下疼痛不已。某日，佛陀與阿難尊者獨處，佛告訴阿難：「修行人修持四神足，常憶持不忘，可隨心所欲常住世間超過一劫。阿難！佛已證得四神足，可任運自在地住世超過一劫，為這娑婆世界破除癡闇，並且饒益一切人天。」

阿難尊者當下默然聽著，並沒有回應。於是佛陀重覆提示了三遍，然而阿難尊者受到天魔障蔽，心識晦闇，無法領悟佛陀其實意有所指，始終未把握因緣請佛住世。佛陀深知因緣如此，便告訴阿難時候不早了，於是尊者便恭敬地頂禮世尊之後退去。

不久，魔王波旬現身佛前，請問佛是否不想入涅槃？佛告訴波旬：「別急，我自知何時當入涅槃，現在還不是時候！」波旬又問佛陀：「昔日佛陀成道證得無上正等正覺，我曾勸請如來入涅槃，當時佛說：『等到四眾弟子得度、僧團成立、佛法廣傳時才能入滅。』而現在正是時候，如來為何還不滅度呢？」佛陀回答：「別再說了，波旬！佛自知化緣已盡，不會再久住世間，三個月後，我將在拘尸那城的娑羅雙樹間般涅槃。」聽到佛陀的承諾，魔王心生歡喜，隨即消失無蹤。

魔王離開後，佛陀就在遮波羅塔下入定意三昧，欲捨壽離世，此時大地震動，所有眾生因地震而驚恐到渾身寒毛直豎。世尊於定中放大光明，徹照十方，連最幽闇晦冥的地方，也都充滿光芒。阿難尊者心生驚恐，毛髮直豎，急忙拜見佛陀，頂禮佛足，請示世尊：「剛剛的地震很不尋常，請問世尊是什麼因緣引起的呢？」

佛陀告訴阿難尊者：「這世間有八種因緣會導致地震。由於地在水上，水止於風，風止於空。空中大風有時自起，則大水擾動，而大水擾動，則引起大地的震動，這是第一種起因。再者，有些成道的比丘、比丘尼，或是具有神通的諸天眾神，示現神通自在變化時，也會引發大地震動，這是第二種原因。還有，當一生補處菩薩從兜率天降生母胎時，乃至從母親右脅出胎時，或當菩薩初得正等正覺成佛道時、如來初轉無上法輪時，都會發生大地震動的瑞相，這是第三到第六種原因。又當佛法已流布，如來欲捨壽離世時，也會發生地震，這是第七種原因。最後，當如來將入無餘涅槃時，整個大地也會為之震動，這是第八種因緣。」

言下之時，世尊吩咐阿難尊者召集所有比丘們到香塔集合，宣達：「如來



將在三個月之後入般涅槃。」所有比丘們聽到後，無不驚愕痛心，甚至昏厥、撲倒在地，大聲疾呼：「為何佛陀這麼快就要滅度了呢？」比丘們個個不勝悲抑地哀號嘆息。

佛陀勸慰比丘們：「你們不要再沉溺憂愁悲傷之中了，天地萬物沒有生而不滅者，想讓有為法不生滅變異，是不可能的事。天魔波旬屢次請我入滅，我已告訴他三個月後將入涅槃。」當下，阿難尊者至誠恭敬，右膝著地，合掌勸請佛陀住世：「唯願大慈世尊留在人間住世一劫，懇請如來不要入滅。」佛陀默然不答。阿難尊者如是殷勤懇請三次後，佛陀告訴阿難：「先前你親聞佛說：『佛已經證得四神足，精熟行持不忘不失，可以住世超過一劫之久，饒益一切人天有情。』當時，你何不勸請如來住世、不要滅度呢？現在勸請為時已晚。我既然已允諾將捨壽離世，一言既出，如同覆水難收，佛是不可能違背諾言的。」於是，世尊隨順因緣，三月後即般涅槃。

（編按：典故摘自《釋迦譜卷第四·釋迦雙樹般涅槃記第二十七》）


省思



「佛法無人說，雖慧莫能了。」佛陀已入滅三千多年，長遠的歲月中，幸賴歷代祖師傳承法脈，聖人之教方能流布至今。〈普賢十大願〉中第七大願為「請佛住世」，身為佛弟子，當以至誠之心，祈請諸大善知識長久住世，恭敬供養三寶，聽經聞法、護法護教，使佛法興盛於世；進一步，以身行道，將佛法落實於生活中，淨化身口意三業，不論動靜閒忙，這念心始終清楚明白、覺察、覺照，不離當念，即是勸請自性如來久住心中。🙏



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

生死心 中台男眾佛教學院大學部一年級 見關法師

晨掃時，路面上一隻蜥蜴見掃把來襲，隨即提步向路旁奔去，到了樹下便佇立不動了。掃了幾堆落葉，發現蜥蜴仍舊一動也不動，猶如入定呢！想是受到驚嚇，正聚精會神處理當下的危機，因為一個誤判便意味著死亡。牠所面對的境界叫「生死」！

「生死事大」是耳熟能詳的道理，但靜坐為何不得定？妄想為何紛飛？心念何以易受身體痠麻擾動？若下一支香宣示此期生命即將結束，這些還成問題嗎？常將「死」字掛心頭，每一支香都是最後一支香，得定必不久矣。

正念成片 中台女眾佛教學院研究所一年級 見紋法師

每天進出學院，經過天橋下警衛室旁，都要提醒自己：「抬起腳步！」因為有許多螞蟻往來此地。修行，也是這樣，不時地提念，提起、放下。一開始仍須刻意起念，久了之後，便習慣成自然，一到同一個地方，就會自然動作。習慣的養成也是這樣，好的習慣生處轉熟，壞習慣熟處轉生；不斷地提念、再提念，等正念成片，不用再提念，修行也就成就了。🙏

三日禪有感

文／澳洲寶林禪寺中級禪修班學員 傳濶

眼中的世界似乎被過濾掉了很多花花綠綠的色彩，卻不會覺得無聊，生活軌跡變得簡簡單單，卻不會覺得單調。

自從去年九月來到寶林禪寺，這是我第一次真正體會到禪坐的殊勝意義，願與同參們分享。

三日禪的第一天上午走進寶林，周圍的一切既熟悉又陌生——法師們的平靜與居士們的肅穆，完全不同於平日的氣氛，使我對接下來這二十七支香生起了敬畏之心。在這種微妙的心態下，第一支香實在無法平靜下來，除了莫名的興奮，想得更多的是——自己能否熬過這三天？

