



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

205

2017年 · 2月號

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

[本期主題] 用心，讓人生更美好

[中台廣傳] 中台禪寺一百零六年度新春活動報導

[中台廣傳] 中台禪寺一百零六年度春季精進禪七

[正法眼藏] 《佛說四十二章經》【二十八】——第十三章問道宿命

[普台教育] 普台國小親子學習營暨自然數理科學營

中台禪寺一百零六年度 新春合禮團拜

一年之計在於春，一心之計在於覺，
中台佛子迎新春，合禮團拜齊發心，
守護道場，深化修行，落實弘法，上求下化報師恩。



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

【中台廣傳】

中台禪寺一百零六年度
新春活動報導

編輯部



07

【中台廣傳】

中台禪寺一百零六年度
春季精進禪七

編輯部



12

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》【二十八】
——第十三章問道宿命

惟覺安公老和尚開示

10	【中台廣傳】	解七茶會學員心得	編輯部整理
27	【本期主題】	用心，讓人生更美好	編輯部
28	【本期主題】	自淨其意	惟覺安公老和尚開示
30	【本期主題】	心花朵朵開	見譯法師
32	【本期主題】	偷羊賊與聖人	見禪法師
34	【本期主題】	以四正勤打造人間淨土	見愿法師
36	【本期主題】	日日法喜心安樂	傳功
37	【本期主題】	修行，就在起心動念處	法燈
38	【本期主題】	美麗心世界	法幢
40	【本期主題】	心地風光	傳熙
42	【本期主題】	擦亮心中的明鏡	傳丹
43	【本期主題】	美好「心」人生	法真

44	【佛典故事】	七不退轉之法	編輯部
47	【菩提心旅】	戒香馥郁	傳若
48	【普台教育】	普台國小親子學習營暨自然數理科學營	編輯部
51	【健康素食】	黑胡椒猴頭菇	編輯部
52	【紅塵清泉】	日本普東禪寺歲末圍爐暨 二〇一七年新春觀音祈福法會	普東禪寺提供
54	【紅塵清泉】	美國佛門寺啓建報恩梁皇寶懺暨 二〇一七年新春祈福法會	佛門寺提供
56	【紅塵清泉】	美國佛心寺新年金剛經祈福法會	佛心寺提供
58	【紅塵清泉】	普台精舍一百零六年度小釋迦兒童禪修營	普台精舍提供
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

一年之計在於春，一心之計在於覺。新春之際住持見燈大和尚帶領全山除夕圍爐、新春合禮團拜，期間更有海內外精舍六千五百位學員回山圍爐拜年；來自各地的信眾參禮殿堂、供花點燈、叩鐘祈願，修福培德，廣植善根。四眾弟子謹記開山祖師教囑，以知恩感恩、反躬自省之心，除舊歲迎新春，檢討過去，策勵未來，齊心發願，廣弘佛法，讓道場百尺竿頭再進步！

古德云：「十方同聚會，箇箇學無為，此是選佛場，心空及第歸。」本寺於一月十四日至二十一日、一月二十九日至二月五日舉行一百零六年度春季學界精進禪七及大眾精進禪七，二千餘位來自美洲、歐洲、澳洲、亞洲等海內外各大專院校教授、學生、中小學教師及社會各界人士，於煦煦陽春中禪堂安坐，依循主七和尚教導「堅住正念，隨順覺性」，精進用功，直探心源，以期親見自家珍寶，邁向光明解脫之道。

修行的第一步是起善念，透過覺察、覺照止息惡念，增益善念。先以善捨惡，後以捨捨善，故經云：「念念不空過，能滅諸有苦。」若能勤修四正勤——「已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生。」自然隨所住處常安樂。本期主題「用心，讓人生更美好」，與您分享如何藉由調整心念，創造自己幸福、美好的人生！



中台禪寺一百零六年度

新春活動報導

文／編輯部

一元復始萬象新，六根清淨福滿門。春節期間，本寺舉辦除夕圍爐、新春合禮團拜，四眾弟子共六千五百人與會，期間並開放民眾參禮殿堂、瞻禮佛塔、供花供燈、叩鐘祈願，於中台淨土同沐三寶慈光，福慧莊嚴迎向光明新歲。

檢討反省 除舊布新

一月二十七日除夕晚間六時，四眾弟子歡喜圍爐。會中住持見燈大和尚慈悲開示：除夕是傳統文化中最重要節慶之一，除夕的意義一方面除舊布新，將內外環境打掃乾淨；另一方面，在佛法上來說就是

反省、檢討、改正。所謂「外淨諸塵，內淨自心」，在事相上，提醒自己淨化心中的煩惱、塵垢，因此除夕不只是節慶，同時也是一門功課。新年度即將開始，要檢討過去，策勵未來。過去一年當中有得有失，有成就的要繼續保持，更上一層樓；有過失、不圓滿的地方，就要改正、不再犯。藉此因緣反省檢討，為未來找出正確、清淨、良善的努力方向，這是很有意義的。

此外，平時大眾各自在家庭、學業、事業、道業精進努力，難得齊聚一堂，藉由除夕團圓圍爐，在佛法上來講，團圓就是和合、和諧、和平、和樂的意思，道理



1



3



2

1. 新春團拜，住持見燈大和尚帶領全山僧眾及護法居士共修。
- 2.3. 除夕圍爐法會，四眾弟子齊聚一堂，恭聆住持和尚開示。

與佛法的真理相一致，佛法不離世間法，世間法做得良善即是佛法。《六祖壇經》云：「正見名出世，邪見名世間。」具足正知正見，就是在世間上安身立命、做人做事、應對進退的依據，也是真正的佛法、出世法、真功德，這是最大的福報。因此，圍爐法會具有藉事顯理，以相表法的意義。

中台禪寺是開山祖師惟覺安公老和尚所創建，四眾弟子依教奉行，一步一腳印才有今天的成就；這些成就是大眾的發心，所以這個成就也屬於大眾。在新的年度中，我們對未來也要有所期許，希望好還要更好，讓我們道場的發展能夠更上一層樓，秉持著老和尚的開示，上求佛道，下化眾生，堅持定心、淨心、明心，期望每一個人都能明心見性，見性成佛。在新的年度，法務能夠更上一層樓，四眾弟子

都能夠和合，道場能夠平安，每個人道業都能增長，發廣大願心、慈悲心，將佛法與更多人分享。藉此圍爐法會我們共同來發願、發心。最後祝福諸位新年快樂，心想事成，萬事如意，事業成就、學業成就、家業成就、道業成就，發菩提心，永不退轉！

圍爐法會在和合歡欣中圓滿。隨後大眾至華林園、鹿野園叩鐘，隨著叩鐘偈發願「願此鐘聲超法界，鐵圍幽暗悉皆聞，聞塵清淨證圓通，一切眾生成正覺」，悠遠的鐘聲，令見聞者發起清淨願心，回向法界眾生遠離苦厄，究竟安樂。

悟淨覺心 法界圓明

一月二十八日大年初一上午十時，全山僧眾與數百位護法居士雲集大雄寶殿及四天王殿，參加新春合禮團拜禮祖及佛前



1-5. 新春佳節，來自各地的參訪民眾絡繹不絕，或參禮殿堂、瞻禮佛塔，或供花供燈、叩鐘祈願，同沐三寶慈光，福慧莊嚴迎向光明新歲。

大供。在住持見燈大和尚帶領下，大眾至心頂禮本師釋迦牟尼佛、十方諸佛一切菩薩及歷代祖師，仰報三寶恩，於佛讚聲中祈願國家延祥、世界和平。

大年初一、初二，海內外精舍五千多名護法善信回山團圓拜年，恭聆住持和尚開示：古人說「一日之計在於晨，一年之計在於春，一生之計在於勤」，佛法講得更進一步「一心之計在於覺」。每一個人都有本具的清淨心，這是我們真正安身立命之處。所謂「苟日新，日日新，又日新」，還要時時新，時時刻刻保持本具的清淨心存在，就是覺悟的根本。老和尚開示：「佛法以人為根本，人之心為根本，心以覺悟為根本。」為什麼有聖人、賢人，乃至於凡夫、惡道的差別？就是對於自己本具清淨心的知見認知不同、作為不同，造成果報上面的差別，表現出來就是每一個人不同的命運，所以佛法以心為根本。而「心以覺悟為根本」，希望離苦得樂、

隨心滿願，乃至於成就佛道，就要在本心本性上來契悟，悟到了就堅住正念、隨順覺性，這個就是真正的真生命。

古德云：「但看曹溪水，門前坐春風」，這是真正的新春。事相上，冬天是收藏、蟄伏的階段，春天開始萌芽綻放，代表著生機、希望。我們的真生命也是如此，諸位現在能聽的這個，清楚明白不打妄想；這念心含藏種種功德妙用，能生萬法，本具的清淨心就是真正的春風。要覺察覺照，反省檢討，保持覺性始終存在。

值此新春佳節，來自各地的參訪民眾絡繹不絕，扶老攜幼在蔚鬱園林中，遊賞漫步、叩吉祥鐘；或參禮四天王殿、大雄寶殿、觀音殿、地藏殿及萬佛殿，虔誠供佛祈福，廣植福慧，以清淨功德開啓新年的光明與希望。

「心淨國土淨，心平世界平」，祈願人人清淨自心，廣修慈悲喜捨，開創和諧人間，法界圓明。





中台禪寺一百零六年度

春季精進禪七

文／編輯部

本寺一百零六年度春季兩梯次精進禪七，分別於一月十四日至二十一日舉行學界精進禪七，一月二十九日至二月五日舉辦大眾精進禪七，共有二千餘位來自美國、泰國、菲律賓、澳洲、義大利、香港、日本及台灣等海內外各大專院校教授、中小學教師、大專青年及社會各界人士，把握殊勝因緣，回山精進用功。

下午三時三十分，主七見燈大和尚於五樓大禪堂主持起七儀式，學員攝心正念，場面靜肅莊嚴。起七茶會中，主七和尚提示大眾，參加禪七，是自己平日精進

努力、功德福報的呈現，應善自珍惜得之不易的機會。禪七期間各項規矩、規定都是助道因緣。透過這些輔助因緣能夠幫助大眾很快、有效的明心見性。所以禪修中，

「聽招呼、守規矩」，放下萬緣，心無旁騖地專注用功，肯定能有所得、有所獲益。

翌日，主七和尚為大眾正授八關齋戒，令學員藉由受持戒法，收攝身心，息諸妄緣。祖師云：「妄念不生為禪，坐見本性為定。」禪七期間，學員每日靜坐十支香，遵照主七和尚所指導之靜坐要領，修習止觀法門。禪修靜坐時，覺察、覺照，



- 1-2. 主七和尚慈悲為大眾正授八關齋戒。
3. 禪七期間，學員每日靜坐十支香，遵照主七和尚所指導之靜坐要領，修習止觀法門。

真正安身立命之處。悟到了，就認識了真正的自己，認識了宇宙人生的根本。隨順，依之而行，就能真正隨心滿願，做真實的自己，做天地間的主宰。

所以，「天上天下，唯我獨尊」，一切眾生皆有本具如來智慧德相，一切眾生皆當成佛，那是最尊貴、最珍貴、最真實的，每一個人都有，每一個人都做得到。這是所有功德果報的泉源，所以「是故其中最吉祥」，是最安穩、最平安的地方。要真正能夠消災免難、趨吉避凶、增福延壽、吉祥平安，乃至於隨心滿願，實踐自己的理想抱負，追求自己想要的幸福美滿，只有從這個地方下手。悟到這個心，「堅住正念，隨順覺性」，一念不生，這是最真實的道理。

對治妄想、昏沉、無聊、無記四種心病，並於行香、早晚課及過堂中，動靜之間，念念分明，處處作主，無時不是悟道的契機。

一念不生 腳跟點地

主七和尚於禪七期間開示大眾：禪七的目的就是要「明心見性，見性成佛」，要契悟本心本性。本心本性就是真理，萬事萬物萬法存在的依據、發生的根本、呈現的特性，是我們的真生命，是每一個人



主七和尚提示大眾，放下萬緣，專注用功，肯定能有所獲益。

悟到這念心，直到最終成就佛道，都不離當前這念心。這是最簡單、有效，也是最究竟、直接了當的法門，所以稱為頓悟法門。佛來佛斬，魔來魔斬，凡所有相皆是虛妄，這樣一路到底，這是我們要成就佛道，離苦得樂，乃至於要解脫自在、了生脫死、超凡入聖的關鍵點，這是修行成功的關鍵之所在。

修行千劫，但求一悟。悟後起修，方是真修。悟到這個心，才知道修行真正的目的、目標、方法、方向在什麼地方，才知道要如何成就佛道，隨心滿願，成就和如來一樣的功德。如果沒有悟到這念心，就不知道要從什麼地方做為努力的下手處。所以，一念不生，「堅住正念，隨順覺性」，這是真正的菩提大道，真正的覺悟之道。

春風拂面 法喜禪悅

「諸供養中，法供養最」，解七茶會中，學員們充滿法喜，與大眾分享禪修的體悟與心得。主七和尚開示勉勵大眾：離苦得樂，是普世的價值，覺悟才能夠離苦得樂，所以每一個人都需要覺悟，都需要

佛法。大眾平日聽經聞法，提升、成就自己的道業，淨化自己的生命、生活。進一步要將佛法的真理，盡己所能去推廣與分享，使親朋好友、有緣的人，都能聽聞佛法、學習佛法，共同獲得佛法的利益。

開山祖師惟覺安公老和尚創建中台道場，以五化運動為方便，主要就是教導我們，修行要成就佛道、離苦得樂，就要在因上面廣積福慧資糧、端正知見、清淨身口意三業，在因上面時時刻刻反省檢討，修自利利他的菩薩行，朝著契悟菩提涅槃、成就佛道來努力。因為這是離苦得樂、解脫自在唯一的解答。

古德云：「勝日尋芳泗水濱，無邊光景一時新。等閑識得東風面，萬紫千紅總是春。」二千多位學員於春季精進禪七，剋期取證，澄澈心水，各有一番體會與收穫。解七踏出禪堂，秉持主七和尚的教誨，廣積福慧資糧，將佛法與有緣人分享，引領法界有情共沐佛法春風，開啓自性光明，同霑法益！



解七茶會學員心得

編輯部整理

中台禪寺護法總會顧問／傳法

主七和尚開示，我們要日日新，時時新。這次打七進一步體悟到一念不生通古今，走在中台每個角落沒有一個地方不通，沒有一個地方不堅固、沒有一個地方閒置，能夠在這麼堅固、莊嚴的道場打七，真正是大福報。禪七就是要破禪宗三關：初關、重關、生死牢關，徹見自己的本來面目。透過主七和尚條理分明的開示法要，字字扣人心弦，反省尋回自性本源。

普高精舍護法會會長／傳廉

最怕坐長香，上一支香的腰痠腿痛還在，又得開始忍、再堅持。主七和尚開示的數息觀、觀息、中道實相觀都用了，還是沒辦法一念不生，因為腿痛，想到畢陵伽婆蹉尊者踩到毒刺的公案，現在這個可以知道痛而又不會痛的心在哪裡？突然全身整個清涼。感恩老和尚創立中台禪寺，感恩主七和尚禪七的開示，告訴我們宇宙人生真實的道理，由淺入深，老婆心切。

普燈精舍護法會會長／傳年

從靈泉開始接觸山上，當時工作遇到瓶頸，發願精進用功，每日一早禮普賢十大願，誦《金剛經》、《普門品》，加上靜坐，一天有七、八個鐘頭在用功，如此度過了公司的難關。去年我們最敬愛的惟覺安公老和尚圓寂了，功行圓滿，典範常存，祈願老和尚乘願再來，更期許大眾一起護法護教，共同來守護道場。

台大中智社創社指導教授／傳成

非常讚歎主七和尚的開示，指引修行從聞思修入三摩地，更相信佛法是實修實證。讓我明白佛法就是信解行證，去落實、修行就有證悟的因緣。這次打七保持清楚，保持覺性，自然接受目前的身心狀態，心一靜下來才發現，這就是不動的清淨心，清淨圓滿不動的即是，如同主七和尚所說，眾生本具，人人都有佛性。透過師父的教導，就能破我執，中台的心法真的很棒！

弘光科技大學禪悅社社長／傳如

過堂唱供養偈時，都會閉起眼睛，收



1 2



3

- 1-2. 過堂、行香、早晚課誦，動靜之間，念念分明，處處作主，無時不是悟道的契機。
3. 主七和尚於團參時，詳盡解答學員的疑惑，引導大眾建立正知正見。

攝眼根，不亂攀緣，但是行堂人員打湯的時候，卻想：「噫，今天喝味噌湯」，發現眼睛收攝了，結果鼻根先動了。了解到，一彈指頃有九百多個念頭在生滅，是很微細、很可怕的事情。有一支香練習「一念不生」時，發現當各種好吃、好玩、好看的东西，全部出現在腦海時，只要不理它，這些念頭都會不見。那支香真的超越時間和空間，沒多久，就聽到維那法師開靜的引磬聲，感覺只過了二十分鐘。我覺得很有福報能夠來打七，跟著大善知識的開示，慢慢在心上用功，一定不會走錯路、走遠路，相信這條路一定會愈走愈光明。

中華大學中智社社長／傳易

這是第一次打七，在第二天靜坐的時候，體悟到這念心的豁然開朗。住持和尚真的非常慈悲，一直提示心法是什麼，要用什麼法門去斷煩惱、執著，了解之後，最難的就是自己如何去斷煩惱與執著。真的很幸運！希望之後，大家再一起精進用功，多來打七，體悟心性。

大同大學大智佛學社社長／傳翔

很感謝從大一就進入大智佛學社，到現在碩二，一直受到師父、指導老師的關心。這一路的成長，發現台灣各大專院校佛學社，對學生的幫助很大，有很多同學都是藉由社團的因緣來親近佛法，真的很感謝老和尚、主七大和尚、大眾法師及大眾居士護持佛學社。這次打七，發現自己在打妄想，只要保持「知」，就會感覺到一股寧靜，大和尚說，那個「知」如果安住在清淨心上面，就是凡夫隨順覺性。透過大和尚的開示，真的能夠在心性有很大的進步，了解到「知」這個概念，就是當下這念心。

