



# 中台山

釋惟覺 題

社 長／釋見燈 · 發行人／李祖原  
編 輯／中台禪寺文教中心編輯部  
發 行 所／財團法人中台山佛教基金會  
地 址／54544 南投縣埔里鎮一新里中台路一號  
電 話／(049) 2930215 · 1993 年 1 月 10 日創刊  
中 華 郵 政 中 台 字 第 一 六 四 九 號 執 照 登 記 為 雜 誌 交 寄  
版 權 所 有 · 請 勿 翻 印 · ISSN 1810-0929  
免 費 贈 閱 · 歡 迎 隨 喜 助 印  
郵 政 劃 撥／財團法人中台山佛教基金會  
帳 號／22122941

202

2016年 · 11月號

Chung Tai Shan Magazine <http://www.ctworld.org>

## [ 本期主題 ] 恭敬謙讓，和諧人生

[ 正法眼藏 ] 《佛說四十二章經》【二十五】——第十二章舉難勸修（一）

[ 佛教藝術 ] 佛雕之美——淨化心靈的覺者之相

[ 普台教育 ] 普台聯合敬師釋奠典禮

# 紀念大成至聖先師孔子2566週年誕辰 普台聯合敬師釋奠典禮

「聞樂知禮，觀舞澄心，識禮明仁，禮正樂垂，中和位育。」  
迎接新學年，近一千八百位師生暨家長，  
在普台聯合敬師釋奠典禮中，與聖賢相逢，與禮樂相識，  
立禮立容，清明在躬，文質彬彬，修己以敬，  
青衿學子綻放心光，照亮十方法界！



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



中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚法相

# 目錄



04

【正法眼藏】

## 《佛說四十二章經》【二十五】 ——第十二章舉難勸修（一）

惟覺安公老和尚開示



19

【本期主題】

## 恭敬謙讓，和諧人生

編輯部



46

【普台教育】

## 普台聯合敬師釋奠典禮

編輯部

20	【本期主題】	善修和敬得安樂	惟覺安公老和尚開示
22	【本期主題】	放下無求降慢心	見材法師
24	【本期主題】	對人以敬六度行	見投法師
26	【本期主題】	一心恭謹 菩薩行持	見歆法師
28	【本期主題】	至誠恭敬泯人我	見牒法師
30	【本期主題】	禪修聞法伏慢幢	傳聖
31	【本期主題】	入道要門恭敬為上	傳芸
32	【本期主題】	運恭敬心成人間淨土	傳範
34	【本期主題】	修行的第一步——恭敬	傳恭
35	【本期主題】	放下人我真恭敬	傳中
36	【本期主題】	改過，調伏我慢	傳躍
38	【佛典故事】	成就五法得病癒	編輯部

- |    |         |                             |             |
|----|---------|-----------------------------|-------------|
| 40 | 【佛學院園地】 | 覺心觀照                        | 中台佛教學院      |
| 42 | 【佛教藝術】  | 佛雕之美——淨化心靈的覺者之相             | 見迅法師        |
| 49 | 【健康素食】  | 川味榨菜                        | 編輯部         |
| 50 | 【紅塵清泉】  | 一百零五年度<br>大專青年禪學會聯合幹訓       | 全國大專青年禪學會提供 |
| 52 | 【紅塵清泉】  | 普剛精舍一百零五年度<br>梁皇寶懺消災祈福超薦大法會 | 普剛精舍提供      |
| 54 | 【紅塵清泉】  | 普梵精舍啓建一百零五年度梁皇寶懺大法會         | 普梵精舍提供      |
| 56 | 【紅塵清泉】  | 普宜精舍十週年慶啓建梁皇寶懺祈福大法會         | 普宜精舍提供      |
| 58 | 【菩提心旅】  | 喜出望外                        | 淑惠          |

## 編輯手札

《禮記·學記》：「凡學之道，嚴師爲難。師嚴然後道尊，道尊然後民知敬學。」新學年新展望，普台教育就由「尊師重道」開始！隆重莊嚴的敬師釋奠典禮，以品德教育爲基石，融合國學本位課程、禮樂素養，由國小、國中、高中師生躬身參與，將中國優良道統以及定心靜心課程的學習，呈現在必誠必敬的釋奠典禮中。青青子衿於禮樂佾舞、歌詩諷詠中，陶鑄品德，厚植學養，潛移默化於端正品行；是故每學年伊始，普台師生相見歡於「敬師釋奠典禮」，虔敬感恩中，步步邁向聖賢之道。

古德云：「或盡忠立孝，濟國治家，行謙讓之風，履溫恭之道，敬養父母，成第一之福田；承事尊賢，開生天之淨路。」恭敬，是奠定社會倫理的基石，也是自覺的體現，更是利人利己的菩薩行持。世尊亦指導弟子以「六和敬——身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均」作爲維繫僧團健全之道。故知尊重禮敬，實是待人接物，以及影響團體和諧的根本。本期主題「恭敬謙讓，和諧人生」，與您分享如何從生活中觀照，去除驕慢，落實常行普敬的謙恭精神，成就熙怡和諧的人間淨土！

# 《佛說四十二章經》【二十五】 ——第十二章舉難勸修(一)

## 惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

《佛說四十二章經》【二十五】

第十二章舉難勸修(一)

**廣智三藏和尚碑**  
 廣智三藏 尊嚴  
 State of Tripitaka Master Amoghavajra  
 17 years of the teaching the Long Sheng (1911)  
 Established by Guo Sheng (1911-1912)  
 A photograph by the year 1911-1912  
 www.fo.net



建中二年歲次庚...

「佛言：人有二十難。貧窮布施難。豪貴學道難。棄命必死難。得睹佛經難。生值佛世難。忍色忍欲難。見好不求難。被辱不瞋難。有勢不臨難。觸事無心難。廣學博究難。除滅我慢難。不輕未學難。心行平等難。不說是非難。會善知識難。見性學道難。隨化度人難。睹境不動難。善解方便難。」

這一章舉出修行人所面臨的二十種困境。「佛言：人有二十難。」對於修行學佛的人來說，修定修慧，希望福慧增長，乃至成道證果、獲得解脫，都會遇到這二十種障礙。假使能夠突破這些困境，我們的福德、智慧、定力就能有所成就；相反地，若不去努力，修行就是處處障礙。「舉難勸修」，就是勸發修行人努力突破困難、盡力學習。

在社會上，無論做人做事，也會經常遇到困難，假使認為每件事很困難而不去做，那麼做任何事情都不會成功。如果能夠本著恆心、耐心、願心去克服、突破障礙，不但學業、事業能成就，自己的修行和道業也能成就。所以，遇到了這二十個難題，要努力去突破，不要退縮、不要害怕困難。

## 貧窮布施難

有些人因為運氣不好，或是事業不順利，乃至事業失敗的因緣，所以來學佛。雖然學佛了，如果還是不明白窮困潦倒的原因在哪裡？就很可惜。貧窮，是因為過去慳貪，沒有修布施、沒有修

供養，今生就會感得貧窮的果報。

為什麼「貧窮布施難」？一者因為過去慳貪的習氣還存在，二者因為已經很貧窮了，沒有餘力可以布施。一般人不了解，布施能夠把貧窮、慳貪捨掉；假使把慳貪布施掉了，貧窮也會跟著布施掉。

一般人到廟裡拜拜，都會祈求佛菩薩、神明賜給他好運、賜給他財寶，但是要他布施卻不太容易。如果明白三世因果的道理，知道今生貧窮是由於過去的慳貪、吝於布施所招感，今生即使再怎麼貧窮，也會盡力布施的。

所以，難與不難，只是認知的問題，了解這個道理了，貧窮的人也會樂於布施。有一些學佛的居士和發心的菩薩，知道自己今生貧窮，是由於過去生缺少布施功德所招感的果報，所以遇到化緣、修建道場，都非常願意盡力成就這些功德。對於這些人來說，這一生雖然貧窮，布施反而不是一件困難的事。

一般人認為貧窮的人要三餐溫飽都很困難，吃也吃不好、住也住不好，哪裡有能力布施呢？有些人還會說：「師父，您勸我修行學佛，如果修行學佛可以有飯吃，菩薩能保佑我發財，我就來學佛。」修布施法門，確實可以改變命運，可以讓人富貴，因為種善因、得善果，有施就必定有得。修大布施、大供養，真正可以把貧窮轉化掉，為什麼？雖然沒有錢卻能盡力發心，是真正的發心。對於有錢人而言，拿八萬、十萬、



乃至一百萬來布施並不困難，但對於沒有錢的人而言，靠打工一天賺一千多元，卻能拿五百元出來布施，這就非常不簡單了！由於發心廣大，所得的福報也大。明白了今生的貧窮，是由於過去沒有布施，沒有種富貴的因，今生就要趕快布施，未來才不會繼續招感貧窮的果報。

出家修行的法師沒有錢財，怎麼修布施？出家可以法布施，還可以布施自己的慈悲心。舉例來說，有人來道場參訪、觀光，布施一個笑臉，或是親切問候一句：「阿彌陀佛！」這也是布施。

能夠布施歡喜，處處都是福報。

相反地，如果看到居士一來就心生煩惱，覺得又有人來擾亂清修，心量狹小，只想要躲避人群，時間一久，可能就會產生心理障礙，變得自我封閉。所以，有人到道場來，我們要布施歡喜。布施歡喜的這念心，就是富貴、就是善果。因此，出家眾也要修布施——法布施、智慧布施、慈悲布施，這些都能產生無量的福報。

貧窮有兩種：物質上的貧窮與精神上的貧窮。一般人認為沒有錢就是貧窮，但從佛法的角度來看，沒有財富，





並不是貧窮；有了財富卻捨不得布施，才是貧窮。人的欲望是無窮盡的，擁有十萬想百萬，有了百萬想千萬，有了千萬想一億……甚至想要擁有全世界，希望財富盡入囊中；假使無法如願，就覺得自己很貧窮，好像欠缺了什麼。

俗話說：「知足常樂。」道家也說：「富貴莫若知足。」假使心能知足，即使物質生活不如意，也能「常樂」。「常樂」，才是真正的富貴。所以，物質的貧窮並不是真貧窮，精神上的不知足，才是真正的貧窮。假使心不安定，找不到安身立命之處，始終在物質上追求，

一生就活在貧窮當中，這是修行學佛必須確立的正知見。

幾年前，有一位居士半夜到靈泉寺找師父。師父問他：「為什麼這麼晚上山？有什麼事？」他說：「師父！我得了失眠症，已經半個月睡不著覺了，如果再繼續失眠下去，可能會得精神病。懇請師父慈悲，幫忙想想辦法。」師父問他：「你為什麼失眠呢？失眠應該是心中有煩惱、有問題不能解決吧？」

近年來，患失眠的人不少，有些是由於心當中累積了許多問題想不通，或是為了名利、家庭、事業……患得患失，

鑽牛角尖，忽然精神上失去主宰，就造成失眠。

這位居士說：「十年前，我在觀世音菩薩前許了一個願，希望能買一棟房子。假使能夠如願，我就開始吃素。現在我不但買了一棟，還買了第二棟，照理說應該要吃素了，可是一來自己覺得素菜不好吃，二來太太也不允許，認為吃素沒有營養。所以，到現在都還沒有吃素，心裡實在過意不去，對不起觀世音菩薩。師父慈悲，請您跟觀音菩薩講，等我在迪化街買了房子之後再來吃素。」

這個居士雖然擁有兩棟房子，由於不知足，希望求觀世音菩薩保佑，讓他在迪化街再買一棟房子。師父告訴他：「這樣下去，你的房子始終是買不完的。你說吃素沒有味道，其實吃素有沒有味道，決定在我們這一念心。吃素是先苦後甜，起初可能覺得很勉強，吃到嘴裡淡然無味，慢慢養成了習慣，慈悲心也逐漸增長，這個時候，粗茶淡飯都覺得香甜，這時叫你再吃肉，反而覺得又腥又臭，令人發嘔。為什麼過去覺得不好吃的，現在卻變得好吃了？可見，好不好吃，決定在我們這念心，與素菜本身無關。肚子餓的時候，什麼都好吃；肚子不餓，吃什麼都不順口。」

「再者，吃素不夠營養，這個觀念也不正確。現在的維生素，很多是從植物當中提煉製造的。出家人吃了幾十年的素，身體還是很健康，很有力氣。假使有人只吃肉、不吃蔬菜，卻很快就會



生病。此外，牛、羊、馬、駱駝……都只有吃草，但都是力大無窮，怎麼能說吃素沒有營養呢？如果一個人心中很平靜、很愉快、很安詳、很自在，吃什麼都能吸收。細胞能吸收養分，身體就會健康。如果心裡憂愁、煩惱、患得患失，身上的細胞也隨之產生變化，就會產生疾病。有些人得了癌症、長了腫瘤，或是生了怪病，都是過去心裡的憂愁、煩惱積壓久了，使得細胞跟著起變化，產生不正常的變化，就會生病。」

「佛法說：『三界唯心，萬法唯識。』想要使身體健康，首先要保持愉

快的心情，要肯定佛法、肯定自己，這樣吃什麼東西都能吸收，身體就很健康。相反地，心當中憂愁、煩惱，即使吃最好的東西，吸收不良，怎麼會健康呢？」這位居士聽了之後，覺得很有道理。一個星期之後，他上山來告訴師父，他已經開始吃素，而且不再失眠了。

人的欲望是無窮盡的，假使不知道滿足，一直在物質上追求，即使名利雙收，心中也會非常空虛、匱乏，這就是精神上的貧窮，也是真正的貧窮。

以求名爲例，一般人認爲在社會



上擁有權勢，就是貴。有些人就想透過種種關係，或各種手段獲得一官半職，乃至求高官厚祿，這念心始終都是向外追逐，求不到時，便產生苦惱；即使求到了，有了官位，別人在面前恭維，背後可能還是瞧不起這樣的人，甚至私下詆毀……何貴之有？

所以，富貴和貧窮，有事、有理，有物質層面、有精神層面。什麼才是真正的貴？心當中清淨，沒有貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心，無欠無餘，一片清涼，真正是人生最大的富足與安樂。所以，真正的貴，就是知足。

知足常樂，始終心繫善法、善念，精進不懈，功德時時刻刻都在增長，就是最大的富貴，如此，人生就有無窮盡的希望，未來更有無窮盡的功德果報。古德云：「人貧不是貧，心貧實是貧；人貧能養道，是為貧道人；心貧無智慧，墮入餓鬼身。」有些人雖然物質上很匱乏，但是心裡卻自在滿足，時時刻刻安住在善法、安住在菩提涅槃，這就是真正的富貴。

所以，所謂「貧窮布施難」，難與不難，就是觀念上的問題，認識清楚了，就不難；認識不清楚，就是難。假使知見不正確，做什麼都很難，布施很困難、

修行也很困難；但修行、布施是一定要做的事，做了，一定可以得到好處，認識清楚了，再苦也不為所苦，吃苦就了苦，這樣一來，即使很貧窮，也不會覺得布施是一件難事，修行就更能有所成就。

## 豪貴學道難

所謂「豪貴學道難」，「豪」是豪門，指在社會上有地位、有權有勢之人。「貴」是尊貴，擁有名譽、才能與學識，受到社會大眾的肯定與尊敬，這就是「貴」。一般人都會對自己所擁有的權勢產生執著與貪愛，要他捨棄權勢來修行學道，不是件容易的事情。