如牛負重 直心出欲

第一支香倏忽就過去了，感覺比平時禪修班過得還快。這讓我的畏懼稍減，心裡想著：「這三天也許沒有想像中那麼煎熬！」但是接下來的幾支香，迅速磨滅了我的「樂觀」。雙腿漸漸由麻痺變成了痠痛，猶如身負百斤重擔前行。實在忍耐不住的時候，只好輕手輕腳地把腿放下，於此同時，我看到了其他師兄穩如泰山、巋然不動，心裡不禁暗暗佩服，並慚愧自己平時沒能練好腿功。

看似靜坐，但爲了對治源源不絕的妄

想、昏沉，所耗費的心神不亞於處理俗事，以至於半日下來，竟然感到十分的疲憊。平日沒有午休習慣的我，午齋後的養息變成了最期待的事。

精進禪修這三天，令我體悟最深的屬第二天。一早，我拖著沉重的雙腿進入禪堂，有一剎那我懷疑如此早起是不是一個錯誤？這種可笑的想法很快就被第一支香止靜的木魚聲打散了。本以爲經過第一天的精進，身體會更適應，沒想到第一支香剛過，身體上的煎熬就捲土重來，而且變本加厲，痠疼的雙腿與後背無時無刻不在考驗著這念心。

恰恰在此時，住持法師的開示給了我莫大的啓示——不要讓腿痛影響到這念心的平靜，如實知而不起念。這些道理，如果在平時聽聞，我一定很難理解其中的奧妙，特別是不能理解疼痛的雙腿怎麼可能不去影響內心！然而此時此刻，也許是因爲內心十分平靜，抑或是像在大海中抓到一根浮木，我切身體會到了法師這番開示的用意。我試著把心念從腿上轉移，而以旁觀的方式放任它去疼。漸漸地，每支

皆 玄 音

已擇惟覺
題書

香可以盤腿的時間變長了，同時也體會到——每每妄想接續不斷時，反而是腿痛讓我無暇他顧，而將這念心拉回當下。

信解行證 法喜充滿

進入第三天，心境最是平和，也是一個自我提升的好機會，此時此刻如果加把勁、更進一步攝心用功，境界將會全然不同。經過了前兩天的試煉，身體愈來愈適應長時間打坐，隨著一支支香的推移，色身的痠痛雖然有增無減，但是這念心已經不去緊迫著覺受了，也更容易用數息觀排除雜念。即便放腿的時候，這念心還是能夠安住在當下，沒有太多的妄想。不禁由衷讚歎自己已真正體會到禪的清涼滋味，也有些許的信心，將來有機會應可回山打禪七。

傍晚，三日禪圓滿回向一結束，身上的痠痛似乎也一掃而光，隨之而來的是內心的法喜充滿。同樣的感受，似乎也洋溢在所有參與的法師與學員們充滿笑容的臉龐。

回想這三天來，因為禁語，彼此擦肩

而過的法師、居士形如陌路，眼中的世界似乎被過濾掉了很多花花綠綠的色彩，卻不會覺得無聊，生活軌跡變得簡簡單單，卻不會覺得單調。雖然有切身的煎熬，內心卻格外清淨。三日禪以其獨特的形式，改變了我對這個世界的認識，向自己展現了修行路上全新的視野。最大收穫就是對禪修更進一步的理解，也更清楚意識到這條路的長遠與艱辛，必須親身去體證，而用功就要把握當下。🙏

走出陰霾 開啓彩色人生

文／普榮精舍日間高級禪修班學員 傅彩

學佛後，我開始從不同角度看待事物，很多糾結變得豁然開朗，卸下多年來壓在身上的一個個包袱，才發現幸福從來沒有拋棄過我。

上海市靜安區，一個以轄區內千年古刹命名的行政區，那是我出生和成長的地方。靜安寺離家只有十幾分鐘的腳程，然而，在我出生的文革時期，寺院雖近在咫尺，佛法卻離我很遠。

二十八歲那年，喪母之痛、工作壓力讓我心力交瘁，此時認識了來自台灣的同修，我想，也許這是人生的一次轉機吧！婚後，我辭掉了公務員的鐵飯碗，可是，生活卻與預期大相逕庭，彷彿闖入一片陰霾，迷失了方向——沒有工作、沒有目標，甚至沒有人在乎我是誰，唯一的身分只是某某人的太太。

參加老同事聚會，聽到別人升遷，我總是臉上微笑，心中嘆氣。在家裡，我也是一個「局外人」。台大畢業的婆婆常問我：「台灣的米飯是不是比大陸的好吃？」也許她當真認為我是在水深火熱中長大的。

跨越海峽觀自在

婚後一年多，孩子出生了。然而，新生命的降臨卻徹底把我擊垮了——女兒被

診斷是唐氏綜合症。生活變得一團糟，沒有事業，沒有前途，我的青春正在一天天逝去。

老二、老三出生後，我把所有的期望都寄託在他們身上。送他們去各種才藝班，孩子們很累，我也很累。老二快上小學的時候，經過深思熟慮，我決定背井離鄉陪他們到台北就學。

雖然跨越了海峽，但我依舊跨不出憂鬱人生。每當孩子們從學校拿回表格，我只能在母親職業欄填上「家管」，還要額外填寫一份「外配調查表」，我總是擔心孩子們會不會因此在學校矮人一截。

偶然的機會，我在補習班遇到兒子的一位同學。聽到他滾瓜爛熟地背完《心經》後，我立刻決定送孩子到普榮精舍參加兒童禪修班。

一天，小女兒問我：「媽媽，師父說『己所不欲，勿施於人』，妳送我去精舍上課，那妳自己為什麼不去呢？」

這便是我開始接觸佛法的因緣。剛上禪修班的時候，我正懷著第四胎。



身為四十三歲的高齡產婦，且患有妊娠期糖尿病，也許是禪修和法會的薰修，使我身心安穩，不僅生產過程非常順利，孩子也非常莊嚴。

幸福正在轉念處


因為心靈有了依靠，我的人生開始翻轉，不再是孤獨的異鄉客，台北成了我的第二故鄉。我開始學油畫、攝影，跟著朋友們去認識美麗的台灣。這一切讓上海的朋友們羨慕不已，那些退休以後才能做的事，我當下享受著；尤其他們忙於工作而錯過的親子時光，已無從彌補。

