



# 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

## 206

2017年 · 3月號

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

## [ 本期主題 ] 禪與情緒管理

- [ 中台廣傳 ] 中台禪寺一百零六年度春季僧眾精進禪七
- [ 正法眼藏 ] 《佛說四十二章經》【二十九】——第十四章真修合道（請問善大）
- [ 佛教藝術 ] 禪定坐佛——佛入禪定之莊嚴寶相
- [ 普台教育 ] 2017 普台活力寒假輔導

中台禪寺三〇四四年

# 佛誕浴佛法會暨 夏安居報恩藥師法會

三千多年前，佛陀為開啓眾生法身慧命，降生世間，示現八相成道，以法水普濟群生，令一切眾生遠離塵垢熱惱，回復清淨本然。經云：「浴佛形像，如佛在時，得福無量，不可稱數。」如來功行圓滿，淨智莊嚴，若以華香幡蓋供養，復以香水灌沐如來，所得功德無量無邊。而學習世尊，保持清淨的身心，外離身垢，內除心染，實為浴佛的真義。為慶祝本師釋迦牟尼佛三〇四四年聖誕，本寺謹訂於4月30日（星期日）舉行浴佛大典，會中將恭誦《浴佛功德經》，並恭請住持 上見下燈大和尚慈悲開示法要，以清淨廣大的行願供養，灌沐如來清淨法身。

經云：「人身難得，於三寶中，信敬尊重，亦難可得，得聞世尊藥師琉璃光如來名號，復難於是。」藥師琉璃光如來十二大願，誓解眾生危難，令離怖畏，消災延壽；是故得聞、持誦藥師如來名號，乃至恭敬禮拜聖像，得福無量，甚難可得。本寺謹訂於4月30日啓建「夏安居報恩藥師法會」，值此安居盛會，本寺暨所屬各分院四眾弟子持續共修三個月，至8月26日舉行圓滿法會總回向。伏祈三寶慈光加被，以此法會功德，回向世界和平，國泰民安，上報四恩，下濟三有，法界有情，同霑法益，共證菩提。

## 法會程序表

- 09:00 夏安居報恩藥師法會  
恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》
- 10:30 恭誦《浴佛功德經》、浴佛大典、開示法要
- 12:00 午齋
- 13:30 騎牛歸家

欲發心參加法會之居士大德，  
請就近至中台禪寺所屬精舍分院洽詢。



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  
春季僧眾精進禪七

編輯部



07

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》【二十九】  
——第十四章真修合道（請問善大）

惟覺安公老和尚開示



46

【普台教育】

2017 普台活力寒假輔導

編輯部

- |    |         |           |           |
|----|---------|-----------|-----------|
| 19 | 【本期主題】  | 禪與情緒管理    | 編輯部       |
| 20 | 【本期主題】  | 作情緒的主人    | 惟覺安公老和尚開示 |
| 22 | 【本期主題】  | 禪心自在      | 見祈法師      |
| 24 | 【本期主題】  | 安心法門      | 見髦法師      |
| 25 | 【本期主題】  | 智者調心      | 見闕法師      |
| 26 | 【本期主題】  | 念念省覺      | 見冥法師      |
| 27 | 【本期主題】  | 性天朗耀 晴空萬里 | 見聲法師      |
| 28 | 【本期主題】  | 通往清淨自在的鑰匙 | 彥筑        |
| 30 | 【本期主題】  | 清心法藥      | 傳靜        |
| 32 | 【本期主題】  | 但得本，莫愁末   | 傳和        |
| 34 | 【本期主題】  | 低頭便見水中天   | 傳晏        |
| 35 | 【生活啓示錄】 | 小夜燈       | 見庶法師      |

36	【佛典故事】	四種人的苦與樂	編輯部
40	【佛教藝術】	禪定坐佛——佛入禪定之莊嚴寶相	見迅法師
44	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
49	【健康素食】	香炒蘆筍	編輯部
50	【菩提心旅】	快樂廚房	傳點
51	【菩提心旅】	危機中遇到最美的轉機	法願
52	【菩提心旅】	學習作主	傳願
54	【紅塵清泉】	澳洲寶林禪寺除夕藥師普佛祈福法會	寶林禪寺提供
56	【紅塵清泉】	天祥寶塔禪寺一百零六年 新春金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會	編輯部
58	【紅塵清泉】	普彰精舍一百零六年度新春法華法會	傳曼
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

## 編輯手札

古德云：「步步春風起碧天，腳跟不動到平田，自從踏著遮些子，那管人間歲月遷。」本寺一百零六年度春季僧眾精進禪七，自二月十一日至二十八日，分兩個梯次舉行，中台禪寺大眾法師把握專修因緣，精進禪修，每日十支香禪堂晏坐，以期塵勞迴脫，明心見性。禪七解七，大眾法師帶著更上層樓的心性體會，回到各精舍與常住單位繼續發心，秉持開山祖師的教導，精進弘法廣度眾生，引領一切有情共證菩提。

為令普台學子落實「會熟巧精」的學習態度，普台教育團隊於今年寒假，為各年段量身打造，兼具娛樂與深度教育意涵的多元適性課程，從數學闖關活動、科學競賽、英語話劇比賽及第二外語的「食之饗宴」等精彩活動，品味英、日、法、西語的語言魅力與飲食文化，激盪出數理科學的絕佳滋味，讓青衿學子於優美寬廣的校園中，歡喜遨遊於無涯學海。

現代科技縮短時空距離，緊張忙碌也成為現代人的生活寫照，如何化緊張為從容、轉焦慮為自在，是當前最重要的人生課題。古德云：「聖人求心不求佛，愚人求佛不求心；智人調心不調身，愚人調身不調心。」「禪」是現代人善調身心的良方，本期主題「禪與情緒管理」，與您分享如何定心、淨心、明心，在生活中體現「行亦禪坐亦禪，語默動靜體安然」的自在清明！



中台禪寺一百零六年度

# 春季僧眾精進禪七

文／編輯部

本寺於二月十一日至二月二十八日，舉辦二個梯次春季僧眾精進禪七，大眾法師皆把握剋期取證之禪七因緣，於心地上專注用功，以期明悟清淨本心，徹見自性。

古德云：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。」二月十一日下午三時，莊嚴靜肅的起七儀式後，住持和尚讚歎大眾法師於日用修行中發廣大願心精進努力，是真正的菩薩發心，並且開示大眾：禪七的目的，也是修行學佛要成就的終極目標——明心

見性，見性成佛，契悟本心本性，最終究竟契悟涅槃，成就佛道。平常修種種善法，修菩薩行，幫助我們斷惡修善，去除妄想執著。善法是方便，目的是回復清淨，契悟本心本性。本心本性才是根本。透過禪七這個最勝方便，幫助我們契悟本心，達到究竟。所以，不可等閒視之。

## 萬緣歸寂靜 一悟超古今

為什麼古德拚了命都要進禪堂，一定要明心見性，見性成佛？就是因為知道這



1. 住持和尚廣徵博引教理、公案，指引學人識得主人。
- 2-4. 學人收攝六根，返照自心，早晚課誦、坐香行香、隨眾過堂，動靜之間，不離當念。



個道理，所以，要有這種決心和願心。萬緣放下，但求一悟，就是要悟到本心本性。

重點是什麼？重點是保持覺性始終存在。「道也者，不可須臾離也，可離，非道也。」所以時時刻刻，乃至二六時中，行住坐臥、吃飯、穿衣、睡覺，都要保持覺性存在，始終與中道實相相一致。也就是不管靜、不管動，都要清楚明白、不打妄想，這就是覺性存在，要這樣練習。不打妄想是究竟，打了妄想，不理妄想，回歸到不打妄想，就是修的過程。這就是「堅住正念，隨順覺性」，就是中道實相觀，就是心地法門。

修多羅了義經，猶如標月之指。禪七中住持和尚廣徵經典、公案，指引學人識得自家主人，並勉勵大眾平日聽經聞法，深入經藏，博學多聞。所謂「藉教悟宗」，經典講述的道理，如同技術手冊、資料手