佛法說「諸法緣起」，世間的一切都是無常，眼前的富貴刹那即逝，貧窮的人會老、會死，富貴的人也會老、會死，無論是當權或不當權，也免不了一死。佛法告訴我們「心性本具」，只有這一念心才是最真實的，這才是無窮無盡的真生命，這才是真正的富貴。了解這個道理了，捨豪貴、出家學道，就不再是一件難事。

## 棄命必死難

對一般人而言，捨棄生命、布施生命，是一件非常不容易的事情。但是，難與易，也是觀念與認知的問題。中國人講究「忠孝節義」，為忠、為孝、為節、為義，赴湯蹈火在所不辭，這是君子為人的理念。

孔子云：「朝聞道，夕死可矣」，聞道比生命更為可貴。有了這樣的理念，捨生取義就不是困難的事情，因為捨棄一個短暫而無常的色身、壽命，換來的是無窮盡的生命，這是非常值得的。

佛法講得更深入，要開悟、成道、證果，要證我空、法空，最後空也不執著，契入實相境界，生命就是蓋天蓋地、不生不滅。世間的生命是脆弱無常的，只有實相才是真正的永恆。師父說法、諸位聽法的這念心安住正念，時時刻刻都很自在，即使命在旦夕，也不會慌亂。假使沒有悟到這個道理，要他把生命布施出來，就會像大難臨頭一樣，只會選擇逃避，哪裡還會赴湯蹈火、義不容辭呢？所以佛說「棄命必死難」，就是這個道理。

佛陀時代，有兩位比丘結伴去聽佛說法。路途遙遠，又缺乏水源，兩人都瀕臨渴死的邊緣。好不容易找到一個水井，一位比丘汲水便飲，另一位見水中充滿了小蟲便不飲。飲水的比丘問他：「怎麼不喝水？」比丘回答：「世尊制戒不得飲有蟲水，井水有蟲，所以我不飲水。」喝了水的比丘便勸他飲水，以免渴死不能見佛。比丘回答：「我要持佛淨戒，寧可為道而死，不可無道而生。假使因此渴死，也沒有關係。」結果這位比丘，終因缺水而死。喝了水的比丘，保全了性命，抵達佛陀說法的處所。

佛陀見到喝了水的比丘，問他：「你從哪裡來？有人與你結伴同行嗎？」比

丘對佛陀說：「世尊！我從波羅脂國來。有一位比丘同行，但因路途遙遠，又缺乏水源，最後發現了一口井，可是井水有蟲，我為了能夠聽到佛說法，因此喝了井水，才能來此見到世尊。另一位同伴因為堅持不飲有蟲水，在途中不幸渴死，無緣見到世尊。」佛陀對他說：「你實在愚癡！你沒有真正見到佛卻誤以為已經見到佛。你的同伴雖然因守戒往生，但他能夠守志弘道，所以福報是最大的。寧可犧牲自己，也不願傷害任何生命，由於持戒清淨的緣故，這位比丘已經往生天界，繼續聞法修行。」佛陀接著說：「持戒的功德非常殊勝，不但可以享天福，而且生生世世不退菩提。親聞佛法是很大的福報，而持戒清淨的功德尤為殊勝。」

歷史上有很多投降、變節的人物，雖然保全了性命，卻遺臭萬年。相反地，忠臣孝子為了忠、孝、節、義，捨身棄命，表面上看好像是犧牲了，但他的精神流芳千古，功德善果更是無量無邊。明白這些道理，就能如文天祥所言：「哀哉沮洳場，為我安樂國。」這念心定了，與真理相應，就能視死如歸。

以佛法的角度來說，不但是精神不死，進一步還要開悟，證到菩提、涅槃，這才是



真正的不死。所以，修行沒有別的，就是要精進、要放得下，爲了成就道業，這一生都可以拿來布施、供養。《楞嚴經》云：「將此深心奉塵刹」，這就是真正的大捨。捨得徹底，妄想、業障也捨掉了，只有這念心才是最真實的。悟到這念心，就能找到自己真正的生命，否則，將虛妄的色身當作自己，就真正是「棄命必死難」。

修行學佛，必須了解色身是無常的，只有法身和功德才是蓋天蓋地，無量壽、無量光。要證到這個境界，就先要如禪宗所說的「大死一番」。什麼是「大

死」？就是拚命捨棄過去的種種壞習慣，犧牲奉獻、廣行布施，所以，要有大悲心、大願心，有正知正見，才能成就；如果沒有大願，就會因循苟且，有一點小毛病，就時時掛礙色身，這就是怕死。病，是從過去的業障而來的。有了病，不知道精進用功，偏偏執著這個假的色身，四處求醫，妄想顛倒，哪裡談得上「棄命必死」？

一般人不了解這個道理，所以貪生怕死。我們既然明白了，就要發心、要用功、要認識清楚，這一生修行一定要果證無生。達到無生的境界，就能生死



自在。假使沒有這個願心，道業不能成就，做什麼事情都不容易成就。

## 得睹佛經難

過去要想見到佛經是一件很困難的事，要有大福報、要有殊勝因緣，才能得到佛經，現代由於印刷術和交通的發達，弘法普遍，佛經流通也廣，所以看佛經非常方便。雖然如此，卻有許多人視而不見、聽而不聞，把佛經視為普通書籍，不知道佛法的珍貴；即使有機會聽聞佛法，既不相信、也不能深入，甚至認為佛法只是行善而已，把佛法當成一般的善法，這樣即使聽聞了佛法，還是等於沒有聽聞。由於現代社會佛經流通很廣泛，一般人反而不知道珍惜，所以說「得睹佛經難」，要真正契入佛法的心要，更是不容易。

過去，佛經是非常珍貴的，不是一般人能見到的。古德先賢發願保存大藏經，或是刻在石碑上，或是用木刻製版、印製、保存。保存大藏經不是件容易的事，儲存木刻版大藏經，需要很大的空間，以及特殊的環境條件。宋朝有一位法珍比丘尼，看到大藏經，如獲至寶，便發心要刻印大藏經，使其廣為流通。刻印木刻版大藏經，需要大量的人力、物力。法珍比丘尼的家裡雖然非常富有，但變賣了所有的房子、土地，還是沒有辦法刻完一部大藏經。

為了使佛經流通，法珍比丘尼更發起大慈悲心，自己出去化緣。起初還

有人願意支持助印，但慢慢地愈來愈少。為了刻經，法珍比丘尼不惜捨身為法，砍下自己的左手，用鹽水浸漬以免腐爛，然後右手拿著砍下來的左手，去托鉢化緣。當時很多人被她的悲願所感動，也跟著變賣田產來成就刻經的功德。

刻經的志願尚未完成，法珍比丘尼就往生了。徒弟們繼承她的遺志，如法炮製，一代接一代地斷臂托鉢化緣，經歷這樣艱辛的過程，一直到第三代，才完成整部藏經的刻印工作。

藏經集結，也是不簡單的工作，要經過種種複雜的手續，就像立法院的案子要三讀通過一樣。經過第一次集結、第二次集結……動用了很多財力、人力，才使得佛經流傳到現在。所以，「得睹佛經」確實是不容易的事。即使是現代，很多邊地民族也是看不到佛經、聽不到佛法。現在即使有很多人發心流通佛經，但沒有福報的人還是視而不見、聽而不聞，看了以後甚至把佛經扔了，還加以誹謗，自招罪過。所以，與佛法無緣的人，真正是「得睹佛經難」。

唐朝玄奘大師到西天取經，花了將近二十年的時間，才把佛經從印度帶回中國。帶回來的佛經是梵文寫成的，要經過繁複的翻譯過程，才能在中土流傳。在古代，翻譯經典需要動用龐大的財力、人力，不像現在翻譯一般小說那麼簡單。翻譯佛經，必須要請高僧大



德，要請證義，以證明翻譯無誤，還要經過諸多潤飾，這部佛經才可以流通。所以，每天誦經、看經，要心存感恩，要作難遭遇想。

玄奘大師之後，又有一位義淨大師，千里迢迢地西行取經，經過二十五年的歲月，歷經千辛萬苦之後回到中土，寫了一首詩感嘆佛經的難得：「晉宋齊梁唐代間，高僧求法離長安；去人成百歸無十，後者安知前者難。」「去人」，指到西天取經求法的人。「去人成百歸無十」，去了一百個人，回來的不到十

個，許多人都命喪途中。「後者安知前者難」，後代讀經、看經的人，如何知道前人取經的困難呢？

又云：「路遠碧天唯冷結，砂河遮日力疲殫，後賢如未諳斯旨，往往將經容易看。」古代取經的菩薩都是用生命去換取佛經，所以我們看到佛經，要珍惜、要恭敬，所謂「人身難得，佛法難聞」，要珍惜聽聞佛法的因緣，否則錯過了這一生，要再看佛經就不容易了。

中國最早的佛經是《佛說四十二章經》、《佛說八大人覺經》、《佛遺教經》，這三部經在當時都是至寶。當時的人知道佛經得來不易，比其他寶物還要珍貴，所以看經前一定都要先洗手；經書一定擺放在最清淨的地方，用乾淨的布蓋上，以避免灰塵。由於古時的人寫經、印經、誦經，都有這種恭敬心，所以就能產生種種感應。現在因為佛經唾手可得，大眾不以其為珍貴，沒有恭敬心，所以誦經、寫經、印經，都不容易產生感應。

佛經說，供養佛、供養法、供養僧。如何供養法？一是流通，一是恭敬。在過去，就是繕寫佛經。由於過去印刷術不發達，所以需要人工謄寫；現在印刷技術進步了，佛經印刷精美，不需要人工繕寫了。假使書法寫得很好，為了流通佛經，也可以發心寫經。但假使只是以經書為習字的範本，寫了一章、一節、一句，寫完了就扔掉，就會招罪過。



佛經是佛所說的，是人生的真理，也是古人犧牲生命換來的。假使不尊重、不恭敬，乃至輕蔑佛法、毀壞佛經，就會招罪過。看經也是如此，要作難遭遇想，畢恭畢敬地將經本擺正，左歪右斜都不好。放置佛經的地方要清淨，不要放在椅子或坐墊上。此外，還要保持佛經的清潔，不要弄髒、弄亂；經上不能隨便寫字，或是圈圈點點，必須另外作筆記。佛經和世間的書籍不要放在一起，不但是佛經，一般薦亡消災的疏文也要端端正正地擺放，假使隨意扔在一旁，就是對法不恭敬。沒有恭敬心，就

沒有感應。

「得睹佛經難」，既然看佛經、研究佛法是這麼殊勝難得，今生能夠聽聞佛法，實在是很大的福報，要作難遭遇想。對法寶有恭敬心，就能得到無量的福報。

### 生值佛世難

「生值佛世難」，「佛世」，一是指佛法住世，一是指佛的法身、報身、化身住世。佛住世是爲了度化眾生，但要出生在佛住世的時代，非常不容易。佛的法身恆常住世。佛的報身化現在





淨土，要得了三昧、心清淨了，才有緣得見佛的報身。佛的應化之身，有大化、小化、隨類化之別，所謂「人有誠心，佛有感應」，佛的應化之身也是可見的，如釋迦牟尼佛就是應化之身，具三十二相、八十種好，世壽八十年。

佛經過三祇修福慧、百劫修相好，能夠遇到相好莊嚴的化身佛住持世間，是非常稀有難得的。現在仍是釋迦牟尼佛的教化期間，下一尊佛是彌勒佛，據經典記載，要經過五十六億七千萬年，彌勒佛才會出世，在龍華樹下成無上正等正覺。

佛法住世有三個時期：正法、像法、末法。正法、像法時代已經過去了，現在是末法時代。三個時期主要是指人的根機有正法、像法和末法三種；所謂末法根機，就是對於佛經起疑、對佛像不生恭敬心，乃至懷疑佛的真實性，生毀謗心。對佛法沒有辦法生起正信，道業就不容易成就。

現在是末法初期，末法有一萬年，前五千年期間，還有人可以成道證果，後五千年就非常困難了。成道愈來愈難，並不是佛法不靈，而是人的根機每況愈下的緣故。每一個時代，眾生的根機都不一樣，這是因為信心而有差別。無論

是出家或在家修行學佛，假使信心生根、根深柢固，信心達到百分之百，道業就成就了。

很多人認為末法時代不能成道，只好念佛求生西方，這是錯誤的觀念。生西方不是壞事，但是如果認為修行無法成道，只能等待生西方，靠這種等待的心理，是絕對沒有辦法成道的。無論是西方淨土或東方淨土，都是一種果報，必須靠現在的努力，有因一定有果。

有大因緣、大福報的人，才能見佛，親見聖跡、親聞法音，立刻就能成道證果。佛在世時，根機好的人見佛得度，聽到佛說：「善來比丘，袈裟自著，鬚髮自落。」馬上就證得阿羅漢果。現在雖然無緣見到佛的丈六金身，但仍能見到佛的舍利。阿育王造八萬四千塔，每一座塔中都供養著佛的舍利，遇到有緣的人、發大心的菩薩，舍利塔就會從地下、從空中涌出。此外，現在還有佛像、佛經的流傳，見到了佛像、佛經，也能增加我們的信心。

現在的人不容易成道，就是因為疑心太重。疑什麼呢？第一、懷疑佛法；第二、未能親見佛、菩薩、羅漢，所以懷疑聖賢的存在。無論是出家或在家，都是如此。佛法是以信心為基礎，假使能夠親見佛陀，就能斷疑生信。信心達到百分之百，感應就現前，無論打坐、誦經、持咒，都有感應；假使沒有信心，修什麼法門都沒有辦法成功。要增長信心並不容易，信心是多方面的，有事、

有理。具有大智慧的人，才能契入心性、菩提、涅槃、覺性、真空之理；對於一般人來說，就要藉著莊嚴的佛像，令其產生信心。

經上說：「凡所有相，皆是虛妄。」但要想見到這個虛妄的假相，還是要靠因緣。舉例來說，大眾坐在講堂裡聽經聞法，講堂是虛妄的，中台山也是虛妄的，但是有些人，可能連中台山的名字都沒有聽過，更不可能到中台山來。虛妄，不是什麼都沒有，而是指這些都是假相、假有。這個假有要靠福報，才能因緣和合呈現出來。修行要了解這些道理，否則信心無法增長；信心不夠，怎麼修行，遇到一點點困難、煩惱，馬上就退失菩提心，如何成道？

佛教從印度發展出來後，分成南傳佛教和北傳佛教，所以佛像也有南、北的不同形象、風格。中國人塑的就是中國相，印度人、泰國人、斯里蘭卡人、寮國人塑的佛像，就是印度相、泰國相、斯里蘭卡相、寮國相。所以，佛像雖是個假名、假相，藉由這個假相來啟發內在自性，由相而見性，因名而昭德，也是悟道的一種方便法。

過去曾經有一位居士到山上來參訪，他告訴師父：「中國大乘佛法的所有宗派，我都不相信。」師父問他：「那你相信什麼？」他說：「我只相信小乘佛法。」師父再問：「你只相信小乘，小乘經典提到須彌山、提到三千大千世界，那麼，須彌山在哪裡？」他一下子

便答不出來了，所以，以這樣懷疑的心態來學佛是沒有用的。

有些人主張「須彌山是喜馬拉雅山」。假使須彌山是喜馬拉雅山，那所有的佛法都站不住腳了，這些都是邪見，對於佛法沒有信心，只是跟著現代學者趕時髦，對於佛法只是質疑、研究、考證，而不落實修行，這是錯誤的心態。