美國中洲禪寺學員／傳足

很感謝修行的因緣愈來愈好，每次想回山精進，障礙都能排除，即便前一天美國下大雪，仍然可以回到山上，順利圓滿禪七。禪七中雖有妄想，但就是繼續保持這念覺性，也體認到現在的順利，是之前的努力，有前前才會有現在的後後。🙏

正法眼藏

《佛說四十二章經》【二十八】 ——第十三章問道宿命

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

《佛說四十二章經》

【二十八】

——第十三章問道宿命



「沙門問佛：以何因緣，得知宿命，會其至道？佛言：淨心守志，可會至道。譬如磨鏡，垢去明存。斷欲無求，當得宿命。」

本章的主旨有二：一是悟道，二是知命。首先闡明如何悟道、達道；其次，達道之後，又如何知命。

「會」，是會通、領會；「命」，指宿命。「會命」，指知道過去的事情，得到宿命通，譬如前世的身世、種種因緣，乃至於如何修道、悟道。假使這念心能夠與道相合，自然可以知道過去、甚至更久遠以前的事情。

善識因果了諸法

「沙門問佛」，「沙門」是修行人的通稱；「問佛」是問釋迦牟尼佛。佛是果位上的聖人，一般凡夫是因地上的人，修行證果，就入了聖人之流。果位上的聖者包括聲聞、緣覺、菩薩、佛。其中，佛是聖中之聖，不但能自利也能利他，不但自覺也能覺他，達到了覺行圓滿的境界，故稱為「佛」。

所謂「自覺」，就是覺察、覺照自己的心念，直到漏盡煩惱。佛三惑圓斷，漏盡見思惑、塵沙惑、無明惑，即為自覺；覺他，就是幫助眾生也達到這個境界。除了自覺、覺他，還要功行圓滿——從開始修行，到最後度化的因緣圓滿，才能圓成佛果。

眾生在迷，稱為「不覺」。聲聞、緣覺體悟到生、老、病、死苦，發心出

離三界、了脫生死、證悟涅槃，藉由各種法門，除去凡夫的顛倒邪見，漏盡見思二惑，所以稱為「正覺」。然而，聲聞、緣覺仍有法執存在。菩薩不但去除我法二執，且能自覺覺他，趨向成佛的境界。由於功行尚未圓滿，所以稱為菩薩。佛成就無上正等正覺，智慧、禪定、福德、慈悲、神通……一切都達到究竟圓滿的境界。所以，要想成佛，就要從因上來努力。

佛法強調因緣果報的重要性，簡單而言，就是因果。因，就是自己的起心動念、所作所為；緣，就是外緣。做任何事情，無論是學問、事業或道業，都要因緣和合才能成就；因緣不和合，事情就做不好。無論是做人或做事，都不能忽略這個道理；能夠徹底明白因緣果報的道理，做任何事情都能成就。

因，有正因、有邪因，有世間因、有出世間因，其中的差別很微細。例如，起心動念是因，不起心動念也是因。起心動念是生滅因，不起心動念則是不生不滅因。生滅因，感生滅的果報；不生不滅因，則感不生不滅的果報。以本具佛性為因，就是不生不滅的因，依據這個因來修行，最為迅速徹底，最後就能頓悟自心、直了成佛。

緣，就是外緣、助緣。佛法云：「未成佛道，先結人緣。」就是強調緣的重要。一切法都是因緣和合而生，譬如學生發心求學、讀書，立定志向，並親身實踐，這就是因。雖然有這個因，



但家庭經濟不允許，吃不好、住不好，乃至三餐不繼，這樣緣就不具足了。爲了升學，白天打工，晚上上課，精神、體力負擔沉重，打工時還可能遇到種種障礙，如果在學校又遇到不好的老師和同學，學業要想有所成就，實在是非常不容易，這就是有因無緣事難成。相反地，如果因緣具足，家庭富裕，衣食無缺，父母也希望孩子在學業上有所發展，遇到的同學、老師都很好，讀書的環境也很舒適，這樣因緣和合，學業就容易有所成就。

所以，有因無緣法不生，有緣無因

法也不生。社會上有很多人拚命去闖天下，到頭來仍一無所成，這就是有因無緣。修行也是如此，雖然人人都能學佛、成道，但因緣不一樣，結果就不一樣。有人問師父：「出家可以修行，在家也可以修行，出家或在家的心都是相同的，那爲什麼一定要出家呢？」雖然修道的因相同，大家都想得到三昧、悟道、成道，但出家和在家的緣，卻是相差很遠。

以出家眾而言，早上一起床，早課、誦經、持咒、懺悔、打坐……從早到晚都在隨眾用功。在道場中，眼睛所



見是清淨莊嚴的佛像、精進用功的修行人，耳朵所聽的是解脫的道理、清涼的佛法。在家居士的緣就不同了，事情多了，容易找藉口偷懶。家裡還有父母、兄弟姐妹、夫妻子女、親戚、朋友等，人際關係複雜。爲了家庭，還得追求事業，爭名逐利，真正能夠修行用功的時間實在不多。在家裡所看到、聽到的，不外乎兒女情長、夫妻情愛、名利財色、人我是非。此外，家人的信仰或許也不一致，各有所信的宗教，甚至有無神論者，每個人的理念不同，在這種環境下，實在很難靜下心來修行。

一切法都是因緣和合而生，如果因是正因、淨因、善因，緣是淨緣、善緣，無論學業、事業、道業都能成就。因緣和合，就能產生業果出來。業，有惡業、善業、淨業、不動業、白業。從業進一步而生果報，有惡的果報、善的果報、清淨的果報，以及無上菩提妙果。由因緣生業、由業感果，這就是因緣果報。

人生脫離不了因緣果報，善業生樂果，惡業感苦果，這是一種真理。假使能夠真正了解因緣果報的道理，這一生無論做任何事情，都能得心應手、順利成就。佛法是真實的道理，不是一般的

形上學，也不是一般的玄學；佛法注重的是知行合一，要實踐才能契悟真空妙有、契悟心性，才能真正得到佛法的受用，這就是真正悟道了。

大眾要徹底了解因果，要知因識果，知道什麼樣的因緣將來會感什麼樣的果報，這就是菩薩的心智。世間上一般人根本就不知因、也不識果，迷迷糊糊地造惡業，等受了惡報，才叫天叫地。這個時候，叫天天不應、叫地地不靈，「平時不燒香，臨時抱佛腳」，是沒有用的。

出家修行就是一個因，是解脫的因、菩薩的因、成佛的因。因具足了，還要有緣。緣，有過去的緣、現在的緣。如果過去常修善法、結的人緣很好，今生就能左右逢源；如果過去沒有結到善緣，今生就要趕快去努力。如果前生沒有結到善緣，今生又不努力，那就成了悲觀的宿命論者，只能坐以待斃了。

佛法講的因果是最積極的，能知因識果，就能建立因緣、創造因緣，這就是真正的菩薩行。時時要檢討反省，自己現在的所作所爲是什麼因？對人、對事是什麼緣？所謂「未成佛道，先結人緣」，要靠自己的努力。如果對他人都很客氣，人家也會對我們很客氣；如果自己不結人緣，反而怪別人對自己不好，這樣自己的心胸就會愈來愈狹窄、心念愈來愈糊塗，無明煩惱一大堆，行住坐臥都不得安寧。

除了知因識果外，還要面對因果、面對現實、不逃避責任。社會上一般人

容易逃境安心，假使覺得所處的環境不好，就想逃離，另外找一個好的境界。但是「天下的烏鴉一般黑」，如果不能面對現實，永遠是「這山望那山高」，走到哪裡都是煩惱。要改變目前的因緣果報，就要靠現在的努力。別人對我不好，要先檢討反省自己是不是有對不起別人的地方？要先從自己來改進，先對別人好，這樣彼此之間的緣馬上就能改變。此外，還要修戒、修定、修慧，修種種善法。善法成就、三昧成就，就能改變自己的因果。所以，一切都掌握在自己的手上，這是非常重要的觀念。

古德云：「有因有緣事易成，有因無緣果不生；不信且看寒江柳，一經春風枝枝新。」如果只有因，而沒有外緣，就不能產生果報。「不信且看寒江柳，一經春風枝枝新」，假使不相信的話，去看看冬天江邊的柳樹，由於冬天寒冷的緣，樹葉就枯萎、變黃，掉落滿地；經過一段時間，春天到來，春風一吹，好的外緣現前，柳樹就會發新芽，所以說「枝枝新」。人也是如此的，當好的因緣現前時，就要掌握；如果外緣不好，就要努力去改善因緣、創造因緣。

諸法通明得無礙

「以何因緣，得知宿命」，沙門問佛，需要什麼樣的因、什麼樣的緣，才能夠得到宿命通，而得知過去？宿命通，屬於六神通之一，是了知宿命的智慧。果位上的聖者具有六種神通：宿命

通、天眼通、神足通、天耳通、他心通、漏盡通。仙人只有五通，沒有漏盡通。

神通有很多種，有報通、妖通、修通、道通。什麼是「報通」？由果報而感得的神通力。由於過去世修善、修福，乃至於修定，今生出生時就具有某種神通。譬如唐代詩人白居易，一生下來就認識「之、無」二字，由於他過去世所修學的知識，今生不忘，遇到了就立刻能夠辨識。

一般人認為宿命通是超自然的現象，其實只要心定下來，久遠以前的事情都可以清清楚楚地映現出來。神通力有深、有淺，有些人可以知道一世、二世、三世……乃至於百世、千世、萬世，阿羅漢則能知道過去八萬大劫以內的事情，八萬大劫以上、乃至於無始劫以前的事情，只有佛才能知道。

「妖通」是一種邪通，是修邪定而感得的神通，不具戒行，得了神通後到處做壞事，就是一般人所稱的妖怪。譬如，狐狸精變成男性或女性去迷惑他人，就是一種邪通。千年的烏龜、百年的雀子也有神通，知道久遠以前的事情，但知其然而不知其所以然。得了妖通，造了惡業，以後難免要受惡報。

「修通」是修禪定而得來



的。修四禪八定、乃至修空定，或者只是專注在一個定點、專心想一件事情，讓心定下來，都可以修得神通力。無論是持咒、念佛、修定，只要達到一心不亂，就會有神通、感應出現。這是修出來的，假使定力散了，神通、感應也會消失。有了神通，也不要執著；假使執著了，就會迷失本心。道家講修煉，密教也講修煉，有了感應和神通，如果沒有戒行，心念不正，就會墮入邪魔外道。真正的神通，要從正定、從戒定慧中得來，這就是「道通」，這是本具的神通力。

六通——天眼通

天人也有神通，屬於報通，由於過去修十善、修福德、修禪定，因而感得天人的果報，並具足神通力。一般天人都有天眼通和神足通，有了天眼通，不會被有形的物質所障礙，牆壁外的景象也能看得一清二楚。此外，不論遠近、粗細的東西都看得見，乃至看得見一般肉眼看不見的水中小蟲，所以，佛教導我們喝水的時候要持咒：「佛觀一鉢水，八萬四千蟲；若不持此咒，如食眾生肉。唵嚩悉波囉摩尼莎訶。」喝這鉢水的時候要生起慈悲心，而不是惡心故意殺害



水中蟲。

一般世間人也可能因為這一生做了大善事，而招感神通的果報，這也屬於報通。過去，有一位名叫樓同生的書生，他為人正直、深信因果，所以在讀書之餘，就積極行善積福。有一天下著大雨，雷聲響個不停，樓同生坐在書房裡讀書，忽然有一隻狐狸從外面跑進來，鑽進樓同生的板凳下，蹲在那裡一動也不動。

原來這隻狐狸具有妖通，知道雷公要打牠，就找了一個安全的地方躲藏，想避開這一劫。為什麼狐狸躲在樓同生

的板凳下，能夠避過雷公？因為修行人有修行、有福報，一身都是光明的，眾生跟著這個光明，就能得到庇佑。所以，修行要修福德、修智慧，不要一味地羨慕神通。

雷雨過後，狐狸就跑掉了。到了晚上，狐狸化成一個紅衣人來找樓同生。紅衣人說：「感謝您今天救了我一命，我現在特地來報恩。您要富貴嗎？我可以送您一部太公兵符，只要您將這部兵書精研透徹，保證將來可以為官、為將，一生富貴享用不盡。」樓同生告訴紅衣人：「我不希求富貴，我只喜歡修



行。」紅衣人聽了之後，對樓同生加持了一下就消失了。由於狐狸的加持，樓同生就得了天眼通，也可以看到天上和地獄的景象，這就是一種報通，由於修善而得到的果報。

六通——神足通

修行得到大禪定，心始終在定慧當中，沒有妄想、顛倒，只要心念一提：「我要到某處去。」可以立刻飛到該處，這就是神足通。菩薩有三種意生身——由意識而生的變化身，有大化、小化、隨類化，能示現無量自在神通，隨意無礙，意識想要去哪裡，身體就能隨之而至。

這類例子很多。過去有一隻狐狸，被獵人打傷了腳。牠幸運地遇到一位善心人士，不但將牠救活，還治好牠的腳傷。狐狸的腳傷痊癒之後，這位善心人士就把牠帶到山林中放生，並告誡牠：

「白天不能出來，只能利用晚上出來覓食。」狐狸就躲在一座古墓中，白天絕對不出來，只有天黑之後才出來找食物。古墓裡面很陰暗，只有墓頂的一個洞可以看到外面的天空。這隻狐狸白天待在古墓裡，就只能仰頭看著洞口外的白雲來來去去。有一天，牠看著白雲，忽然間身體就飛出洞外了。因為長期專注在一個定點，心定

下來，就產生了神通。這隻狐狸由於這個因緣，得了神足通，這也是一種修通。

一般人認為靈魂出竅就是神足通，其實這不是神足通，只是出識而已。現在有很多人喜歡修這種出識的法門，如果修不好，就會出毛病。以前有一位女眾居士，曾在香港住過，當時有許多人請她預測賽馬的勝負，每一次都很靈，所以大家稱她為靈姑。她會出識，由於這不是正定，出識久了，心安不下來，晚上就會失眠，白天也頭昏腦脹。有一次，有人得罪了她，她就想運用出識捉弄對方。但當到了對方的房裡，卻始終無法靠近對方。因為對方是修行人，心常在定中，持戒清淨，隨時隨地都有戒神守護。心安住正定，就能作主，任何邪神、邪鬼都拿我們沒辦法。一般人喜歡奇奇怪怪的神通，不知道佛法才是正法，只要漏盡煩惱，本具的清淨心現前，自然有無量功德妙用。所以，得了神通，不要執著神通，這樣心才能淨化、才能超凡入聖。

以前有個老和尚在外面行腳參方，有一天走到一座山中，看到山谷裡有一道紅光。老和尚很好奇，於是打定主意要去探個究竟。山谷中放出紅光有兩種可能：一是有修行人在這裡打坐入定；一是可能有妖怪，妖怪得了定也會放光，但這種定沒有智慧，當定散掉了，光和神通也就消失了。

老和尚到了山谷中，看到一間茅篷，裡面住了一個老太婆。老和尚詢問：「老



菩薩，您在這裡做什麼？」老太婆答：「師父，我在這裡修行。」老和尚問：「您在這裡修行多久了？」老太婆說：「我修了二十多年了。」老和尚再問：「那您用什麼方法修行呢？」老太婆說：「我專門念『六字大明咒』。」老和尚就了解了，這道紅光是老太婆修定產生出來的。

老和尚繼續問：「這六字大明咒，您是怎麼念的？」老太婆很高興地答道：「唵嘛呢叭咪『牛』。」老和尚一聽就說：「老菩薩，您念錯了，應該是唵嘛呢叭咪『吽』才對啊！」老太婆聽了老和尚這番話，心裡非常傷心，想想自己在這茅篷中修了二十多年，不是全都白費了嗎？自己竟然這麼糊塗，將「吽」念成「牛」，從今以後，一切都要從頭開始了。老和尚走了之後，老太婆就開始念「唵嘛呢叭咪吽」。

老和尚走了一段路，回頭再看山谷，發現山谷的紅光不見了，不但紅光消失，還有一股黑氣衝上來。老和尚知道，是自己的一句話令老太婆心生怨嘆，喪失信心。於是老和尚又折回山谷中，跟老太婆說：「老菩薩，師父剛才是在考驗您的信心，其實六字大明咒應該是『唵嘛呢叭咪牛』才對！」老太婆一聽，轉憂為喜：「師父啊，您真會捉弄人！」於是老太婆繼續念她的「唵嘛呢叭咪牛」，這一念，紅光又出現了。所以佛法說「萬法唯心造」，一切法都是從心當中所產生出來的。

打坐修定也會出現神通感應，當境界現前時，不要理它，要安住正念、正定。一般人不了解，到處修感應、修神通，最後神通沒得到，卻把自己修得迷迷糊糊的。修行學佛要從「聞、思、修」入手，修「戒、定、慧」三無漏學。修了禪定，斷了煩惱，就證得六種神通。假使不了解這個道理，一心只想學神通，到頭來只是一場空。