冊，是路標、指標。教理雖是方便，但亦是幫助我們建立正知正見最快速、有效的方式。

住持和尚提示學人：古德云，不識本心，學法無益。要從根本下手，識得本心，契悟本心本性。悟到了，一法界現，九法界隱，修行決定可期。正知正見，從「信」字入手，相信當前這一念能知的心，就是本具的清淨心，這就是主人翁，就是常住真心之所在。保持覺性始終存在，就是練習作主。以前都是跟著客人跑，現在在這裡就是真正識得主人翁，真正練習作主。這個道理是真實的，大家要直下承擔。

老參有老參的優勢，道理都懂，但久了以後，容易少了生死心切的精進，這是障礙之處，所以，要在這個地方克服。新學的優勢，精進勇猛，但或是信心不夠，或是理路一時半刻沒有弄通，找不到下手



處，這是新學的障礙。

### 鞭索不離身 枯木放花開


不管老參、新學，都是一樣「堅住正念，隨順覺性」。老參就是這樣堅持，不可放鬆，不要空過。新學，找不到路頭，沒有關係，大膽假設，小心求證。相信心性本具，相信當前能知的這個，不打妄想，就是本具的清淨心。就是這樣子堅持，不打妄想，打了妄想，堅持不理妄想，就是信解行證的過程，這就是轉識成智。

「不悟妙性，無以成修。不事真修，無以顯性。」禪七期間，學人收攝六根，返照自心，並以主七和尚所開示的用功行門，精進參究。早晚課誦、坐香行香、隨眾過堂，動靜之間，不離當念。

禪七即將功德圓滿之際，住持和尚開示大眾：禪七是方便，透過這個方便，幫助我們達到究竟。坐到好香，悟到這個心，心空及第歸，考上狀元。沒悟到，在禪堂

中，身口意三業清淨，修戒修定修慧，一樣是在解脫之道上，功不唐捐。

佛法云：一切眾生皆有佛性，一切眾生皆當成佛。走在前面的，我們讚歎、效法和學習。自己要做的，除了讚歎、效法、學習，還要堅持向前，人一能之己百之，勤能補拙。修行是長遠的，所以，就是更加地努力、更加地堅持向前邁進。不用妄自菲薄，每個人都有這個能力，知善知惡、知對知錯，都有能力覺察、覺照、覺悟。能夠覺悟，悟到這個心，在菩提大道上，勇往直前，就能夠究竟成就佛道。

祖師云：「百草頭上無邊春，信手拈來用得親，丈六金身功德聚，等閑擺手入紅塵。」以不生不滅心為本修因，靜中養成，保任清淨覺性；動中磨鍊，廣學多聞，修習六度，萬善圓彰，是佛子出家修行的本分事，亦是解脫自在、究竟圓滿的光明大道，更是履踐開山祖師守護道場、深化修行、落實弘法的殷殷付囑。 



# 《佛說四十二章經》【二十九】

## ——第十四章真修合道

(請問善大)

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



正法眼藏

《佛說四十二章經》【二十九】——第十四章真修合道(請問善大)

「沙門問佛：何者為善？何者最大？佛言：行道守真者善，志與道合者大。」

什麼是「真修合道」？「真」，指真如自性，就是實相、就是道。真如自性是真空，也是妙有。真如，分為智慧佛與如來佛——智慧佛，就是菩提心，了了分明；如來佛，就是涅槃性，畢竟空寂。

「真」，就是師父說法、諸位聽法當下這念心。這念心起了第二念、第三念，乃至於第四、五念，就衍生出心意識、分別、愛憎、我執，就落入了眾生

境界。相反地，這一念能時時安住在覺性上，了了分明，一念到底，白天如此、晚上也如此，順境、逆境也是如此，這就是菩提心。依這念菩提心來返照自心，照見自心畢竟空寂，了知一切境界都是虛妄不實的，就是涅槃性、就是真如。

能觀的覺性與所觀的空性互相冥合，就契入了真如，這就是「真修合道」。修行的方法很多，最重要的就是要契悟心性。悟到心性，就是真；沒有契悟到心性，都只是前方便，所以說「真修」才能「合道」。



## 覺迷滅 性與道合

契悟到這念覺性，開始覺悟的這念心，就是始覺；接下來，還要以始覺之智照本覺之理。本覺之理，就是本具的佛性。雖然佛性是本具的，可是由於無始劫以來，這念心都是在妄想、攀緣、執著當中，起心動念不外乎名、利、財、色，真如當中夾雜著無明，所以始終是眾生境界。

釋迦牟尼佛契悟無上正等正覺時說：「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！」佛性本具，所以人人都能成菩薩、成佛。雖然

佛性本具，但裡面摻雜著無明，遇到外面的順境、逆境，就起貪愛、生瞋恚，對種種境界或取、或捨。如果沒有外面的境界為緣，取捨、憎愛也不會現前，所以佛法告訴我們，一切法都是緣起；既然是緣起，就是空性。

無明是空性，菩提、涅槃也是空性。要證到空性，必須要時時刻刻返照。返照，就是覺照。起了善念、惡念，自己要知道；不但知道，還要能作主。時時刻刻都要起善念，如果起了惡念，要馬上轉過來。「照」就是照住，不讓惡念生起，這就是能作主。更進一步，了達善念、惡念都是虛妄不實的、都是

空性，這念心安住在菩提、涅槃，就是「真修合道」。

師父說法、諸位聽法的這念心，就是人人本具的佛性。這念心起了妄想、執著、貪愛、瞋恚……佛性就迷失了。所以，從現在開始，要肯定自己的佛性。雖然知道人人都有佛性，但由於歷劫以來積習成性，心中的染污已經成垢、成結了，所以要時時返照，檢討反省，不再起妄想、執著、貪愛、瞋恚……，把心當中的妄想、煩惱除得乾乾淨淨，就能與道相合。

修行的第一步，就是要了解人人都有佛性，所以，對自己的佛性要有百分之百的信心。師父說法、諸位聽法的這念心，就是本具的佛性。雖然道是本具的、覺性是本有的，可是由於煩惱塵垢積染，所以這念清淨心不現前。不現前，不是失去，而是被貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等煩惱染污、覆蓋了。

能返照、覺照的這念心，就是智慧心，不假外求。如果沒有這念智慧心，就無法起覺照。所以，這念心要時時刻刻保持警覺。怎麼樣才能保持警覺？舉例來說，修行的第一步是不打妄想、不打瞌睡，所以打坐時就要提醒自己：「不能打妄想、不能打瞌睡」這就是警覺。只要不打妄想、不打瞌睡，這念心就會慢慢地清淨、光明，道就會現前，要有這種信心。

雖然有了信心，可是妄想、瞌睡一時還是去除不了。所以，妄想來了，馬



上警覺到自己在打妄想。無論是想好的、想壞的，只要妄想一來，要立刻知道，馬上起一個懺悔心：「我在打坐為什麼還打妄想，這就不對了！」清楚自己的起心動念，就稱為「覺察」。我們的煩惱、妄想，就像小偷一樣，時時在偷我們的自性功德；有了覺察，就像有了守衛，小偷一接近，守衛就要緊盯著他，不要讓他做壞事，這就是覺察。

覺察之後，下一步就是要把煩惱照破。什麼是「照破」？參禪的人，知道妄念一起，馬上就問：「誰？」這麼問它一下，妄念就被照破了。照破之後，這念心沒有妄想，保持清清楚楚、了了分明，就能與道相合。

妄想除滅了，瞌睡可能就來了，因為不起念頭、不打妄想時，就容易落入昏沉的境界。知道自己在打瞌睡，告訴自己絕對不可以打瞌睡，這就是覺察。進一步，要把打瞌睡的這念心照破，照破昏沉的方法，就是「提念」。譬如，在禪堂中打坐，可以想佛龕上的香爐。這個香爐放在什麼地方？是什麼顏色？上面刻有什麼字？……暫時把心念專注在思考香爐上，這樣就能照破瞌睡，瞌睡照破以後，這念心要立刻收回來，繼續安住在正念上，才能與道相合。