後來，又有另一位居士到山上來，提到：「不但大乘不是佛講的，連小乘也不是佛講的。」師父就問：「如果不是佛講的，總是有一個根據，你們發表這種論點是以什麼為根據？或是自己打坐開悟，得到禪定、得到宿命通或天眼通而得知的；或是自己研判出來的？」這人說道：「既不是自己得到三昧神通，也不是從教理中研判出來的，是根據國外的研究結果。」他說：「目前有人甚至懷疑，釋迦牟尼佛是不是真有其人？」既然連佛的存在都成了疑問，如何修行學佛？有一年報紙刊載，在尼泊爾發現了古代記錄釋迦牟尼佛的碑文，許多學者也參與了這項考古工作，相信他們以後不會再懷疑釋迦牟尼佛存在的真實性了。

三十七助道品中的七覺支，第一就是擇法覺支，修行學佛要選擇無漏、清淨的法。假使沒有選擇的智慧和能力，往往會被外在的名望所迷惑，以為有名氣的人所說的知見都是正確的。雖然很有名氣，但假使不去實踐，道理講得再



多，對自己的修行一點也沒有幫助。

如果對佛法、對修行沒有真正的信心，不但學什麼都不容易成就，還會產生邪知邪見。譬如一桌好菜，每一盤都是上等好菜，但其中一盤被下了毒，不小心吃到了，就會喪失性命。中了邪知邪見的毒，則會失去法身慧命。

出生於佛陀時代的人，能夠親眼見到釋迦牟尼佛的丈六金身，親耳聽聞佛開演梵音，根本不需要去考證，也不會懷疑。但是，「生值佛世」是不容易的。現在由於去聖日遙，人們對於佛經、佛

像沒有恭敬心，甚至用懷疑的態度來研究佛法，自己起了種種煩惱，當然沒有辦法成道證果。我們現在雖然見不到佛的丈六金身，但和一般人比較起來，還是有很大的福報，因為我們能夠聽聞佛法、出家修行，還見得到佛像並生起信心。

中國北魏、北齊時代，佛教興盛，佛像雕刻也很發達。我們從佛像的身上，就可以體會出當時人們對佛法的恭敬心，也能看到佛法在當時興盛的情況。從隋唐到現代，每一個朝代佛像的風格都不盡相同，當我們看到這些佛像時，就好像回到了那個朝代，心就定下來了。

心念很重要，修行就是要轉化這一念心。心起了煩惱了，就要轉念，可以念佛，也可以看佛像。看到清淨、莊嚴的佛像，煩惱自然而然就化掉了。也可以思惟佛的法身、報身、化身，思惟佛從因地到果位是如何修行成功的，具有哪些功德？進一步，思惟什麼才是真正的佛？佛的法身就是實相，實相才是真正的佛。佛的法身不離佛的報身，佛的化身也不離佛的報身和法身。了解這些道理，才能對佛和佛像產生信心。

同樣是看佛像，每一個人看到的結果都不一樣。有些人看到的佛像是光明的，有些人只看到一般的佛像。由於每個人的恭敬心、願心不同，業力也不同，所以會產生不同的結果，這是隨著每個

人的心念所反映出來的境界。

古德云：「佛在世時我沉淪，今得人身佛滅度，懺悔自身多業障。不見如來金色身。」佛在世的時候，自己沉淪在地獄、餓鬼、畜生道，始終與佛無緣。當佛的報身入涅槃之後，自己才出生到人間，這是什麼原因呢？就是自己業障重，福報不夠，所以始終見不到如來丈六金身三十二相、八十種好。生值佛世的確是不容易的事，要有大福報、大因緣、大願行，要與三寶結緣，才能生值佛世，遇佛、見佛。


曾經有一個年輕人，本來想出家修行，但身邊的親戚、朋友、同學都勸他：「修行不一定要出家，在家也可以修。」歷史上的確有在家居士修行成就的記載，如佛陀時代的維摩詰居士、中國唐朝的龐蘊居士，現代也有一些修行很好的大居士，但這些例子畢竟是少數。

這個年輕人就聽從旁人的話，沒有出家，找了一份工作，成家立業。有一次工作中發生意外，眼睛就看不見了，怎麼醫也醫不好。後來這個居士到山上來，希望眼睛如果治得好，他就要出家，因為出家必須六根完備。但是，定業難逃，怎麼醫得好呢？所以，無論是男眾或女眾，沒有福報就出不了家。一切法都是因緣，修行學佛也要有福報、善緣。在道場中，一切都是淨緣、都是善緣。在家居士要面對家人、面對現實的生活，要養家餬口，就必須要有事業，在家庭、在社會上，要遇到淨緣、

善緣很不容易。眼睛失明了，再想要出家，就沒有這個福報和因緣了。

一切法都是緣起，出世法和世間法的因緣不同，所產生的心境也不一樣。當遇到淨緣、善緣出現時，就要把握；假使錯過了，想要再成就這件事就不容易了。看到佛像是殊勝的緣，也是因為自己心中有這個因，因緣和合才能夠成就果報。如果看的不是佛像，而是美人像，而且心當中產生了貪愛，果報就相差十萬八千里了。

為什麼會產生男女的欲愛？一是因為過去的習氣；二是自己心中的執著，執著男女的假相，以假亂真；三是由於迷色迷心，以為這些假相是美好的、是清淨的。要對治欲愛、色愛的煩惱，就要透過思惟，思惟這些假相是不淨的、是不美好的；還要經常返照自己的心念，經常保持正念、正定，檢討反省，欲愛、色愛的煩惱就能慢慢地轉過來了，這就是轉識成智。

出家修行不容易，生值佛世更是困難。要想生值佛世，就要靠自己發願，廣集福慧資糧，要誦經、持咒、念佛、念法、修福報、修供養……藉著這些前方便，由外在的佛、外在的法來啟發自性佛寶、自性法寶，最後得到畢竟解脫。在得到解脫之前，這些方便也是必須的。所以，「生值佛世」是最大的福報、最大的勝緣。（待續）



本期主題

# 恭敬謙讓，和諧人生

攝影／傅兆

古德云：「君子之事上也，必忠以敬，其接下也，必謙以和」，  
六祖大師亦言：「讓則尊卑和睦，忍則衆惡無喧。」  
以虔恭之心敬上念下，人與人之間自能相互敬重、和悅相親，  
社會才能真正和諧安定。

# 善修和敬得安樂

## 惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

無論是世間法或出世間法，恭敬心都很重要。如果對任何人都有恭敬心，家庭就能夠和諧、社會自然就能夠安定，人與人之間就能減少很多煩惱和磨擦。

修行學佛，要時時保持善念、正念，不要有貪心、瞋心、癡心。起了惡念，做惡事，果報就在惡道——畜生、餓鬼、地獄。做了善事、做了正事、做了大事，將來就是善報——或是在人道、或是在天上、或是為賢為聖，名留千古。所以，修善得善報、造惡墮惡道，因果絲毫不爽。

怎麼樣才能使我們做好人、做好事？做正人、做正事？做大人、做大事？提供大眾四個原則，作為通達人與事的橋樑——「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」。無論士、農、工、商、學、兵，無論世間、出世間，掌握這四個原則，這一生就會有所成就——研究學問的，學業有所成就；做事業的，事業有所成就；修行的人，道業也會有所成就。

### 敬而無失 恭而有禮

恭敬心，能去除我慢的習氣。所謂「對上以敬」，什麼是「上」？學校的校長、

老師，家庭裡的父母、兄長，乃至於社會賢達、公司的主管、政府的首長……這些都是上。在上位的人，以慈悲心照顧下屬；在下位的人，以恭敬心侍奉、尊重長上，這些都必須靠「義」才能達成，也就是《六祖壇經》所說的：「義則上下相憐。」古人也說：「見義勇為。」有了義，彼此之間就能產生關懷心、慈悲心、憐憫心。

六祖大師又說：「讓則尊卑和睦。」忍讓，就是一種尊重，要尊卑分明。尊卑分明，不是不平等。很多人觀念錯誤，認為尊卑分明是不平等、不民主，而義憤填膺，或是自怨自艾，總覺得自己不如人。

佛法告訴我們，人人都有佛性，雖然佛性是平等的，但這是指理上的平等，事上則有千差萬別。例如佛已經得到解脫，沒有煩惱、憂愁、恐怖，心裡都是光明的；不但如此，還有大定力、大慈悲、大智慧、大願行、大神通……萬德具足，普度一切眾生。反觀凡夫眾生，時時都在煩惱、憂

愁、恐怖當中，脫離不了生、老、病、死，在苦海中頭出頭沒，所以佛是尊、是上，值得我們恭敬、尊重。我們做不到像佛那樣的慈悲、智慧，就要向佛學習、向佛頂禮、向佛看齊。

眾生雖然都有佛性，但是佛性的智慧、慈悲沒有辦法完全顯露，這是因為過去造種種業，心中有昏沉、妄想、無明、煩惱，所以是卑；雖然是卑，但本具的佛性，又與釋迦牟尼佛的佛性無二無別，所以在理上肯定了自己，又不卑了。明白了這個道理，一個是事，一個是理，就能不卑不亢。對於「尊卑和睦」的道理，自然而然順理成章，就不會自卑、自憐，看到別人尊貴坐在前面，自己坐在後面，感到很委屈、很傷心。把這些道理想通了，就知道他們有德、有能、有修養、有戒行，自己應該尊重他們。尊重他人，是善法、是功德，自己坐在後面，不是一件卑微的事情。所以，把道理想明白了，就一定會去做，而且一定做得很好。

## 百事之成 必在敬之

儒家說：「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」我們尊敬對方，對方也會尊重我們。用恭敬心，就能除去自己心中的我慢。一般人不容易察覺到自己有我慢的毛病，總自認高人一等；或者是明明比別人差，卻認為自己跟別人一樣；或是明明跟別人一樣，卻認為自己比較強……時時都有一種優越感，不服別人。有了這些毛病，我們的事業就不容易成就。其實

我們的能力和實力，別人看得很清楚，所謂「當局者迷，旁觀者清」。有了我慢心，就是一個大障礙，即使有再大的能耐，上司也不敢用，因為難以合作。修行人有了慢心，道業也不容易成就。所以，恭敬心要在平時養成。

佛法告訴我們，有一分恭敬心，就能消除一分業障；有十分恭敬心，就能消除十分業障。消一分業障，就能增長一分福德和智慧；消十分業障，就能增長十分福德和智慧。不用等到來世，今生就能得到。

無論是世間法或出世間法，恭敬心都很重要。來到道場，對於佛、法、僧三寶很恭敬。養成了這種恭敬心，帶到家庭、社會，自然而然也能恭敬他人。如果對任何人都有恭敬心，家庭就能夠和諧、社會自然就能夠安定，人與人之間就能減少很多煩惱和磨擦。這些道理大家都了解，但有時容易忽略，所以如果能夠做到，做人一定會有成就；做人有成就，做事情就會減少很多障礙；做人做事都沒有障礙，這一生一定會有所成就。🙏



# 放下無求降慢心

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見材法師 攝影／傳長

放下心中的執著，以平等心、謙虛心、無所求心，  
看待周遭一切人事物，心中的我慢煩惱頓時消散。

學生時代，有一次指導學弟妹課業，當時因為自己的觀點不斷地遭受到學弟妹的質疑，一氣之下憤而步出研究室，決定不再教了。當自己走出戶外，靜下心來，恍然警覺到自己的無知和情緒失控。心中困惑著，原本當初歡喜地和學弟妹討論功課，為何自己會突然生氣呢？明明想幫助他們解決課業問題，為何當自己受到質疑時，就不想再教導了呢？到底自己是真心、無所求地想幫助學弟妹，還是藉由幫助他們來凸顯自己呢？

反省檢討自己的因地發心，初初開始，純粹想幫助學弟妹解決課業問題，並

不期望獲得任何回報。但內心深處，卻隱藏著「我是學長，你們是學弟妹」、「我懂得比你們多」、「是我在幫助你們」等，種種「我執」的認知。當這些自以為是的認知受到挑戰時，覺得「我」不被認同，為了固守「我」是對的，不自覺地講話音量愈來愈大聲，乃至引發瞋心煩惱，導致雙方不歡而散。

## 傲慢故我罪即生

這些自以為是的認知，背後隱藏著我執、我慢等煩惱。因為自我驕慢，才會以為自己懂得比別人多；因為執著「我」是





真實的，所以當別人質疑「我」的認知時，等於質疑「我」；因為傲慢，當心中的優越「我」反覆遭受侵害時，便不想再教導幫助對方。這不就是有條件地幫助人，期望別人認同優越的「我」嗎？

經云：「有我罪即生，亡功福無比。」《六祖壇經》中，法達法師因執著誦了三千部法華經而生慢心，縱使修行多年，始終法不入心。經六祖大師的開導，方知一切罪過，根源於執「我」，因為我執，進而執我所，而有

「我的」功德、「我的」修持、「我的」名聲……，在我執中計較分別，乃至於造作種種罪業，即是「有我罪即生」。

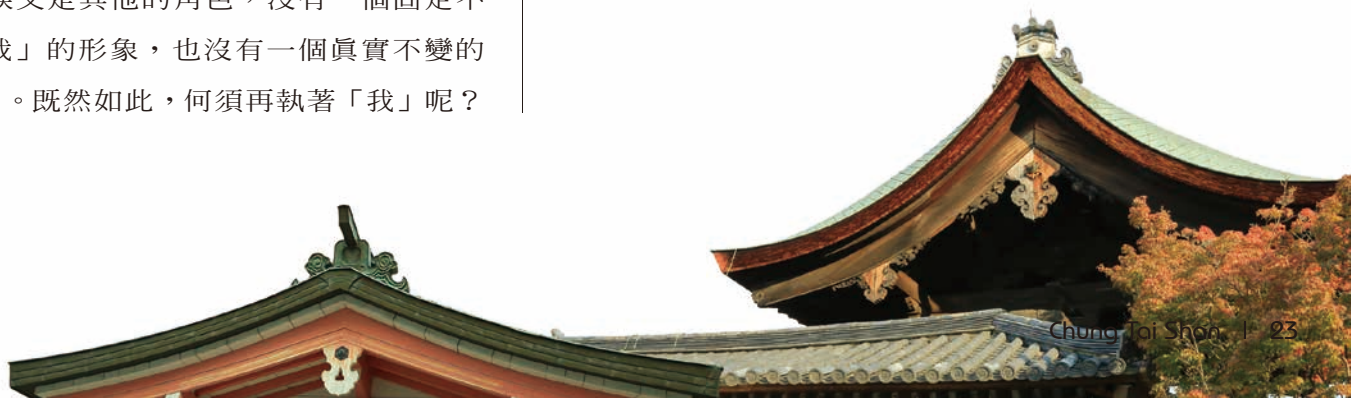
## 平等無求心清淨

「我」只不過是個因緣和合的假名。隨著因緣轉換，「我」的身分，有時是教師，是助人者；有時是學生，是受助者，有時候又是其他的角色，沒有一個固定不變「我」的形象，也沒有一個真實不變的「我」。既然如此，何須再執著「我」呢？