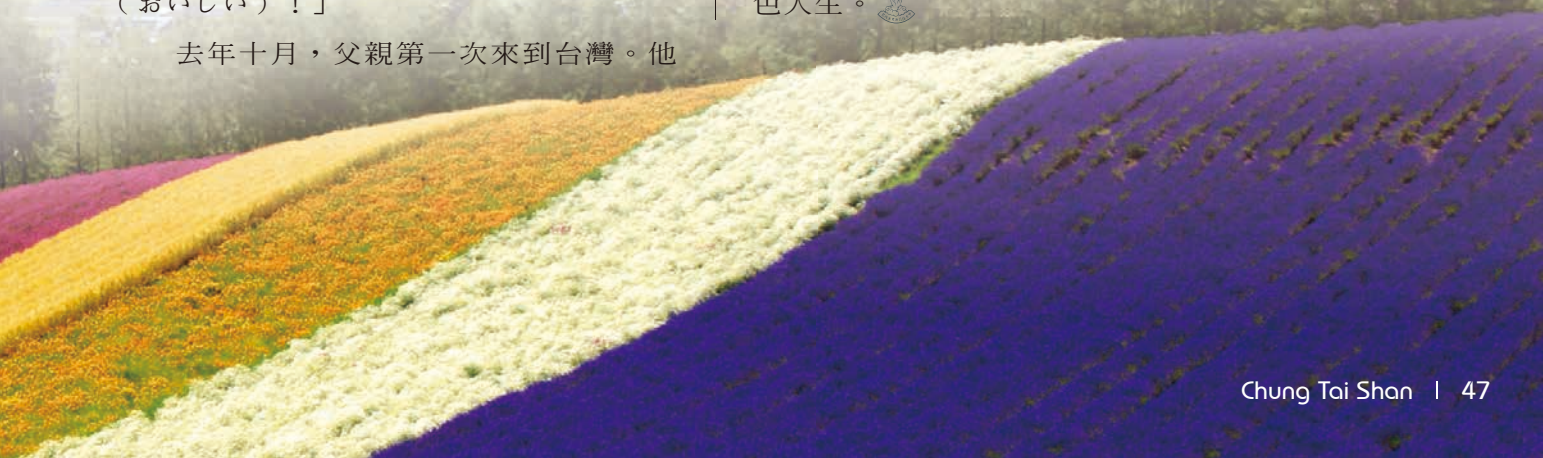
大女兒今年國中畢業拿到了市長獎，在我眼中，她永遠是最棒的唐寶寶。我們常在一起做烘焙，婆婆是我們的「忠實客戶」，她總是豎起大拇指誇讚：「喔伊細（おいしい）！」

去年十月，父親第一次來到台灣。他

和同行的五位長輩到公婆家中拜訪，婆婆說：「謝謝你把女兒教得這麼好，送來我家當媳婦。我的女兒不在台灣，我一直把她當作自己的女兒。」爸爸回到上海後，在電話中對我說：「聽了這番話，又看到妳在台灣的生活，知道妳過得很好，我很放心。」

現在的我每天都很快樂，即便遇到困難也總能順利解決。其實周遭的環境並沒有改變，真正改變的是我的心。學佛後，我開始從不同的角度看待事物，很多糾結變得豁然開朗，卸下多年來壓在身上的一个个包袱，才發現幸福從來沒有拋棄過我。

今年元旦，我來到中台禪寺皈依，從此有了一個新名字——「傳彩」。我想這正預示著，我已步出陰霾，開啓嶄新的彩色人生。





普圓精舍

佛學大會考暨護法會頒證

文／普圓精舍提供

位於台北市中山區的普圓精舍，八月三十日舉辦別開生面的佛學大會考暨護法會頒證，展現解行並重的成果，以及繼往開來護法護教、深化修行的願行。

上午十時，佛學大會考正式開鑼，各班學員們活力十足地奔向各個關卡，效法《華嚴經》中，善財童子為成佛道，尋訪大善知識之參學精神，於闖關中落實「敬、慈、和、真」四箴行，透過團隊合作，並運用平常在禪修班學習到的教理，通過關主考驗，以期成為知行合一的中台弟子。

在寓教於樂的成果驗收後，一年一度的護法會頒證登場。住持法師親自授證，表彰每位護法會幹部的精進與無私奉獻，也期勉大眾繼續努力以報佛恩。接著，會

長傳飛帶領大眾在佛前共同發願：「生生世世發菩提心，護持正法，永不退轉！」住持法師也為各級禪修班授旗，揭開下一期禪修班招生的序幕。

在溫馨的午齋餐會中，會長對於普圓精舍蓬勃發展、法務興盛及護法會強大陣容，表示與有榮焉；榮譽會長傳振也分享了修行學佛在家庭、事業上的益處，鼓勵學員們引領身邊親友來參加禪修班。最後，在合唱「師父的手」感恩導師的歌聲中，生起堅定的願行，為活動劃下圓滿句點。

活動心得

夜間高級班學員／傳琇 今日參加的學員人數暴增

五成，不得不讚歎師父的手，瞬間化成數十雙義工菩薩的手，讓三百多人的活動順利圓滿。這當中，有各班啦啦隊表演，在歡笑聲中凝聚向心力；有佛學大會考，在闖關遊戲中檢視學習成果；有護法會頒證，在隆重誓願中見證大眾護法護教的心。除了提升教理薰修之外，更重要的是，凝聚每位學員的心。相信在大眾持續發菩提心、修菩薩行之下，精舍必定法務興隆，學員的福德日益圓滿。


日間初級班學員／傳組 佛學大會考時，師兄們不分年齡地賣力參與，令人讚歎！從活動中，明白住持法師要我們運用「中台四箴行」的真義，學會溝通、和合，嘗試放下我執，方能圓滿任務。日常生活中也是一樣的，運用佛法的智慧，才能真正的開心與快樂！

日間中級班學員／傳深 莊嚴、神聖、教化人心的佛學知識，在經過一上午的佛學大會考、佛學口號創意競賽……，讓我覺得佛法無邊，透過融入闖關的趣味，佛法已深植在學員們心中。那種和合無間、聲嘶力竭的加油聲，至今難以忘懷！