有了覺察、覺照，最後要覺悟。悟什麼呢？就是以始覺這念心，照本覺的空性。昏沉、煩惱、執著都照破，最後冥合不去不來、不生不滅、不動不搖、沒有取捨的這一念心；這一念無為之

理，這就是道。從警覺心到覺察、覺照，最後安住正念，契入無為之理，這樣就是「修真」。無論行住坐臥，都依照這個道理來用功，功夫到家，因緣成熟了，昏沉、妄想、無明不再現行，這念心清明在躬、寂照一如，契入本具的佛性，這就是「真修合道」。

要修道，就必須要了解什麼是「修真」？打坐、誦經、辦法會……都只是修真的前方便。為什麼要修前方便？一般人契悟不了這念心，打坐時瞌睡連連、妄想一大堆，對治又對治不了，這時候就要修一些前方便，修一切善、斷一切惡，誦經、持咒……。沒有這些方便法門，這念心不是妄想、就是無明，心定不下來，始終不能與道相應。

所以，平時要修善斷惡——修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷；度一切眾生，無一眾生不度。要誦經、持咒，要布施、持戒、忍辱、精進、懺悔……要做種種的功德，要發大心、發大願，所謂「悲、智、願、行」，要從因上去努力。心願廣大，精進勇猛，慢慢地業障消除、福德增長、慈心廣大了，這時再來打坐，很快就能跟覺察、覺照、覺悟這念心相應。

修善法、修前方便，讓心定下來，慢慢地就能契入微細的觀心法門。所以，前方便也是很重要的，沒有方便法門，也沒有辦法「修真」、沒有辦法「合道」。

真心，就是自己的這念覺性，要清

楚明白、處處作主，人在哪裡，心就在哪裡，始終不迷惑、不顛倒。這念心要作主，只起善念、不起惡念，只做善事、不做壞事，只講好話、不講壞話。起善念的這念心要時時存在，行住坐臥都能作主。不僅白天能作主，晚上作夢也要作主。

作夢時怎麼作主？境界現前時，要起覺照：「凡所有相，皆是虛妄。」譬如，夢到有人請自己吃肉，夢中知道這是肉，告訴自己不能吃，這就是作主。夢到有人邀你出去玩，心就跑掉，就跟著去了，這就是作不了主。作得了主的人，二六時中，無論聽到什麼聲音、看到什麼形象，無論好壞、冤親、佛魔……都不理它。這念作主的心養成了，真心就會現前，這就是菩提心。

這念心能夠作主了，照見一切法空，先將惡法照空，只起善念、不起惡念。進一步，善法也不執著，善法也要空掉。照這個方法，行一切善，不執著一切善，照一切法空，這念心只剩下「空」和「覺」，行住坐臥皆是如此，這就是修真。最後，寂照一如，就與道相合了。只有菩提道和涅槃道才是自己的法身慧命，修行必須從這個方向來了解和體悟。

### 三諦具足 圓彰萬善

「沙門問佛：何者為善？何者最大？」佛法把善分成三種層次：假觀善、真空善、中道實相善。

一般人不了解，以為只要做善事就

好了，不一定要信教；即使信教也不需要選擇宗派，因為所有的宗教都是勸人為善的，這是錯誤的觀念。世間法是相對的境界，對於善的定義，也會隨著時間、空間而變異。譬如，在臺灣是善，在大陸不一定是善；在大陸是善，在美國不一定是善；在過去認為是善，在現代不一定是善；現在是善，未來也不見得是善……這就稱為「假觀善」。

世間上的善，屬於假觀善，善與惡的標準，是模糊的、籠統的、相對的，所以沙門在此處提出了這個問題：「何者為善？」善與惡，應該如何界定？

舉例來說，念佛是善嗎？對佛教徒而言，念佛、拜佛都是善法，但是對不信佛的人而言，卻認為這是拜偶像、是一種迷信，因此不但不讚歎念佛、禮佛的功德，反而還加以辱罵。供養三寶是善嗎？對佛教徒而言，供養佛、法、僧，具有無量的福報；但不信佛教的人，有些卻會認為這是愚癡、荒謬的行為。打坐是善法，能夠得禪定、證菩提、證涅槃，我們認為打坐是最大的功德，但不了解的人，卻會認為修行人整天坐著不做事，是浪費時間。

再者，中華文化有所謂「百善孝為先」的觀念，無論佛教、道家、儒家，都強調孝是一種善法，孝養父母、孝敬父母、孝順父母，是最大的功德；傳統文化中孝養父母是天經地義的事；然而，在西洋文化中，兒子和父親一起到餐館吃飯，各人付各人的帳是很平常的事，

這在東方文化中就很少見。各宗教也認為自己的教義才是善，例如回教徒禁止吃豬肉，但吃牛肉就沒有錯。由於信仰不同、文化不同，對善、惡的認知也有差距。所以，以世間法而言，善並沒有一個明確的標準。

除了民俗文化的因素外，隨著時間的變遷，善的標準也會有所變異。在過去是好事，現在卻不一定是好事；現在是好事，未來也不一定是好事。譬如，有些國家土地廣大，從前缺乏開發土地的人力，所以當時只要有人願意開發，就能運用這片土地。但是，現在假使隨意開發土地，就犯了侵占罪。在過去是可以的，現在卻會觸犯國家法律，這就是世間法有著相對的標準，會隨著時間有所變異。

世間法都不是絕對的，善法也是如此。佛經裡有「隨方毗尼」——隨著各個地方的風俗習慣，隨緣修正戒法。譬如，每一個地方的風俗習慣都不相同，假使執著某些戒條是實在的，強制大家一定要遵守，佛法就不容易推廣。

以西藏為例，西藏境內有許多民族目前仍維持一夫多妻制，一個先生可以娶三、四或五個太太。假使強調一夫多妻的罪過，以一夫一妻制來制約這個地區的人民，佛法就會遭到嚴重的排斥。所以，就要因地制宜。講「不邪淫」，這是針對居士而言，出家眾是以菩提涅槃、超越生死等出世法為依歸，不但是多妻不可以，一夫一妻也不行。

明白什麼是真正的善、絕對的善，我們的心才能安住下來。世間上的善都屬於假觀善，不但善是假的，惡也是假的；善法是虛妄，惡法也是虛妄的。雖然善法、惡法都是虛妄，我們仍然要大作夢中佛事，要作好夢，不作惡夢。雖然夢是假的，但不妨礙假戲真做，要隨順世間的善法，修善斷惡，這樣自己才有生存的空間；假使不隨順世間上的假觀善，就沒有辦法存在，所以說「佛法不離世間法」。

假觀善，就是要我們隨順世間修一切善、斷一切惡。雖然修善、斷惡所得的福報是假有、是生滅，如夢幻泡影，就像晚上做了好夢一樣，但在夢中也是很歡喜、很快樂的。相對的，做了惡事，所產生的苦報是在畜生、餓鬼、地獄，這些惡報雖也是生滅的假有，如夢幻泡影，可是在夢沒有結束以前，還是要受苦受難。所以善法、惡法雖是因緣假合，但相信每個人做好夢都是歡喜，做惡夢都是恐怖的，絕對沒有人會想去做惡夢。了解這些道理，就知道建設道場、聽經聞法、弘揚佛法都是做好夢，所謂「藉假修真」，多做這種好夢，將來必感淨土的樂果。相反地，起了邪見將來墮入三塗惡道，就是在做惡夢，在夢沒醒以前就是苦不堪言。





古人言：「宴坐水月道場，大作夢中佛事；降伏鏡裡魔軍，廣度如幻眾生。」雖然眾生是假有，我們還是要度；雖然道場是假有，我們還是要建道場。知道凡所有相皆是虛妄，但還是要去努力，進一步修善不執著一切善，能所俱空，真空善就現前了；真空與假有是一體兩面，假有的當下就是真空，這個就是真空善。契入真空善，能夠破見思惑的煩惱，證涅槃，成就聲聞、緣覺出世聖者的果位。可是這不及菩薩、如來的智慧、慈悲，所以進一步要空、有都不執著，契入中道實相，這是最究竟的善，