自己當時所執著的「我是學長，你們是學弟妹」，也是因為誤將「我」視為真實不變，進而在人我之間，起種種的妄想分別，只是妄上加妄，徒增煩惱而已。

再者，所謂教學相長。教導別人的同時，自己也在學習。當教導者同時也是受教者時，究竟是誰懂得多？誰幫助誰呢？世界武學黑帶風雲名堂光榮榜大師，中台禪寺武術總教練曾文鐵曾說過：「人愈是厲害，愈是要謙虛。」他指出，「在教學過程中，實際上是學生在教你。被學生問到不能回答了，才能真正學到東西。教練，就是『教學也要練』。」可見，教學過程中，指導別人的同時，自己也在學習，教師即是學生，助人者即是受助者。唯有看破我相、人相，不執著我在助人，不執著所修的功德，無能修所修，能所俱空，才是真正的功德。

了達人我皆是虛妄，放下心中的執著，以平等心、謙虛心、無所求心，看待周遭一切人事物，心中的我慢煩惱頓時消散。取而代之的是，無限的感恩，感恩境界的提醒，幫助自己發覺隱藏在心中的煩惱執著；感恩三寶，讓自己能聽聞佛法，如理思惟，降伏自心當中的無明煩惱。🙏





# 對人以敬六度行

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 見投法師 攝影／傳度

恭敬心也是感恩、謙卑、禮讓、謹慎之心的延伸，  
更是自利利他的菩薩行，  
具足布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六度圓滿功德。

從小到大，求學之路都算順遂，因此養成了目中無人、貢高我慢的習氣，總認為只要自己努力，事情就可以順利達成。因緣際會下接觸佛法，第一次禮佛，深受感動，原來人可以這麼謙虛、恭敬。究竟謙虛、恭敬背後蘊含著什麼樣的道理與修行理念？

「一日之所需，百工斯為備。」食衣住行當中的點點滴滴，仰賴無數人的付出與努力，即便是一碗平淡無奇的白米飯，從播種、灌溉、耕耘、收割，到烹煮、上桌，也都匯集了眾人之力，才能完成。日常生活所需的一切，尚且依賴各行各業的

供應，更遑論我們自己本身的成就，有哪個部分是靠我們自己獨立完成的呢？

## 知恩感恩心謙恭

想想現在的「自己」從小到大受到多少人的幫助？從「自己」生下來那一刻開始，無論是生育、養育、教育「自己」的父母師長，乃至於曾經協助、指導、包容「自己」的同學、朋友、同事、長官等，正一點一滴成就了「自己」。換而言之，現在的「自己」乃至於「自己」的成就，都包含了其他人的付出與心力，不是「自己」個人獨自完成的，倘若沒有這些人所



提供的食衣住行與教導，「自己」又如何能存活至今？而今日「我」的技能與品格，也都是生命中這些人所共同造就。分析思惟至此，發自內心的感恩、謙恭之心便油然而生。

《法華義疏》云：「謙遜畏難為恭，推其智德為敬。」放下了過去種種的傲慢、自以為是，重新檢視自己的人生，學著用感恩、恭敬的心對待每一個人，也以謙遜的心來學習、面對自己的生活，發現得到最多、收穫最大的還是自己。進一步了解


到，恭敬心也是感恩、謙卑、禮讓、謹慎之心的延伸，更是自利利他的菩薩行，具足布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六度圓滿功德。

## 平等謙下菩薩行

當我們面對一切人恭敬有禮，讓對方感受到尊重、禮遇、沒有壓力，就是力行「布施」法門；而抑止、調伏內心的忌妒、傲慢，以恭敬心待人接物、應對進退，這種止惡行善的精神，也是六度法門中的「持戒」與「忍辱」。所以恭敬是一種善法，如果能夠持之以恆於生活中落實恭敬

心，即是菩薩的「精進」行履。「先以善攝惡，後以捨攝善」，常行恭敬即是廣修善法，亦是契入一念不生的前方便。

保持恭敬心，就要調伏自己的慢心，面對他人時不要被名利、得失、地位、權勢、恩怨等種種成見左右，一心敬慎、專注在當下，即是「禪定」。由於如實了達因緣果報、緣起性空及實相的真理，深信眾生本具佛性，因此發自內心謙虛恭謹一切眾生，積極斷惡修善，不為名聞利養、地位權勢所迷惑，也不執著「我」的謙恭美德，是深信眾生本具的佛性，也是了解佛法因果、緣起、實相的真理；透得此理就是菩薩「般若」智慧的彰顯。因此，恭敬之心不僅利益他人，亦是莊嚴自己的菩薩願行。

《法華經》云：「若人散亂心，乃至以一華，供養於畫像，漸見無數佛……乃至舉一手，或復小低頭，以此供養像，漸見無量佛，自成無上道。」眾生以散亂心入於塔廟中，尚且能成就無上道，更何況是一心敬慎的虔恭之心呢？



# 一心恭謹 菩薩行持

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見歡法師 攝影／傳漢

當我們如實了知一切眾生皆有本具的佛性，我與眾生平等無二時，自然能降伏慢心，真誠地恭敬崇事、謙讓他人。

恭字，從心，共聲。「共」有眾人同處之義，由篆文「恭」看來，有以心為本、兩手端拱作揖之象。敬者，則從苟從支，有慎重自肅、尊重他人義。合而言之，恭敬即是於眾人共處、同事中，發自內心尊重他人，且形之於身，謙遜有禮的態度和作為。

《禮記·曲禮》云：「君子恭敬撝節，退讓以明禮。」恭敬心是為人基本品德之一，更是儒家君子之道的核心人格特質，子曰：「有君子之道四焉：其行己也恭，其事上也敬……」老和尚提出中台四箴行為僧俗弟子修行、處世之準則，第一個

便是「對上以敬」，上者父母、師長、才德賢能者也。老和尚常提醒大眾，有一分恭敬心，便能消一分業障，增長一分福德智慧；有十分恭敬心，便能消十分業障，增長十分福德智慧。當我們對他人心生恭敬的同時，就在把「我」放低，乃至放下，由事返理，憍慢隨之伏下，謙卑退讓之心自然而生，即便有才能，也不會凌人傲物，猶如大地，位居眾物之下，接受一切，究竟生成萬物，供給眾生一切所需。

## 憍心自高法不入

佛法於恭敬中求。在經典中，佛說法



時，與會的諸大菩薩、大阿羅漢、賢聖僧眾、比丘、比丘尼、在家弟子，乃至天龍八部、人非人等，無不虔敬合掌、一心諦聽，由恭敬故而能領納法要，從而歡喜信受奉行、獲大利益。阿難尊者由於一心恭敬，故能總持佛法，憶持不忘，結集經典流傳至今，令後世皆蒙受法益，自利利他。

一個心中驕矜自傲的人，看不到自己的不足，不知尊師重道、尊德敬賢，用種種自以為是的想法，堆砌我慢高山，遮蔽光明的前程，


也障礙清淨自性，縱有多智也是枉然。《大智度論》云：「雖智德高明，若不恭敬供養，則不能得大利……若破憍慢高心，宗重敬伏，則功德大利歸之……若人憍心自高，則法水不入。」

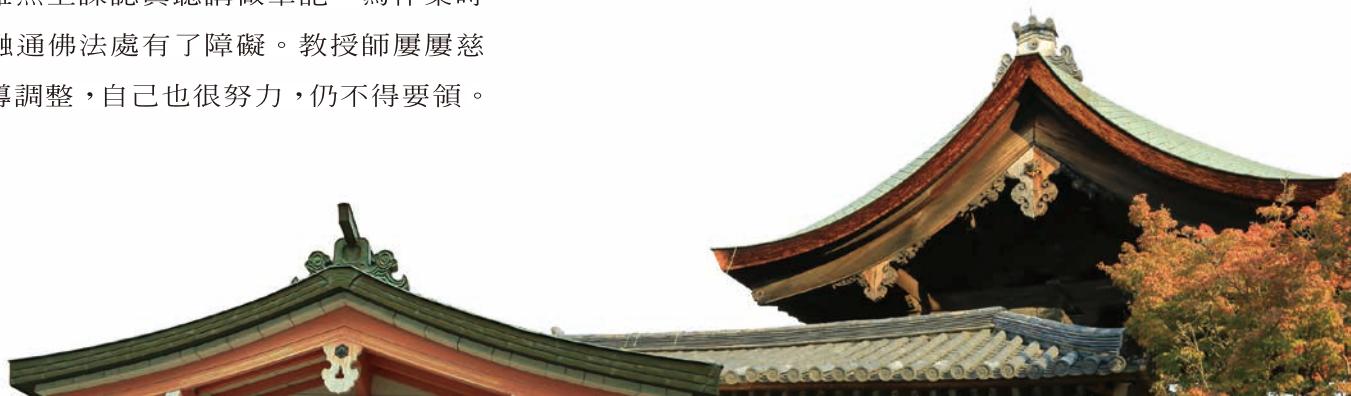
## 常行普敬佛知見

進入佛學院薰修，在學習《論語》課程，雖然上課認真聽講做筆記，寫作業時卻在融通佛法處有了障礙。教授師屢屢慈悲指導調整，自己也很努力，仍不得要領。

一個多月過去了，心中不免有些挫折：好歹是過去的專修，怎麼回事？念頭方落，猛然醒悟：這不正是慢心嗎？抱持自己過去所學的看法不放，頭不點地，法水何入？當下痛定思痛，毅然放下所學，以恭敬降伏心中傲物，更加恭謹戒慎聽講，唯恐漏聽一字一句，終於逐漸有所突破！

佛法中以肯定他人佛性為要。常不輕菩薩云：「我不敢輕於汝等，汝等皆當作佛。」孟子亦云：「敬人者，人恆敬之。」當我們如實了知一切眾生皆有本具的佛性，我與眾生平等無二時，自然能降伏慢心，真誠地恭敬崇事、謙讓他人。因地如是行，果上也能得到他人之尊重。由於內心謙恭，外敬他人，進而感召如《論語》所言，「君子敬而無失，與人恭而有禮，四海之內皆兄弟也」，社會祥和無爭的果報，成就利他自利的菩薩行持。

當今社會利字當頭，紛亂不已，唯有內修自覺、恭敬之德，外行尊他謙讓之禮，啟發彼此本具的佛性，從而覺他利他，令國家社會安定吉祥，成就太平世界的清淨果報！



# 至誠恭敬泯人我

文／中台女眾佛教學院大學部一年級 見牒法師 攝影／傳門

發自內心，隨喜讚歎身旁每個人的發心，  
成就真誠的恭敬心，即是成就和合無諍的人間淨土。

孔子曾說：「居處恭，執事敬，與人忠。雖之夷狄，不可棄也。」說明無論行至天涯海角，都應當以恭敬之心待人接物。然而當對象是「夷狄」時，心中的恭敬是否真能始終如一？

暫且不論「夷狄」，即便是近在身邊、朝夕與共的有緣大眾，「恭敬」二字，我們能夠做到幾分？初次照面，相敬如賓，隨著互動頻率的增加，「相敬」的狀態迅速淡化，取而代之的是相熟、相親，一不小心就會穿越防線，導致相怨。「三人行，必有我師焉」，然而當彼此之間的距離愈近，個性、習氣、煩惱一一現形，面對對

方，還能萌生幾分見賢思齊的崇敬？抑或眼中的對方早已一無可取，更遑論以恭敬心相待。

## 我慢貢高謙矯之

由於凡夫眾生習氣深重，當自己冷不防被他人的習氣觸犯，惱怒的瞋心一旦燃起，恭敬之心也悄悄蒸發，問題究竟出在哪裡？慢心是恭敬心最大的敵人，「我」則是背後最強勢的罪魁禍首。世人的心思自始至終不曾脫離「我」的牢籠，因此，恭敬心無法真誠地彰顯。從初見相敬如賓，是爲了維護「我」的美好形象；見到



他人的賢德才能均在「我」之上，心中的「我」不免夾藏嫉妒與酸味；若被他人的習氣逼迫，「我」總是不甘於屈居下風，進而瞋目動氣，在「我」的龐大陰影下，恭敬遂淪為表面的互動程式，早已失卻真誠，自然無法時時勤謹恭敬。

唯有學著將「我」放下，才能使恭敬之德大放光芒。而奇妙的是，恭敬正是降伏我慢的最勝法門，這分恭敬出於自性理體，是無有分別的深信敬重之心。

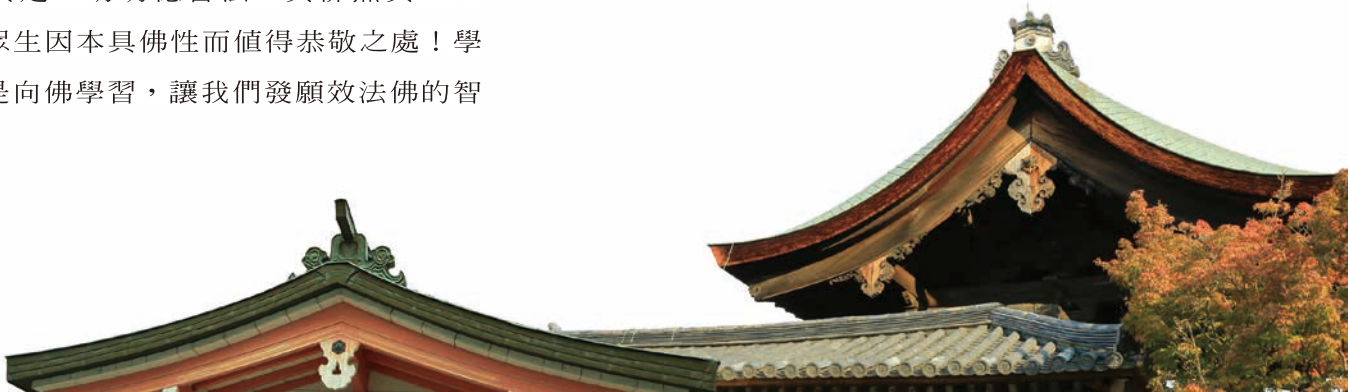
昔日，世尊夜睹明星大徹大悟時嘆言道：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具如來智慧德相，但以妄想執著而不證得。」迷惘眾生長夜在六道輪轉，煩惱厚重，習氣堅固——這是凡夫肉眼所見的他人，起貪瞋癡、造殺盜淫，乃至百千過惡，凡此種種使我們本具的恭敬心無法彰顯。但，這是眾生的「妄想執著」啊！以佛眼觀之，佛性眾生本具，平等無有高下，當中具足一切功德善法，與佛無異——這是眾生因本具佛性而值得恭敬之處！學佛，是向佛學習，讓我們發願效法佛的智

慧，學習覺者的心量，並從此刻開始，亦步亦趨邁向如來的光明法界。

## 隨喜讚歎心光明

當我們面對身旁的人，試著不去評論、計較對方的說話方式、生活習慣，以及臉部表情所傳達的內心感受，學習理解對方的善行、優點以及最初發心，並給予真誠的讚歎。例如：一個粗枝大葉的人，卻可能樂於助人；沉默寡言之人，可能善解人意；反應稍遲者，卻擁有坦誠的赤子之心。細細觀察圍繞在周遭的一聲關懷問候、一個微笑以及彎腰拾起地上垃圾、拈亮燈盞照破昏暗，及時伸出援手的每一雙手，都源自於清淨、慈悲、無私、利他的佛性作用，是真正值得恭敬，值得歡喜讚歎之處。