六通——天耳通

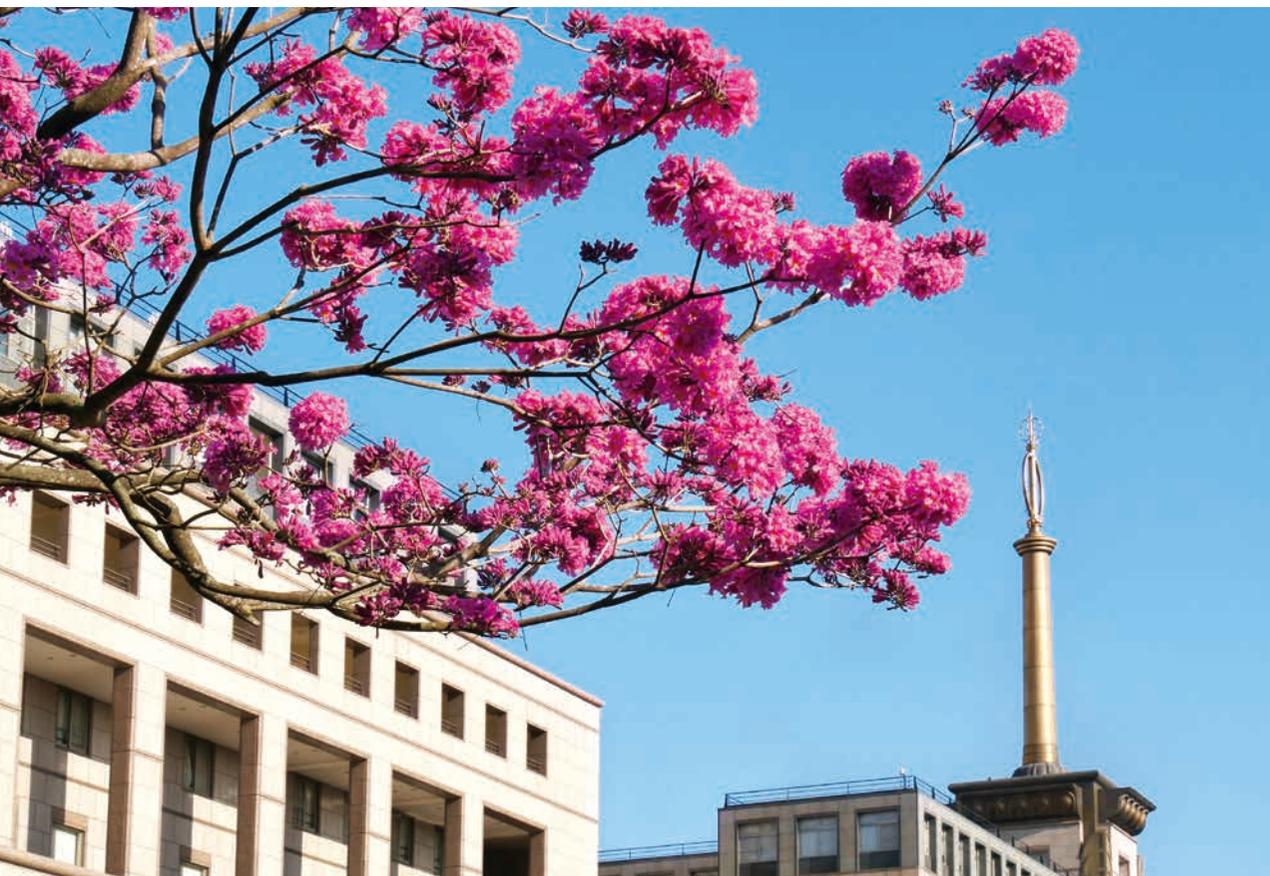
什麼是天耳通？世間一切眾生苦樂憂喜種種音聲，無論遠近、大小都聽得見，甚至小蟲走路的聲音都聽得清清楚楚。宿命通、天眼通、神足通、天耳通、他心通，這是仙人的五通。仙人修禪定，用定力將煩惱伏下去，就像石頭壓草，只能得到五種神通，無法得到漏盡通。當定力散掉了，仍不免輪迴。

六通——漏盡通

羅漢有六通，除了仙人的五通之外，還具有漏盡通。為什麼羅漢有六神通？因為羅漢「斷欲無求」、漏盡煩惱，這就是本章的宗旨。

道是現成的，不是強求來的。羅漢因為「斷欲」，斷了心中的欲愛、色愛；「無求」，心無所求，所以能漏盡煩惱，證到三明六通。一般人因為心中有種種





欲愛——男女之欲、飲食之欲等，所以道不現前。假使能將這些欲愛轉過來，化掉、破掉，心就能得清涼自在。當煩惱漏盡，心得自在，做任何事情自然都能通達無礙。

六通——宿命通

參禪是就路歸家，所以參禪也可以得到宿命通。把話頭一提、一返照，就看到自己經歷過的事情，三十歲、二十五歲時發生的事情；再一參、再一照，就看到二十歲、十五歲……不執著這些境界，繼續參究，就可以參到自己投胎以前的那一念心。「參話頭」的參

禪法門是在返照自心，以心追心以契悟本心，這種方法也可以得知宿命。

知道宿命以後，不能執著，一執著就會出毛病。有很多人一打坐，知道自己前世做了什麼事——知道自己做了好事，就心生歡喜；做了壞事，就心生恐怖……經常把這些事情掛在心中，心就失去主宰，迷失了本心，所以知道宿命不一定是好事情。

佛教歷史上有一位僧人安世高，原是安息國的太子，王位的繼承人。國王駕崩後，他卻選擇出家修行的路，將王位讓給他的叔叔。由於宿世的善根，以

及精進不懈的努力，安世高修得了宿命通。他知道自己過去世是中國人，且曾殺過人，爲了償還命債，他不惜跋涉千里，從安息國走到廣州。有一天走在街上，一個少年手持利刃，二話不說就一刀把安世高給殺死了。

由於修行有定力，他的神識又回到安息國投胎。這一世仍然出家修行，又得了宿命通，知道自己在會稽尚有一樁命債未了，所以他又回到中國來償還命債。得了宿命通，知道自己過去的業緣，一次又一次地還債，沒有止盡，這是還不完的。執著宿命爲實有，就成了法執，落入小乘的境界。以大乘而言，「凡所有相，皆是虛妄」，得了宿命通，境界現前時，理都不理它，心始終安住在正念上，這一關一下就通過了。

佛陀時代，有一位居士想出家修行，就去找智慧第一的舍利弗請求出家。舍利弗尊者入定觀察，這個人在過去八萬大劫內都沒有種過善根、沒有跟三寶結過緣，沒有緣就沒辦法出家，所以舍利弗尊者就沒有爲他剃度。這位居士又去找僧團中所有大比丘，也說他過去八萬大劫沒有種過善根，無法出家。

這位居士覺得世間很苦想要求解脫，卻福薄無法出家，非常傷心涕泣悲哭。當時釋迦牟尼佛正好路過，就問他爲何哭泣？這位居士回答：「世尊！我本來是要出家修行的，但是您的大弟子舍利弗尊者，說我八萬大劫以內沒有種過善根，沒有出家的因緣，不爲我剃

度。」

由於他出家的心意很堅定，佛就慈悲收他爲弟子。他出家不久後就證了阿羅漢果，舍利弗尊者覺得很奇怪，這個人八萬大劫以內都沒有種任何善根，爲什麼可以出家修行，而且又很快就證了果位？前去請示世尊這是什麼道理？釋迦牟尼佛告訴弟子們：「你們證到了阿羅漢果，但阿羅漢的宿命通只能看到八萬大劫以內的事，八萬大劫以外的事你們卻無法知道。」

「這位施主在八萬大劫以前曾經種過善根，當時他是個砍柴的樵夫。有一天，他在山上砍柴時，不巧遇到老虎出來覓食。樵夫爲了保命，拚命地逃跑，逃到無處可逃了，就爬到一棵樹上去。老虎看到這個人爬到樹上去，就在樹下等候，最後等得不耐煩了，就用爪子抓樹、用牙齒咬樹，想把樹弄倒。

樵夫在樹上嚇壞了，心想：「這深山裡絕無人煙，只能求佛祖保佑了！」於是樵夫便在樹上大喊：「南無佛、南無佛，快來救我！」樹下的老虎聽到念佛的聲音，啓發了善根，息滅了瞋心，就離開了。樵夫就因爲念了這麼幾聲佛號，種下了一點善根，所以八萬大劫以後善根成熟了，才想到要來出家。阿羅漢只能看到八萬大劫以內的事情，所以宿命通也有深淺。

世間上的人，認爲宿命通好像很不得了，所以想得宿命通。過去的事就像夢一樣，虛妄不實，不要再去想它。即

使有了宿命通，也不要執著，保持正念才是最重要的。

真正的宿命通，不是修三昧得來的，而是化掉心當中的欲愛、貪求，達到心如止水、心如明鏡的境界，這念心就能照天照地，過去的事情自然能映現在心中，這就是宿命通。這不是報通、妖通，也不是修通，而是與道相通。雖然不是修通，但還是要修，要將心當中的貪、瞋、癡、慢、疑修掉，要斷除欲愛，要心無所求。息滅了染污心，這念心就清涼了，這樣就能得知宿命。

淨心守志會至道

「會其至道」，道是本具的，不是修出來的，也不是佛菩薩給的；假使道是修來的、求來的，就有生、住、異、滅，就有毀壞、失去的一天。道是不生不滅的，所以說道是本具的，只是凡夫煩惱執著厚重，成垢成結，因此本具的道無法現前。

「道」，有正道、邪道、大道、小道、旁門左道，這裡指的不是邪道、小道、旁門左道，而是至道。「至道」就是至高無上的道、就是佛道。受持五戒屬於人道，力行十善屬於天道；契悟了四諦、十二因緣，並依之修行，就是聲聞道、緣覺道；實踐六波羅蜜，就是菩薩道。然而，這些都不是至道。什麼才是至道？師父說法、諸位聽法這念心，無取無求、不生不滅，當體即是、動念乖真，一法不立、一法不離，這就是至高無上的道，

就是佛道。所以，體悟這念心，才能「會其至道」。

聲聞道、緣覺道、菩薩道、佛道，這四種都是「聖道」，其中只有佛道才是「至道」，無論世間法或出世間法，沒有一法可以超越它。成佛，有漸修和頓悟兩種管道。漸修需要經過三大阿僧祇劫，圓修六波羅蜜；頓悟則在一剎那間，只要悟到這念心，當下即是，立地成佛。師父說法、諸位聽法這念心，不想過去、不想現在、不想未來，如如不動、清清楚楚，能維持三分鐘，就是三分鐘的佛；維持五分鐘、十分鐘，就是五分鐘、十分鐘的佛。經常這樣保任、薰修，心中的欲望就會逐漸減少，最後一念不生，就時時刻刻堅住在「至道」上了。

眾生的心，累劫被欲望染污，染著成了習氣。習氣成了結、成了垢，就很難對治。舉例來說，人本來是不需要睡覺的，後來慢慢養成習慣，就非睡不可。假使強迫自己一個晚上不睡覺，隔天就頭昏腦脹；如果連續一個禮拜不睡覺，就會變得精神恍惚，最後就會出問題。怎麼樣才能把這個習氣轉過來呢？要找其他的事情代替，譬如誦經、持咒、打坐、念佛、修善……這念心要時時保持清楚、明白，慢慢地薰修，到最後三昧修成功了，沒有妄想、昏沉了，這念心清涼自在，這個時候睡眠的執著和習氣，自然而然就轉過來了，道就現前了。

「至道」是至高無上的真空妙有心、

菩提心、涅槃性，是諸佛的法身。佛有法、報、化三身，每個人也有法、報、化三身。法身，就是最高的道。除此以外，還有菩薩道、聲聞道、緣覺道，這些都屬於正道。修行如果走錯了路，走到旁門左道，就會離道愈來愈遠。

「佛言：淨心守志，可會至道。」要達到「淨心」的目的，就要時時刻刻反省、檢討、改正，依「四正勤——已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生」的原則，檢視自己的心念，最後這念心達到完全沒有貪欲、瞋恚、愚癡的境界，清淨心自然現前。

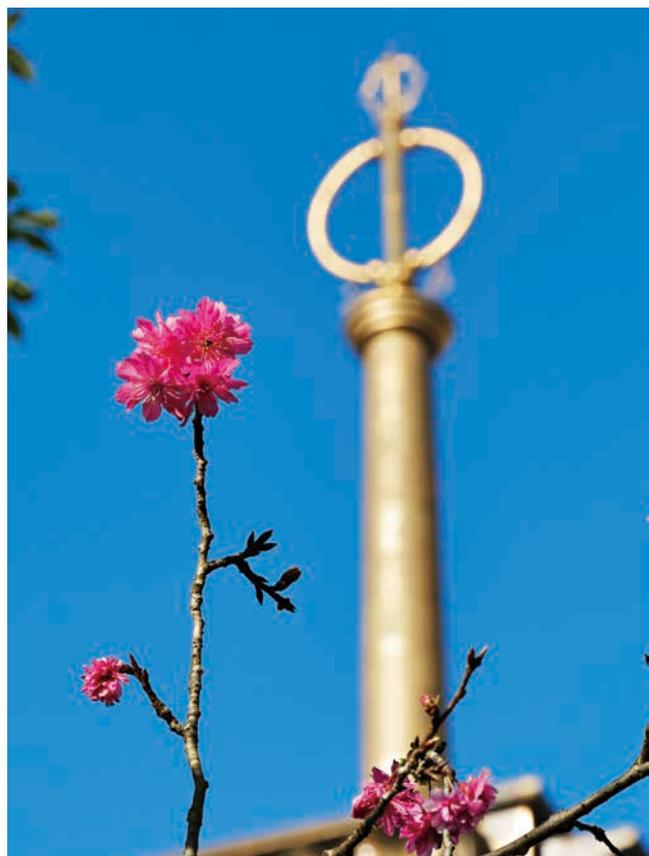
打坐，可以定心、淨心、明心；念佛，從有念到無念，萬法歸一，也能達到淨心的目的。佛法講假觀善、真空善、中道實相善，打坐、參禪、念佛都是前方便，只有中道實相才是最高的淨心方法。

除了淨心之外，還要「守志」，才能「會其至道」。「志」，就是志向、心志、志願。發願要修菩薩道，這就是志；要出家修行，從現在開始絕對不貪、不瞋、不癡，這也是志。有了不貪、不瞋、不癡的願心，即使習氣再重，一起了貪心、瞋心、癡心，就能馬上覺察、返照。相反地，假使不守志，進一步、退兩步，一天打魚、十天曬網，一暴十寒，修行始終沒有辦法成就，這就不是守志了。

什麼才是「守志」？無論是順境、

逆境，這念心都要安住不動；即使不能不動，至少要安住在善念。假使不知道守志，遇到逆境時，吃不了苦，就會怨天尤人、退失菩提心；遇到順境時，這念心又會放逸、懈怠、起貪著、生我慢。孔子云：「朝聞道，夕死可矣！」孟子云：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈；此之謂大丈夫。」這些都是守志。對出家人來說，持戒就是守志，古德云：「寧可守戒而死，不可破戒而生。」假使持戒清淨，即使死了，也能心安理得。

修行人以道為前提，為了要弘揚聖道、修習聖道，就要發大願心，再困難



也不退不屈，這是一個志願。此外，還要持之以恆，無論在順境、逆境，都要堅持自己的道心、堅持自己的正念，這樣道業才能有所成就。所以，守志，就是心願始終不變，也就是不變節。無論做人做事，都要有「節」——在政治上而言，就是忠；在家庭當中，就是孝；在朋友之間，就是仁、義。能實踐忠孝仁義，就是守志。現代人往往爲了名利，就顧不了忠孝仁義了，投降也好、作姦犯科也好、殺盜淫也好，只顧眼前的利益，而將後果拋諸腦後。

所以，修行學佛的人有修行的心願，時時刻刻返照、檢討反省，發長遠心，必能與至道相會。這念清淨心、平等心、真空心、不生不滅心現前了，就是最高的無爲境界。無爲，就是師父說法、諸位聽法這念心，這念心像一潭止水、一片明鏡一樣，就達到至道的境界了。

「譬如磨鏡，垢去明存」，本具的心性就像明鏡一般，不落一點塵垢，但眾生無始劫來，由於執著、習氣、攀緣，使得明鏡上沾了許多的塵垢、雜毒、鏽穢。所以現在要檢討反省，把這些塵垢去掉，這就是磨鏡。

古代以銅爲鏡，鏡子不亮時，就用石頭把它磨亮，所以說「譬如磨鏡」。我們心中的這面鏡子，不是用石頭磨，而是用檢討、反省、懺悔、改過的方法，用禪定力使這念心慢慢定下來、靜下來，塵盡光生，裡面的灰塵沒有了，心的光明就會現前，這就是「垢去明存」，這

就是道。

澄濁脫纏湛然通

「斷欲無求，當得宿命」，眾生有男女之欲、飲食之欲、有物欲，所以心當中產生種種煩惱。其中，以男女的欲愛最爲嚴重，這是生死的根本。俗話說「欲火燒身」、「色膽包天」，欲火現前時，就容易失去理智，最後連殺頭、坐牢都顧不了。《楞嚴經》云：「菩薩見欲，如避火坑。」菩薩看到男女的欲愛、色愛，就趕快躲避，唯恐自己也被沾染。

儒家講「寡欲」，佛法則進一步講「無欲」。修行要「斷欲無求」，這念心達到不伎不求、無欲的境界，這念心就是光明、自在、解脫，道就是現成的，這就是「至道」。所以，真正要求的是什麼？向心內求，要返照自心不打妄想、不起貪瞋癡，減少自己的欲望，增長自己的道心。

師父說法、諸位聽法的這念心，不是父母給的、不是菩薩給的，也不是閻王、上帝給的，法爾如是，是本具的，只因心中妄想顛倒，有欲愛、色愛，所以離道愈來愈遠。現在要想回歸原點、會其至道，就要在這念心上用功。心清淨了、心定了，自然而然一切事情了然於心、通達無礙，這就是「道通」。

《楞嚴經》中，釋迦牟尼佛對阿難說，如來心和眾生心本來是一個，但爲什麼如來起心動念就是智慧、就是三昧，

不起心動念也是智慧、也是三昧，而眾生起心動念就是塵勞、妄想、執著、是非，不起心動念就是無聊、昏沉？因為如來心已經「垢去明存」、「斷欲無求」，眾生卻始終在有求、有欲中打轉；如來心始終是平靜不動、不增不減、不去不來，而眾生心卻始終是增增減減、有去有來，因此，眾生心不會至道，也不知宿命。

每個人心中都有許多波浪，當境界風一吹就會波濤洶湧、煩惱叢生、患得患失。譬如，別人講究時髦，自己也跟著時髦；別人追求財富，自己也想追求財富；別人求名，自己也想要一舉成名天下知……人的欲望是沒有止境的；有了十萬想百萬、有了百萬想千萬、有了千萬想億萬、有了億萬還想囊括全臺灣、有了全臺灣更想併吞全世界、有了全世界進一步想征服太空……始終沒完沒了，人就活在貪欲的苦海中。