是最高的道，是菩提道、實相道，是無上大涅槃，這個善才是至善，既能自利又能利他，這就是萬善歸宗。

很多人誤解，以為不執著善，就是什麼善法都不用修，只要一念到底，這一生就能修道成功，這是錯誤的！雖然世間的善都是假有，是虛妄不實的，但還是要去努力。藉假修真，直到善惡都不執著，就能了悟自心，契入中道實相善。中道實相善就是萬善歸宗，佛法提到「一切諸法無不從此流，一切諸法無不歸還此法界。」這個就是中道實相善，這是最究竟的，悟了這念心，就和釋迦

牟尼佛、和十方諸佛同一鼻孔出氣，這才是真正的善。

所謂至善是最高的善法，假觀善、真空善、中道實相善是一個漸修的次第，明白這個次第，就知道平時要修一切善、斷一切惡，藉由這個方便起大慈悲心。佛說八萬四千法門都是方便法門，方便法門就是假觀善；不執著方便法門，當體即空，就是真空善；最後這念心不住有無兩邊，就是中道實相善。打坐的時候，就必須要一念不生以契入中道實相善，一念不生是安身立命之處，這是自受用。所以一體三面，三即

一，一即三；正如《金剛經》講：「若菩薩通達無我法者，如來說名真是菩薩。」「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」為什麼不講通達無我法者即是阿耨多羅三藐三菩提？就證明「無我」是空，但「空」並不是最高的境界，空能破執著，還要空中起妙有，所以契悟了空，空中不礙假有，不礙假有就是假觀善，然後心不住在空與有兩邊，這就是阿耨多羅三藐三菩提，阿耨多羅三藐三菩提就是實相，就是中道實相，要達到這個境界，就要經過這些方便法門，





修證契入。

每個人的智慧、根機不一樣，所以修行需要有方便次第。先依假觀善，接著入真空善，最後悟中道實相善，藉這樣的次第成就修行。如果根機很好，也不需經過假觀、空觀，直接就能契入中道實相。《六祖壇經》講：「不思善、不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目！」這就是大眾本來面目，就是「師父說法，諸位聽法這念心」不想好的、不想壞的；也不想過去、現在、未來，一念不生。一念不生的這念心，清楚明白、如如不動，就是阿耨多羅三藐三菩

提，這個就是實相，這就是最高的善。佛法有頓有漸，圓融無礙，所以能夠應機施教，如果沒有辦法一下達到，也不妨礙修假觀善、真空善，透過方便悟入，最終都能契入究竟的中道實相之理。

「何者為善？」是假觀善嗎？是真空善？還是中道第一義諦善？這個地方問

「何者為善？」是代表世間眾生來問，請佛做最徹底的答覆。所以我們也要明白此理，要因人施教。如果這個人專門做壞事，跟他講中道實相，可能就不能應機，所以就要告訴他放下屠刀，立地成佛，種善因得善果，這就是觀機逗教的方便。如果

有人已經修行很久了，對於如何由廣修善法，進一步能夠解脫覺得有疑惑，馬上就要跟他講，「何者為善？」有假觀善、真空善、中道第一義諦善，使他的修行能更進一步；修行最重要的就是要得解脫，雖然現在證不到中道實相善，也可以先證到真空善，如果他根機成熟，有「上求佛道，下化眾生」的願心，跟他一講中道實相善，馬上就能契悟，這些都要應機說法，應機施教。

## 行道守真 志與道合

「佛言：行道守真者善。」能夠行道，能夠守住這念真心、真空、真性，就是最高的境界，這才是至善。什麼是「行道守真」？道有深淺，真也有深淺。譬如初初學佛的人，受持三皈五戒也是行道，這是行「人道」，因為受了三皈五戒，保持人身、人格的完整，就不會墮入三惡道。

假使覺悟人有生、老、病、死等苦，所處的五濁惡世亦有天災人禍，人道也不盡理想，進一步希望提升到天道，就要修十善。然而，天道也不究竟，天人有天人的壽命，壽命終了，仍要受輪迴。再進一步依據三十七助道品的道理來修行，「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」，最後契入真空、守住正念，這就是聲聞、緣覺、菩薩和佛的聖道。

這裡所指的「行道守真」，不是修三皈五戒、守人道，也不是行十善、守

天道，也不是行聲聞、緣覺、菩薩道，而是行菩提、涅槃大道，守住當下這念空性與覺性。行一切善是菩薩道，行善而不執著善，了達一切法畢竟空寂，這就是至善，就是「一乘任運，萬德莊嚴」的諸佛法界。「行道守真」，就是要行此至真、至善的大道。

這個至善是三位一體——空、假、中圓融無礙，再也沒有任何善法可以超越，一切善法都會歸於此，一切善法無不從此發源，所以「一切法無不歸還此法界，一切法無不從此流」，這就是中道實相善，是最究竟的善法。證到了實

相，契入無上菩提妙明真心，就稱為「法王」——法中之王。舉一即三、會三歸一，一即一切、一切即一，萬法不離當下這念心，十方三世都在這念心當中，這個善才是真善。

「何者最大？」這個世界上什麼是最大的？每個人都有自己對「大」的看法——貪名利的人認為當官最大，貪財的人認為黃金最大，貪色的人認為俊男美女最大，喜歡爬山的人說喜馬拉雅山最大，喜歡航海的人則認為海洋最大……到底哪個最大？其實這些都是世間相對、偏頗的答案。本章所要闡述的



是真實的道理，要講真正的大、絕對的大，而不是因小顯大相對的大。

什麼是因小而顯大？譬如，一般人看到小孩子，因為自己個子比他高大、年紀比他大，所以就會覺得他很小；如果對方長得又高又壯，就不會認為對方是一個小孩子了。所以，大與小是相對比較得來。又如，灌木叢跟小樹苗比起來，就像一棵大樹；但如果和參天大樹比起來，又變成了小樹。

相對的大小是虛妄不實的。譬如，個子高的人，仍然可以找到比自己個子更高的人；今年拿世界冠軍的運動健將，也不必沾沾自喜，因為明年可能會有人超越自己。世界在變動中，人外有人、天外有天，所以世間的相對大小都是虛妄不實的。

世間上任何一件事，都是相對的。過去是大，現在不一定是大；現在是大，未來也可能會變小。世間上的人就在相對的大小中，爭名逐利，每個人都想當老大，想把別人比下去，這世界才會混亂、才會有爭戰。春秋戰國時代，國家眾多，一縣、一市可以稱為一國，甚至一個鄉鎮、一個部落也可以稱為一國。如果不了解外面的世界，就會認為自己的國家最大，這就是所謂的「夜郎



自大」。秦始皇統一中國以後，他認為自己是最偉大的皇帝，所以自稱為「始皇帝」，但他不知道中國國界以外，還有比中國更大的一片土地，如果知道了，可能還想要征服其他世界。

人活在欲界當中，欲界之外還有色界、無色界。無色界最高一層是非想非非想處天，在非想非非想處天的壽命盡了，仍要輪迴墮落，所以它也是因小而顯現的相對大，一時為大，另一時又變小了。所以無論欲界、色界、無色界，一切相對的境界都不是真實的。

「何者最大？」此處所指的大是絕對的大，沒有一法能超越它。眾生的心迷迷糊糊的，有煩惱、惡業，尚未覺悟，所以稱為「不覺」；聲聞、緣覺破除了凡夫的顛倒邪見，契悟真空之理，故稱為「正覺」。然而，與佛的清淨妙明真心比起來，聲聞、緣覺又差了一大截。佛是無上正等正覺，沒有一法能夠超越佛的這念覺心，所以是絕對的大、是至大，不是相對比較而來的大。這個絕對的境界，才是最實在的。

「志與道合者大」，指的是絕對的境界。一般人都認為虛空是最大的，但虛空仍在這一念心當中，所以，能與真如、菩提心相契合，才是最大的。舉例來說，我們每天都喝水，水是假有，假使一步步地分析水的組成，到最後水沒有了，一切歸到真空、真性、真如中，所以自性真如才是最大的。