一切眾生皆有本具佛性，平等無有高下，沒有人有驕傲自大的理由，從個人涵養的斷惡修善，到六度萬行的菩薩願行，都是佛性良善的作用，也是覺性光明的彰顯，發自內心，隨喜讚歎身旁每個人的發心，成就真誠的恭敬心，即是成就和合無諍的人間淨土。🙏



# 禪修聞法伏慢幢

文／普燈精舍研經班學員 傳聖

記得剛踏入精舍上禪修課時，常會在精舍出坡作務中分別坡務的性質與輕重，甚至因此起了煩惱，產生退轉的念頭，真的很感恩同修當時的耐心鼓勵，化解自己心中的無明與埋怨，讓自己能繼續在禪修班安住薰修。

然而，禪修課程中盤腿靜坐時的雙腿痠痛，同樣又讓自己無法忍受，這時，心中又起了惡念，何苦要讓自己活受罪？滿腦子充滿疑問與困惑，加上同事們偶爾的冷嘲熱諷，真是何苦來哉！雖然如此，但心中仍有不甘，總想要了解到底是什麼樣的佛法，可以讓個性倔強、得理不饒人的同修，在上了禪修班之後，說話變得語氣溫和、待人處事身段也柔軟許多？於是不斷鼓足勇氣，抱著「不入虎穴，焉得虎子」的想法，繼續精進禪修課程。

好不容易初級禪修班結業了，經過一期課程的薰修，對佛法開始有了初步的認識。「佛」即覺者之意，原來眾生本具佛性，迷則眾生，覺即佛，透過覺察、覺照，依循覺性之理，精進用功，便能轉識成智，轉煩惱成菩提。禪修課程中提及老和尚教導的中台四箴行——「對上以敬」，讓自己了解到凡事不懂得謙卑、目中無

人、我行我素的結果，必定是在團體中不得人緣，遭人排斥，而做事也將四處碰壁，諸多不順遂。佛法的真實道理不僅受用，更讓自己的想法改變，原本的虎穴成了寶山，既入寶山就是要挖寶，而且不達解脫目的絕不終止，豈能空手而歸？學佛自此，如倒吃甘蔗，漸入佳境。

從初級禪修班到研經班，如今，不論禪修靜坐、聽經聞法、出坡作務，處處皆令人法喜充滿。期勉自己透過佛學的薰修，將貢高我慢轉化為恭敬禮讓，進而發菩提心，永不退轉。感恩三寶，更感恩住持法師的慈悲教導。🙏





# 入道要門恭敬爲上

文／普新精舍研經班學員 傳芸

古德云：「入道多門，唯人志趣，了無一定之法，其一定者：曰誠，曰恭敬。此二事，雖盡未來際諸佛出世，皆不能易也。而吾人以博地凡夫，欲頓消業累，速證無生，不致力於此，譬如木無根而欲茂，鳥無翼而欲飛，其可得乎？」祖師大德皆教導以恭敬心爲入道要門，如同中台四箴行也是以「對上以敬」爲首。

母親自年輕時，便一人負起母兼父職的責任，獨自扶養照顧四個孩子，在龐大的生活壓力中，卻從不曾抱怨，爲了讓子女們有更好的生活，母親遂辭去工廠工作，投身保險業務，爲拜訪客戶四處

奔波十分辛苦，只爲了讓孩子們可以安心完成學業。過去，傳芸未了解佛法時，不知道要恭敬、孝順父母，及至有能力奉養母親時，也不懂「今之孝者，是謂能養，至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」的道理。對母親雖有物質上的奉養，卻沒有恭敬心，更未能知恩感

恩，凡事以自己爲重，有空閒時間才回家陪伴母親，甚至母親多說兩句，就回以不耐煩的臉色。

兩年前的半夜，突然接到弟弟的電話，得知母親因腎病導致肺積水，趕往醫院時，母親已溘然長逝。母親生前慈愛子女的心，十分殷切，臨終前仍不忘教導我們，回想母親往生前幾個小時，自己與母親的對話仍是充滿驕縱、輕慢的語氣，然而，此刻懊悔也無法減輕心中的愛別離苦，以及子欲養而親不待的痛楚。

母親的突然往生，讓傳芸體會生滅無常的道理，也更懂得要用知恩感恩的心恭敬父母師長、長輩上司，用謙和的心待人處事，理解用恭敬心去除驕慢心，唯有多些謙卑，少些自大驕慢，才有虛懷若谷、海納百川的心量，才能增長智慧，領悟佛法微妙甚深的道理，透過禪修班所學到的道理，在生活中實踐。雖然與母親的緣分短暫，傳芸願將所修一切善法功德回向，供養生生世世父母師長，以報母親浩瀚深恩。



# 運恭敬心成人間淨土

文／普同精舍護法會副會長 傅範

將恭敬心誠於中、形於外，人人和藹謙讓，  
身心必然清淨康泰，國家社會祥和有序，進而成為人間淨土。



記得十餘年前初學佛時，常因聽經聞法心開意解，而法喜充滿。但，卻又自以為是的以佛法審視他人言行，時時不自覺地度量別人的善與惡，直至讀誦到《法華經·常不輕菩薩品》，經文中提到，有一位菩薩比丘名常不輕，見出家、在家四眾弟子，皆悉禮拜讚歎：「我深敬汝等，不敢輕慢。所以者何？汝等皆行菩薩道，當得作佛。」內心澎湃不已，不僅是因為經文點出「眾生皆得成佛」的信念，更因這段佛陀因地修行的故事，描繪了菩薩度眾生，是出於恭敬心，將每一個人平等地視為未來佛，真誠地謙恭禮敬，這著實給

了輕慢末學的我一記悶棍。原來，修行不是拿著經教法理的尺處處審度別人，而是藉由佛法時刻檢視反省，降伏貢高我慢的心，進而蘊養尊重包容、謙和忍讓的美德。

## 無明高心萌病苗

回想初任公職主管時，轄管業務涉及民眾財產交易安全，由於非自己熟稔的領域，所以事事認真、處處謹慎。若見同仁出錯即心生嫌鄙，認為對方從事公職多年，連這種錯誤都不能避免，要不是自己把關抓出錯誤，萬一造成民眾財產損失，還得承擔賠償責任。每天如此戰戰兢兢處



理公事，面對絡繹不絕臨櫃或電話詢問，如遇民眾態度蠻橫，明明自己有錯還強辯，甚至投訴者，更生瞋怒厭惡。久而久之，壓力悄然而至，身體出現胃食道逆流、自律神經失調等病症，還誤以為飲食不定所致。直至有天深夜難眠靜坐時，腦中竟浮現一幕幕辦公室爭執的畫面，即使已事隔多日仍歷歷在目，忿恨猶然，才驚覺自己已深陷負面情緒的惡性循環中，在寂寥難眠的暗夜中，更令人深感無明之可怖。

## 謙沖和順心自泰

感恩老和尚開示中台四箴行，首為「對上以敬」，老和尚提到用恭敬心除去我慢，慢心是個大障礙。修行上有了慢心，道業不能成就；在社會上做事情，有了我慢心，即使有再大的能耐，上面的人也不敢重用。故佛法言：「有一分恭敬心，就能消除一分業障；消一分業障，就能增長一分福德和智慧。」過去只知道「上」，是指職場的公司主管、政府首長，學校的校長、老師，家中的父母、兄長，乃至於社會賢達等。殊不知所有一切大眾都是「上」，都要以恭敬尊重的心去服務大眾，

用包容謙忍的態度去接受指正、理解責難。現在，除了兢兢業業地要求自己仍須「對事以真」之外，更時時刻刻提醒自己在公門中處理大眾之事，還要以「對上以敬」的心態，改正不耐煩的習氣，放下「我執」，多聆聽民眾的聲音，接納批評的意見。漸漸地，心態調整了，減少很多的煩惱和忿懣，心平氣和之後，身體也逐漸恢復健康，古德云：「退步原來是向前」，捨去我執我慢，自然清淨心安。

環視今日社會，自由民主聲浪無限上綱，加上網路及電子通信軟體的普及，只要對時事不滿或對某人有意見，就在網路公然地以惡言詆毀，把攻擊言論誤認是民主社會的正當作為，原本恭良寬厚的社會氛圍，取而代之是對立衝突的動盪時代。因此，老和尚提出的中台四箴行，就是為人處世的準則，其中，「對上以敬」以恭敬心對治我慢，尊重個別的差異，寬恕他人無心之過，將恭敬心誠於中、形於外，人人和藹謙讓，身心必然清淨康泰，國家社會詳和有序，進而成為人間淨土。🙏

# 修行的第一步——恭敬

文／普新精舍高級禪修班學員、輔仁大學淨仁社 傳恭

記得剛讀研究所時，有一門課，由班上同學各自認領一個主題輪流報告。因為同學們的學術、工作背景各異，所以每個人報告的內容、風格、層次和深度都有很大的差別。每次聽到不如我所想，或者不符合我需求的報告時，就不想聽。甚至，有些埋怨老師為什麼不自己講，而讓同學來說，真是浪費時間。偶然向師父請法時，提及這件事，師父開示：「不管同學講得好不好，都耐心去聽，這是長養我們對人的恭敬心、慈悲心，更是廣結善緣的好機會。」

當下覺得豁然開朗，決心回去試試。果不其然，當不再守著「我的需求」、「我的標準」、「我的想法」，耐心傾聽時，那些讓我「嘀嘀咕咕」的報告突然也有了新的面貌。從同學有點緊張顫抖的聲音中，聽出了他的認真；從密密麻麻的投影片中，看到了他的準備；從似乎不知所云、離題太遠的案例中，了解同學的背景，以及我沒有接觸過的領域；從漏掉，或者是沒有講清楚的報告內容中，發現可以請教老師的問題。一切「不好」的內容都變得有意義，課堂報告不僅變成學習知識的交流平台，也成為讓我認識、了解同學，進

而廣結善緣的好機會。所謂「未成佛道，先結人緣」，當自己能夠放下我慢心，從對方的角度考量，從善的方向思惟，收穫反而比預期更多。

普賢十大願中，第一個是「禮敬諸佛」。禮敬三寶、禮敬師長親友、禮敬一切眾生、禮敬未來諸佛，以恭敬之心來待人處事，萬事萬物都訴說著佛法的微言大義。回憶起當初剛知道自己的法名時，並不知道「傳恭」，究竟對於我的修行意味著什麼意義？現在想起來，原來，正是師父提示我，落實修行的第一步，就是以恭敬心對待身邊的每個人。🙏



# 放下人我真恭敬

文／普新精舍研經班學員 傳中

學佛以前，自己的性格較孤僻，不習慣和人有太多的互動，總覺得只要把自己該做的事情做好就好，因此，常常一不小心得罪他人而不自知。有時候甚至還覺得，不應與一些有利害關係的上司、長官太過親近，好像親切融洽一點，這樣就有曲意奉承之嫌。殊不知在暗自孤芳自賞的同時，別人也覺得我孤立不群難以相處，無形中也少了許多助緣。

在精舍上禪修班之後，才發現是自己的觀念偏差，「位卑則足羞，官盛則近諛」請教地位低、年紀輕的人感覺很丟臉；請教有所成就的高位者，又嫌自己阿諛。不

論哪種情況，都無法做到恭敬請益、不恥下問。面對這些境界，心當中是是非非，煩惱無盡，做事也難有成就。直到有一次上禪修課時，師父一句：「不見他非我是，自然上敬下恭，佛法時時現前，煩惱塵塵解脫」，猶如醍醐灌頂般，令我心開意解。原來恭敬不在於表相，而在於一顆清淨無染

的心。

如同經典中五通梵志向世尊請法時，世尊要梵志放下花，放下恭敬合掌的雙手……最後，連能想的這個心都要放下。

《金剛經》云：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，眾生皆是未來佛，皆有佛性，都應該平等恭敬。古人言：「十四沙彌解講經，似師年紀祇携瓶，沙彌說法沙門聽，不在年高在性靈」，我們往往囿於年紀、相貌、地位等分別，過度自我膨脹，輕則潛藏不尊重他人的意識，重則驕傲自矜，自讚毀他，不可不慎。

《論語》提到「君子敬而無失，與人恭而有禮。四海之內，皆兄弟也。」以恭敬心端正自己的言行舉止，使行為合乎規範，就不容易做錯事、走錯路。而恭敬謙和的人，由於尊重他人，不論走到哪裡，都能交上朋友，與眾生結下良善的因緣，善事也就更容易成就了。期勉自己時時覺察、覺照，於生活中具體實踐恭敬，以恭敬消弭心中的人我是非，端恪一心禮敬三寶、孝敬父母師長、忍讓他人、謙卑處事。



# 改過，調伏我慢

文／普同精舍日間研經班學員 傳躍 攝影／彥辰

直到一次上課，師父告訴我們要放下「貢高我慢心」，同時聽到法師唱誦〈懺悔偈〉，我潸然淚下，慚愧不已！

眾生心迷，遇事都以「我」為中心，自視甚高，總覺得別人不如自己。與人共事時，不能接納別人的看法，不但無法把事情順利完成，還讓自己與他人起了煩惱。

自小被教導要認真做事，個性謹慎小心的我，求學過程總能得到師長的讚許。到了職場也是認真工作，事事不求人，因而養成不服輸的個性。每天兢兢業業做事、要求自己、也要求別人、得理不饒人，不知不覺中，讓身旁的家人及學生倍受壓力。

## 虔誠恭敬蒙法益

民國九十六年因婆婆病重，因而開始接觸佛法。初入精舍，看到師兄們上台領證或是供養師父時，都恭敬長跪，自以為是的我十分驚訝，久久無法理解。師父慈悲應機教化，並沒有因為我的不敬而放棄我。每每於課堂上教授「恭敬」的道理，提到對三寶「有一分恭敬，則消一分罪業，增一分福慧；有十分恭敬，則消十分罪業，增十分福慧。」佛、法、僧是人生的至寶，如果沒有僧寶，徒有佛、法二寶，佛法如何流傳？眾生又何以蒙受法益？


後來，師父在我生病住院時，特別於



百忙中抽空帶著師兄們到醫院探視。心中非常感念，心想自己何德何能，若不是師父心懷悲願，不捨一眾生，有誰願意這樣付出？如是種種因緣，讓我明白父母給我生命，而三寶賜我慧命，是我法身慧命的父母。生命有限，而慧命無限。當時在病榻中的我，心中發願要把身體照顧好，用有限的生命來長養無限的法身慧命。當有因緣再度上台領證、供僧時，我心生慚愧，虔誠恭敬長跪，感恩善知識的教誨！