怎麼樣才能達到心不動？遇到大風大浪時，這念心能禁得起考驗，才算是定有定力。要使心中不起波浪，就要像蘇東坡所說的「八風吹不動」。「八風」，就是指外在的八種境界：稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂。當這些境界現前時，要能忍心不動，順境要忍、逆境也要忍，最後忍無忍相，達到寂滅忍的境界，道就現前了。

明白了這些道理，就知道修行應該朝什麼方向努力，否則聽到哪裡有神通、哪個菩薩很靈驗，就一窩蜂跟著

走，迷失本心，落入顛倒的境界。事實上，修行達到一個境界，自然會有感應。這念心本來具足一切智慧、一切功德，只因妄想、塵勞覆蓋，所以智慧、功德、神通都不能現前。雖然不現前，但是並沒有消失。

所以，修行要「如澄濁水」。眾生的心就好像一杯渾水，要使它回復清淨，第一步就是不要讓它起波浪，所以要保持不動，泥沙就會慢慢沉澱下來，水就會變得清澈。但是，如果又有波浪來了，沉澱在杯底的泥沙還是會再度混濁。社會上有些人有了一點定力，執著這些感應，貪著名利財色，這念心就始終是進進退退的，這就稱為「毛道菩薩」。要達到完全的清淨，除了不起波浪、沉澱混濁的水之外，最重要的是要化掉泥沙，如《圓覺經》所云：「一切如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。」「永斷無明」，就是把欲愛、色愛的習氣斷得乾乾淨淨，一點不留。

修行有事、有理，了解這些道理了，還要在事上用功。如何用功？經常檢討反省，誦經、持咒、念佛、打坐、聽經聞法、修六波羅蜜……藉由這些善法來滋養自己的這念心。把這些好的習慣養成了，這念心就會愈來愈清涼，最後就能與至道相會，得知宿命。（待續）



本期主題

用心，讓人生更美好

攝影／傅漢

經云：「若菩薩欲得淨土，當淨其心。」
美好的人生源自於用心灌溉，一分耕耘，一分收穫。
淨化自己的心念，以正向思惟解讀人生的境界，
順逆都是讓生命成長的養分，邁向光明的契機。

自淨其意

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

我們的心念，不外乎善念與惡念。善念起，惡念就下沉；惡念起，善念就下沉。有念就是起善方便，起了以後，又歸於無念，這念心就是有體、有用。

修行，就是淨化自己的心。念佛、誦經、持咒、打坐……都是淨心的方法。念佛、持咒，是以毒攻毒，先以善念取代惡念，最後從有念到無念，就是萬法歸一。不起貪心、不起瞋心、不起癡心，達到完全不貪、不瞋、不癡，把染污的心化掉，清淨心就現前了。用這種方法，經常反省、檢討、改正，三十七助道品當中的「四正勤——已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生」，就是淨心的前方便。

勤策三業 助菩提法

經云：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」就是說人起了一個念頭，將來就要落一重果報。所以，要想了生死，就要時時回光返照，只起善念、不起惡念，以四正勤作為努力的方向，修行就能夠有所成就。

禪宗祖師說，修行一個是動、一個是靜。動的時候，不只是身體在動，我們的

心也在動，所以要時時刻刻起善念，也就是「心無善念不起」。我們的嘴巴容易犯過失，所以要「口無善言不說」。不利眾生的事情、使人增長煩惱的事情，絕對不說。經云：「守口攝意身莫犯，莫惱一切諸有情，無益之苦當遠離，如是行者能度世。」我們的起心動念、所作所為，不使他人起煩惱，這就是修行，就是利益眾生。

「身無善事不做」，出家眾做什麼善事？動的時候，都是做善事。無論禮佛、誦經、打坐、持咒、打掃……護持常住，乃至辦道場，這些都是善事，都能增長福德。不動的時候，我們的心就要一念不生，入到甚深禪定。這樣來修行，落實佛法，這一生就會有所成就。

「四正勤，謂正心勤力，斷惡修善。又稱四正勝，於正策勵身語意中，此為最勝。即一、已生的惡心惡行，急令斷除。二、未生的惡心惡行，勿令生起。三、已生的善心善行，速令增長。四、未生的善心善行，速令生起。」「四正勤」又稱「四

意斷」，就是指這四種方法是由我們的意識來決定、來斷惡修善。念念都用這四種方法，就能斷除我們懈怠的心；用這四種方法來精進、努力，勤策我們的身口意三業，就能夠超越凡夫的境界，到達聖位。

正行方便 至究竟地

修行不但要「勤」、要精進，而且要「正」；假使只知道「勤」，而不知道「正」，在邪精進上努力，那就糊塗了。例如有些宗教雖然很精進，但因為不知道有菩提、涅槃，邪而不正，雖然很精進，卻不是正精進，始終沒有辦法成就正道。

佛法告訴我們，要明白三世因果，世間上一般人也很精進，每天忙忙碌碌地發展自己的事業，可是如果不正，爲了賺錢不擇手段，雖然賺到很多錢，但是最後一身都是業障。沒有福德，賺來的錢，得不到受用，仍會得而復失。例如，小偷白天專門去觀察路線，打聽哪一家有錢，晚上就去工作，也很努力，但這是造業，不是正精進，愈努力反而愈墮落。

「四正勤」怎麼修？每天都用這四種方法來省察自己：一、已生善念令增長：時時要增長我們的善念、善行；二、未生善念令速生：時時刻刻起善念，起了善念後，要起善行，有了善念，自然就不會增長惡念；三、已生惡念令滅除：接著要觀察自己有沒有惡念，有了惡念，馬上把它轉過來；四、未生惡念令不生：未生的惡念，時時刻刻都不要使它現前。從這四個方面下手，心念就會清淨。

修行一個是漸修，一個是頓悟。漸修，就是以善念取代惡念，等到心中完全是善念、沒有一點惡念了，到最後，善念也不執著。不執著，就是不住在上面，當下把它空掉，就達到無念的境界，這就是菩提涅槃。我們的心念，不外乎善念與惡念。善念起，惡念就下沉；惡念起，善念就下沉。頓悟法門，則是直接超越善、惡兩邊，如《六祖壇經》所云：「不思善，不思惡，正與麼時，哪箇是明上座本來面目？」「本來面目」，就是菩提、涅槃。先悟到這個道理以後再修，就是隨緣修行。這念心不攀緣、不顛倒，不緣善、不緣惡，不作聖想、也不作凡想，了了分明、如如不動、清清楚楚，這就是一真法界。悟了以後，要經常保任，一分鐘、二分鐘……乃至於一天、一月、一年……保養成功了，就是真佛住世。

假使做不到，就要修「四正勤」，用漸修的方法，慢慢把心念調熟。念頭跑掉了就調整，調了以後，又保持無住、無爲、無念。有念是方便，但沒有方便，也沒有辦法到達究竟。有念就是起善方便，念佛、念法、誦經、靜坐……起了以後，又歸於無念，這念心就是有體、有用。不執著有念、不執著無念，因為有念或無念，都是自心的運用。無念是體、有念是用，用不離體、體不礙用，體用本來是一如的，這就是最真實的悟了。這樣持續用功，就能到達最高的寶所，這就是真正的淨土。

心花朵朵開

文／見譯法師 攝影／傳長

不論學業、事業、道業，人生想要有所成就，
當以感恩心增長善念，以懺悔心斷除惡念；
還要有精進心、長遠心，持之以恆。



美好的人生，從「心」開始！心念不同就招感不同的法界，不同的處世態度，就有不同的人生結果。不論命運多麼乖舛違逆，都有機會突破現況，翻轉人生從「心」做起！在因地上用功栽種，用真心開出朵朵良善美好的心花，莊嚴美好的人生，也莊嚴每一個人未來的佛國淨土。

如如心 扭轉乾坤

如何成就美好幸福的人生呢？首先要知恩感恩。感恩父母、師長、國家、眾生，奉行孝親尊師、濟世報國，化感恩為報恩。感恩心是一股樂觀積極的力量，推動我們

與大眾廣結善緣，諸佛菩薩即以此心上報「四重恩」——師長恩、三寶恩、眾生恩、國家恩，為廣行眾善之基。順境中感恩，尚易為之；在違逆之境若懂得感恩，則能磨鍊心志，人生方能逆流而上，掌握改變的契機。昔日，佛陀屢遭提婆達多加害，卻說道：「由提婆達多善知識故，令我具足六波羅蜜……成等正覺，廣度眾生。」不論正向或逆緣，苦我心志，勞我筋骨者，都是善知識，都是增上緣，令我動心忍性，增益其所不能。

除了感恩，人生更需懷抱懺悔之心，人非聖賢孰能無過？每個人都會犯錯，有



了過失就要懺悔改過。今生及累劫所造諸惡，全部記錄在自心的八識田中，「因緣會遇時，果報還自受」，想要消業轉業，就要依著懺悔之法，時時反省檢討，改過遷善，誓不更造。

《佛說四十二章經》云：「若人有過，自解知非，改惡行善，罪自消滅。如病得汗，漸有痊損耳。」明朝的俞良臣因意惡太重，專務虛名，以致於功名不遂，潦倒終年，直至四十七歲遇灶神警言相告，才幡然醒悟，痛改前非。然而習氣所牽，

如記文所言：「初行之日，雜念紛乘，非疑則惰，忽忽時日，依舊浮沉，因於家堂所供觀音大士前叩頭流血，敬發誓願。」因懺悔心切，日漸改正習染，隨緣廣植陰德，最後子孫綿延，身享康壽至八十八歲。

勤精進 世界回春

不論學業、事業、道業，人生想要有所成就，當以感恩心增長善念，以懺悔心斷除惡念；還要有精進心、長遠心，持之以恆；輔以謙卑心，虛心學習，不驕矜自恃，和順待人；以及忍耐心，磨難挫折，逢苦不憂，喜風吹動，不得意忘形，忍字

在心，直下承當，不怨不悔。

民國初年的持律法師，資質魯鈍，被人戲稱為晒蠟師，卻憑其不屈不撓的意志，十幾年用功精進，吃苦耐勞，從基本認字開始，直到能熟背大乘經論，升大座講經說法之餘，猶不忘做行堂執事，謙沖自牧，修福修慧。又如圓瑛法師自二十四歲起精研《楞嚴經》，一字一句之義理，非得徹底通達，方得罷休。之後多次登壇說法，開演此經，每講一次，則多一次發明體悟，其間亦經歷數次病痛磨難，終不退悔，至七十四歲方完成編寫《大佛頂首楞嚴經講義》，留傳後世，成為佛門弟子依循修學的寶典。

這念心是田，依四正勤修善斷惡勤於耕耘，更進一步發大願心，在因地心田上撒苗播種，修一切善法，度一切眾生，回歸清淨無為不變的真心。如同開山祖師惟覺安公老和尚一生以菩薩利他的大悲願力，憑藉金剛般的意志，幾十年的精進不懈，建立中台道場安僧度眾的弘法志業，卻不執著一切的努力與成就。

「何期自性能生萬法」，此心本無善惡、美醜，透過四正勤修善斷惡回歸自性，美好心世界就在當下這念清淨自性！



偷羊賊與聖人

文／見禱法師

每個人的生命由自己創造、自己編寫。
讓我們以四正勤為圓心，畫出萬德莊嚴的生命樂章，
供養三寶，獻給自己並奉獻給一切眾生。



從前在英國的一個鄉村，有兩兄弟。有一天，他們在商店裡看見新奇有趣的玩具，很想擁有，但沒錢可買，於是兩兄弟偷了玩具，卻被店主捉到。警察姑念他們年紀少，放過兩人，並殷切告誡：「以後不要再犯！」兄弟點頭。

心邪迷 魔王在舍

數年後，兄弟已經是年輕人。有一天，經過牧場，看見一對肥肥的小羊。哥哥說：「這兩隻羊可賣得兩個金錢，夠今天晚上酒吧了。」當他們偷了小羊，被主人抓到，送到警察局時，警察失望地說：「這

次要處罰你們。」在他們額前用火烙上「ST」兩個字母，代表「偷羊賊」(Sheep Thief)，留下永久的疤痕。

哥哥說：「每個人都在譏笑我們，沒有人會再相信我們，如何找工作生活呢？還是搬到一個遙遠的地方，重新開始吧！」弟弟說：「不能怪別人，是我們犯了錯，我們應該留下來，讓大家知道我們不會再偷，贏回村人的信任。」哥哥不願面對過錯，移居他方。每當有人注意到他額前的烙印，他就感到憤怒、悲傷，經常愁容滿面，當然找不到工作，結果無家可歸，餓死街頭。



弟弟留在家鄉，面對鏡裡刻著疤痕的臉，發了一個願：「從今以後，要做一個全村最值得信任的人。」於是，生活中不論對人對事，他總時時注意自己的心念，是否誠懇、正直；每晚睡前，他一定坐下來檢討這一天，是否遵守諾言。當被譏笑時，便反問自己：「要違背諾言嗎？」於是平息激動的心，每天，依舊到樹林砍柴，心平氣和地送柴火進城裡去販售，因為物美價廉、童叟無欺，顧客愈來愈多。即使在嚴寒的冬夜，也不計報酬，主動送柴薪到

老人的家中，讓他們溫暖地度過寒冬。

正見現 如來在堂

光陰似箭，一轉眼數十年。一個來自外地的過路人問村裡的小朋友：「那位安詳微笑的老人，額前的 ST 代表什麼意思呢？」小朋友回答：「ST 代表聖人 (SAINT)，他是全村中最誠實，人人最信任，心地最好的聖人呀！」

這是多年前海外精舍兒童禪修班所上的課程內容，取材自英國的童話故事而改編，說明斷惡修善，種善因得善果的道理。故事中的弟弟每晚坐下來反省檢討，改惡

修善，如同佛法藉由修持四正勤「已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生」，在逆境中提起覺照，以願力轉化貪心、瞋心、癡心、自卑心，所謂「聖人也有過去，囚犯也有未來」，運用這個故事引導兒童禪修班的孩子，學習故事中知錯能改的弟弟，坦然面對自己不圓滿的過去，創造自己的全新人生。

運用「四正勤」時時刻刻覺察覺照，掃除心中垃圾，淨化內心世界，是修行學佛的基礎、明心見性的關鍵、進入佛法寶藏的鑰匙。經云：「隨其心淨，則佛土淨」，故事中的兩兄弟就是最好的例子：哥哥執迷不悟，惡念相續，最後自暴自棄，始終逃不出痛苦的內心世界。相對地，弟弟反觀自省，修一切善，斷一切惡，以願導行，開創光明的人生。

透過這則改編的故事是要告訴我們，每個人的生命由自己創造、自己編寫。讓我們以四正勤為圓心，修善斷惡，畫出萬德莊嚴的生命樂章，供養三寶，獻給自己並奉獻給一切眾生。



以四正勤打造人間淨土

文／見憲法師

透過轉念，將惡念轉成善念，當惡念初起時，念頭的轉化猶如四兩撥千金，煩惱與菩提就在一念之間。



當世界各國一直在追求經濟發展，以提升國民生產毛額為目標的過程中，遠在喜馬拉雅山山腳的小國家——不丹，希望提升人民的精神層次而非僅僅追求物質財富的累積。在這樣的施政方針執行下，出人意料之外，在 2006 年全球人民生活快樂指數的排行榜上，不丹國竟然排名第 8，全國有 90% 的人民對生活感到滿意，而許多先進國家，國民年收入多於不丹，卻排名在後，顯示人民的生活雖富裕卻不快樂，其原因究竟何在？

遣惡念 福樂咸臻

三千多年前智慧的佛陀提示我們：「知

足之人，雖臥地上，猶為安樂；不知足者，雖處天堂，亦不稱意。」快樂不在於財富多寡，而在於這念心。當這念心接觸外境時，生起的想法決定生活的快樂與滿意度。如同半杯的水，一半滿、一半空，若看到是半滿的水時，想到的是「我還有半杯」（half full），懂得珍惜現前所擁有的，心中便是知足感恩的善念，依著這樣的想法，對於所見所聞的外境便易趨向正面光明！生活自然容易感到快樂滿意！即使遇到逆境，總是能夠看到生機和希望！但是，若看到的是半空的水時，在意的是「我只有半杯」（half empty），心中就覺得我不夠、我沒有、我還要，那麼，抱



怨現狀的惡念，便會引導我們對於所見所聞的外境都產生負面消極的反應，生活自然處處感到不滿意、不快樂。所以，如何讓生活處處如意，擁有幸福快樂的人生呢？顯然讓心中充滿善念是重要的關鍵！而佛法中「四正勤」的法門，即是一帖最佳的良藥配方。

「已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生。」四正勤是對於心中善惡念頭的作主與控制，能夠掌握得當，即能航向幸福快樂

的人生。掌握的關鍵在於對惡念必須及早覺察，對於善念要令其增長成片。當惡念初起時，及早覺察覺照是非常重要的，不要因為是小小惡念就疏忽，往往就是因為忽視微細的惡念，終鑄成大惡而不知覺。當我們因為別人指出自己的過失，心裡不高興，因而在心中抱怨批評別人，認為只是小小的抱怨，抒發一下而已有什麼關係？但沒多久，可能就會轉成極大的不滿，乃至於與對方惡言相向。為什麼要等到動諸身口才處理呢？若能及時覺察、發現，立即處理，就不用事後花很多時間和功夫來彌補。