「志」就是心志，也就是意願、心

願。修行人希望「上求佛道，下化眾生」，這就是志。依這個志願繼續不斷地努力，最後化度眾生功德圓滿，成就佛道，就契入真空無為、菩提涅槃之道。「道」指無上菩提大道，「上求佛道」是自利，「下化眾生」是利他，自利利他功德圓滿，就是「志與道合」。依著心志，「修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷；度一切眾生，無一眾生不度」，最後善、惡、眾生都不可得，能所俱空，能觀之智與所觀的空性相契合，寂照一如，「志與道合」，這就是「大」。根據這個道理，腳踏實地去實踐，修行就不會迷失方向。

釋迦牟尼佛說法四十九年，開演八萬四千法門，度了無量無邊的眾生，這是不是大？四十九年、八萬四千法門、恆河沙數眾生，這些仍然有限量，可以數得出來，所以不是最大。度一切眾生，無有一眾生可度；說八萬四千法，無有一法可說；度一切眾生而無有眾生之相，說法亦無說法相——雖知眾生如

幻，不妨礙度眾生的願行，這樣就是能所俱空，「志與道合」。


「道」指菩提道、涅槃道、實相道。這個道就是真如法性，盡虛空、遍法界，無論過去、現在、未來，

都在這一念心當中，所謂「於一塵中塵數佛」，這念心能含攝無量無邊的世界，這當然是最大的。

俗話說：「天高不算高，人心比天高。」人的欲望無有窮盡，而欲望還是從這念心中產生出來的。一般人拚命追求科技，認為科技萬能，其實科學、科技也是從心所生，發明科技、運用科技，仍然是靠這一念心，所以這念心才是最大的。假使這念心不清淨，有貪、瞋、癡，就會造作惡業，甚至可能毀滅人類。

因此，只有菩提心、涅槃心才是至正至大的。契悟了這念心，就能成就無漏的智慧。無漏的智慧，就是佛智，就是無師智、道種智、一切種智——三智圓滿，這是最高的智慧。佛智成就了，就具有十力、四無所畏、十八不共法的果德，從此就能生出無量的神通妙用。所以，佛果是最大的。佛果非有相、非無相，也就是法身。法身是心包太虛，十方三世都在當下這念心中，這就是「志與道合」。

所以，修善而不執著善，這念心始終了了分明、圓明寂照，如《圓覺經》所云：「十方如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。」成就無上正等正覺，就是「志與道合」。

「志與道合」，才是最大的。如果要追求最大、最真實的果報，就要從這個方向去努力。（待續）



本期主題

# 禪與情緒管理

禪者，佛之心。

忙碌的生活中，心緒也易隨之紛亂；  
且提起覺照之心止息妄想，化波瀾於無形，  
以定慧不二的「禪」心，  
體現百花叢裡過，片葉不沾身的清涼自在。



# 作情緒的主人

## 惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

我們的心當中有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六個大的情緒，要如何管理？就是要管理自己的起心動念，時時刻刻覺性要存在。

所謂「禪者，佛之心；教者，佛之口；律者，佛之身」，「禪」，是佛法的心要，是每個人都應該追求的真生命。

### 息妄想 識自本心

什麼是真正的禪修？「明心見性，見性成佛」就是禪。我們的心當中有三個最大的煩惱和敵人。第一個是妄想，一坐下來就想東想西，患得患失。一般人不知道妄想是一個敵人，始終被妄想帶著走，心靜不下來。所以，禪修首先就是要止息妄想，使我們這念心如一潭止水、如一片明鏡，可以照天照地。

第二個毛病就是瞌睡、昏沉。人的一生有大部分的時間都是在睡眠及瞌睡，生活中常打瞌睡，這念心晦昧不明，也是在浪費生命。我們的心就像一杯渾水，裡面有泥沙，藉由打坐把泥沙沉澱到杯底，所以，打坐的時候，這念心要確確實實地沉澱下來，不能有絲毫的昏沉、迷糊，這是第一步功夫。第二步功夫，如果沒有昏沉、

沒有妄想，但心當中無所事事，那就是無記、無聊，這是第三個毛病。所以要提起正念把泥沙去除，化腐朽為神奇，轉煩惱為菩提，這念心始終清明在躬，這樣修行就找到了方向。

把這三個毛病對治了，慢慢地心就清涼了，坐在這裡，一個鐘頭一剎那就過去了，就是坐到一支好香；因為這念心超越時間、超越空間，是一個絕對的境界。坐到了一支好香，明白了這念心，就是把真正的自己找到了，就知道人活在這個世界上是有意義、很有價值的，我們的生命是無窮盡的，絕對不會浪費自己的生命。

一般人生活中有很多事情要做，忙家庭、事業、學業……這些是責任，也是功德。但除了這些以外，最重要的是要把自己的真心找到，知道能做、能說、能學的人是誰，這才是真正的自己。

老子論「道」與「學」提到：「為學日益，為道日損。」學習知識和技能，是一個加號；修道，則是一個減號，要經常

檢討反省，使煩惱減少。這念心真正達到平靜、寧靜了，心當中就有無量無邊的世界、無量無邊的功德和智慧，就能了解生命真正是無窮盡的。

## 心如鏡 照見萬法

一般人心當中有很多妄想，每天都在喜怒哀樂……種種情緒當中打轉，患得患失，如果不知道止息煩惱、妄想，任憑負面的念頭增長，最後可能就得憂鬱症，甚至想不開。現代人講究「情緒管理」；禪，就是最高的情緒管理，透過覺察、覺照、覺悟，自己管理自己。我們的心當中有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六個大的情緒，要如何管理？就是要管理自己的起心動念，時時刻刻覺性要存在，這念心一動就知道，是在起善念，還是起惡念。不但知道，還要能作主，最後要達到無念。無念，不是昏沉，也不是糊里糊塗的，無念是無雜念、無妄念、無昏沉，念念分明、處處作主，清明在躬，這個心就是我們的本心。找到本心，就找到自己了。

莊子云：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」「至人」是最高智者，就是聖人。「用心」，起心動念、待人接物，這念心就好像鏡子一樣光明。鏡子當中沒有灰塵、沒有塵垢，放大光明，這是第一步。什麼是塵垢？心當中有人我是非、有貪瞋癡，就是塵垢。有了這些塵垢，鏡子就不光明，就失去作用了。所以神秀大師說：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

心當中有了煩惱，馬上檢討反省、慚愧懺悔、看破放下，這就是在擦掉心當中的灰塵。

鏡子沒有一點灰塵，就放大光明了，「漢來漢現，胡來胡現」、「相來則現，相去則無」，任何人、任何事都映現在這念心當中，清清楚楚、明明白白；萬事萬物過去了以後，心當中不留一點痕跡。做得到，當下就是至人，不用另外去求。

「不將不迎」，得到了，也不高興；失去了，也不煩惱，保持心不動的境界，就像蘇東坡所說：「八風吹不動，端坐紫金蓮。」「應而不藏」，過去就過去了，不計較，但心當中始終清楚、明白、作主。「勝物而不傷」，心當中清淨自在，不染一塵，這就是《金剛經》所說的「無住生心」。

所以，第一步斷惡修善，是事。第二步，清淨心、菩提心、智慧心、平等心、不動心、超越心、絕對心、清楚明白的心，這是理。依著這個道理來努力，空間廣大，無有邊際，過去、現在、未來，都在我們這一念心當中，人生充滿了希望、光明、福報、智慧，這一生絕對不會退轉。🙏

# 禪心自在

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 見祈法師

面對境界要能真正不動，不生憎愛分別、情緒煩惱，  
不僅要具足正知見的慧解，亦要有收攝六根，不向外攀緣的定力。



禪者，佛之心。究竟「佛的心」在哪裡？一日，釋迦牟尼佛帶領弟子入舍衛城托鉢乞食後，返回祇樹給孤獨園，用齋完畢，清洗鉢盂、洗足後，結跏趺坐。此時，須菩提尊者體悟到佛教化眾生的深意，原來「佛的心」就在日常生活起居當中，時時刻刻常寂常照。