日間高級班學員／傳潤 闖關活動正如同修行，面對關卡、困難時，自己該用何種態度去面對？印象

最深的是文殊菩薩關——背經活動，大家圍成一圈熟練地背誦《心經》，展現「覺察、覺照」的功夫，圓滿通過智慧冠群品關。從中亦體會：動靜間忙皆是用功參禪的好時機，「人在哪裡，心在哪裡」，應如是降伏妄心、安住真心。

日間研經班學員／傳梵 在此次活動中如獲至寶，寶的價值並不在於價格的高低，而在需要。比如飢荒時期糧食是寶，缺水時期水是至寶，乃至我們的道具——塑膠扇子，以前對這廣告宣傳品根本不屑一顧，但此刻卻彌足珍貴，因為我們想用最節約的方式，發揮最大的效果。所以寶為何物？需要、適合的就是。凡事不要羨慕別人，因為每個人都是寶，只要擺對地方。

夜間初級班學員／傳敏 帶著一顆既歡喜又緊張的心參與大會考，看到每位師兄充滿朝氣、從容又和諧地做到「中台四箴行」，乃至頒證時，在學員長帶領下卯足全力當啦啦隊，一路寫下許多感動。也期許自己在中級班時，更盡心盡力、福慧雙修。 



1. 住持法師頒證表彰護法會幹部的無私奉獻。
- 2.3. 從創意班呼及闖關活動中，凝聚向心力，落實中台四箴行。
4. 護法會會長帶領宣誓，發菩提心，行菩薩道，永不退轉。



天祥寶塔禪寺一百零四年度啓建

盂蘭盆消災祈福超薦大法會

文／編輯部

天祥寶塔禪寺秉持佛法慈悲濟世之精神，發揚忠孝倫理、慎終追遠、知恩報恩之美德，特於九月四日至六日，啓建「盂蘭盆消災祈福超薦大法會」。法會期間，恭誦《地藏經》、《盂蘭盆經》，並舉行佛前大供、消災、超薦及大蒙山施食等法事，以此功德回向世界和平、家靖民祥、累劫父母及法界有情同得解脫，共入性海。

蘭盆孝行報親恩

「盂蘭盆」乃梵語「解倒懸」之意，意指在僧眾解夏自恣時，盛設百味飲食於盆中，供養佛法僧三寶，仰仗三寶慈力，以救亡者倒懸之苦，超拔七世父母得生善道，現世父母增福延壽，報答累世父母慈

愛養育之恩。

九月五日下午舉行大蒙山施食法會，恭請中台禪寺住持見燈和尚主法，帶領大眾誦經回向，藉由六番開示，引領幽冥眾生皈依三寶、懺悔罪愆、發四弘誓願，令得聞法受食，解脫苦厄，超生善道。

九月六日上午，大眾恭誦《盂蘭盆經》，並恭請見燈和尚主法盂蘭盆供，以花、燈、果上供佛、法、僧三寶，近萬名護法善信雲集，中台禪寺護法總會李顧問、最高檢察署朱主任檢察官伉儷、翡翠水庫管理局余主祕伉儷、台灣鐵路局周局長等各界賢達，亦前來共襄盛舉。



修善斷惡利自他

主法和尚開示時提到：「盂蘭盆法會緣起於『目連救母』的公案：昔日尊者成道證阿羅漢果時，見到亡母因在世時慳貪不捨，造諸惡業，墮餓鬼道；然而，尊者卻無法以神通力，救拔母親脫離惡道。在請示世尊後，依循世尊教導，於解夏之日設百味蘭盆，供養十方僧眾，透過修齋植福的殊勝功德回向，令母親超生天界。

所謂『因緣果報，自作自受』，佛法告訴我們，唯有端正知見，清淨身口意三業，才能真正的消災免難、趨吉避凶、增福延壽，真正掌握自己的命運。因緣果報，是每個人從過去到現在，身口意三業所作所為，所有善惡業的總合呈現，所以要修善斷惡，才有辦法改變命運。斷一切惡，未來才不會有苦果；在因上努力修善，才會有光明的未來。要如何修善斷惡？就要透過聽經聞法，知道什麼是善、什麼是惡，才能有正確的作為及努力的方向。」

主法和尚進一步勸勉大眾更細微、更深廣的道理，有賴大眾持續加強薰修、落實觀行，而最好、最直接、最有效也最便利的方式，就是到精舍參加各級禪修班，建立正知正見，才不會起惑、造業、受苦；有了清淨的身口意三業，才会有如意的結果，以此來轉化人生的困境，改變自己的命運。進一步發廣大慈悲心，勸發親朋好友一起來聽經聞法，找到離苦得樂之道。

一連三日的清淨法筵，共有二萬五千位善信檀越參與，薰修殊勝的教孝法門，大眾充滿法喜與感恩，更發願在日常中，落實修善斷惡，修自利利他菩薩行，以此

功德回向父母親眷、法界有情，實踐最究竟的孝親與報恩。



3



1



2



4

1. 恭請中台禪寺住持見燈和尚主持大蒙山施食法會，兩利冥陽。
2. 二萬五千名善信檀越及各界賢達，共同參與一連三日的孝親報恩法筵。
- 3~4. 住持和尚為大眾開示法會的緣起、意義及功德利益。



普皇精舍二十週年慶暨

梁皇消災超薦祈福大法會

文／普皇精舍提供

新北市永和區普皇精舍於九月十三日啓建「二十週年慶暨梁皇消災超薦祈福大法會」，恭請中台禪寺住持見燈和尚蒞臨主法、開示法要，並切糕祝願，祈願導師上惟下覺大和尚長久住世、大轉法輪。

當日近七百人齊聚法筵勝會，大眾虔敬聆聽住持和尚的開示，從四聖諦切入正知見的修持，慈心提醒大眾煩惱不生、破除妄執、顯發正念，以中道實相之理，圓滿無上佛果。

午宴中，禪修班學員們以精湛的演出供養三寶，氣勢磅礴的太鼓、清脆悅耳的木琴雙人合奏、「師父的手」手語表演，以及「武禪一如」的武術演出，呈現中台

弟子動靜不二的修持，具體融入「佛法五化」的精神。

爲期八天的梁皇消災超薦祈福大法會，上百位義工藉此因緣修福修慧，四千多人參與禮懺。圓滿日當天，亦舉行第二十一屆護法會頒證大典，並共同欣賞「精彩二十回顧影展」。普皇二十，璀璨有成！從徐會長伉儷最初布施房舍籌設至今，一代穩健扎根，二代承先啓後，三代繼往開來，導師曾說：「普皇三遷，個個成佛。」弟子眾等當發無上菩提道心，莊嚴自性，傳佛心燈，續佛慧命，成就無數璀璨的二十年。