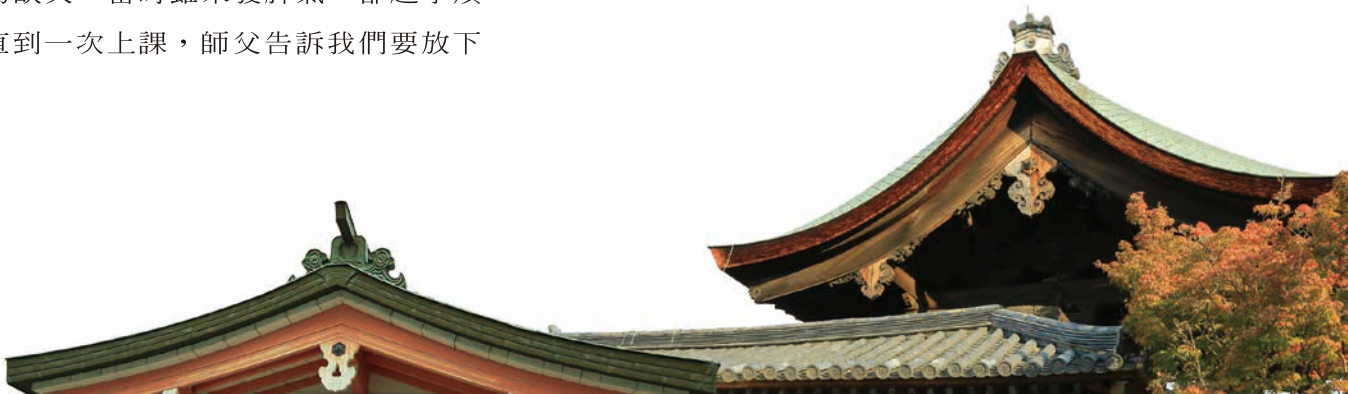
「貢高我慢心」，同時聽到法師唱誦〈懺悔偈〉，我潸然淚下，慚愧不已！來到精舍，就是在修行。而自己爲了維護形象及自尊心，讓事情變得複雜、混亂，這樣的「慢心」，是該懺悔、反省、改過！

古德云：「滿招損，謙受益。」待人接物，切勿自滿、盛氣凌人，應當謙恭有禮、真心相待，才能蒙受利益、增長智慧。人身難得，今已得；佛法難聞，今已聞。今生有幸，得此人身，又得以聽經聞法，透過佛法的學習，停下腳步，反觀自己，看清自己的習氣和缺點，將佛法在日常生活中實踐，改過向善，終能得到解脫自在！

古德云：「有一些些，還有一些些。」希望自己在佛法的薰修中，將心中這一些些的高傲輕慢去除，讓謙卑恭敬不斷滋長。期許這念心能時時覺察、知非改過、精進不懈，定能轉迷成悟，修行的路才會大有進展，圓滿菩提！

## 一念回光妄歸真

在精舍發心、領職事，與許多人合作共事，過程中難免會有不同的意見跟做法，一旦經人指正，爲了維護自尊及面子，便生起無明煩惱，其實就是「輕慢心」在作祟！記得在一次法會結束後，師兄請我備茶水接待客人，正在準備中，另一位師兄二話不說接下我手中的工作，事後指點我的缺失，當時雖未發脾氣，卻起了煩惱！直到一次上課，師父告訴我們要放下





# 成就五法得病癒

文／編輯部 圖／傅昆







往昔，佛陀行化於舍衛國祇樹給孤獨園時，有一日，世尊告訴諸比丘：「生病之人，若做了五件事，將導致長期臥病在床，無法早日恢復健康。是哪五件事呢？生病時，病人沒有選擇適當的飲食，不依照適當的時間進食，不看醫生也不服用藥物，心中常懷憂懼又喜瞋惱，不能慈心對待照顧自己的人。比丘！病人若做了這五件事，身體將無法早日恢復健康。」

「再者，若病人能成就五法，身體便能早日恢復健康。哪五法呢？生病時，病人若能選擇適當的飲食，在適宜的時間進食，依照醫生指示按時服藥，心中不懷愁憂悲惱，常起慈悲心感恩照顧自己的人。比丘！病人因為成就此五法，身體便會早日痊癒。」

「比丘！前面五件事，大眾應當念念捨離，後面五件事，大眾應當共同奉行。是故，諸比丘！當作如是學習。」諸比丘聞佛所說，個個歡喜，依教奉行。

後來，世尊又告訴比丘們：「看護病人時，若做了五種事，將令病人臥病於床，難以早日康復。是哪五種事呢？在看護病人期間，若看護者無法分辨何為良藥；起了懈怠之心，沒有積極照顧病患；常起瞋恚心，又貪著睡眠；乃至於因為貪愛飲食的緣故而照護病人；不以善言寬慰病人、不以佛法供養病患，也不跟病人交談。比丘！假使看護病患之人做了這五種事，會使病人無法早日康復。」

「然而，比丘們！看護者若能做到五件事，病人便得以早日痊癒。是哪五件事呢？在照顧病人期間，若看護者能明辨良醫；主動積極照護病患，不懈怠放逸，比病人早起，等病人安睡後才休息；樂於與病人交談，不貪好睡眠；同時以佛法供養病人，且不貪著飲食；能為病人說法，安慰病患。比丘！看護者如果能夠做到這五件事，病人便得以早日痊癒。」

「是故，比丘！若照顧病人時，應當捨離前面五件事，成就後面五件事。諸比丘！當作如是學習。」諸比丘聞佛所說，個個歡喜，依教奉行。

（編按：典故摘自《增壹阿含經·卷第二十四·善聚品第三十二》）



## 省思

佛法云：「病由業起，業由心生」，疾病乃造作貪、瞋、癡等諸惡業所招感。佛陀開示的病癒五法即是教導眾生，於病苦時，從事上去除貪愛及瞋心；理上從心念著手，不懷愁憂悲惱，起慈悲心。而瞻視病人亦然，「見一切疾病人，常應供養如佛無異」，事上理上，皆能正念正智，如法行持，如法供養，方能真正自利利他，離苦得樂。



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

### 承擔 中台男眾佛教學院研究所一年級 見愨法師

很高興升上研究所！回顧在大學部兩年對自己有了更深的認識：發現自己喜歡學習，不喜歡承擔；喜歡吸收，不喜歡付出。

反省這些心態，說穿了就是經不起挫折。把學佛當作研究佛學，把修行變成紙上談兵，不知不覺讓「我執」主導一切。爲了避免一遇到挫折就想逃避，因此常反問自己是「誰」在丟臉？是「我」嗎？究竟「我」是誰？

佛法告訴我們，一切皆是因緣和合，只是眾生「妄認四大爲自身相，六塵緣影爲自心相」，實際沒有一個真實的「我」存在。每當想退縮時，就提醒自己「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」如此，才不會辜負開山祖師創辦佛學院的慈願。

### 淨穢由心 中台男眾佛教學院大學部一年級 見頓法師

這學期的打掃工作是資源回收，負責整理廚餘、分類回收物品以及倒垃圾。

垃圾桶裡面什麼東西都有，黏的、臭的、爛的、壞的、髒的、可以回收的。當一堆垃圾攤在眼前，尤其是看到可以回收的物品被亂丟，自己得從垃圾桶一一挑出時，心情起伏很大。爲什麼大家都亂丟垃圾？心境開始被這些垃圾所轉。出坡應當是愈發心愈法喜，爲什麼自己卻愈煩惱？

反省自己的心念，爲何被別人丟出來的垃圾所轉？只因心意識起分別，有「我」、有「垃圾」。當心意識的分別與執著放下時，我發現了心世界：



有「我」有分別，無「我」無分別。

垃圾非垃圾，只因「我」把它當「垃圾」，煩惱接踵而來。垃圾的髒從何而來？從分別心而來。把它當髒的，它就是髒的；把它當乾淨的，它就是乾淨的，「非關外物，淨穢由心」。

## 心地法門 中台女眾佛教學院研究所二年級 見旻法師

老和尚曾在開示中舉了一個起善念的例子：「煮飯菜，今天煮飯，明天煮麵，怎麼樣可以煮得好吃……」自己很受啟發，反省自己，為什麼初初聽見時會感到訝異。善念本來就離不開日常生活，只是反省自己在起念「怎麼煮得好吃」的因地心，並不是老和尚說的無我，而是想要變換一下每日一成不變的菜色吧！

心地法門，不是另外找一個心地，從來就只是在當下努力而已。

## 定課 中台女眾佛教學院大學部二年級 見狀法師

法會動員期間，雖然忙碌，仍然要求自己坐香、持誦《金剛經》、聽《楞嚴咒》三遍。

如是落實定課後，發現雖然身在動當中，卻能降伏面對外境所起的煩惱。與大眾相處，面對每個人不同的習氣與長處，可以讓自己多方面的學習與成長。當他人習氣現前時，自己選擇退讓、靜默；面對他人長處時，就積極主動學習。因為自己的心常常作不了主，每日的定課，就更為重要。在動當中，更能深刻地體悟到靜坐的重要性。





# 佛雕之美

## ——淨化心靈的覺者之相

文／中台世界博物館副館長、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

美是一種心靈喜悅的感受與體驗。《金剛新眼疏經偈合釋·卷下》云：「清淨即莊嚴義也。」莊即端莊，嚴即嚴飾，《華嚴經探玄記·卷第三》提到，「莊嚴」有二義：「一是具德義，二交飾義。」意即以莊重、恭敬、肅穆等美德莊飾國土，或以功德嚴飾報身，如為佛像貼金、彩繪，使其形象端莊肅穆，稱為莊嚴；亦指佛菩薩像的華美光彩，稱為「法相莊嚴」。

藝術是心靈的表現，佛教藝術體現心性之美。佛教造像是佛法藝術化的展現，其特徵包括寂靜之美的表現性，以相表法的象徵性，以及宗教儀軌的規範性。學習覺者之相的佛法意涵，禮敬諸佛菩薩的威德寶相，啟發內心光明良善的心念與法喜自在，即是佛法藝術化的真義。

### 大人之相的莊嚴勝妙

經典記載佛的三十二相、八十種隨形好，無邊殊勝相好妙莊嚴身，是因地修行無量功德所顯現的莊嚴法相。如《寶女所問經·卷第四》云：「如來清白美好髮眉大人相者，乃往古世善自護己身口心故。」此三十二相，不限於佛，總為大人之相。具此相者在家為轉輪聖王，出家則成無上正等正覺。經典對三十二相的名稱與次第略有出入，今依《中阿含經·卷第十一》、《大乘百福莊嚴相經》、《大智度論·卷第四》、《寶女所問經·卷第四》、《法界次第初門·卷下之下》等諸經記載，歸納舉要，並以中台世界博物館的佛雕之美，說明大人之相的莊嚴勝妙。

北朝時代的石刻佛像展現佛教藝術的理想之美，北齊年間是單體圓雕佛像和菩薩像的黃金時期，多採立姿，比例適度，表現一種健美

的生命力度，許多造像還留下披金帶彩的餘痕。由於受到印度笈多王朝的風格影響，佛像薄衣貼體，衣紋簡潔。菩薩像，周身雕飾華麗瓔珞，高雅華貴。

館藏「佛立像」（圖一），身著二層佛衣，內著僧祇支，外穿圓領下垂、右領襟敷搭左肩的佛衣，佛衣下襬有對稱的小褶紋。貼體薄衣，衣紋簡疏，水波紋狀，柔潤舒展，衣紋採用仿泥塑貼泥條狀的雕造技法，垂袖緊貼，以彩繪呈現，殘留袈裟方格紋，佛像上的皮殼盡顯滄桑歷史歲月。造形完美生動，簡潔大方，渾圓如柱，潛沉安定的內在力量，神態寧靜典雅。白石圓潤細膩，刀法俐落洗練，以極簡的線條雕出傳神古韻的藝術魅力。

《大薩遮尼乾子所說經·卷第六》云：「沙門瞿曇以此三十二相莊嚴身故，說名大丈夫師子王。……脣色眾歎美，喻如頻婆果。兩肩相高顯，前後俱團圓，神光曜眾目，峻美如金山。」此外，「頂有肉髻相」，「團圓相稱，髮螺右旋」，眉毛纖細，鼻梁挺直，大耳垂肩，面相殊好。脣色赤好，嘴角上翹，微笑慈祥，佛顏神韻，貌色不撓，清俊傳神。身相雄偉，身形端直，站姿挺拔，威曜巍巍。手指纖細圓長端直之「手指纖長相」，以及手足柔軟如兜羅綿之「手足柔軟相」等，皆是經典中所描述佛陀的莊嚴好相。

館藏北齊青州「佛立像」（圖二、圖三），如來面如滿月，身相端嚴，形象逼真，皆有彩繪福田衣相之痕跡。如來之身，微妙圓滿，色相具足，顏貌端嚴有大人之相。兩目分明慈光照耀，如好青蓮華之「真青眼相」；兩頰隆滿之「師子頰相」；兩手、兩足、兩肩及頸之「七處隆滿相」；兩肩齊亭，充滿圓好之「肩圓好相」；身形端正之「大直身相」，以足蹈地，不廣不狹之「足趺高滿相」；足下平滿，蹈地安隱之「足安平相」……。如《佛說菩薩行方便境界神通變化經·卷中》云：「出生釋種頂有髻，其髮紺青而右旋，目如青蓮



圖一：  
館藏「佛立像」  
北齊至隋(550-618)  
漢白玉  
H209cm



圖二：  
館藏「佛立像」  
北齊(550-577)  
漢白玉  
H170cm

圖三：  
館藏「佛立像」  
北齊(550-577)  
石灰岩  
H134.5cm

牛王胸，是故世尊無過咎。迦陵頻伽梵音聲，其舌長廣淨鮮薄，人中世尊齒齊密，含齒四十而白淨，一切世人及諸天，瞻觀其美皆歡喜。」

佛經記載佛陀的「相好」，表現在佛像造形的顯性特徵有頂髻相、頭髮右旋相、眉間白毫、牛眼睫相、金色相、丈光相、手足縵網相、千輻輪相……。隱性特徵有上味相、梵音清徹、廣長舌相、口四十齒相、馬陰藏相等。由於味覺與聽覺屬於抽象性的感官，加上佛像慈顏微笑的神態居多，因此，這些隱性特徵不見於實際造像的表現形態中。

### 百福莊嚴的如來相好

《大智度論·卷第四》云：「一一相百福德莊嚴。」如來的三十二相，一一皆以百福莊嚴。菩薩於三大阿僧祇劫廣集福慧資糧，更佳百劫修相好業，於一一相好各修百福，是曰百福莊嚴。佛的三十二相是由持守淨戒，復以大悲

心修持百福而成就，是佛陀往古世行無量德、合集眾行而成。

《大般若波羅蜜多經·卷第三》云：「若菩薩摩訶薩欲得佛身，具三十二大丈夫相，八十隨好圓滿莊嚴，應學般若波羅蜜多。……若菩薩摩訶薩欲得世世具諸相好，端嚴如佛，一切有情見者歡喜，發起無上正等覺心，速能成辦諸佛功德，應學般若波羅蜜多。」諸菩薩萬行，即是成佛之因。

館藏北齊「菩薩立像」（圖四），菩薩舒眉秀目，含笑端嚴，綻現微笑，洋溢著俊雅怡然神情。右手持蓮苞，左手握刻有明珠紋飾之

桃形物，身姿端直典雅。戴寶冠、胸飾、臂釧和腕釧，頸下繫有紐帶、玉石、珠寶串連而成的垂胸飾，通身瓔珞垂布，垂飾連珠串寶石垂長鏈飾，並飾穗狀長瓔珞於腹前交於圓形飾。戴華麗雕花寶冠，冠側飾花結，繪帶垂肩，寶繪順臂長垂。菩薩服飾華麗多彩，樣式豐富，佩飾繁多。肩披帔帛、肩鑲寶珠由兩膊沿體側下垂曳地，於兩肩處各飾一大圓鈕，下著貼體密褶長裙，益顯體態修長。束雙層裙，層次分明，下緣髮褶層層翻轉，裙口呈百褶式外翻，下懸連珠鑲邊束腰紳帶、內部間格並飾有寶珠裝飾紋樣。菩薩像背後可見二結帶自頸後順背垂布，飾穗狀、寶石細緻的連珠長瓔珞 X 形交於腰際圓形飾，後腰際一蝴蝶結寬帶中垂至地。此像垂寶瓔珞裝飾豐富，整體造形富麗精美，清麗大方，生動傳神，雕工晶瑩洗練、卓絕精湛，形神兼備，呈現北齊造像沉靜端嚴之氣韻。