## 任性合道 逍遙絕惱

開山祖師惟覺安公老和尚曾提示：「禪本平常，吃茶吃餅揚古道。」三千年來，祖祖相傳的禪門心法，於行住坐臥中，始

終保持覺性清楚明白，直下承擔，不假外求，即能自在解脫。

古德云：「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞」，日常生活當中與人相處，應對進退之間，面對稱、譏、利、衰、毀、譽、苦、樂等境界風吹拂，因此心水常起情緒波浪，無法止息，令人不得自在，逃境安心雖能得一時之安樂，但往往會帶來更多的苦惱。猶記得當兵時，承接部隊車輛零件的管理業務，由於前人對於業務的不熟悉，累積諸多工作急需完成。長官的殷殷期盼，化成種種境界狂風吹來，憂慮、





不安、怨懟等情緒充斥心中，每當收假之際，內心總是徬徨恐懼。幸好有佛法為後盾，幫助自己提起正念，仔細思惟逃避與面對的利弊得失。逃避雖能暫時擺脫當前的壓力，日後卻需面對更多境界，永無寧日。而坦然面對，雖然艱辛苦屈，卻仍有機會改善現況。因此鼓勵自己勇敢面對，同時心中也發願：「自己因前人的積累而受苦，希望後人不要因自己的怠惰而受累。」經過一年的努力，也受到單位長官的肯定與認同，順利完成業務交接，自軍中平安

退伍。

## 心若不異 萬法一如

時過境遷，不管是初接業務時所面臨的譏、衰、毀、苦，或是退伍前的稱、利、譽、樂等境界，早已煙消雲散，當時伴隨境界而起的情緒，更是了無蹤跡。唯有知境界、知憂喜的這個「知」未曾遠離，如同旅店的主人始終都在，而境界、情緒則如訪客，來去無痕跡，此即《楞嚴經》所云：「不住名客，住名主人，以不住者，名為客義。」認清了主客，只要能作主，

就不怕客人多、客人煩，因為客人終將離去。黃檗希運禪師曾開示學人：「凡人多謂境礙心，謂事礙理，常欲逃境以安心，屏事以存理。不知乃是心礙境，理礙事。但令心空，境自空；但令理寂，事自寂，勿倒用心也。」情緒雖常伴隨外境而起伏，但境界不能單獨產生情緒，因為心對外境產生憎愛分別，念念相續不斷，幻化出喜怒哀樂種種感受，假名為情緒。若能了知此理，見境不生愛憎，情緒自然無從而生，當下即是清淨地。

《大寶積經》云：「不為八風動，則不生憎愛。」又云：「智者於苦樂，不動如虛空。」面對境界要能真正不動，不生憎愛分別、情緒煩惱，不僅要具足正知見的慧解，亦要有收攝六根，不向外攀緣的定力。古來行者皆透過止觀法門，培養定慧，方能成就自利利他的菩薩行。《法華經》云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」因此，老和尚過去常於禪七開示學人，要勤修習「數息觀」、「觀息」及「中道實相觀」三種法門，透過不斷地重慮緣真，收攝六根，達到六根歸一，契入禪心，永離情緒波瀾，得大自在；進而安住大乘心，善開方便門，接引法界有情，同離生死苦海，共證菩提，即是真正的菩薩行。🙏



# 安心法門

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 見髻法師

人生不如意事十之八九，當憤怒、哀傷、憂愁、絕望等負面情緒占據心頭，理性思考不復存在，取而代之的是失控的情緒反應，甚或意志消沉、一蹶不振，這樣的經驗，在生活中並不陌生，造成的困境可能是親人間的爭執、同事間的衝突，更有可能是別人無意間碰觸到自己最脆弱、最在乎的一面，因此，如何管理自己的情緒，成了一門必修的學分，也是每個人一生當中，無法逃避的重要課題。

昔日，二祖慧可大師向達磨祖師請教如何安心，問道：「我心未寧，乞師與安。」師曰：「將心來與汝安。」不安的心，牽動起伏不定的情緒，令人手足無措，在生活中造成許多困擾，我們很難忽略自己的感受，心情往往影響著我們的一舉一動；但是當靜下心來，反觀情緒到底從何而來？情緒又是什麼面貌？即便我們千尋萬覓，大抵不出二祖慧可大師的回答：「覓心了不可得」！

學佛後，慢慢了解，原來情緒是虛妄不實的，皆由眾生妄想執著而有。情緒，是眾生心；而禪者，是佛之心也。這念心以覺悟為根本，「覺」，即是學習看見自己的心，反觀自照，化除煩惱之心，安住在能覺的

這念心上；憤怒時，心裡默默提醒自己：「生氣的不是我」；面對各種情緒，知道情緒不是我；能看到情緒變化，能知的這個始終作主，看著情緒，知道就好，知道情緒是暫時、無常的，知道它生起的同時，也知道它終將變滅。若真想找出那個剎那生滅、倏忽即逝的情緒，實則覓心了不可得。所以，「佛法以人為根本，人以心為根本」，倘若我們無法照顧好自己的心，調伏內心的種種情緒，我們生命中的這個根本，就成了無法掌控的不定時炸彈。

禪修是由外回歸到內、由動盪到寂靜的心路歷程，從對外境的執著不捨，心隨物轉，隨風而起浪，到慢慢看淡、看清這一切，如波瀾化為澄水；禪修的目的，在於認識自己、了解自己，當內心不再為外境的紛擾而起伏跌宕，在各種情緒的變化遷移中，還有一個平靜不動、能知的心。看淡世事的虛榮浮華，毋須等到歷經滄桑、已成往事後，只要看清世事如夢幻泡影，看破無常變滅的假有，在生滅中，了悟不生滅的本來面目。欲求安心，不由他人，解鈴還須繫鈴人，只如達磨祖師所云：「我與汝安心竟」。



# 智者調心


文／中台男眾佛教學院大學部二年級 見闕法師

回想初出家承擔法會執事時，不習慣面對規模龐大的法會，因為不熟悉，所以許多事物都得學習，當色身疲憊、內心有所壓力時，若未即時覺察便陷入緊張焦慮；有時遇到境界心生煩惱，作不了主，對人便有種種情緒，不僅結了惡緣，也令身口意三業不清淨。一段時間之後，才猛然發現原來調身、調心是修行的重要課題。

古德云：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」修行其實就在生活的行住坐臥中。如果在平日生活中養成收攝六根，心不散亂、意不顛倒。出坡作務時，心專注在坡務上；承接法會執事時，心安住在法會流程的規畫；休息時間，回到寮房養息，就放鬆身心，不攀緣、不胡思亂想，好好休息；靜坐時，把心收回來修習止觀，專心靜坐。當這念心不起雜念、妄想，紛亂的心自然慢慢止息，回歸寧靜祥和。

隨著用功一段時間，心靜下來了，很多事情想通了，心也豁然開朗，再次面對法會，領執事時，心情輕鬆許多。過去由於自己事事要求完美，任何細節也都再三考慮，造成身心焦躁、情緒緊張，除了自己倍感壓力之外，無形中也把緊繃的氣氛向外傳遞，造成他人沉重的負擔。

中台禪寺是禪宗道場，「禪」就是般若波羅蜜，般若波羅蜜就是一種空性的智慧。當自己將生活的點點滴滴，乃至於法會的運作，以「禪」的智慧，深入分析、思惟之後，發現沒有一個人能獨立完成一件事情、一場法會，所有一切都要仰賴大眾共同的發心才能成就，落實空性的智慧便是「善觀因緣，大眾和合共事；功德歸三寶，好事給他人」。法會中擔任執事的真正用意是藉境練心，反觀自照，進而契悟空性，順境中不自滿、不居功，逆境中轉化煩惱、調伏習氣。法會結束後，該放下的要放下，該提起的要提起，「即做即了，心無所住」，當這一念心與空性相契合了，情緒與煩惱自然消失無蹤。

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄」，回想初初面對法會緊張的情緒是真的嗎？如果是真的，目前面對法會的心境輕鬆，當如何解釋？如果是假的，先前焦慮不安的又是誰？修行就是要以「禪」的智慧，了知緣起性空，體會無常生滅，放下我執，令身心泰然自在，做自己真正的主人翁！