法會心得

護法會榮譽會長／傳護 二十年前，普皇精舍開光灑淨，有上千人參與盛會，感恩 大和尚創造諸多因緣，帶領我們努力創造歷史新頁。子曰：「人間道，夕死可矣。」 大和尚是傳護新生命的導師，帶著諸上善人的勸勉，願此心香綿綿不斷，薪傳無數個二十年。


副會長／傳易 住持和尚親臨主法，與會大眾在一片祥和的法界中聆聽四小時的開示法要，如醍醐灌頂，心生法喜。更感恩我們的法身父母 上惟下覺大和尚，讓我們在佛法中體悟到無窮盡的生命力。在法會圓滿之際，發願接引更多善信來學佛，了達明心見性的真理，讓心法廣傳、落地生根，以報答師恩。

照客組／傳勳 普皇歡欣二十載，師承如來之家業，紅塵俗世度眾行，居士施金輸誠也，四眾弟子齊一心，但願佛法常住世，善心佛性皆彰顯，一言一行皆菩提。

諮詢委員／傳記 欣逢普皇成立二十週年，為知恩報恩，啓建為期八天的梁皇寶懺法會，藉由誦經、拜懺，滌淨無始以來的無明煩惱，契入佛法的真義。

學佛要先從反省檢討開始，透過禮懺讓自己的心更加清淨，期能明心見性、見性成佛。感恩法師們的辛勞、義工菩薩的付出，雖然法務繁忙，十分辛苦，但我感受到大家共同圓滿此次法會的發心與法喜，更體認佛法「從做中覺」的道理。

執行祕書／傳與 至精舍學佛迄今已十四個年頭，第一次進入壇場圓滿為期八天的法會。每日提早入壇攝心靜坐用功，拜懺時萬緣放下，至誠禮拜懺悔，每每感恩、感動地潸然淚下。拜懺期間身心感到無比輕安與法喜，如醍醐灌頂；晚上睡覺及白天上班時心非常清明，經文自然而然湧現心頭。「懺文舉處罪花飛……龍華三會願相逢」，體會到清淨自在的這念心，亦發願依住持和尚開示，勤修戒定慧，清淨身口意三業，相信龍華三會必定相逢。

司儀組組長／傳生 導師一襲袈裟，萬般慈悲，傳承從靈山到曹溪，曹溪至中台的那一脈法水！願生生世世跟隨 導師，以六度完成慈、悲、喜、捨之法門，以無住契入頓悟之法身；接引更多人親近中台，啓發自性清淨功德，邁向光明未來。祈願導師慈憫眾生，長久住世轉法輪！



1. 學員們共同欣賞「精彩二十回顧影展」。
2. 大眾聽聞見燈和尚的開示，如醍醐灌頂，深獲法益。
3. 4. 午宴中，禪修班學員以太鼓、手語等表演，供養大眾。





紀念大成至聖先師孔子 2565 週年誕辰

普台聯合敬師釋奠典禮

文／編輯部

迎接新學年，普台多元適性的學習饗宴，從「尊師重道」開始！九月二十六日上午，普台聯合敬師釋奠典禮於國小體育館登場。國小、國中、高中師生以雅樂、佾舞、歌詩，行最隆重的「三獻禮」，慶讚孔子二五六五年誕辰，也大聲說出：「謝謝老師」，歡喜感恩之聲響徹雲霄！

九時三十分，南投縣教育處彭處長、民政處吳處長及來自各地的家長們，近二千五百人共與盛會。全場肅穆企盼中，晉鼓三嚴，抖擻篤敬之心，鏞鐘則沉穩悠揚，俱時回歸清明。祭孔序幕宏開，麾生、節生從四方引導樂生、佾生，按應鼓節奏，威儀庠序走上

丹墀。糾儀者就位後，禮生迎請陪祭者——普台高中社會科教師群，陪獻者——普台高中林校長及二校副校長、主管、家長會會長、護學代表等，以及正獻者——普台國小蔡校長，詣盥洗所淨手，次第序列，此時正式「啓扉」，全場行三鞠躬禮。

禮正樂垂 中和位育

丹墀兩側，小四至高一共五十八位樂生，隨著樂長拍板聲下，於進饌、上香、初獻禮、亞獻禮、終獻禮、撤饌等儀程，合奏《大成樂章》。諸多僅見聞於祭孔的樂器一時俱起，八音齊備，悅音相聞，重現詩歌雅樂的中和莊重，當下彷彿與孔子一同欣賞韶樂，體會「不圖為樂之至於斯





普·台·教·育



1. 全體佾生向至聖先師至誠頂禮，殷重虔謙，深具感染力。
2. 正獻者蔡校長暨陪獻者於壇前上香。

也！」

丹墀中央，黃袍皂巾的國小佾生行列方正，右手持翟、左手擊籥，隨著歌詩每字四拍，恭謹專一、祥和純淨地呈獻九十六式舞儀，表達「誠於中，形於外」、「發乎情，止乎禮」的中庸之道。

初獻禮之後，高二俊達同學以古調恭誦祝文，諷詠至聖先師德參化育、道貫古今，祭祀以緬懷感恩、承繼道統、光大其志。禮成之際，正獻者代表「飲福受飴」，領受聖哲的祝福，接著全場行敬師禮，並且在四年級同學活潑清亮的帶讀下，朗誦《論語》篇章及歌詠〈禮運大同篇〉。

普台董事長見紹法師於圓滿開示時，舉《禮記》云：「凡始立學者，必釋奠於先聖先師。」又「凡學之道，嚴師為難。師嚴然後道尊，道尊然後民知敬學。」在創辦人^上惟^下覺大和尚指導下，堂堂邁入第四年的祭孔大典，師生經由親身參與，

汲古取長，營造年度最動人的國學饗宴。當尋根踏源，感受禮樂文明初始的樸質大氣之際，以「修身」為本，尊師重道、敦品勵學，進而兼善天下的涵養，亦經年累月成就普台的良善學風。