捨分別 淨土朗現

透過轉念，將惡念轉成善念，當惡念初起時，念頭的轉化猶如四兩撥千金，煩惱與菩提就在一念之間。

一念善念生起，就要細心護念，耐心長養，讓善念從點成線，成面乃至成片，念念都是善念，面對外境我們就更能作主。例如：當聽到別人大聲指出我們的過錯時，心中往往覺得為什麼就不能輕言委婉，偏偏要直言嚴厲？為什麼就不能私下勸導，偏偏要當面棒喝？這些「為什麼？」的疑問就像跳針的唱片不斷地重複播放，不但播放給自己聽，也播放給他人聽，心中的惡念就這樣愈來愈強大。抱怨來自於心中的取捨分別，有取捨就會有愛憎，要停止抱怨的惡念，並將之轉成善念，就要練習讓心在面對一切境界時，減少分別取捨，保持中道，保持第一念的知。知道發生什麼事情，但不分別執取。知道一切事物的發生，不過就是因緣和合所成，沒有好壞、對錯、應該或不應該，例如別人指出我們的過錯，就在自己的錯處反省，不再對外在的指責做種種的批評。時時如此觀照，心中的分別取捨就會愈來愈少，自然也就愈來愈不容易起惡念，善念生起的頻率便會愈來愈高！當我們能夠時時起善念，人生就會愈來愈幸福與快樂！所以，想要找到人間淨土嗎？讓我們從四正勤著手做起。🙏

日日法喜心安樂

文／普佛精舍中級禪修班學員 傳功

一年多前，參加了普佛精舍的初級禪修班至今，因為師父的開示，開始觀照心念，提醒自己保持身口意三業清淨。此外，因為生病，深切地感受到無常的存在，佛法的薰修讓我更相信因果；誦經讓我逐漸理解佛陀的智慧；念佛禪坐讓我身心安定。

當生命不再視為理所當然的時候，心中最牽掛的是子女，擔心孩子無法獨立，挫折時沒人可以依靠……反省自己，身為母親雖然深愛孩子，但是愛之適足以害之，太多的保護，妨礙他們探索學習的機會。因為這場大病，我急切地希望他們快快長大，只是在安逸中成長的孩子，對自己的人生方向並不積極，我心裡焦急，致使親子關係不僅時有衝突，更逐漸疏離，這是病中最沉重的心理負擔。

師父常提示：我們身邊碰到的事絕非偶然，總是有因有果。在某一次禪修班課後的回家途中，仔細思考著自己提醒孩子趕快獨立，明明是為了孩子好，為什麼互動後的結果會更不如意呢？究竟我是真心為孩子好，還是只是為了讓自己放心？什麼才是真正對他們好？因此，從心裡決定要放下孩子，讓他們自由自在地開拓人生。於是我開始尊重孩子們的自主決定，

不再下指導棋，讓他們自己嘗試，即便結果不如預期，也是人生經驗的累積。放手，讓孩子學習擊劃自己的人生，也讓自己真正放下。

學習從孩子的人生棋局中退離，雖然還是會擔心緊張，總是提醒自己：別又再跳進去，也把扮演「直升機父母」，始終關注、盤旋在孩子生活的時間，移轉到精舍精進用功。如同師父的開示：每個人都有本具的覺性，不同的人生際遇，自然會磨鍊出屬於自己的成果。我決心放手欣賞孩子的成長，將近一年的時間，孩子們也都在正軌上，自己也開始參加精舍法會，和家人有著各自的生活空間，相互關心卻不彼此羈絆的感覺很好。

最近，中級禪修班的課程開始學習「慈悲觀——七周緣慈」，將修行的功德回向給上、中、下親，上、中、下冤及中間人，當中包括長輩、平輩、晚輩以及冤親債主等，我皆至心回向，卻發現原諒別人，竟是真正釋放自己！當心中沒有芥蒂，自然可以自在安心、日日法喜安樂。感恩老和尚在紅塵中廣設精舍，接引芸芸眾生親近佛法，感恩普佛精舍住持法師及常住法師的耐心教導。



修行，就在起心動念處

文／日本普東禪寺中級禪修班學員 法燈

古人云：「勿以惡小而爲之，勿以善小而不爲。」自心的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等煩惱皆能驅使眾生造作惡業，招感無量的生死苦果。佛法告訴我們「知苦斷集，慕滅修道」，藉由斷「集」除去心中煩惱，修正錯誤的言行舉止，便能離苦得樂，也是修行的真義。

剛到普東禪寺上初級禪修班，第一堂課是學習禪修靜坐。記得當時在禪堂靜坐，紛亂的心念就像放映著自導自演的「心念電影」一樣，善、惡念夾雜，妄想執著恣意現前，念念遷流不止。沒有禪修之前，每當妄想很多，只是暗暗地告訴自己：「想太多！」世人多半處於「想太多」的狀態，對自己想太多、對他人想太多，思前想後，想過去、想現在、想未來，妄想執著、種種念頭如影隨形。苦哉！累哉！被念頭繫縛的痛苦，如人飲水冷暖自知。《地藏經》云：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪」，自從親近佛法僧三寶，聽聞了佛法之後，才懂得觀照自己的念頭。從初初開始「覺察」心中的善、惡念，進一步提升爲「覺照」，轉化心中的惡念，學習「吾日三省吾身」，每天反省檢討，從「想太多」轉變成「起

善念」。

在日本，九零年後出生的這一代年輕人，多半是家中的獨生子、獨生女，從小到大享有父母的全部寵愛，但占有欲強、自私自利以及性格偏激等問題也較嚴重。以自己大學同學爲例，僅僅步入社會一年的時間，卻因爲受到世間的金錢、名利誘惑，失去人生方向，或者藉由破壞他人的家庭賺取錢財，或是毀謗同事爭取個人的社經地位，以違背因果的方式，牟取不當利益的例子比比皆是。

相形之下，自己在即將踏出校園、走進職場的關鍵時刻，有幸得以經常聽到師父的諄諄教誨：「修行要從起心動念處開始。」每當情緒受到外界影響時，便在內心告誡自己：「已生惡念令滅除，未生惡念令不生。」從身遠離到心遠離，時時刻刻保持自己的清淨心。《華嚴經》云：「不起凡夫染污心，必成寂靜菩提果。」現階段，要做到不起心動念著實爲難，至少要求自己，既然要起心動念，就只起善念，念念是好的念頭、光明的心念，也是一種修行。常懷善念在心，做好人、結善緣，種善因，得善果，前途自然清淨光明。🙏



美麗心世界

文／日本普東禪寺初級禪修班學員 法幢

勿以惡小而為之，勿以善小而不為。
相由心生，境隨心轉，只有清淨的心，
才能真正體會到生活的美麗和幸福。



回想十二年前初到日本，正是金秋十月，二十多歲的我，從老家江蘇南通到上海浦東機場，搭上人生首次的國際航班，抵達大阪關西機場，來到山青水秀、民風淳樸的福井縣工作。因為嚮往日本人的生活方式，如今在日本結婚生子，定居大阪，養育三個孩子。

異鄉居 冷暖自知

家裡有一個女兒、兩個兒子，都很聰明可愛，就是有點頑皮，三個寶貝偶爾會吵吵鬧鬧，在媽媽面前爭寵。孩子平時在學校學的是日語，所以很難用中文來溝

通、教育孩子。有一回，淘氣的孩子竟以不禮貌的日語頂撞媽媽，當時火冒三丈，立刻教訓了孩子，就裝著沒聽見震耳欲聾的哭聲，視而不見孩子流下的淚珠。其實我一出手就後悔了，總是反省，這點火氣怎麼老是壓不住！

我不明白生活為什麼就是一本難念的經！我就像一葉獨舟，漂泊在國外的碼頭，夜深人靜時，思鄉之情便湧上心頭，想起遠在江蘇的父母，因為忙碌，無法承歡膝下，聯繫次數也愈來愈少，隨著定居日本的時間一久，未來可能很難落葉歸根，萬一二老病了，唯恐出現久病床前無



孝子，子欲養而親不待的結局，一直是心中最深的掛礙。

憂愁和疲憊伴隨著每一天的日子。我努力地工作，終於買了車子和房子，而得到幸福的感覺竟是那麼少。隨著公司業績因經濟不景氣不斷下滑，年薪跌了一大截，而我的後輩同事也升遷成為我的頂頭上司。正當黯然焦慮的時候，太太的一位遠房親戚，推薦我帶著小孩去大阪的普東禪寺上兒童禪修班。一聽就很開心，普東！多麼親切而熟悉的名字啊！雖然距

離很遠，但是能帶著寶貝孩子一起上課，一舉數得！多好！在日本每逢新年都會去寺院和神社，只有上香參拜，即使小時候在國內，也從來沒有聽聞過法師的佛法開示。

普東行 覺醒人生

去年七月，第一次踏進普東禪寺，首先瞻仰著莊嚴的「中台四箴行」，不由得內心讚歎，真是極具智慧的人生信條！隨後進入大雄寶殿，至誠禮佛，後來在禪修班課程中，才懂得禮佛的涵義。真正讓我感到心靈震撼的是，住持法師精彩生動的

開示，通俗易懂且富有哲理的講解，讓我這個門外漢對佛法的智慧和精深感到崇敬不已。在禪修班這一段時間的學習，以及靜坐時的自我反省，發現心中日積月累的煩惱、染念深重，即使察覺到想要壓制時，卻像踩著鬆懈的剎車，使不上力，因此，當不如意的境界現前時，自然容易發火和煩悶了。

有一次，聽師父講《金剛經》中的「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，想到自己朝孩子發火動手，首先就著了我相，感覺很慚愧啊！仔細想想，四歲的孩子是最可愛、最天真無邪，這個年紀的小孩似懂非懂地亂講話，我卻當真了。所以，應當不斷地省察自己、用功修行，努力消除心中的惡念，改善生活和工作中的錯誤言行，勿以惡小而為之，勿以善小而不為。相由心生，境隨心轉，只有清淨的心，才能真正體會到生活的美麗和幸福。

非常感謝普東禪寺！感謝住持法師！感謝師兄們！佛法是無限智慧，無限幸福，無限光明的真理。我將一心一意堅持學習中台禪寺的心法，充實人生！



心地風光

文／日本普東禪寺中級禪修班學員 傳熙

因為自己的改變，外在環境隨之不同，
同時，也看清自己的內心與外在真實的世界。
落實四正勤也將成為覺悟道路上美麗的風景。



修行學佛，最終目的是爲了得解脫、得自在，成就無上正等正覺，時時刻刻都能作主。爲了達到這個目的，透過聽經聞法，認識本自具足的佛性，在生活中實踐佛法，以佛陀的教法清除被塵垢所障蔽的清淨心，見到自己的本來面目。

四正勤 去心垢染

修行學佛是由淺入深，先粗後細。從行爲上的自我約束，再逐漸提升到掌握自己的心念。佛法中的四正勤——「已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生」，即是針對心

中不斷湧出的念頭，直接從源頭上掃塵除垢，調伏混亂的內心，保持這念心時時刻刻在覺醒狀態。

落實四正勤是鍛鍊覺察能力，練習讓心作主。覺察到起了惡念，就得踩剎車、停止念頭相續；發現自己要萌發不好的念頭，透過轉念、提念，讓惡念不現前；一旦察覺對於眼前需要協助的人事物無動於衷，或是大家都在修善，自己卻視若無睹時，就得發起善念助人一臂之力，或是共襄盛舉。若自己已經在落實善念、善語、善行，更要讓善法延續、增長。相對的，只要沒有在心上落實四正勤，就容易讓負



面的念頭增長，放任自
心流轉於惡業，好比世
間人見死不救一樣，因
為覺性沒有現前，渾然
不知自己在造惡、製造
痛苦。

以自己的經驗而
言，落實四正勤最大的
困難在於覺察當下的念
頭。由於長期處於不覺
的狀態，將心中的虛妄
念頭誤認為真實，即使
已經學佛了，潛意識
中，卻不認為佛法在生
活中處處都能派得上用
場。過去的我容易起瞋
心，因為真切的感受到
是對方故意傷害了我，
怎麼能不怒火中燒呢？

心中急切地想攻擊對方，甚或讓對方低頭
認錯。當時的我不願意堅住正念、平息怒
火，反而只想合理化起瞋心的理由，直到
歷經多次的因緣，發現多是我沒搞清楚事
實就先誤會對方而生氣，從此之後才下定
決心在生氣前，先反省是不是自己的問
題，如此遇事更能清明作主。

念念覺 諸苦消滅

現在的我，即使對方惡形惡狀，也知
道沒有必要起瞋心，因為瞋心除了讓自己
和別人受傷之外，沒有任何益處。當自己
起瞋心時，會有心痛的感覺，像被刀子割

了一樣，瞋火使內心的惡念不斷放大，外
境僅僅是個導火線，自己內心沒有火藥，
導火線也不會點著心火。內心的瞋火一旦
點燃，自己就會想盡辦法尋找各種藉口，
透過所謂的客觀立場來合理化瞋心，讓瞋
心猛火熊熊燃燒，傷了自己也燒了對方。
同樣的，慢心、疑心、沮喪、焦慮等負面
念頭的生起也都一樣，會讓自己與對方兩
敗俱傷。

在生活中實踐佛法後，發現自己覺察
的能力不斷地增強，落實四正勤轉念的功
夫也逐漸加深，更體會到四正勤不僅僅是
斷惡修善的實踐，同時也提供佛弟子增益
修行的具體方法，因為落實「已生善念令
增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，
未生惡念令不生」，即是不斷地朝契悟本
心本性的解脫道前進。在用心轉念過程
中，經過一段時間，常常發現以往不和諧
的人際關係變得和諧了，疏遠的朋友距離
拉近了，當時覺得困難麻煩的事情，也能
順利圓滿處理了。此外，也察覺到之前對
很多人事物的煩惱，是因為自己只看到表
面，分別妄想所造成的誤解。

今後要更加精進，不斷地落實四正
勤，因為這個法門可以直接改變自己，也
因為自己的改變，外在環境隨之不同；
同時，也看清自己的內心與外在真實的世
界。落實四正勤也將成為覺悟道路上美麗
的風景。🙏

擦亮心中的明鏡

文／普平精舍研經班學員 傅丹

萬法唯心造，一切境界皆由心念而起。每個念頭皆是另一個果報的緣起，因此，在我們每天的生活中，不斷地上演起惑、造業、受苦，因為妄想執著掛礙，使清淨心無法現前，猶如寶鏡蒙塵。若能從因上用功，只要心念清楚明白，知因識果，必然不造諸惡業，便能遠離苦痛。

以前的我，心直口快、個性衝動，又有自以為是的俠義心腸，經常不平則鳴，以致於家人朋友都害怕與我相處，深怕我這顆不定時炸彈，隨時會爆發。初初學佛之時，由於習氣故我，每當境界現前，還是忍不住起了瞋心，同事常會揶揄：「妳不是學佛了嗎？怎麼還生氣！」我也不加思索的回應：「我是學佛，還沒成佛。」只知逞一時口舌之快，事後卻深為懊惱，為什麼知道卻做不到？

隨著禪修課程日積月累地薰修，藉由靜坐、誦經、禮懺，沉澱浮動的心，也將「中台四箴行」的道理內化，有了正確的知見觀念，持戒便不再是負擔，而是提醒自己的良師益友，如實修行，更能體會因戒生定，因定發慧的道理；心不散亂，意不顛倒，更能專注，不輕易隨境界起伏，這樣的過程是「狂心頓歇，歇即菩提」的

最佳寫照。

師父教我們透過布施及回向，捨去慳貪，放寬自己的心量；學習茹素，長養慈悲心，在境界現前時，也能站在對方的立場來考慮。《八大人覺經》云：「等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。」依此方向努力，必定能夠廣結善緣，感召富貴吉祥的果報。即使遇到對方以惡言惡語對待，除了能輕易轉念，不住於心，進一步警惕自己：如此的惡口會不自覺地傷害他人。如是因，如是果。心念清楚明白，更能反觀自省深入思惟，重慮緣真。經過一再地反省檢討、慚愧懺悔、及時改過，清淨自己的身口意三業，妄念止息，終能修善斷惡，趨向菩提。

現在，自己努力保持正向思惟，遇到家人朋友起煩惱時，不在眾人處糾正他人過錯，在不傷害對方的前提下，默默幫助他們提起正念，轉化三毒。工作遇到障礙時，也能勇於面對挑戰和挫折。這樣的改變，讓自己每天用愉快的心情面對周遭的人事物。心不起惡念，身不造惡業，也懂得尊重他人，更擁有工作順利、家庭氣氛和諧的良善果報。🙏



美好「心」人生

文／日本普東禪寺中級禪修班學員 法真

學佛五年多了，起初在網路上參學，每天足不出戶地誦經，卻依然沒有自信，對未來充滿迷茫、恐懼。於是在佛前祈求能親近三寶聽聞正法。幸運地，我來到了普東禪寺，短短一年多的時間，大幅改善與家人的互動。

以前的我，我行我素，從來不考慮別人的感受，對家人也沒耐心。在網路上剛接觸佛法時，只想著：天大事都不如念經，西方極樂世界才是我的家呢！甚至把家人當成障礙，家人對我的忍耐和不滿已達極點，卻渾然不知。直到住持法師的慈悲開導，才意識到問題的嚴重性，檢討反省後，調整自己，學習耐心地傾聽、陪伴家人，現在家庭關係融洽許多，同修也積極地參加日文禪修課。幸有師父的智慧指點與細心教導，讓家庭狀況大為改善。