# 念念省覺

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見冥法師


現代人雖然處於科學發達、經濟繁榮的社會，但伴隨而來的卻是與日俱增的壓力。醫學研究發現，不良情緒壓力和強烈的精神刺激，會影響免疫系統，因而誘發疾病。在中醫經典《內經》提出「形神共養」的理論，認為「靜則神藏，躁則消亡」，人必須經常保持心情平靜，良好的情緒，不但有助於疾病的恢復，更是維護身心健康的重要條件；相反的，情緒管理不當也將影響個人的身心狀態。

「情緒管理」即是控制好自己的情緒，保持良好的心情即是最好的養生之道。古人養生之道，是「清靜無為，恬澹虛無」，只要心靈純淨而不雜，保持閒逸清淨的思想，便能達到延年益壽的效果。喜怒哀樂人皆有之，儒家貴於調和，《中庸》云：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」保持心寧靜、不動，心能隨處作主，進退得宜。佛法中更進一步，面對外境，這念心能夠清楚明白、如如不動，定慧不二的這念心就是禪，就是《金剛經》所說的「無住生心」。

人為什麼會煩躁、焦慮、情緒失常？因為心不得安寧。禪是安定的心，這念心安定下來，就能產生智慧，轉化煩惱。故

經云：「無礙清淨慧，皆依禪定生。」透過禪修淨化身心，令身心清淨、安詳自在；此外，禪修更有助於沉澱思緒，增強正向思考，以無礙智慧面對生活中的順逆境界。

過去有一位老太婆家裡走失了一頭牛，上山找投子大同禪師幫她卜爻找牛，禪師便召喚老太婆的名字，老太婆應諾，禪師則回答：「牛還在」，老太婆一聽就開悟了，歡喜下山去。牛比喻這念心，找到這念清淨心，生活就能自在，不要因外在的境界，而迷失了本心，要常保清淨心存在，始終是正向思惟。祖師云：「迷時人逐法，解時法逐人。」未悟之前，心隨境轉，受外境影響，是人逐法；開悟之後，知道境界虛妄，安住當前這念心，以心轉境，是法逐人。

開山祖師惟覺安公老和尚曾開示，「佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。」所謂「智人調心不調身，愚人調身不調心」，念念省覺是最好的情緒管理，時時收攝六根，把心收回來，隨順覺性，堅住正念，一念不生，萬法無咎，心靜、心平，做自己生命的主人。

# 性天朗耀 晴空萬里


文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見聲法師

近幾十年 EQ（情緒商數）取代 IQ（智能商數）成爲人生事業是否成功的關鍵。IQ，是用標準測試測量人認知智能的分數。但在多元複雜的環境中，一個人願不願意「虛心、真誠地學習」，乃至於能否與團體和睦合作的態度，所強調的自我情緒管理能力，早已超越個人的「智能」，成爲現代人終身學習的重點之一。

如何提升情緒的管理能力呢？首先要了解情緒從何而起，展現的相狀爲何。《楞嚴經》云：「譬如國王，爲賊所侵，發兵討除，是兵要當知賊所在。」情緒如同賊害，清淨本心就像國王，若無法管控局勢，將會遭受妄想煩惱賊害，偷走自性功德。情緒管理的智慧如同兵將，要知妄想煩惱賊人所在，方能手到擒來。而情緒管理的智慧，就是覺察、覺照、覺悟的心地功夫，透過「禪修」定心、淨心、明心、悟心，做自己的主人，不被情緒所奴役，動靜一如，時時保持清明在躬，亦能適當地表達自己。如《中庸》所云：「喜怒哀樂之未發謂之中；發而皆中節謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。」因此，若能透過禪修讓這念心達到中正平和，這一生的學業、事業、道業必定皆有

所成就。

其次，如何藉由禪修來增長情緒管理的智慧呢？《楞嚴經》中佛所開示「客塵主空」的道理，幫助我們了解妄想如「客」，來來去去，終無常住；如塵，搖擺不定，擾亂自心。而能覺知妄想的這念智慧心如「主」，始終存在、堅守崗位；如「空」，本自清淨空寂，雖有妄想來去，又不爲所染。依此道理，往內返照自己的這念心，覺知煩惱、妄想的這念心，是主、是空，直下承擔，這才是真正的自己。真正的主人，觀照妄想的來去、不安、擾動，知其虛妄不實，是客、是塵而不相續，不理它，保持能觀能知的心性主人，始終存在，不離當念，並且站得住、站得長。心性主人既能作主，妄想煩惱豈會作怪？如此掌握住智慧心性之主，當然就是最好的情緒管理。

透過禪修安定心性，輔以「客塵主空」的智慧觀照，止息「晴時多雲偶陣雨」的情緒風暴。秉持「隨處作主，立地皆真」的知見，時時做心的主人，情緒陰霾自能一掃而空，無時無處不是晴空萬里！



# 通往清淨自在的鑰匙

文／普開精舍夜間中級禪修班學員 彥筑

禪修讓我學習如何收攝心念，不隨境界起舞，進一步達到情緒管理，這是在競爭激烈的社會中最難能可貴的收穫。

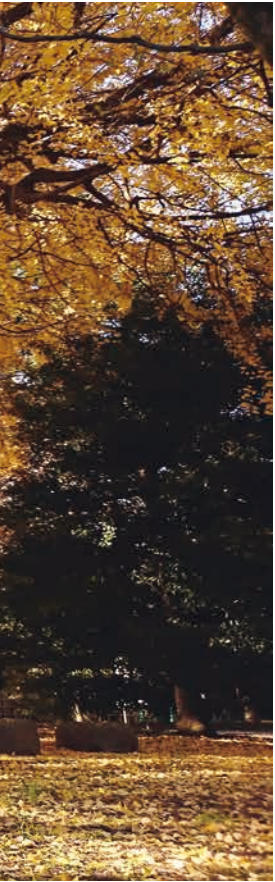
今生為人難免受「八苦」——生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦之逼迫。未接觸佛法以前，面對事與願違的困境時，難免有負面情緒生起，甚至毫不自覺地將情緒直接加諸於周遭的人，讓人際關係急凍、緊繃，因此，「情緒管理」便成為現代人待人接物、應對進退是否合宜的重要關鍵。

## 有求皆苦 禪修解結

以往的我是個得失心很強的人，面對任何測驗總是戰戰兢兢，更不會主動去教導他人，深怕他們學會了，自己就輸了。

成績的排名更是完全左右個人的喜怒哀樂，當名次不如預期時，家人、朋友就會受到波及，因為自己總是把心中的不滿發洩在他們身上。當時的自己是何等執著、愚癡，深陷「求不得苦」，導致情緒控管失當，折磨了自己，更傷害了他人！

自從到普開精舍上禪修班，學習禪修並且聽聞師父的開示之後，有了大幅轉變。住持法師教導我們，「修行就是修心，在禪修時要收攝六根，一念到底，藉此達到定、慧的境界，讓心可以作主。」雖然指導的方向很明確，要做到卻不容易，起初靜坐時妄想真的很多，也隨著這些庸庸



碌碌的俗事情緒起伏，使我無法將心安定下來。感恩住持法師一再的慈悲開示，從「數息觀」到「觀息」，經過一次又一次的練習，漸漸學會「人在哪裡，心在哪裡」。當下感到身心都很安定，平常的煩惱、擔憂也都拋諸腦後。

此後，每當面臨煩心的事，就會藉著「禪」的智慧淨化心靈。不管是在殊勝的禪堂修習禪定，或在步調快速的城市工作，還是在舒適的家裡休息，都試著將住持法師開示的

「念頭來，念頭去」落實在日常生活，不讓妄想悄悄地潛入，駕馭清淨心卻渾然不知，更不讓自己的情緒波盪傷害他人。

## 心靈淨化 直截根源

儘管現在還是會遇到很多挫折，但心境已經改變了，遇到困難除了承認問題的存在之外，也試著以平常心面對。了解一切皆是「無常」的法則後，便不會讓心執著於任何事上，不過度的憂愁與焦慮，當情緒平穩、清淨，情緒失控的問題也迎刃而解。