與聖賢行 濡沐春風

初來乍到的國高中新生，在暑輔「外語星光之夜」即感觸良深——日、法、西語各班學生以「世界圖書館」為戲劇主軸，輪番上陣演出後，等待成績揭曉的過場，國二學生代表上臺朗誦《論語》篇章，在坐著上千人的藝術大廳中，剎那間上下相和成韻，愈來愈清亮、高昂，及至全場沉浸於〈禮運大同篇〉的歌詠中。那穿戴著古今中外戲服，卻不禁動容起立、肩並著肩的高二學生，早已將勝負置之度外，懷抱著走向國際、和諧世界的憧憬……令人遙想，昔日孔門師徒周遊列國幾經顛躓，



依然有彈劍而歌的從容、舞雩而歸的笑語吟吟，而萬仞宮牆今猶在！

流暢的背誦聲中，流露和合誠摯的同儕情誼，那是從小與聖賢同行，耳濡目染所厚植的中華文化底蘊，培養出「好之、樂之」的相知顧惜，真正能與夫子素面相見。情境的陶冶，讓國一的采萱同學說：「由驚訝、佩服回神的那一刻，自己也下定決心，要趕快熟背這些篇章！」再經祭孔洗禮，更感受到：「這不是一場表演，而是一種儀式，對孔子和所有老師的一種感謝、敬意。」

釋奠禮祈福樹及教師節的卡片寫滿了對師長的感恩，可見飲水思源已深植學子心底。韻如同學寫道：「謝謝文中老師在試讀時，把我們從壞孩子變成好孩子！也感謝妃玲老師引導我方向，冠文老師則教我們做人處事的道理，謝謝老師！」佾生的家長則分享：「孩子說，佾舞老師教導時的一言一行，他都牢牢记在心裡。從來不需要



死背，老師循循善誘、無有疲厭的發心，就是最好的啓發！」

普台國小還舉辦了「尋找賢哲」及敬師藝文競賽週，同學們在大成殿及東西廡看圖索驥之後，並觀察日夜陪伴的師長與哪些賢哲最氣息相投！

子曰：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣。」每學年伊始，普台師生與家長們在這場國學盛宴——莊重、樸質、安穩的行儀中，蘊藉「志於道，據於德，依於仁，游於藝」的氣象，領受「修己以敬」的君子之道，祈風行草偃，再現孔門魚躍龍騰的勝景。



1. 品德教育、國學本位課程，熔鑄而成莊嚴、隆重的敬師釋奠典禮。
2. 禮成後，校長們親切地發送智慧筆。
3. 四年級同學活潑清亮地帶讀《論語》篇章及〈禮運大同篇〉。
4. 外語星光之夜中，高二導師群粉墨登場，以五語讚頌「愛書人之夢」，帶領「風乎舞雩」的美好身教。

茶碗蒸

健康素食

文／編輯部



【材料】（三～四人份）

豆漿	45cc
哈姆丁、香菇丁	各0.8克
榨菜丁	0.6克
芹菜珠、海苔絲	少許
枸杞	少許
地瓜粉	0.3匙
紅蘿蔔末	0.5克

【調味料】

鹽	0.2匙
糖	少許
醬油	少許
白胡椒粉	少許

【步驟】

1. 將豆漿加少許醬油、鹽、糖、白胡椒粉、地瓜粉後，攪拌均勻。
2. 將香菇丁、哈姆丁爆香，榨菜丁炒熟，與紅蘿蔔末放入碗中鋪於底下。
3. 攪拌過的豆漿倒入碗中。
4. 放入電鍋中蒸半小時，起鍋後鋪上海苔絲、枸杞、芹菜珠即可。

10

月 精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

- 美國佛心寺
10/24、11/28
兒童禪修班(上課日)
- 普光精舍
11/4 夜間初級禪修班
11/4 長青念佛班
11/5 日間初級禪修班
11/6 夜間兒童禪修班
11/7 日間兒童禪修班
- 普皇精舍
10/27 夜間初級禪修班
10/28 日間初級禪修班
- 普照精舍
10/15 日、夜間中級禪修班
10/16 日、夜間高級禪修班
- 普照精舍
11/16 各級禪修班開課
- 普賢精舍
10/20 日、夜間初級禪修班
- 普泉精舍
10/29 日、夜間初級禪修班
10/31 兒童禪修班
11/11 台語長青班
- 普觀精舍
10/19 台語長青班
10/21 日、夜間中級禪修班
10/22 日、夜間研經班
10/23 日、夜間高級禪修班
10/24 夜間親子兒童禪修班
- 普圓精舍
10/15 日間高級禪修班
10/15 夜間研經班
10/16 日間研經班
10/16 夜間高級禪修班
10/17 兒童讀經定心班
- 普印精舍
11/12 日、夜間初級禪修班
11/14 親子兒童禪修班
11/15 青少年禪修班
11/16 長青念佛班
- 普正精舍
10/29 夜間初級禪修班
- 普燈精舍
10/26 夜間初級禪修班
10/27 日、夜間高級禪修班
10/28 夜間研經班
10/29 夜間中級禪修班
10/30 長青念佛班
10/31 兒童親子禪修班
11/7 青少年禪修班
- 普頓精舍
10/20 夜間初級禪修班
- 普耕精舍
10/17 兒童禪修班
- 普親精舍
11/2 夜間研經班
11/3 日間初級禪修班
11/3 夜間高級禪修班
11/4 夜間初級禪修班
11/5 日間高級禪修班
11/5 夜間中級禪修班
11/6 日間研經班
11/7 日間兒童親子禪修班
- 普慈精舍
10/16 日間初級禪修班
- 普雲精舍
10/19 夜間初級禪修班
10/20 夜間研經班
10/21 日、夜間高級禪修班
10/22 日間念佛共修班
10/22 夜間中級禪修班
10/24 夜間兒童讀經班
- 普真精舍
11/2 夜間初級禪修班
11/2 夜間兒童禪修A班