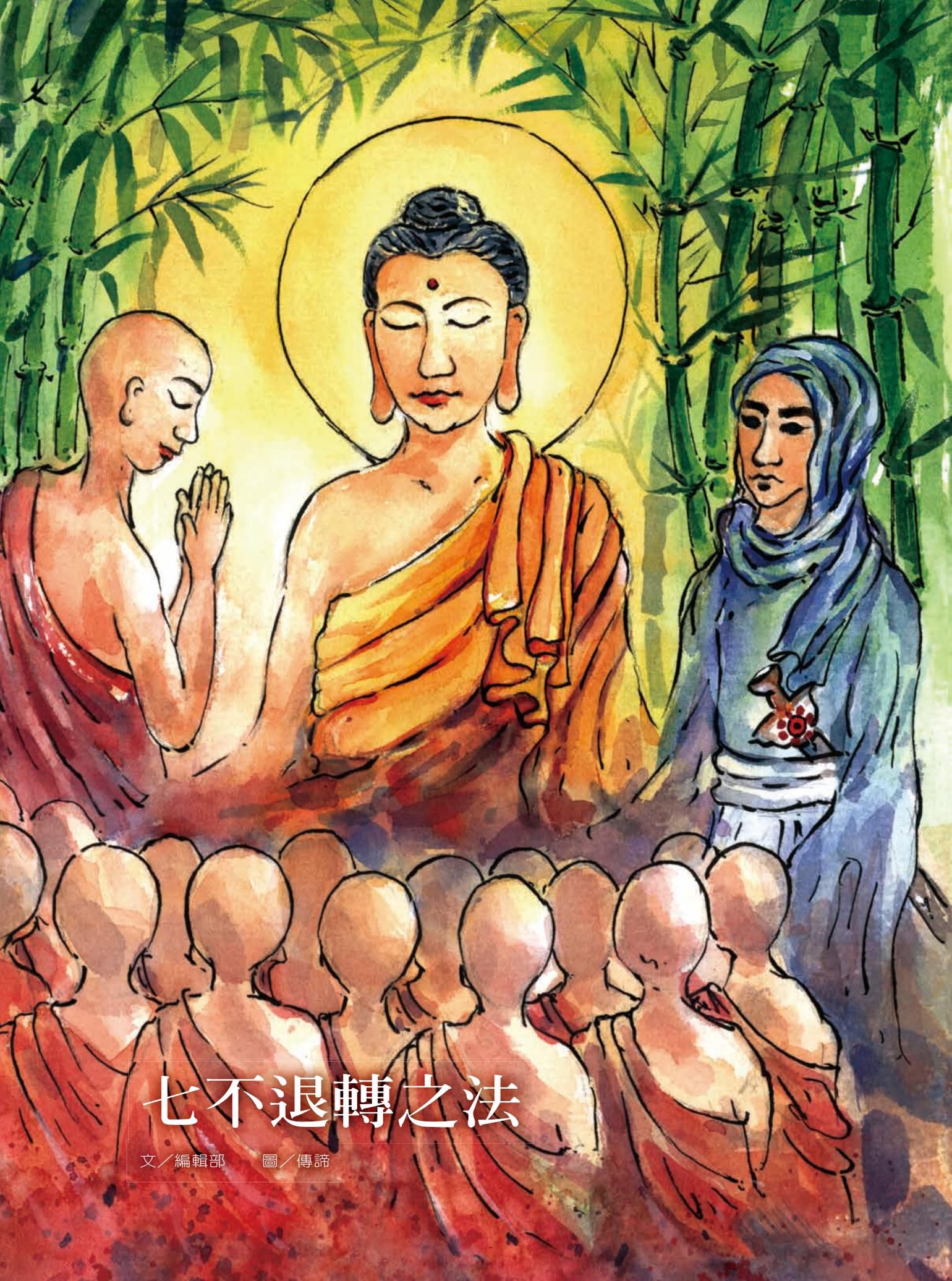
自己的教育理念是「玉不琢，不成器」、「孩子不打不成材」。只要孩子不聽話就大聲喝斥、棒棍伺候，孩子卻變得愈來愈不聽話，甚至欺負其他孩子，經過師父的慈悲點化，才覺察到自己的教育方式有問題。碰到孩子哭鬧時，試著提醒自己要有耐心，保持冷靜，也牢記師父的話「你好，孩子就好」，慢慢地發現孩子變

乖巧了。前幾天孩子摔跤了，竟自己爬起來，馬上向我說：「對不起！對不起！讓媽媽擔心了！」頓感欣慰。由衷生起感恩之心，如果沒有師父們的諄諄教導，我的未來、孩子的人生實在難以想像。

現在學習時時觀照念頭。譬如，最近剛開始學習開車，很沒自信，只要一慌張，就提醒自己「人正車就正，心定車就定」，發覺心定下來，什麼事都能做得好。師父教導我們：十法界都不離這一念心，而我們凡夫卻有好多煩惱心，貪心、瞋恨心、嫉妒心等，沒遇到境界時，自我感覺良好，以為自己很有修行；一旦境界現前時，才發現心中的貪瞋癡煩惱一直都存在。這時會不斷地提醒自己：「已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生。」慢慢地降伏自己的妄想心、煩惱心。

雖然自己還有許多不足的地方，但我堅信親近佛法僧三寶、聽經聞法，有善知識的指點，時時刻刻以「四正勤」檢視自己的念頭，堅持不懈，落實自覺覺他、自利利他的菩薩行，未來一定更美好。🙏





七不退轉之法

文／編輯部 圖／傳諦



古印度時，佛陀與五百位大比丘，在羅閱城迦蘭陀竹園弘揚佛法。有一天，摩竭國阿闍世王對大臣們說：「拔祇國非常富庶，百姓人口眾多，我想率領軍隊攻伐，將其兼併成爲我的國土。」

阿闍世王告訴婆利迦婆羅門：「你到迦蘭陀竹園，以我的名義向世尊問訊頂禮後代我請示世尊：『大王想出兵征伐拔祇國，不知可不可行？』假如世尊有所言說，你要好好思惟、記錄下來，回來向我稟告。因爲如來是真語者、實語者，不會前後說法不同。」

婆利迦遵奉阿闍世王的欽命，來到迦蘭陀竹園，問訊世尊後坐在一旁，向佛陀稟告：「阿闍世王非常恭敬您，囑咐我代爲向佛陀請安問候，並想請示佛陀：『大王有意要攻打拔祇國。』不知世尊您的看法如何？」當時，婆利迦婆羅門身穿長袍，從頭部覆蓋到腳踝，腳穿著象牙屐，腰間配戴著利劍，依戒律而言不應對他說法。因此，世尊就對阿難尊者說：「阿難，若拔祇國的人民修七種法，終不會被外來敵國所毀壞，是哪七種法呢？如果拔祇國的人民團結群聚一處，就不會被敵國所擊敗，這是第一種。

再者，假如拔祇國上下一心，人民和合安樂，就不會遭逢外敵攻城掠地，這是第二種法。其次，如果拔祇國的人民不貪著淫欲，不貪著他人妻女的美色，潔身自持，這是第三種不會被敵國所毀壞之法。假如拔祇國的人民能夠不搬弄是非，向此說彼，向彼說此，造成雙方的誤解，就不會被敵國所侵害，這是第四種法。另外，如果拔祇國的人民能恭敬供養沙門、婆羅門，禮敬修清淨梵行者，這是第五種不會被敵寇得逞的方法。

如果拔祇國的人民不貪求他人財寶，國家也不會遭受他國的攻擊掠奪，這是第六種法。最後，第七種法：假如拔祇國的人民能夠萬眾一心，不迷信神寺庇佑，而能專心一志、團結其意，便不會被外敵所毀壞。阿難，若該國人民能修這七種法，終不會被外來敵國侵略破壞。」

坐在一旁聽聞的婆利迦婆羅門對佛陀說：「假設拔祇國的人民能修其中一法，尚且不能被外敵所毀壞，何況是修七種法呢？今日，向世尊的請法先到這裡，因爲國事繁多，我必須返回王宮了。」這時，婆利迦婆羅門隨即離座，起身回宮。

當婆羅門離去不久，世尊便對比丘們開示：「現在佛要宣說七種不退轉之法，你們要專心諦聽！善加思惟其中的道理。」比丘們齊聲回答：「是的，世尊！」世尊告訴大眾：「何謂七種不退轉之法呢？比丘們你們應該要知道，若比丘們聚集一處時，都能和合調順，上下有序，精進提升道業，修諸善法而不退轉，便不會被魔乘隙而入，這是第一種不退轉之法。其次，僧眾們和合，對於佛之教法依



教奉行，精進用功提升道業而不退轉，也不會被魔王所破壞，這是第二種不退轉之法。

其次，如果能不著於世間俗務，也不貪戀世間的榮華富貴，精進提升修行，並且不被魔王所擾亂，這是第三種不退轉之法。比丘們，如果能不讀誦世間雜書，終日專心一意，於佛法上勤奮不懈，必能提升修行，不被魔王乘虛而入，這是第四種不退轉之法。再則，比丘們，精勤修法，戒除貪睡惡習，恆常警惕不自懈怠，修行定能更上層樓，終不會被魔王得其方便而破壞修行，這是第五種不退轉之法。

此外，比丘不學習世間技藝，也不教人學習，樂於居住閑靜處，精進道業，必能深化、提升修行，不被魔王有機可乘，這是第六種不退轉之法。最後，比丘們，要能思惟「一切世間不可樂想」，修習禪定等諸觀行，信受佛陀的教法，道業必能不斷地提升，便不會被魔王得其方便而破壞修行，這是第七種不退轉之法。如果有比丘們能成就這七種法，共相和合、信順佛教，便不會被魔王得逞擾亂破壞。」

世尊開示後，便為比丘們說此偈語：

「除去於事業，又非思惟亂，設不行此者，亦不得三昧。

能樂於法者，分別其法義，比丘樂此行，便致三昧定。」

「所以，比丘們！當勤修各種方便行門，成就此七種不退轉之法。」當時，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·卷第三十四·七日品第四十之一（二）》）

省思



七不退轉之法，總括而言，就是和合、信順佛法，精進、專注用功，遠離貪瞋癡三毒，淨化身口意三業。

論云：「三界久居，猶如火宅。」凡夫因執著色、聲、香、味、觸、法等塵境，貪著在五欲之樂中，而起惑、造業、受苦，猶如刀刃有蜜，愛著刀口上的蜜，對鋒利的刀刃視若無睹，必感割舌之患。欲望所引發貪、瞋、癡的煩惱，燒灼眾生心，使之不得清涼、不得自在。若欲離苦得樂，當勤修七種不退轉法，實為得自在解脫之道。

佛法不離世間法，若能在生活當中依之落實，不論家庭、事業、學業、道業，都能圓滿成就。🙏

戒香馥郁

文／普雲精舍研經班學員 傅若

戒香最香，周遍十方！今年如往例，參加八關齋戒開啓新的一年，以好的開始莊嚴新歲，期許在道業上精進不懈，是自己對自己的承諾。受戒功德殊勝行，戒如一盞大明燈，點燃自性之光，而戒會中大善知識的甘露法語，滴滴洗滌身心塵垢，啓發清淨心，也開啓生命快樂的泉源。一日一夜的戒會靜中有動，事理圓滿兼備，滿滿的感恩、感動縈繞於心。

在中台禪寺修行真的很有福報！感恩惟覺安公老和尚建立了中台道場這座大福田，創造了種種因緣，作為弟子的我們只要把握因緣勤耕福田，就能福慧圓滿，成就佛道。也深深感恩戒會中得戒和尚、說戒法師的慈悲叮嚀，深入淺出逐條解說制戒的意義、善巧引徵種種譬喻，希望所有戒子覺悟苦的源頭是貪、瞋、癡三毒，唯有時時反省檢討，捨斷三毒，破除無明，人生才能解脫自在，也能利益自己與他人。古德云：「但盡凡情，別無聖解。」誠如法師所提示：若能盡除凡夫惡習，自能成聖成佛，一切要反求諸己，無須向外馳求。

一日一夜的戒會，因為得戒和尚菩薩般的殷切悲心，以及大眾法師、護法義

工的發心護持，身為戒子滿心的感動與感恩。每當休息時間，步出戒壇，不管走到哪個角落，都能看到法師們帶著發心義工們忙進忙出的菩薩身影，除了感受到無私無盡的護念，彷彿又見證了另一場殊勝的菩薩行履。因此，每次回山參加法會，都會提醒自己珍惜善因緣，唯有精進用功才是最好的回饋。

「悟前論見地，悟後貴行履」，是得戒和尚於戒會中的最後勉勵。修行學佛要多薰修，時時以戒香、定香來滋養身心，持戒清淨就能與佛相應，持戒清淨就是珍惜自己，也是尊重他人，更讓清淨的戒法，永為菩提道上的福德資糧。

古德云：「大眾薰修希勝進，十地頓超無難事。」一日一夜大眾齊心修持，功德圓滿殊勝，好事歸他人，功德歸三寶，願將受戒圓滿功德回向無上佛菩提，希望在三寶的慈佑中，自己的道業修持更為精進、勇猛，並持續在精舍薰修中台禪寺的心法，以「明心見性，見性成佛」作為修行的目標。祈願人人在新的一年，堅住正念，勤修戒定慧，遠離貪瞋癡，共同創造和諧無諍的社會，煩惱永斷，常住快樂！



普 · 台 · 教 · 育

普台國小 親子學習營暨自然數理科學營

文／編輯部

普台國小一月二十一至二十二日舉辦「親子學習營」暨「自然數理科學營」，以多元豐富的體驗課程，迎接二百多位親子，乃至於三代同堂大手牽小手，共度兩天一夜充滿創意、活力的快樂時光。

知性溫馨 親子同樂

週六上午，初來乍到的學員，參觀環境優美、設備完善的普台校園，於餐廳享用可口的蔬食午餐後，下午針對學齡前至低年級設計的「親子學習營」，隨即於情境教室，展開趣味生動的四語特色課程。師長們用心策畫化身電影主角、卡通人物引領孩子進入四語情境，即使初次接觸外語，也能琅琅上口！

英語課程中，小朋友戴上魔法帽進入「普台霍格華茲巫術與哈利波特魔法學院」，與哈利波特在快樂的遊戲中，優遊於色彩、時間與恐龍的英語世界；日語跟著「桃太郎大冒險」打敗魔王贏回寶物的課程，不僅讓小朋友DIY草莓大福，更歡喜隨著老師一邊學日文，一邊與家長同享草莓大福的甜蜜；熱情活潑的法語課程，小朋友開心學習各式水果用語，興高采烈地參與「小紅帽慶生會」，享用美味爽口

1. 國學課程，家長帶領小朋友認識孔門七十二賢哲。
2. 孩子在唐吉訶德與喜羊羊的帶領下，進入西班牙語世界。
3. 生動、活潑的情境教學，讓小朋友開心學法語。



1



2



3



1. 夜間溫馨的親子時光，老師帶大家歡喜製作棉花糖。
2. 戴上英語魔法帽的小朋友，於遊戲中快樂說英語。
3. 家長與孩子於童玩世界課程中，玩得不亦樂乎。
4. 自然數理科學營，老師帶領大家認識筭白筍。

- 5-7. 中、高年級的同學在寓教於樂的「科學創客」闖關競賽中，各顯身手。
8. 老師們引領自然數理科學營的親子，探索冬季的星空。



的水果沙拉；西班牙語在「唐吉訶德與喜羊羊」的帶動下，趣味盎然地以西語數綿羊，並且現場創作饒富西班牙風情的數字掛盤。

晚間是溫馨有趣的親子時間。普台教師群引領孩子進入廚房的科學天地，認識香甜棉花糖、爆米花的製程。前者讓孩子體驗糖漿冷卻後，運用離心力捲成棉絮狀糖絲，成為棉花糖的科學原理。後者除了指導孩子從外型分辨口感酥脆、受潮爆米花的祕訣，也學習玉米的生長歷程。

次日，親子營的學童搖身一變成爲小弟子，向孔夫子參學「六藝」——詩、書、易、禮、樂、春秋，體驗古時君王放置於座位右邊，自我警誡「滿招損，謙受益」的宥坐之器，學習持中持正的處世哲學；明倫堂內薰習孝親感恩，學習古人長跪爲雙親奉上「福圓紅棗茶」，感恩並祝福父母身體健康，純真的孝心，讓家長不禁泛

著感動的淚光。一位小弟子說到，最喜歡的課程是認識大成殿孔門七十二賢哲；這份豐實的國學饗宴，在孩子的中心已烙下深刻的印象。

走出大成殿，大手拉小手喜孜孜地踏進「童玩世界」，丟沙包、打陀螺、跳房子，個個玩得不亦樂乎。享用美味素糕後，歡喜擁抱田園課程「我們大自然的朋友」，每個孩子化身爲有機小農在陽光大地上，親手栽種高苜，摘採有機玉米、白蘿蔔，不僅爲來年拔得好彩頭，也親身體會「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，更懂得珍惜食物，尊重大自然。

科學闖關 各顯身手

同時段於普台體育館進行的「自然數理科學營」，中、高年級的同學變身爲小牛頓、小愛迪生，在寓教於樂的「科學創客」闖關競賽各顯身手。入口處「電流急





急棒」透過電流棒通過鏤空迴路，一旦觸及迴路，電鈴聲響起的遊戲設計，是讓男孩、女孩躍躍欲試的難忘生活電學；以保特瓶在紙張上相疊的「疊疊樂陶陶」，瞬間「釜底抽薪」完整抽出紙張，不僅考驗專注力，同時訓練膽識。四年級的育璋，橫放最上方的保特瓶維持重心的巧思，深獲關主老師的青睞。

夜晚，金星姊姊、木星哥哥兩位老師，以「宇宙寶可夢」吸引孩子的所有目光，聚精會神地學習星象觀測，於冬季星空找尋金星、獵戶星座、m42 大星雲等閃亮的星星與星雲，是夜也是一週以來埔里夜空最清朗的一晚，大人、小孩個個雀躍不已。

次日一早，身著青蛙裝的田園組老師介紹埔里特產——香甜筊白筍，在山環疊翠的生態池畔，親自觀察筊白筍的生長環境，而專為營隊準備熱騰騰的「美人腿湯」及香軟吐司，貼心的普台師生團隊與筊白筍的好滋味，讓大人小孩讚不絕口，更驅走寒冬的冷冽！

迎著陽光，踏進油車坑溪 U 型谷地的生態探索區，一邊享受芬多精森林浴，一邊從老師唱作俱佳的互動教學中，認識各

1-4. 在普台教師團隊的引導下，數理科學營的小朋友，依組別化身為小牛頓、小愛迪生、小伽利略、小阿基米德、小愛因斯坦，在寓教於樂的課程中快樂學習。
5.6. 生態探索課程，在森林芬多精中，探索大自然的奧妙。

類植物，如幸運草可製成家用消炎藥水、蓮草的白色髓心是天然的保麗龍，並且嗅聞野薑花、月桃葉的香氣，品嚐泰雅族以清香馬告水解渴，親身體驗大自然的奧妙。金色的冬陽灑落在孩子爭相舉手作答的笑臉，家長在旁以相機記錄著一幕幕動人的畫面，近八百公尺的生態探索，在大眾齊心登上好漢坡，畫下精彩的句點。