## 結語

《法界次第初門·卷下之下》云：「如來應化之體。現此三十二相以表法身。眾德圓極。使見者愛敬知有勝德。可崇人天中尊。眾聖之王。故現三十二相也。」《佛說觀佛三昧海經·卷一》云：「觀如是相因何而得？皆由前世百千苦行，修諸波羅蜜及助道法而生此相。」《大乘百福莊嚴相經》云：「如來如是妙色之身，悉是一切最勝清淨施戒修等及二因緣之所成立。何等爲二？一者如來最勝願力，二者如來化導善巧。」所謂「相由心生」，堅持諸佛淨戒，廣修一切善法，饒益有情，即是成就莊嚴法相之因。佛的三十二相、八十種隨形好之莊嚴法相，亦是弘揚佛法、度化眾生的善巧方便。

《華嚴經·卷十九》云：「心如工畫師，能畫諸世間。」佛法是心的藝術，《華嚴經》把「心」比喻爲能畫諸世間的「畫師」。《華嚴經·卷十》亦云：「譬如眾續像，畫師之所作，如是一切刹，心畫師所成。」歷經千百年的時空更迭，佛弟子將心目中最理想的莊嚴法相，以恭敬心、至誠心、深信心表現在佛菩薩造像上，呈現百福莊嚴的諸佛菩薩法界，以「覺者之相」的佛雕之美，作爲佛弟子供養禮拜、參禪用功，明悟心性之方便。藉由諸佛菩薩的慈悲容顏，普照眾生心海，令大眾身心寂然靜謐，以期明心見性，親見人人本具的自性如來。



圖四：  
館藏「菩薩立像」  
北齊（550-577）  
漢白玉  
H170cm



南投縣普台高級中學 國民小學 紀念大成至聖先師孔子 2566 週年誕辰敬師釋奠典禮

表 師 世 萬



普 · 台 · 教 · 育

紀念大成至聖先師孔子 2566 週年誕辰

# 普台聯合敬師釋奠典禮

文／編輯部

慶祝孔子二五六六年誕辰聯合敬師釋奠典禮，九月三十日上午於普台國小體育館隆重舉行。國小、國中、高中師生暨家長近一千八百人參與堂堂邁入第五年的祭孔盛會，典禮中所有職司由普台師生擔綱，呈現莊重的「三獻禮」。

## 意誠心正 禮序樂和

九時三十分，隨著通贊宣達：「釋奠典禮開始。」晉鼓三嚴、鑄鐘洪音應和，揭開祭典序幕。由麾生、節生前導，身著黃袍皂巾的佾生、紅袍黑冠的樂生、紫袍禮生，按應鼓「五步一頓」節奏，威儀庠序步上丹墀、祭壇，各司其事。

糾儀者就位後，禮生引導高中林校長、洪副校長、國小王副校長、國小前任劉校長、陳校長與二校家長會長等陪獻者及正獻者——國小蔡校長，次第詣盥洗所淨手，並正式「啓扉」，全體行三鞠躬禮。

在樂長拍板聲下，樂生合奏《大成樂章》，獻供代表進饌、上香。當〈寧和之曲〉響起，方列於丹墀中央的六十四位佾生，手持翟、籥，恭謹呈現佾舞，正獻者蔡校長於孔子及四科賢哲聖像前，獻爵及花果茗茶，虔誠進奉「初獻禮」。

初獻禮後，高三俊達同學以古調恭誦祝文，諷讚至聖先師「德參化育、道貫古今」，繼以莊重的「亞獻禮」、「終獻禮」。





1

2

1. 正獻者蔡校長暨陪獻者，虔誠進奉「初獻禮」。
2. 六十四位佾生，手持翟、籥，恭謹專一呈現佾舞。

行儀間，禮生沉穩領眾；樂生八音諧和、進止合度；佾生圓滿九十六式舞儀，向古聖先賢頂禮的謙恭身影，展現「誠於中，形於外」的中庸精神，令人動容。

典禮尾聲，所有學生、家長向教師三鞠躬，表達感恩之心。在四年級同學上台生動清新帶讀《論語》篇章及〈禮運大同篇〉下，全場也隨之誦讀，琅琅讀書聲響徹普台校園。

普台董事長見紹法師於圓滿開示時說道：「在創辦人惟覺安公老和尚指導下，普台舉辦敬師釋奠典禮，用心建置相關典章、儀程、國學情境，從日常生活中培養尊師重道的美德。普台學生在身教、言教、境教、制教的薰陶下，落實校訓『敬慈和真』，在十二年一貫的教育黃金時期，奠定良好的人格基礎，將來必定能夠成為社會精英、國家棟樑。」董事長也期勉所有

學子，努力充實學問，學習為人處事的道理，奠定個人學養，進而回饋社會。

## 進德修業 童蒙養正

會後，蔡校長與林校長於門口發送智慧筆與祈福卡。廊道間的祈福樹上，掛滿學生的感恩：「謝謝您細心的照顧，從我當上普台學生開始，我就更有信心。」「謝謝每天用心教導我們，在我們做錯事時，糾正我們。」也有同學的真誠祈願：「我希望全世界的人都能平平安安、健健康康、萬事如意，身行好事讓世界更美好。」敦品勵學、慈悲利他的良善種子，在學子心田扎根、茁壯。

為落實以國學涵養品格，普台三學一





1



2

貫教育，於國小規劃國學情境區，設置供奉孔子及其七十二賢哲的「大成殿」、禮樂教室及明倫堂。並自二〇一二年起，

每年九月舉行敬師釋奠典禮，融合經典誦誦、禮教、雅樂、佾舞等教學成果，由國小四至六年級同學擔任佾生；樂生是小四至高一同學擔任，國中部擔荷禮生；祝文則由高中部擔綱。

佾生宸毅同學說：「剛開始練習，心情有點煩躁，下定目標要上場演出，加強練習後，心就不煩躁了。」朗誦組博鈞的家長對佾舞表演印象深刻，看似簡單的動作，佾生們能用心做到位，非常不容易。詩緣的家長提到，看到校長、老師對孔子

1. 由普台三學一貫的全人教育，陶鑄而成莊嚴、溫馨的敬師釋奠典禮。
2. 四年級同學生動清新地帶讀《論語》篇章及〈禮運大同篇〉。
3. 禮成後，校長們於門口親切地發送智慧筆。
4. 5. 國小蔡校長帶領師生於鐸樓，虔誠祝禱振鐸發願。



3

及古聖先賢行三鞠躬禮時，深深感受到普台老師以身作則，實踐尊師重道的身教，非常感動。

第二次擔任祝生的俊達同學，為了揣摩祝文的敬慎涵義，特別向國文老師請教。釋奠大典上，雅正的音聲將虔恭之心表露無遺。俊達媽媽表示，孩子從小六就讀普台，不僅沉穩，而且很有國際觀，普台的品德教育讓家長很放心，也以孩子為榮。

普台國小也舉辦了敬師活動，由同學以歡喜之心「有事，弟子服其勞」，主動為師長進行「愛的任務」，感恩日夜陪伴的師長。「鐸聲響起」活動，九月二十八日由蔡校長與師生，於鐸樓振鐸發願：以有教無類的胸襟，平等看待每位學生……古德云：「尊師重道，教化之本。」普台學子蘊藉「志於道，據於德，依於仁，游於藝」的胸襟，在良師指引下，步步邁向聖賢之道。



4



5



# 川味榨菜

健康素食

文／編輯部



## 【材料】（三~四人份）

榨菜	半個
杏鮑菇	3條
木耳	3朵
紅蘿蔔	1/3片
辣椒	酌量
薑末	酌量

## 【調味料】

黑胡椒粉	酌量
香油	酌量
素蠔油	酌量

## 【步驟】

1. 將榨菜、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔及辣椒洗淨，切絲備用。
2. 乾鍋加入少許油，將杏鮑菇炒乾，加入榨菜絲、木耳絲、紅蘿蔔絲，再加少許油，大火快炒。
3. 加入辣椒絲、薑末，並以黑胡椒粉、素蠔油調味。
4. 起鍋前，淋上少許香油即可。



一百零五年度

# 大專青年禪學會聯合幹訓

文／全國大專青年禪學會提供

「全國大專青年禪學會」於一百零五年十月一日至二日，在禪學會執行長及各精舍法師的悉心指導下，北、中、南、東、高雄區共六十四家佛學社幹部，於中台禪寺舉辦「全國大專青年禪學會聯合幹訓」，以善財童子五十三參為主軸，學習菩薩廣修六度之精神。

在六波羅蜜的領航下，大眾宣誓遵行惟覺安公老和尚的教導，「以恭敬心去除傲慢；以慈悲心去除瞋恚；以和睦心去除粗暴；以真誠心去除虛偽」，落實佛法於生活中，積極推動佛學社團。

第一天的博物館尋寶，以善財童子五十三參為楔子，在中台世界博物館與木雕分館的展廳中，結合第五十三參——普賢菩薩的普賢十大願，引導同學們跟隨

善財童子的腳步，以願導行，以行滿願。晚上的隨席談禪，中台男眾佛教學院院長見悟法師運用巧妙的對答，激盪同學們思考，精闢解答同學們的疑惑，令大眾法喜充滿，深獲法益。晚上於九樓大光明殿，在悠揚的鐘聲與梵唄聲中，同學們拜鐘發願，虔誠禮拜，齊心回向。

第二天早上的中台一支香，同學們在靜坐中收攝身心，體會人人本具之佛性。而社團交流時間，透過「放下執著」、「錦囊妙計」、「社團特色面面觀」等活動，讓各社團幹部熟悉彼此，並提出社團中所遇到的問題互相討論、分享與改進。幾位有經驗的社長也與大眾分享社團特色和領導經驗，深深打動與會同學的心，更堅定同學們對佛法僧三寶的信心與延續佛學社

的使命。

兩天一夜的幹訓活動不只是交流，更是菩薩願行與經驗的傳承，同學們學習自利利他的菩薩行，讓佛法在各大專院校生根茁壯！

## 活動心得

**北區禪學會庶務組組長／傳品** 無情說法有情聽！同學此次巡禮博物館，悠遊於佛法藝術化的莊嚴法界，更能體會老和尚的弘願及守護道場、傳承佛法的使命。

**台灣大學中智佛學社副社長／傳苾** 幹訓期間，覺察到自己常因事多急躁而生煩惱，原因是沒有「善調身心」，易為外境所困，希望自己朝著「知行合一」的方向努力。

**實踐大學晨陽社社長／傳青** 此次幹訓是首次的全國性幹部訓練，第一次擔任工作人員的我，倍感壓力，但念頭一轉，當下轉壓力為動力，希望所有同學帶著滿滿的感動，把佛法推廣到各校每一位同學的心上。

**世新大學中智佛學社社長／傳樺** 聯合幹訓是啓發也是重生。在我們社團仍在創社之際，和大家交流得到很多啓發。佛度有緣人，期望各校佛學社都能遍地開花結果。

**佛光大學中智佛學社副社長／傳化** 此次幹訓融合

1. 中台男眾佛教學院院長以法語甘露，為同學解惑。
2. 巡禮中台世界博物館，同學們領受佛法藝術化的感動。
3. 六十四家佛學社幹部分享在校園推動佛法的願心。




了許多佛法道理，讓我們看清欲望是修行的負擔，使我上了重要的一課。

**南區禪學會總召／傳揚** 這是一個開眼界與反思之旅！透過與各校的交流，感受到所有佛學社推動佛法的心，我們並不孤單。在師父開示中，體會到佛法做一分得一分，不是附庸風雅，而是用來改變自己！改變生活！

**成功大學孝諦佛學社活動長／傳軒** 非常難忘隨席談禪時，透過師父不斷地提問讓我們反思佛法的好，而不是空談道理。唯有分享自己在佛法中的成長，才能讓別人感受到學佛的好處，身為幹部更要不斷地自我提升，帶動他人。

**高雄師範大學大慧佛學社顧問／傳苾** 這次幹訓讓我們了解各校社團經營方式，參考他校的長處，找出適合的運作模式，並且透過集思廣益，將社團常碰到的問題，總結出解決的大方向，讓我們有所依循。

**義守大學菩提佛學社社長／傳寬** 這次印象最深刻的是北區禪學會台師大中智社，在社團之夜的演出讓人歎為觀止，看到他們的表演，讓我對於佛學社招生充滿信心！很感謝這次活動，不僅收穫良多，對於佛學社也有了夢想藍圖！





普剛精舍一百零五年度

# 梁皇寶懺消災祈福超薦大法會

文／普剛精舍提供

高雄市岡山區普剛精舍，在護法居士殷切的祈請下，於一百零五年十月一日至十日啓建梁皇寶懺消災祈福超薦大法會。

法會啓建日，恭請中台禪寺住持見燈大和尚慈悲主法、開示法要。住持和尚於開示中勉勵大眾：一切世間法皆是仗因託緣所生，應當在因上努力。因就是觀念，學佛首先要端正知見，清淨身口意三業。錯誤的知見會造成煩惱、執著及種種障礙，唯有覺悟，契悟人人本具的這念清淨心，方是離苦得樂的根本。八萬四千法門皆是應病與藥，《梁皇寶懺》即是懺悔法門，堅住正念、隨順覺性，時刻覺察覺照，如此，則處處都是梁皇、處處都是道場、處處皆可圓滿如意。

爲期十天的梁皇寶懺消災祈福超薦大

法會，在住持法師帶領下，各界賢達海會雲集，精舍全體學員更是把握當下，每天回到精舍精進用功，以恭敬虔誠之心，禮讚三寶、懺悔罪障；護法會幹部和合一心，以知恩感恩報恩之心落實佛法，廣集福德資糧，共同圓滿成就法會的殊勝功德。

菩薩宴坐水月道場，大作夢中佛事。一場殊勝的法筵，從無到有，從有歸無，令大眾深刻體會無常幻化與因緣生滅之理。願以此禮懺嚴淨功德回向國泰民安，法界一切有情，同證無上菩提。

## 法會心得

護法會會長／傳觀 感恩住持和尚於法會啓建日慈悲開示法要，讓大眾更了解把握每個因緣行善，以及禪修教育的重要。「罪從心起將心懺，心若滅時

罪亦亡；罪亡心滅兩俱空，此則是名真懺悔。」十天梁皇寶懺法會，事相上的禮拜，雖然身體疲憊，但每每隨文入觀、反省檢討，於每卷圓滿時內心總是充滿法喜與清涼。祈願一切有緣眾生，都能到精舍聽經聞法、同霑法益。

**總監／傳心** 老和尚過去常提示大眾：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」法會中努力把事情做好，結束後不執著一切，以禮懺拜佛功德淨化自己、提升自己，護念有情，就是真正的菩薩行。

**督導／傳郁** 三世罪福，因果相生。懺文如明鏡亦如照妖鏡，照出人世間百態，眾生惑業苦。心念微細，因果微細，六根雖是眾禍之本亦是生善之本。感恩這場殊勝法會，讓我們再次觀照、淨化、提升自己，落實慈悲道場所提示的「懺悔、發願、回向」於生活中，才是拜懺真義。