- 11/3 日間初級禪修班
- 普民精舍
10/19 日間台語禪修班
10/20 日、夜間中級禪修班
10/22 日、夜間高級禪修班
10/23 日、夜間研經班
11/4 日、夜間初級禪修班
10/24、11/7、11/21、11/28
小太陽親子禪修班
11/8、11/22
菩提青少年禪修班
- 普開精舍
10/15 日間研經班
10/16 夜間初級禪修班
10/16 日間中級禪修班
10/17 兒童禪修班
- 普恩精舍
11/13 日、夜間初級禪修班
- 普竺精舍
11/24 夜間初級禪修班
- 普彰精舍
10/28 日、夜間初級禪修班
11/6 兒童禪修班
- 普林精舍
11/5 日、夜間初級禪修班
11/5 夜間兒童初級禪修班
11/21 親子兒童禪修班
- 普嘉精舍
11/9 夜間研經班
11/10 夜間高級禪修班
11/11 日間研經班
11/12 夜間中級禪修班
11/13 日間中級禪修班
11/25 夜間初級禪修班
11/26 日間初級禪修班
- 普佛精舍
11/10 日、夜間初級禪修班
- 普忠精舍
10/24 大專禪修班
10/28 夜間初級禪修班
- 普南精舍
10/22 夜間初級禪修班
- 普門精舍
11/4 日、夜間初級禪修班
11/7 兒童禪修班
- 普同精舍
10/15 日、夜間初級禪修班
10/16 日、夜間研經班
- 普化精舍
10/20 日、夜間初級禪修班
10/21 日、夜間中級禪修班
- 普信精舍
11/12 夜間初級禪修班
11/13 日間初級禪修班
- 普剛精舍
10/28 日、夜間初級禪修班
11/4 兒童讀經班(A)
- 普宜精舍
10/17 日間初級禪修班
- 天池精舍
11/17 夜間初級禪修班
11/18 夜間研經班
11/19 夜間中級禪修班
11/20 日間初級禪修班
11/20 夜間高級禪修班
- 美國太谷精舍
10/25、11/1、11/8、11/29
半日禪
11/15 慈悲三昧水懺法會
- 美國佛門寺
10/25 金剛經法會
10/27、11/12、11/26
佛前大供
- 11/1、11/8、11/15 半日禪

【法會活動】

- 11/22 金剛經法會
11/28~11/29 二日禪
- 美國中洲禪寺
11/8 金剛經法會
- 美國佛心寺
11/15 觀音祈福法會
11/21 半日禪
- 美國佛寶寺
10/25 一日禪
10/27、11/24 普門品共修暨佛前大供
- 11/1、11/15 佛寶一支香
11/8 觀音祈福法會
11/22 半日禪
- 美國法寶寺
9/10~11/19 每週四
八十八佛洪名寶懺共修
10/25 觀音祈福法會
11/8 半日禪
11/22 觀音祈福法會
- 日本普東禪寺
10/25 三昧水懺法會
10/31~12/26 每週六
三昧水懺共修法會
11/15 精進半日禪
11/22 精進半日禪修
- 菲律賓寶海天禪寺
10/25 亡人節超薦法會
10/27、11/12、11/26
佛前大供
11/22 英文禪修班結業餐會
11/27 中文禪修班結業餐會
11/28~11/29 二日禪
- 香港普廣精舍
11/1 學長照容半日禪
11/15 慈悲三昧水懺法會
- 泰國泰佛寺
8/28~11/27 每週五
八十八佛洪名寶懺共修
11/22 藥師寶懺法會
- 奧地利普法精舍
10/25 觀音祈福消災超薦法會
10/27、11/12、11/26
佛前大供
11/21 半日禪
- 義大利華嚴寺
10/26 三千佛洪名寶懺共修法會
10/27、11/12、11/26
佛前大供
11/2、11/9、11/16、11/23、11/30 每週一
金剛寶懺共修法會
- 基隆佛教蓮社
11/7 慈悲三昧水懺法會
11/14、11/15 半日精進禪修
- 普光精舍
10/27、11/16、11/25
佛前大供
11/1 初級禪修班招生說明會
11/28 起每週六
三昧水懺共修
- 普照精舍
11/15 半日禪修
11/1 半日禪
11/2 共修報恩法會
- 普覺精舍
11/15 半日禪修
11/21~11/29 啟建梁皇寶懺消災祈福超薦大法會
- 普觀精舍
9/14~105/1/10 每週一
金剛經共修
- 普圓精舍
10/25 半日禪
11/15 金剛寶懺法會

- 普因精舍
11/15 三昧水懺法會
- 普濟精舍
10/31、11/7、11/14、11/21、11/28 地藏經暨八十八佛洪名寶懺共修法會
- 普正精舍
10/25 三昧水懺圓滿法會
- 普雨精舍
11/1 金剛寶懺法會
11/15、11/22 半日禪
- 普新精舍
10/27、11/12、11/26
佛前大供
11/15 大乘金剛般若寶懺法會
9/12~11/7 每週六
大乘妙法蓮華經共修
11/21~105/3/5 每週六
佛說千佛洪名寶懺共修
- 普善精舍
10/27、11/12、11/26
禮祖、佛前大供
11/15 藥師普佛消災祈福超薦法會
11/21 誦在家菩薩戒
11/22 精進半日禪修
- 普燈精舍
11/1 精進半日禪修
11/15 大乘妙法蓮華經法會
- 普頓精舍
11/6 菩薩戒共修
11/29 淨心半日禪
- 普中精舍
11/4 誦在家菩薩戒
11/15 二十週年慶暨梁皇寶懺大法會
11/21、11/28
梁皇寶懺大法會
- 普平精舍
9/14~11/23 每週一
法華經共修法會
10/27 佛前大供
11/1 誦在家菩薩戒
11/12、11/26 普門品暨佛前大供
11/14 一日禪
11/29 法華經圓滿法會
- 普耕精舍
8/31~12/21 每週一
金剛經暨禮拜萬佛共修
10/27、11/12、11/26
佛前大供/禮祖
11/1 慈悲三昧水懺法會
11/29 半日禪
11/29 恭誦在家菩薩戒
- 普親精舍
10/25 各級禪修班招生說明會
11/3 佛前大供
11/15 華嚴經法會
11/22 一日禪
- 普慈精舍
11/1、11/15 一日禪
- 普雲精舍
9/11~12/25 八十八佛共修法會
11/15 金剛寶懺消災超薦法會
- 普和精舍
10/27、11/12、11/26
佛前大供
11/15 半日精進禪修
- 普真精舍
11/1 半日禪
11/8 三昧水懺法會
- 普民精舍
10/25 金剛寶懺法會
11/14 一日禪
11/29 金剛寶懺法會