兩天一夜的營隊活動，不僅深富啟發性，晚間全家同宿、親子合力完成五語特色課程、生態探索、科學闖關等動靜課程，也為寒假留下美好的回憶！近年普台學子於國內科展及香港、日本、烏克蘭等國際發明展大放異彩，英日法西四語檢定更是頻傳佳績，致力於多元適性教學，開發孩子潛能的普台教育團隊，無異是孩子最強的后盾！

黑胡椒猴頭菇

健康素食

文／編輯部



【材料】（三～四人份）

猴頭菇	8兩
玉米筍	1小把
紅甜椒(片)	半顆
黃甜椒(片)	半顆
甜豆	1小把
辣椒片	少許
薑片	少許
地瓜粉	少許

【調味料】

鹽	酌量
醬油膏	酌量
烏醋	酌量
香油	酌量
黑胡椒粉	酌量

【步驟】

1. 猴頭菇切塊，以醬油膏、黑胡椒粉、香油醃漬入味，沾地瓜粉拌勻，油炸後備用。
2. 起油鍋炒玉米筍，放少許水、鹽、黑胡椒粉調味。
3. 再放入猴頭菇、甜豆、紅辣椒片、黃椒片、辣椒片、薑片，加烏醋、香油拌炒至熟，即可食用。



日本普東禪寺歲末圍爐暨二〇一七年

新春觀音祈福法會

文／普東禪寺提供

普東禪寺於二〇一六年十二月二十五日舉辦「歲末圍爐法會」、二〇一七年一月八日舉辦「新春觀音祈福法會」，在歲末新春之際，帶領護法善信精進用功，迎接美好、光明的新歲。

在悠揚的古箏樂音中，拉開歲末圍爐法會序幕，近一百多位護法會幹部及禪修班學員共赴法筵。在法師的帶領下，每一道佳餚是香積菩薩們，以食輪助轉法輪，真誠供養大眾的心血結晶。席間，兒童禪修班唱誦「四生九有」、「三皈依」，並以「歡樂小星辰」帶來歡欣的氣氛，而各級禪修班分別以手語、肢體語言、清唱，表演「獻給導師」、「梨花偶成」、「中台拈花 眾生微笑」、「導師頌」，感恩老和尚廣設道場的悲心願力；活力十足的

中國東北「秧歌舞」及虎虎生風的武術表演，是活動的最高潮。最後，在全場齊唱「師父的手」，感恩三寶、老和尚及法師們的辛勞，畫下溫馨感恩的句點。

一月八日上午，在莊嚴的梵唄聲中，住持法師帶領大眾佛前供燈、恭禮《觀世音菩薩普門品》，祈願新的一年吉祥平安；並於開示中，提示新春的意義，以「裝水的籃子」為比喻，期勉學員發長遠心聽經聞法、禪修用功，以法水清淨自心。住持法師更親自頒發新春結緣品，祝福學員新的一年法界圓明、平安如意。

法會心得

中級禪修班學員／傳授 很榮幸擔任歲末圍爐法會的司儀，把握每一個當下就是極樂世界。非常感念

老和尚，有老和尚廣設道場，才有普東禪寺與我們，發願跟隨法師們的腳步學習正法，堅定無悔地往菩提大道前進。

活動組組員／俊健 感謝法師們給我機會表演武術「武禪一如」，在武術練習中，與自己的禪心相逢，感受到人在哪裡，心在哪裡，深刻體會到如如不動的禪心。

中級禪修班學員／傳清 師父曾經說過：「修行只有熟悉度，沒有困難度。」在圍爐表演活動中，體會到這句話的意義也為自己高興，戰勝了長久以來的習氣。原來不需要太在乎結果，重要的是過程，只要用心去做就好。

初級禪修班學員／傳新 普東禪寺就像極樂世界，在這溫暖的大家庭裡，我們歡聚一堂，自己發願認真學佛、老實念佛，讓佛法發揚光大。

中級禪修班學員／文雁 經過這次歲末圍爐新春法會，師兄弟更像一家人了，新春法會讓每一位師兄感受到普東禪寺是海外同胞們在外漂泊的避風港，誠心地祈願正法久住，佛法長存。

中文會話班學員／小川千惠子 去年的忘年会では教室の皆様とお歌を披露する機会を頂きました。どうな

る事かと思いがらの当日でしたが、終わった後は不思議なほど楽しく嬉しい気持ちで一杯でした。「下を見ても水田に空が見える。後ろ向きに稲を植えても前に向かって（田植え作業は）進んでいる」と言うような歌詞と教えて頂きました。言葉の解らない歌を通じて人の生きる道を教えて頂きました。感謝致します。ありがとうございました。（去年的歲末圍爐有機會與初級中文會話班的同學們一同發表了禪詩演唱。雖然，當天還想著表演時不知道會怎麼樣，結束後，卻令人感到不可思議般，心情充滿著喜悅與快樂。住持法師教導的禪詩：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，六根清淨方為道，原來退步是向前。」透過禪詩，教導了我們人生生存之道。致上我的感謝，謝謝大家！）

中文會話班學員／長谷川明子 忘年会に参加して、まず司会の方の艶やかな衣装に目を見張りました。そして火鍋や沢山の美味しいお料理の数々に又々感激でした。信者の皆様は芸達者ですね。私達、中国語教室も練習した歌と《般若心経》をドキドキしながら発表しました。本当に貴重な体験をさせていただきありがとうございました。（參加歲末圍爐從最開始，身著艷麗服裝的司儀，讓我大開了眼界。接著又有火鍋和許許多多美味可口的料理，讓我感動不已。每位居士都多才多藝。我們初級中文會話班，在緊張不已中表演了課堂中所練習的禪詩演唱及《心經》。真的非常感謝給予我們這樣珍貴的經驗。）



1. 新春法會中，住持法師帶領四眾弟子虔恭禮拜《普門品》。
2. 3. 兒童禪修班與各級禪修班學員，於歲末圍爐法會中以精彩節目供養大眾。
4. 歲末圍爐法會的佳餚，是法師帶領香積菩薩們的心血結晶。



美國佛門寺啓建報恩梁皇寶懺暨二〇一七年

新春祈福法會

文／佛門寺提供

美國舊金山分院佛門寺秉持佛法慈悲精神，及開山祖師惟覺安公老和尚普利有情之悲心願力，於一百零五年十二月二十五日至一百零六年一月一日，啓建報恩梁皇寶懺法會暨二〇一七年新春祈福法會。於歲末之際，除舊布新，大眾雲集虔誠禮懺，祈以清淨身口意，念報四恩，普皆回向，發大願心，迎接新的一年。

法會為期八天，每日早中晚三支香，進行禮懺誦經、佛前大供、消災超薦及小蒙山施食等法事。住持法師並於靜坐開示中提示懺悔的意義及各卷大意，不但事修，更要入理，期以契悟自性，眾罪消融。

法會圓滿日，恭誦《金剛經》、叩新春吉祥鐘——在迎接新春之際，感念開山祖師悲心無盡，廣設道場；住持和尚慈悲

帶領，護念眾生的菩提心苗，以知恩、感恩、報恩之心，叩鐘發願。祈以師志為己志，師願為己願，跟隨大善知識腳步，生生世世護持三寶，守護道場，落實弘法，深化修行。願佛法長興，正法久住，法界有情，共證菩提。

法會心得

護法會總監／傳遠 此次法會自我要求：一、全程參與展現拜懺的真誠心，非萬不得已，絕不缺席。二、克服拜懺的痠痛，安住當下，真誠懺悔。深深感恩老和尚設立佛門寺，引導我們入佛門聽聞正法。參與佛門寺的各種活動，落實修行，就是真正報恩。

副會長／傳領 There was excitement “in the air” and much Chan joy. The assembly wanted to be there and participated sincerely. The monastic and lay disciples,

who served to make this event happen, had different areas of expertise yet all elements came together harmoniously. Our practice was deepened as we became aware of and adapted to changing conditions.

(法會的氛圍啓迪人心又充滿法喜，大眾無不虔誠發心參與。出家師父與在家居士們共同分工合作圓滿法會。當我們警覺並隨順因緣無常之時，修行也得以深化。)

副會長／傳倫 To realize what is happening to me good or bad, easy or difficult, I have to embrace it and keep practicing the Bodhisattva path. To cherish this time to review myself from this past year, to recall situations I wish I could have done differently and make amends. To let go of burdens of regret and focus on setting a good cause. (我體悟到一切發生在自己身上的事，不管好壞、不論難易，我都必須接受它，並持續修行菩薩道。珍惜這個機會反省過往，回憶種種應該用不同方式面對的境界，並且悔改。放下懊悔的重擔，專注於創造新的善因。)

照客組長／傳皓 I was very moved when the abbe explained the sound of the striking bell increases the awareness for sentient beings in all of the realms. It has been deeply moving and inspiring to have been able to participate in such worthy Dharma events. I am truly grateful to be a part of the Chung Tai World and Buddha Gate Monastery. (住持法師開示時，提到鐘

聲是為了警醒十方世界眾生時，我十分感動，能夠參加如此莊嚴的法會，讓我深獲感動與啓發。很慶幸自己是中台世界和佛門寺的一份子。)

中文高級禪修班／法順 來到佛門寺半年多，覺得這兒才是家。這八天，慈悲喜捨的願力及不思議功德在道場普遍示現，心中的慚愧和感恩與日俱增。弟子謹遵師囑，要守護道場、深化修行、落實弘法，不負三寶慈光加被之恩。

中級禪修班／法筵 Even on top of my senior year workload and college applications, the last thing I needed was more stress. But I still signed up to help out for this ceremony as an acolyte and emcee. However, I cannot feel more blessed to have the opportunity to work with other acolytes, all of whom were so willing to teach and guide me. I learned the power of dedication; I also learned my capacity—and how far beyond it I can go—to devote myself to something so rare, magnificent, and wholesome. My time spent learning and working here seems all the more valuable. From this experience, I am inspired by everyone's effort and will continue to support the monastery in any way I can. (雖然作業和申請大學的壓力已快破表，我仍每天擔任法會的心燈或司儀。但很幸運地，能跟樂於引導我的心燈們合作。我感受到了奉獻的力量，也發現自己可以為了殊勝、莊嚴的善法發揮潛能。花時間在道場學習和出坡最為值得。大眾的投入激勵了我，我將繼續盡己所能護持道場。)



1. 住持法師帶領大眾禮懺用功。
2. 護法善信於梁皇寶懺暨新春祈福法會虔誠獻供。
3. 大眾專注聆聽住持法師的慈悲開示。
4. 護法幹部不分你我，同心協力圓滿法會。





美國佛心寺

新年金剛經祈福法會

文／佛心寺提供

歲末年終是回顧過去，也是開啓未來的契機。美國佛心寺於二零一六年一月一日舉辦新年金剛經祈福法會，四眾弟子以精進行履迎接嶄新的一年。

法會中大眾虔心恭誦《金剛般若波羅蜜經》，隨文入觀，用心體會佛陀的教法。住持法師於開示中指出，佛弟子在日常生活的穿衣吃飯、行住坐臥中，皆應練習不起愛憎煩惱，乃至身處順、逆境界時，也應提起覺性，保持清明無染的心，即是具體落實經文中的「無住生心」。法會的第二支香，學員們滿心歡喜地寫下對新年的計畫和展望，並於佛前供燈發願，期許自己在學業、事業、家業及道業上，都能百尺竿頭再進步。法會最後，住持法師帶領全體大眾叩響吉祥鐘，祈願悠遠的鐘聲為

世界帶來祥和寧靜，一切眾生皆能離苦得樂，徹見清淨本性。

古德云：「苟日新，日日新，又日新。」學佛修行，破除習氣煩惱，則日日皆能新生，年年都是好年。精舍學員與親友於道場以誦經、供養、發願及聆聽開示，開啓充滿希望的一年，為自己與家人獻上最佳的新年禮物！

法會心得

照客組組長／傳悲 It's a time of renewal and clarity as we enter into 2017. I reflect inward to see what I've been holding onto that I can let go of. Which hindrances, cravings, negative thoughts, negative behaviors can I eliminate? Peace comes from letting go of harmful thoughts and deeds. I'll remember that when unwholesome, unhealthy, or unethical thoughts

arise I can just let them go and return to my practice. Happy 2017 and may the Buddha's teaching remain in the world until samsara ends! (進入新年之際，也是自我革新和澄清心念的時候。我反省檢討有哪些是我能夠放下，卻仍緊握不放的地方？我能夠去除哪些障礙、欲望、負面思想及行為？內心的寧靜來自於去除有害的思想和行為。我會記得應當放下不正確、不道德的惡念，回歸修行正途。祝福大眾新年愉快，也祝願佛法長久住世，直至衆生輪迴止盡！)

司儀組組長／傳勤 隨著來精舍的次數逐漸增加，聽聞了更多佛法，讀誦了更多經典，實實在在感受到自在的時候愈來愈多，生活中的難關愈來愈少，即使是大的難關也能迎刃而解，日子過起來更為自在。真的是困難減少了嗎？其實是自己的心量愈來愈廣大，更懂得看透和放下，這應該就是智慧吧！希望新的一年能增長智慧。千里之行始於足下，修行之路絕不懈怠！

心燈組副組長／傳平 As I celebrated the incoming new year with my Dharma family, I recalled the times I had let myself and others down in my actions. I realized I had forgotten my practice and allowed my false self to assert itself. No one knows the future, or even whether we will live to take our next breath, so I must treat this year as a new beginning in my most important journey. I should cut off wrong thoughts before they become actions, and I will try my best to be successful in this. (當我與同參道友共同慶祝新年時，回想過去的行為曾令他人及自己起煩惱。我體認到這是因為忘記要時時刻刻修行，而讓假我來操

控自心的結果。無人能預見未來，或許生命就在呼吸之間消逝，所以我應當將今年視為修行旅程中最重要開端，盡力在惡念化為行動前將它斷除。)

司儀組／璐嫻 法師們慈悲，讓我有幸學習司儀的工作，並在新年法會中首次上場。雖然事前每天練習，但是到了關鍵時刻仍然緊張，握著麥克風的手一直發抖，對沒有當過司儀的我來說，這一天是不容易的。擔任司儀也是修行的一部分，需要「對事以真」的態度、恭敬心、忍耐力及應變力，因此平時就應多學習、多思考，需要時才能及時發揮。上禪修課兩年以來，從佛法到為人處世都收穫甚多，讓我覺得人生充滿了光明和希望。

照客／傳開 We offered resolutions and wishes for the coming year. It was very moving to hear the bell ringing again and again with good wishes for 2017. 2016 was a good year for me. After I returned from the Pilgrimage to Chung Tai, I made a major life change by downsizing to a small house. This move helps align my daily life with my Buddhist practice. But for America, 2016 was a hard year. Yet, some people have responded with inspiration and hope: "Love more"; "Be nicer to strangers"; "Stand up for those who are afraid." My resolution is to include these kind thoughts in my practice and to share them with others whenever I can. (在法會中我們一同為來年祈福發願，當鐘聲伴隨心願迴響不止時，令人十分感動。去年對我來說是美好的一年，因為從中台朝聖之旅回來後，我做了一項重大的人生決定，搬進一間較小的房子，這項改變令我能過著更適於學佛修行的生活。對美國人來說，去年卻是艱困的一年，但是有些人以希望和自我激勵的想法來面對：「多愛他人」、「對陌生人友善」、「為懷有恐懼的人挺身而出」。我的新年願望是將這些良善的思想加入修行中，並盡力與他人分享。)



1. 住持法師帶領大眾發願、叩吉祥鐘。
2. 護法善信於新年金剛經祈福法會虔誠獻供。
3. 新年法會在大家和合發心中功德圓滿。



普台精舍一百零六年度

小釋迦兒童禪修營

文／普台精舍提供

普台精舍於一百零六年一月二十至二十二日舉辦小釋迦兒童禪修營，近一百位小釋迦、二十多位來自各大專院校的隊輔師及精舍護法義工共同參與。

營隊以中台四箴行為核心，結合「遇見六祖惠能大師」的主題，學習六祖大師恭敬求法、腰綁石塊舂米「對事以真」的精神；法達法師因憍慢心，禮拜頭不著地等公案，培養孩子在生活中落實敬、慈、和、真，並透過禪修靜坐，啟發孩子自我觀照的反省能力。

課程中，營主任教導小釋迦認識「無明」與「佛性」，提醒孩子保持覺性，遵守規矩，彰顯佛性，讓煩惱無明消失無蹤。近百位的小釋迦在活動課程中，均展現高度配合度、學習力，家長們更於回饋單中，

讚歎孩子變得積極、主動、乖巧。

圓滿日上午的感恩課程，小釋迦恭誦《佛說父母恩重難報經》，感恩父母無私的愛與照顧，並且學習張開感恩的眼睛，覺察周遭的人對自己的付出，進而心存感謝，動手寫下感恩的幸運草卡片，化感恩為具體行動，親手將卡片送給父母、師長、隊輔、義工菩薩。

結業式為三天營隊課程的成果展，營主任頒發各項獎項，肯定小釋迦的成長、隊輔及義工菩薩的用心，在溫馨的供燈、發願儀式中，小釋迦兒童禪修營圓滿落幕，滿載而歸的小釋迦，不僅廣增福慧，也啟發了自性的菩提心苗，更期待明年再見再來。

活動心得

護法會會長／傳覺 感恩師父們的慈悲教導，讓活動圓滿成功，更感恩老和尚所教導的「中台四箴行」！營隊中，一位小朋友說：他覺得中台四箴行很好，他要回家告訴爸爸、媽媽、阿公。

法務執事／傳愿 每年的小釋迦兒童禪修營是修行的最好時刻！當師父提醒在境界中，堅住正念是真發心時，才恍然大悟心念的不可思議，也更明白發心的意義。

課程組組長／法願 此次活動，體會到過程中或許有境界的考驗，但只要保持這念清淨心，將平日所學應用在日常生活中，就能衝破難關，相信未來一定會更好！

學童／韋儀 在「對事以真」的課程中，我了解只要認真做事，再困難也能克服！我們還上了一堂「發現摩尼珠」的課，讓我懂了「無明」、「佛性」的差別，也讓我懂得做人要謙虛受教，不可驕傲自大！