**副會長／傳素** 感恩住持和尚慈悲開示「不怕念起，只怕覺遲」，一席甘露法語，普潤一切！在師父們的帶領下，從懺悔文中，與內心真實的自我相遇，檢視「往昔所造諸惡業」，在佛前真實懺悔，為自己的法身慧命而努力！

**副會長／傳遠** 此次法會適逢母親剛往生兩天，每

天虔誠懺悔身口意，祈願以拜懺功德回向往生的母親，及一切眾生。所謂人有誠心佛有感應，過程點滴在心頭，感恩三寶、感恩大眾。

**總幹事／傳滅** 成就一場法會，需要眾緣和合，無私無我才能圓滿達成，過程或許不圓滿，但是只要反省、檢討、改進，所有的不圓滿，便能成就下次法會的更圓滿。法會雖已落幕，但時時觀照，反省檢討的心永不停歇。

**執行秘書／傳契** 禮拜《梁皇寶懺》，就如同禪七一般殊勝珍貴。住持和尚於法會啓建日，鼓勵大眾上禪修課，藉由佛法薰修，斷惡修善，明心見性，見性成佛。傳契也誠心發願，透過禪修班招生，在無邊眾生心中種下清淨的菩提種子。

**執行秘書／傳格** 師父常說：「人在哪裡，心在哪裡，不要妄想紛飛，收攝六根，讓覺性時時現前。」此次體會到在發心過程中，也要精進，不論在態度上及心念上都要如如不動，才能圓滿坡務。



1. 普剛精舍啓建梁皇寶懺法會，恭請住持和尚慈悲主法。
2. 與會大眾專注聆聽住持和尚的甘露法語。
3. 在住持法師帶領下，上下一心虔恭禮懺。
4. 護法會幹部和合，圓滿梁皇寶懺法會。





普梵精舍啓建一百零五年度

## 梁皇寶懺大法會

文／普梵精舍提供

普梵精舍於一百零五年十月九日至十六日啓建爲期八天的梁皇寶懺大法會。啓建日，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法、慈悲開示，法雨普潤、冥陽兩利，數百位與會信眾法喜充滿。

住持和尚慈悲爲大眾提示因果的重要性，藉由許多公案，勾勒出學佛的基本觀念：從明辨慎思「因果」下手，福慧雙修，必能明心見性、見性成佛。佛法修行必須與普世價值結合，如此大眾方能有學習動機，而此普世價值就是離苦得樂、隨心滿願。

大和尚以淺顯易懂的俗諺——人生不如意事十之八九，說明因能感果的道理，精闢解釋「人生不如意事十之八九」，是因爲無法明辨苦因，而有苦果，若能建立

正知正見，依之而行堅持下去，則樂因必能有樂果，所謂過去因、現在果正是如此。而建立正知正見，最快速、最有效的方法，就是聽經聞法，這也是開山祖師惟覺安老和尚創建中台禪寺及一百零八家精舍，推動禪修教育的原因。開山祖師戮力創建道場、廣設精舍，如今道場建設完成，四眾弟子更應飲水思源，秉持師願，積極接引更多人來禪修學佛。

爲了成就殊勝的梁皇法筵，精舍法師及所有護法居士上下一心。法會期間，大眾如法懺悔，除心垢染，並隨文入觀，能如此堅住而行，法會功德利益將綿延無盡，願十方一切眾生，都能離苦得樂，同證菩提。



## 法會心得

**護法會會長／傳揚** 今生有幸，參加普梵精舍梁皇寶懺法會，排除萬難，省事調課，以圓滿八天懺期為願。梁皇寶懺，懺中之王，功德不可思議。懺文舉處，因果昭然，心開意解。稱念佛號，罪滅河沙；禮拜發願，福增無量。我今悉以清淨三業，於諸佛前誠心懺悔，後不復造，恆住一切淨戒功德。

**諮詢委員／傳凡** 由於因緣具足，長年在海外工作的我們，得以返台參加為期八天的梁皇寶懺法會，每天聆聽住持法師開示，對於因果、懺悔、不生不滅的心，有了更深入的了解，內心十分感恩。

**執行祕書／傳郁** 為了勸發父親參加梁皇寶懺法會，我不斷誦經回向，但在法會前，他的關節突然發炎，啓建日上午，又咳得很嚴重，我告訴父親：「別想太多，去了就是！」最後，他如期參與，聆聽住持和尚開示也不再咳了！之後八天，我歡喜感恩，

全動參加，隨文入觀，當誦到「常覺十方諸佛淨土微風吹身之觸」，頓覺身心清淨自在，生起無比的信心。

**執行祕書／傳諦** 領執事是一分承擔也是一種學習，經由法師一次又一次的指導，生處轉熟之際，法喜與感恩油然而生。法會雖然落幕了，但播下的慈悲、智慧、感恩的種子，將成為精舍向上成長、茁壯的力量！

**社會發展組組長／傳蔚** 自己排除萬難終於圓滿梁皇寶懺法會。每次唱誦到「懺文舉處罪花飛，解了冤，懺了罪，龍華會上願相逢，彌勒佛前親受記」，總是特別歡喜，希望自己的罪業，因至誠懺悔而淨除，未來與師兄們將在龍華會再相逢。

**照客組組長／傳彌** 此次法會在發心的過程中，內心總有一股拉鋸戰，好想拜懺，但執事可暫放一邊嗎？此時，憶起法師常提示，法會不在於內外，而是在心性上用功，心能作主，處處都是法會。

**心燈組副組長／傳通** 學佛近十載，很慚愧這是第一次圓滿梁皇寶懺法會。在心燈的學習中，感到無比的歡喜，法會的莊嚴布置，猶如看到人人清淨的佛性，住持法師及大眾法師不辭疲倦帶領大眾精進拜懺，內心深受感動。祈願大眾同霑法益，共證菩提。

**機動組副組長／傳宗** 法會前，住持法師提示大眾，懺悔就是要老老實實地面對自己，反省過去所犯的過錯，至誠懇切懺除罪業，得到內心的清淨與解脫。進而發願，接引更多眾生了解佛法，並將法會功德回向法界眾生，發菩提心，共成佛道。



1. 住持和尚慈悲開示法要，以甘露法語啓發大眾。
2. 住持和尚頒發功德證書，肯定大眾無畏的發心。
3. 住持法師帶領大眾隨文入觀，如法懺悔。
4. 護法會幹部歡喜布施心力，成就自利利他的菩薩行。



普宜精舍十週年慶啓建

## 梁皇寶懺祈福大法會

文／普宜精舍提供

民國九十五年，在開山祖師惟覺安公老和尚的悲心願力及張會長伉儷捐地輸誠、護法居士的發心護持下，普宜精舍於宜蘭市正式成立，以此廣度有緣眾生。精舍成立至今十年，特於一百零五年十月十六日啓建「梁皇寶懺祈福大法會」，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法，護法善信近四百人雲集，共同慶讚落成十週年。

獻供大典後，恭請住持和尚慈悲切糕祝願：一願正法久住、佛法常興；二願普宜精舍道場平安、法務興隆；三願與會大眾家業成就、事業成就、學業成就、道業成就，發菩提心，永不退轉。

住持和尚於開示中，期勉大眾時時保

有清淨心及正知正見，落實如來教理，並舉生活上的例證，讓大眾了解正知正見的重要，也藉由釋迦牟尼佛八相成道的修行過程，說明頓悟及漸修法門，強調所有法門都以「福慧雙修」為基礎。各級禪修班的薰修，以建立對真理的正知見，導正過去錯誤的觀念，是修智慧。改正錯誤行為，清淨三業，是修福德。所以，在道場聽經聞法，參加禪修班，就是福慧雙修。住持和尚並勉勵大眾以「四攝法」接引更多人來學佛，實踐自利利他的菩薩行，最後，更以老和尚的囑咐，期勉大眾：持戒清淨，持續精勤用功，護法護教、守護道場，以更堅定的菩薩行履利益眾生。

隨後的功德午宴，在學員們生動歡唱

「普宜星辰」及大眾同唱「感恩的心」中歡喜舉行。感恩老和尚創建中台世界，祈願「中台明燈，燈燈相傳相續」！接引更多蘭陽平原有情，入佛法界。

## 法會心得

**護法會會長／傳輝** 何其有幸，十年前蘭陽平原在老和尚的悲願下，成立了普宜精舍，自己發願帶領家人護持中台道場並接引更多人來學佛，讓精舍邁入無數個十週年，永不退轉。

**副會長／傳一** 師父曾提示，「教理」需要實踐。透過法會、禪修班的執事，就是由事來行理，不只在精舍，也要能在日常中落實。

**副會長／傳敏** 聆聽完住持和尚的開示，如同醍醐灌頂般，將七年來所學習的佛法做了總整理，期勉自己發長遠心、精進心，在菩提道上有所成就。

**副會長／傳住** 住持和尚提到，我們好，也要讓更多人好。因此，我邀請工作的好夥伴、學生及家長共襄盛舉，聆聽住持和尚的法語，與三寶結法緣。住持和尚更勉勵大眾，時時保持當前的這念心清楚明白，就能心想事成，這是禪修最大的功德。

**副會長／傳悅** 何其有幸能聆聽住持和尚的精闢法要。祈願中台大法船穩健地航向浩瀚涅槃性海，四眾弟子共證菩提。

**顧問／素瑛** 住持和尚提示我們，愈是常聽的道理，愈是重要，雖然常常聽感覺平淡，卻是重點所在。原來學佛不複雜，我們不必繞遠道，保持清淨心，按部就班去做就對了。


**執行秘書／傳同** 法會

前一天，各組人員做最後的努力，以迎接十週年慶，儘管屋外下著豪大雨，也不影響我們辦好十週年慶的心，和大家一起發心，真的很棒。

**執行秘書／傳杏** 感恩精舍法師的護念、包容，讓傳杏十年來都有發心的機會，可以學習、成長。祈願自己把握每一次發心因緣，成就自己的道業。

**環保組組長／傳慈** 感恩會長布施土地，感恩惟覺安公老和尚在宜蘭建設道場，使在地的鄉親都有這麼好的環境修行學佛，也感恩三寶讓大眾的心有所依歸。

**照客組組長／傳處** 十年了，幸運的我能在普宜學佛禪修。願過去曾經在精舍上課的學員，能再度回到精舍精進用功。

**心燈組組長／傳記** 在法會心燈繁瑣的布場及事後撤場中，察覺到自己的不足，藉由事上的承擔，學習如何放下執著與大眾和合，成就法會的圓滿。 

1. 與會大眾專注聆聽住持和尚精闢的開示。
2. 住持法師帶領大眾禮懺精進用功。
3. 兒童班學員於功德午宴以生動活潑的律動歡唱「普宜星辰」。
4. 護法會幹部齊心合力成就普宜十週年慶。



# 喜出望外

文／普宜精舍日間中級禪修班學員 淑惠

自從參加禪修班之後，逐漸領略佛法如此貼近生活，無形之中，帶給自己許多正向的思考與豁達的智慧，把所學的佛法運用在人際相處，以及生活事務的處理中，結果也更為圓融、圓滿。

在學習禪修的過程中，最大的考驗是面對自己的我執與習氣，初初開始由於常自我設限，也不太願意接受絲毫的改變，內心因此感到不安，覺得與大眾格格不入，幾度興起放棄禪修的念頭，但因為精舍住持法師、學員長及師兄們的不斷鼓勵，讓我又生起一股信心，堅持走下去，才發現學佛原來如此美好，獲益匪淺，也深感受用。

人生已過半百，對任何事物都有既定的看法與自我的執著，待人處世也有固定的模式，很難調整，甚至自己也會害怕而不願意改變。然而，學佛以來，在禪修班的課程中，逐漸學會如何轉念、放下，安住在清淨心上，不再執著與事事強求。目前雖然處於知易行難的階段，但已經可以朝著明確的方向去努力，自己也有了小小

的進步，內心甚感欣慰。這樣的改變，無形中也影響了周圍的人，產生一股和樂、平靜的氛圍。

有一天，與女兒閒話家常時，女兒告訴我：「媽媽，你去上禪修班之後有了很大的改變，以前常為某些事發脾氣，對待我們也少有耐心，但現在不一樣了。」真令人喜出望外啊！原來，持續聽經聞法，在佛法的薰修之下，自己不知不覺中有些成長，這樣的轉變也讓家人的關係更加親近、融洽，能有如此的收穫，真令人由衷地感恩，感恩美好的佛法，也感恩善知識的一路鼓勵。

人生旅程有太多的際遇難以預料，因緣際會下得遇明師，彷彿心靈有盞明燈，指引我們走向光明大道。期許自己秉持著法師們的勉勵及教導，面對一切人、事、物都能依循著佛法的慈悲與智慧，在這條學佛的道路上不斷精進、勇往直前，希望自己的拋磚引玉能夠與一切有緣人共勉之。



# 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，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)

◎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)  
22122941  
元 拾 佰 仟 萬 拾 萬 佰 萬 仟 萬 拾 萬 佰 萬 元

收款戶名	財團法人中台山佛教基金會		
姓名	寄款人		
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



## 郵政劃撥存款收據

### 注意事項

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

## 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
  - 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
  - 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
  - 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
  - 五、本存款金額業經電腦登帳後，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泉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) 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	嘉義市西區中興路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>	17418 8th Ave. NE, Shoreline, WA 98155, USA	TEL (1) 206-721-9921
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
義大利華義寺 <small>Hua Yi Si (Tempio Cinese-Italiano)</small>	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

# 歡迎報名加入

## 各精舍初級禪修班

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

普泉精舍	11/15
普善精舍	11/15
普眼精舍	11/16
普佛精舍	11/16
普門精舍	11/16
普新精舍	11/17
普開精舍	11/22
普竺精舍	11/22
普光精舍	11/23
普中精舍	11/30
普蓮寺	12/01
普真精舍	12/05
普賢精舍	12/20
普濟精舍	12/29





# 甘露法語

## Sweet Dew of the Dharma

古語說道：「塞翁失馬，焉知非福。」眼前的壞事情，並不一定就是壞事。懂得這個道理，凡事只要沉得住氣，就有可能改變自己的命運。

There is an ancient saying, "The old man lost his horse; maybe it was a blessing in disguise." Any bad situation may turn out to be the opposite. If we keep calm and persevere, we always have a chance to change the outcome of our future.

—— 惟覺安公老和尚法語  
Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



夏日水邊，滿穗紫琉璃的梭魚草，  
翩翩花瓣，似滿載光明的羽翼。  
以慈願為力，振翅飛入三界中；  
普令眾生除煩惱垢，廣度有情無疲厭。

## 中台植物

之

# 梭魚草

學名：*Pontederia cordata* L.

英文名稱：Pickerel plant、Pickerel weed

別稱：北美梭魚草、海壽花

性狀：雨久花科，多年生濕生草本植物

辨認特徵：

1. 梭魚草株高 80 ~ 150cm。
2. 地莖葉叢生，葉片較大，深綠色，表面光滑；葉形多變，但多為倒卵狀披針形；葉柄圓筒形綠色。

3. 花兩性，穗狀花序頂生，穗上密密簇生

藍紫色小花；花葶直立，通常高出葉面。

4. 果為膜質的蒴果。

原產地：熱帶北美洲、南美洲

用途：家庭盆栽、池栽

位置：蓮花池畔



## 【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  
料