- 普安精舍
9/21~11/16 每週一
地藏經共修法會
11/15 誦菩薩戒
11/15 半日禪
11/23~105/1/25 每週一
金剛寶懺共修法會
- 普梵精舍
11/7 金剛經共修暨孝親報恩法會
- 普開精舍
11/22 慈悲三昧水懺法會
- 普恩精舍
10/2~11/28 每週五
慈悲三昧水懺法會
- 普竺精舍
11/14 初級禪修班招生說明會
- 普林精舍
11/22~11/29 啟建梁皇寶懺消災超薦大法會
- 普嘉精舍
11/11 半日禪
11/22 藥師普佛法會
- 普佛精舍
10/31 觀音法會
11/7、11/8 大乘金剛般若寶懺法會
- 普忠精舍
10/25 精進半日禪
- 普南精舍
10/31 大悲懺圓滿日
11/7、11/14、11/21
金剛寶懺共修
11/8 誦在家菩薩戒
11/28 三昧水懺共修
- 普門精舍
10/27、11/12、11/26
佛前大供
11/22 地藏經消災祈福超薦法會
11/28 半日禪
- 普高精舍
10/27、11/26 佛前大供
10/30、11/6、11/13、11/20、11/27 地藏經共修
11/8 誦在家菩薩戒
11/14 一日禪
- 普同精舍
10/25、11/1、11/8、11/15
精進半日禪修
10/31、11/7、11/14
普門品共修法會
- 普信精舍
10/31 各級禪修班聯合結業
11/8 半日禪
11/12、11/13 初級禪修班
招生說明會
- 普上精舍
10/25 金剛寶懺法會
- 普禮精舍
10/27、11/26 佛前大供
11/1 誦在家菩薩戒
11/1、11/8 半日禪
11/14~11/21
十週年暨啟建梁皇寶懺
消災超薦大法會
11/29 半日禪
- 普蓮寺
8/29~105/1/30 每週六
法華經共修
11/22 大悲懺法會
- 普台精舍
11/15 精進半日禪
- 天池精舍
11/8 報恩共修法會

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
 收款帳號 22122941
 通訊欄 (限與本次存款有關事項)

建設中台世界博物館

◎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

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單		金額 金新台幣 (小寫)		仟	萬	拾	萬	仟	佰	拾	元
財團法人中台山佛教基金會											
收款戶名		寄款人									
姓名		通		訊		處		電話			
		□□□□-□□		□□□□-□□				經辦局收款戳			

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

2016年8月隆重開幕，敬請期待！



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據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	桃園市桃園區經國路 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東 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 號之 2	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) 543-2421
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	普開精舍	台中市大里區德芳南路 478 號	TEL (04) 2482-1321 FAX (04) 2482-1331
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	彰化縣員林市和平東街一段 158 號	TEL (04) 836-1555 FAX (04) 836-1813
普皇精舍	新北市永和區成功路一段 82 號 1 樓	TEL (02) 2231-1169 FAX (02) 2231-6579	普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普新精舍	新北市新莊區中港路 310 號 4 樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454	普嘉精舍	嘉義市中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
印月禪寺	新北市新店區廣興里小坑一路 12 號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183	普恩精舍	台南市中西區府前路二段 237 巷 26 號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普燈精舍	新北市新店區安德街 115 巷 8 號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段 459 號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普頓精舍	新北市樹林區武林街 3-3 號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
普中精舍	桃園市中壢區中央西路二段 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	桃園市龍潭區公園路 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>	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>	91 Soi Praram 9 Hospital, Rama 9 Rd., Huai Khwang, Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2641-4119 FAX (66) 2641-4105
奧地利普法精舍 <small>Chung Tai Zen Center of Linz</small>	Hoerzingerstr. 62 c, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺 <small>Hua Yi Si (Tempio Chiese-Italiano)</small>	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

歡迎報名加入

各精舍初級禪修班

在禪修課程中，聽經聞法、增長智慧，依正知見為燈塔，航向心靈的故鄉；藉由禪修，定心、淨心、明心，點亮自性的明燈，照亮光明的未來。

近期開課

普同精舍	10/15
普慈精舍	10/16
普開精舍	10/16
普宜精舍	10/17
普雲精舍	10/19
普賢精舍	10/20
普頓精舍	10/20
普化精舍	10/20
普南精舍	10/22
普燈精舍	10/26
普皇精舍	10/27
普彰精舍	10/28
普思精舍	10/28
普剛精舍	10/28
普泉精舍	10/29
普正精舍	10/29
普真精舍	11/2
普親精舍	11/3
普真精舍	11/3
普光精舍	11/4
普民精舍	11/4
普門精舍	11/4
普林精舍	11/5
普佛精舍	11/10
普印精舍	11/12
普信精舍	11/12
普恩精舍	11/13
天池精舍	11/17
普竺精舍	11/24
普嘉精舍	11/25



【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

佛法云：「信為道源功德母，長養一切諸善根」，不論修任何法門，信心最重要。沒有信心，什麼事都難以成就。

The Dharma says, "Faith is the mother of Way-realizing virtues, it nurtures all wholesome roots to grow abundantly." Regardless of the Dharma path we practice, faith is the most important. Without faith, it is difficult to accomplish anything.

——— 上惟下覺大和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh





【讀者知訊】

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

「 「

」 」

台北郵局許可證
台北字第1480號

內
附
資
費
已
付



雜
誌
類



任流光悠淌，輕梳碧欄，
終年不送不迎，一身明淨颯爽。
一毛一滄，一沙一塵，如雨潤種，
成熟一切青澀，圓滿一切善果，
皆從不放逸生。

中台植物 之

馬尼拉椰子

學名：*Veitchia merrillii* (Becc.) H. E. Moore

英文名稱：Christmas Palm, Manila Palm

別稱：口紅椰子

性狀：棕櫚科，常綠小喬木

辨認特徵：

1. 樹幹挺直，灰白色，環節不明顯；高可達5公尺以上。
2. 羽狀複葉，聚生於樹幹頂部，外彎下垂；小葉40～50對，呈線狀披針形。

3. 小花黃白色，為雌雄同株的兩性花；花序著生於葉鞘基部，分枝眾多呈穗狀。

4. 卵形核果，長約3公分，兩端尖，有尾突，初為嫩綠色，熟時鮮紅色。

原產地：菲律賓

用途：庭園樹、行道樹

位置：鹿野園

米徑：10.8cm

類