學童／瑜婕 謝謝各位隊輔師抽出時間、精力，無私地付出，希望我長大後，也可以幫忙有困難的人。

學童／劉璇 我學到許多禮儀，打坐也幫助我把浮躁的心安定下來；在闖關活動學到了同學之間要互相合作，也讓感情變得更好。明年我還要來參加！

學童／儀靖 上了「對上以敬」的課，想對爸爸、

媽媽說：「對不起，我以前都會頂嘴，現在我知道錯了！我一定會改進！」也想對老師說：「老師對不起，我有時候會忘記跟您說早安，請您原諒我，下次我會注意的」。

家長／淑如 營隊很棒！感恩所有的義工、師父無怨無悔地為孩子們付出，感謝您們！

家長／法實 我覺得這個兒童營超級讚，孩子更懂事了，會主動幫忙做家事，也說明年還想再參加！感恩師父及發心菩薩們的用心，成就這麼有意義的活動。

家長／維鈴 小釋迦回到家中最念念不忘的課程是靜坐，因為靜下心來，可以釋放身心的壓力，感到非常舒服呢！學習靜坐之後，孩子的專注力明顯提升了，可以快速、正確地完成作業，真是太棒了！

隊輔師／傳音 小朋友真的很天真可愛，在這個營隊中，從小朋友的身上學到很多，很慶幸來普台精舍參加這個活動！

隊輔師／子瑀 有時候覺得小朋友很調皮，無法教化，當他們顯露出天真、善良的瞬間，才發現是自己太沒有耐心了！經過這次的營隊經驗，提醒自己要對他人多一點包容、少一點瞋恚。



1



2



3



4



1. 透過禪修靜坐，啟發孩子的自我覺察能力。
- 2.3. 結業式，大家卯足全力展現營隊的學習成果，台上台下歡笑掌聲不斷。
4. 小釋迦於營隊中，快樂學習、歡喜成長。

3

月 精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

- **美國佛心寺**
3/11、3/25 兒童禪修班
- **澳洲寶林禪寺**
3/11 中文初級禪修班
3/14 夜間英文初級禪修班
3/16 日間英文初級禪修班
3/18、3/25 兒童禪修班、青少年禪修班
- **日本普東禪寺**
3/4 日間中文初級禪修班
3/5 日間日本語初級禪修班
3/5 日間中級禪修 A 班
3/6 日間研經班
3/8 日間中級禪修 B 班
3/8 夜間中級禪修班
3/9 日間高級禪修班
- **香港普廣精舍**
3/11 英文禪修班
- **萬里靈泉寺**
3/19 高級禪修班、研經班
3/25 初級、中級禪修班
- **普光精舍**
3/30 日、夜間初級禪修班
- **普覺精舍**
3/4 菩提子兒童禪修班
- **普圓精舍**
3/7 日間中級禪修班
3/8 夜間中級禪修班
3/9 日、夜間高級禪修班
3/10 日、夜間研經班
- **普印精舍**
3/20 長青念佛班
3/21 日間高級禪修班
3/21 夜間初級禪修班
3/22 日間初級禪修班
3/22 夜間高級禪修班
3/23 日間中級禪修班
3/24 夜間中級禪修班
3/24 兒童禪修班
3/25 青少年禪修班
3/30 夜間研經班
3/31 日間研經班
- **普新精舍**
3/18 小菩提兒童禪修班
3/20 台語長青班
3/21 日、夜間高級禪修班
3/23 日、夜間中級禪修班
3/24 日、夜間研經班
- **普善精舍**
3/21 日、夜間中級禪修班
3/22 日、夜間初級禪修班
3/23 日、夜間高級禪修班
3/24 日、夜間研經 A 班
3/25 兒童禪修班
3/27 日、夜間研經 B 班
- **普慈精舍**
3/4 兒童班
- **興山寺**
3/16 夜間初級禪修班
- **普民精舍**
3/12、3/26
菩提青少年禪修班
3/18、3/25
小太陽親子禪修班

- **普安精舍**
3/4 兒童禪修班
3/7 日、夜間研經 B 班
3/9 日、夜間中級禪修班
3/10 日、夜間高級禪修班
3/20 夜間研經 A 班
3/22 日、夜間初級禪修班
- **普豐精舍**
3/1 日間初級禪修班
3/1 夜間高級禪修班
3/2 日間中級禪修班
3/3 夜間中級禪修班
3/3 兒童禪修班
3/9 夜間研經班
3/10 日間研經班
- **普恩精舍**
3/23 日、夜間初級禪修班
- **普彰精舍**
3/15 日、夜間初級禪修班
3/20 台語長青班
3/21 日、夜間中級禪修班 (二)
- 3/23 日、夜間研經 A 班
3/24 日、夜間高級禪修班
3/24 兒童禪修班
- **普嘉精舍**
3/4 兒童禪修班
- **普佛精舍**
3/14 日、夜間初級禪修班
- **普思精舍**
3/17 夜間初級禪修班
- **普惠精舍**
3/17 日、夜間初級禪修班
- **普南精舍**
3/15 日、夜間初級禪修班
- **普高精舍**
3/6 日、夜間高級禪修班
3/8 日、夜間中級禪修班
3/9 日、夜間研經班
3/14 日、夜間初級禪修班
3/31 長青班
- **普宜精舍**
3/14 夜間初級禪修班
3/17 日間初級禪修班
- **普台精舍**
3/16 夜間初級禪修班

【法會活動】

- **美國太古精舍**
3/5、3/12、3/19 半日禪
3/26 八十八佛洪名寶懺暨清明超薦法會
- **美國佛門寺**
3/5、3/12、3/19 半日禪
3/12、3/28 佛前大供
3/26 金剛經法會
- **美國佛心寺**
3/5 般若祈福法會
3/18 一日禪
- **美國普德精舍**
3/5 八十八佛洪名寶懺法會
3/12 英文週日靜坐指導
3/19 週日半日禪
- **美國佛寶寺**
3/12 慈悲三昧水懺法會

- 3/26 半日禪
- **美國法寶寺**
3/12 半日禪
3/26 清明地藏法會
金剛經法會
- **澳洲寶林禪寺**
3/5 ~ 4/23 每週日
金剛經共修
3/11 日間中文初級禪修班招生說明會
3/12 寶林青年團活動
3/12、3/28 佛前大供
3/14、3/16 英文初級禪修班招生說明會
3/19 半日禪
- **日本普東禪寺**
3/26 地藏法會
- **菲律賓海天禪寺**
3/12、3/28 佛前大供
3/19 半日禪
- **香港普廣精舍**
3/5 金剛般若寶懺共修
3/12 半日禪
3/19 金剛般若寶懺共修圓滿法會
- **泰國柔佛寺**
2/24 ~ 4/28 每週五
藥師寶懺共修法會
3/12 觀音法會
3/26 一日禪
- **義大利華嚴寺**
3/19 梁皇寶懺法會
- **萬里靈泉寺**
3/5 一日禪
- **基隆佛教蓮社**
3/4 大悲懺消災祈福法會
3/12 半日禪
- **普光精舍**
3/5 一支香
3/12、3/28 佛前大供、禮祖
3/26 禪修班招生說明會
- **普照精舍**
3/11 大悲懺法會
3/12 半日禪
3/19 ~ 3/26 梁皇寶懺大法會
- **普覺精舍**
3/5、3/12 精進禪修
3/19 地藏報恩法會
- **普觀精舍**
2/4 ~ 4/22 每週六
觀音共修法會
3/5 起每週日半日禪
- **普圓精舍**
3/5 觀音法會
- **普印精舍**
3/5 慈悲三昧水懺法會
- **普濟精舍**
3/18 ~ 3/26 梁皇寶懺
消災超薦祈福法會
- **普正精舍**
3/19 三昧水懺圓滿法會
- **普新精舍**
3/5 ~ 3/12 啓建梁皇寶懺
消災超薦大法會
3/26 一支香
3/28 佛前大供、禮祖

- **普善精舍**
3/4 金剛經共修法會
3/5 禪修班結業頌證暨無盡燈之夜
3/6 誦在家菩薩戒
3/12 普門品消災祈福超薦法會
3/18、3/25
藥師寶懺共修法會
3/19 半日禪
3/28 佛前大供、禮祖
- **普燈精舍**
3/3 華嚴經共修
3/5 普賢菩薩行願品法會暨各級禪修班結業
3/10 ~ 5/5 每週五
金剛般若寶懺共修
3/12 半日禪
- **普頓精舍**
3/12 半日禪
3/17 菩薩戒共修
- **普中精舍**
2/25 ~ 4/15 每週六
清明孝親
報恩地藏經共修
3/3 誦在家菩薩戒 / 靜坐
3/26 半日禪
- **普平精舍**
3/4、3/5 梁皇寶懺
消災超薦祈福大法會
3/12 在家菩薩戒共修
3/13、3/20、3/27
地藏經孝親超薦法會
3/16、3/29 佛前大供
3/25 初級班中台佛國之旅
- **普親精舍**
3/3 恭誦在家菩薩戒
3/12 大悲懺消災超薦法會
- **普慈精舍**
3/11 靈泉一支香
3/26 半日禪
- **普雲精舍**
3/19 地藏法會
- **興山寺**
3/19 半日禪
- **普真精舍**
3/12 地藏法會
- **普民精舍**
3/5 ~ 3/11
啓建梁皇寶懺法會
- **普安精舍**
3/19 法華經法會圓滿日
3/22 禪修招生講座
3/25 起每週六
八十八佛洪名寶懺共修
- **普梵精舍**
3/4 金剛經共修暨
孝親報恩法會
3/5 半日禪
3/12 清明三昧水懺法會暨
禪修班結業頌證
3/16 初級禪修班招生說明會
- **普開精舍**
3/5 禪修班招生講座
3/19 ~ 3/26
啓建梁皇寶懺法會

- **普豐精舍**
3/4 地藏會上
禮千佛共修法會
3/12 佛前大供暨
消災祈福法會
3/19 中台一支香
3/26 地藏報恩法會
3/27 恭誦在家菩薩戒
- **普恩精舍**
2/25 ~ 4/29 每週六
金剛寶懺法會
3/26 中台一支香
- **普方精舍**
3/5 精進半日禪
3/18 慈悲三昧水懺法會
- **普竺精舍**
3/12 普門品消災法會
- **普彰精舍**
3/8 禪修說明會
3/19 地藏報恩法會
3/28 孝親報恩暨
佛前大供法會
- **普林精舍**
3/4 金剛寶懺暨孝親報恩法會
3/12、3/28 佛前大供暨
消災祈福法會
3/19 中台一日禪
- **普佛精舍**
3/16 觀音法會
3/25 ~ 3/26 清明地藏法會
- **普惠精舍**
3/5 ~ 3/12 梁皇寶懺
消災祈福超薦大法會
- **普南精舍**
3/4、3/11、3/18、3/25
共修法會
3/5 誦在家菩薩戒
3/12 初級禪修班茶話會
- **普門精舍**
3/18 藥師普佛
消災祈福超薦法會
3/28 ~ 3/31 各級禪修班
結業頌證茶會
- **普高精舍**
3/5 誦在家菩薩戒
3/18 ~ 3/25 梁皇寶懺
消災超薦大法會
- **普同精舍**
3/4 誦在家菩薩戒
3/26 慈悲三昧水懺法會
- **普上精舍**
3/19 孝親報恩地藏法會
3/26 精進半日禪
- **普檀精舍**
3/26 慈悲三昧水懺法會
- **普宜精舍**
3/4 孝親報恩法會
3/25 觀音祈福法會
- **普台精舍**
3/5 禪修班招生活動
- **天池精舍**
3/12 半日禪

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)

金額
 金新台幣
 (小寫)
 仟 萬 拾 萬 仟 拾 元
 單

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	

◎寄款人請注意背面說明			
◎本收據由電腦印錄請勿填寫			
收款帳號戶名	存款金額	電腦紀錄	經辦局收據戳
郵政劃撥儲金存款收據			

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 之 6 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) 231-5962
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>	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

普榮精舍	2/15
普耕精舍	2/15
普林精舍	2/15
普田精舍	2/16
普嘉精舍	2/16
普糧精舍	2/16
普覺精舍	2/17
普頓精舍	2/22
普民精舍	2/22
香港普廣精舍	2/23
普親精舍	2/23
普豐精舍	2/28
日本普東禪寺	3/4
澳洲寶林禪寺	3/11
普佛精舍	3/14
普宜精舍	3/14
普皇精舍	3/14
普彰精舍	3/15
普南精舍	3/15
興山寺	3/16
普台精舍	3/16
普思精舍	3/17
普印精舍	3/21
普善精舍	3/22
普安精舍	3/22
普恩精舍	3/23
萬里靈泉寺	3/25
普光精舍	3/30



【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

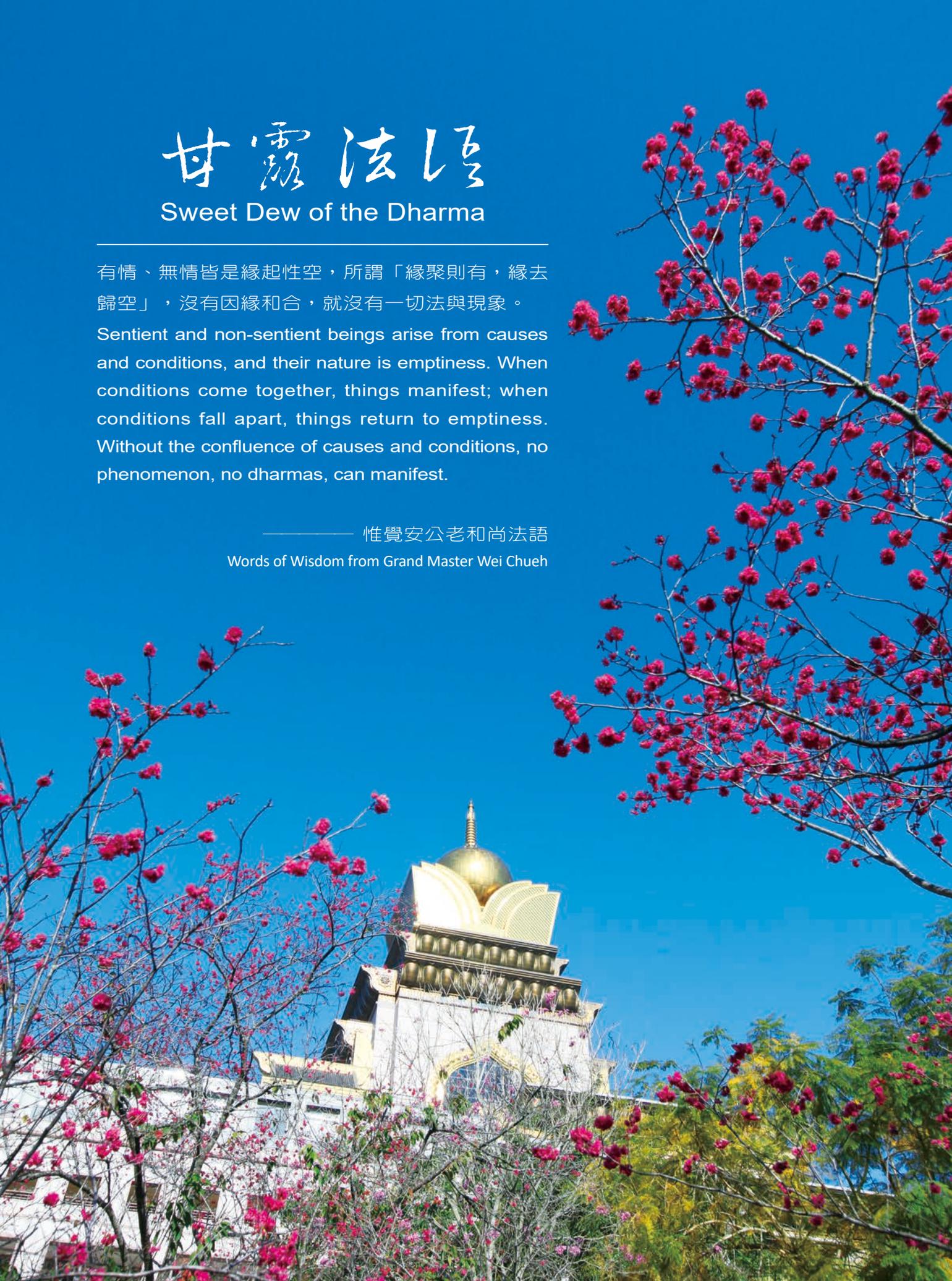
甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

有情、無情皆是緣起性空，所謂「緣聚則有，緣去歸空」，沒有因緣和合，就沒有一切法與現象。

Sentient and non-sentient beings arise from causes and conditions, and their nature is emptiness. When conditions come together, things manifest; when conditions fall apart, things return to emptiness. Without the confluence of causes and conditions, no phenomenon, no dharmas, can manifest.

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





層層翠葉，躍動希望的旋律，
 滿綴橘紅中，開敷金色華光。
 隨緣赴感盛綻的花海，周遍法界無盡的慈願；
 無量光明功德聚，朗耀刹土微塵眾。



中台植物 之

粉葉金花

學名：*Mussaenda hybrida* cv. Alicia Hort.

英文名稱：Pink Mussaenda

別稱：粉萼金花、粉萼花

性狀：茜草科，常綠灌木

辨認特徵：

1. 高多在3公尺以下之灌木；老枝呈灰褐色具白斑點。
2. 單葉對生，橢圓形至長卵形，先端銳尖，紙質或薄革質，全緣，具粉紅色毛茸；托葉對

生，三角形，略小。

3. 頂生聚繖花序；花冠管狀或漏斗狀，金黃色，5裂片呈星形；花萼肥大，為粉紅色葉狀，盛開時滿株粉紅色。
4. 漿果，但花多為不孕性，少結果。

原產地：熱帶非洲、亞洲

用途：庭園樹、盆栽、藥用

位置：中台禪寺周邊庭園

【讀者知訊】

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



台北郵局許可證
 台北字第1480號

國內
 郵資已付