自己後來對學業的排名也看淡許多，

只要不愧對良心及他人的期望，凡事盡力而為，名次就跟世事一樣是無常多變，太過拘泥只會讓自己更加糾結，這個心態的轉變是接觸佛法後而有的領悟。此外，禪修讓我學習如何收攝心念，不隨境界起舞，進一步達到情緒管理，這是在競爭激烈的社會中最難能可貴的收穫。

我相信單單和善的態度就能對社會有所貢獻，即使是一個溫暖的微笑，也可能讓他人一整天都有好心情。就像在精舍裡，見到傳授法要的師父、遇到同參道友時，都會和顏悅色地問訊、問候，讓人感到非常地親切，精舍的清淨莊嚴，讓大眾心中的煩惱自然煙消雲散，因此，當我第一次踏入精舍，就很敬仰精舍裡莊嚴又平和的氛圍，這是世人所欠缺的和諧，也是我所需要學習的。

「禪」於我而言，就像一把通往清淨自在的鑰匙。自從學習到「禪」的智慧，面對人生當中的苦難及逆境，比較能理性思惟，唯有把心安住在覺性上，如如不動才不受外界的影響而有情緒起伏。雖然還在學習階段，但期許自己能以「戒、定、慧」作為情緒管理的工具，不僅讓內心更加清淨，也能讓身旁的人感到歡喜、寧靜。感恩普開精舍提供精進用功的環境，以及修習禪定的因緣。🙏

# 清心法藥

文／普覺精舍護法會副會長 傳靜

忍辱是修行的一門功課，也是情緒管理的當面關，  
透過忍讓而處世圓融，所得到的利益反而更多。



現代人工作忙碌、步調緊湊，面對外在人事物種種境界，難免因心情起伏而產生許多壓力與情緒。在商場上，大動肝火，可能讓工作不保；在家裡，一把無明火，可以破壞骨肉之情，讓一個家庭搖搖欲墜；在修行上，瞋心一起，就將之前所修的福德資糧，付之一炬。古德云：「一念瞋心起，百萬障門開」，可見情緒管理是多麼重要。

## 覺的教育 進退合宜

一般人常利用假期出國旅遊、散心來舒緩情緒，殊不知密密麻麻早出晚歸的旅

遊行程，往往達不到休息、舒壓的目的，反而讓身心更疲累。近年國人藉由網路來娛樂、宣洩情緒，抒發不滿的人口不斷增加，以至於創造了另類奇蹟——去年資策會整合 Yahoo！與臉書的調查報告發現，台灣人平均每天滑手機高達 3.28 小時，臉書活躍用戶占總人口 74%，兩者都創下世界第一的紀錄。無論是上網或是旅遊度假，都只是暫時緩解情緒，並非根本解決之道，「禪」才是現代人善調身心的清心法藥。

透過禪修開啓覺性，做自己心念的主人，不被心中的紛擾情緒、妄想執著牽著





走。古德云：「忍一時，風平浪靜；退一步，海闊天空」，凡事懂得退讓，吃虧就是占便宜，忍辱是修行的一門功課，也是情緒管理的當面關，透過忍讓而處世圓融，所得到的利益反而更多。記得兒子就讀小學時，常因太過自我，情緒管理不佳與同學發生爭吵，以致於兩人都被校方記上警告。當時便趁機教育孩子：如果兩個人當中，有一個人先退讓，結局就會完全不同；但因為誰也不讓誰的結果，現在還要浪費自己的休息時

段，或是運動時間在學校從事勞動服務，才能抵銷警告。何苦來哉？

## 通身放下 利他自利

除了忍辱，放下、不執著也是情緒管理的另一個重要關鍵。此次八關齋戒，聽說戒法師針對執著煩惱的開示，當下有所體會：「執著不等於堅持，不執著不代表不堅持。執著像線會糾結成堆、亂成一團，生活也是，如果沒有線，就不會有牽綁的關係」。不論在家庭、生活或是工作上，若能放下身段，不執著一些名相、頭銜，不僅容易達成共識，更不因為貪圖個人私

利，忽略了大團體的利益，彼此互動更為融洽，自然可以把家事、公事處理得更好。

自己目前將生活重心著眼於禪修班，並為家人及自己累積福德資糧，努力功德法財，同修則是全力發展事業，努力世間錢財，兒子則在普台高中認真學習，彼此分工合作，全家圓滿又快樂。在禪修班的學習，體會到人與人的相處，凡事應當反求諸己，改變他人很難，轉變自己是比較快的方法。學佛過程中，「檢討反省，慚愧懺悔」的道理，讓自己獲益良多，每每遇到問題時，先反省檢討，自己如果有過錯就要勇於認錯、懺悔，並且調整、改正；也透過共修法會精進拜懺、發願、回向。長久下來，不僅心性安定、情緒平穩，人際關係也大幅改善。

此外，開山祖師惟覺安公老和尚所提示的修行法則「中台四箴行」——對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真，更是為人處事的根本，看似簡單，做好著實不易。秉持著「中台四箴行」來用功、學習，這一生無論是待人處事、學業、事業、道業，一定有所成就，進而推廣至家庭、社會、國家，達到身修、家齊、國治、天下平，即是自利利他的菩薩行履。🙏





# 但得本，莫愁末

文／普覺精舍研經班學員 傳和 攝影／傳兆

仔細分析、思考之後，發現過去心裡只有自己的感受，不曾顧及其他人的感受，遇到逆境時，總是只想著自己很痛苦，沒有想到別人也會有痛苦……

過去，我是個非常容易焦慮的人。時常因為焦慮，情緒會有極端的起伏，有時是極度高興，有時卻因為一點小事就憤怒到極點。漸漸地影響到與人的相處，也讓人際關係出現問題。在禪修班當中，從靜坐、聽經聞法，了解到焦慮的來源，以及化解的方式，也慢慢改善了這個狀況。

## 無明空燒 法水潤心

日常生活裡，因為心常處於焦慮，總是早上擔心下午的事情，今天擔心明天的計畫，甚至會焦慮到夜不成眠，整晚噩夢，讓自己身心俱疲，更遑論跟人相處，以焦

慮情緒對人則是家常便飯。但因為愛面子，為了掩飾緊繃的情緒，不是表現出極端放鬆，就是非常容易生氣，只要發生一點計畫外的事情，就會發怒。自己覺得生氣得很有道理，但旁人只會覺得我很愛生氣，是個控制狂。如果是緣分較好的朋友，會體諒我、替我著想；但緣分普通的朋友，只會漸行漸遠，讓自己在團體中邊緣化。起初自己不以為意，直到非常體諒我的朋友都不太願意理睬我的時候，才發現事情的嚴重性。

當時有因緣至精舍上禪修課，師父慈悲提點，要找到焦慮的源頭，用功的法門



就是靜坐。觀察焦慮從何而來，並且在靜坐當中修「慈悲觀——七周緣慈」，雖然起初對於七周緣慈並不相應，但還是勉強自己落實師父的指導，從靜坐中去發現問題。

幾個月下來，發現自己比較能控制焦慮所引發的情緒，漸漸地不會隨便發洩在別人身上。過去遇到時間緊迫的時候，往往會陷入焦慮跟怪罪別人的情境中，到頭來一事無成。現在卻可以控制自心的不安，讓自己沉著下來，把事情一件一件的


完成，完成之後發現其實時間很充裕。仔細分析、思考之後，發現過去心裡只有自己的感受，不曾顧及其他人的感受，遇到逆境時，總是只想著自己很痛苦，沒有想到別人也會有痛苦，才會輕率地將情緒加諸在別人身上。藉由修慈悲觀，讓自己內心容得下別人，也才體會到慈悲觀的益處以及智慧。

## 萬法唯心 反求諸己

儘管焦慮不安的狀態有所改善，但並沒有真正找到焦慮的源頭，直到有一次禪七，當自我提醒要好好遵守常住規約，甚

至自我要求到不禁焦慮起來時，在一次靜坐當中，忽然察覺到自己遵守常住規約，其實不是為了不要擾眾，而是為了要讓自己看起來很守規矩、是個配合度高的學員。這時才理解到，原來焦慮的來源不是外在的事物，而是根深蒂固的我執；所以我的問題是知見錯了，不是情境使然，是心念招感。

萬法唯心造！因為期許自己給人什麼樣的感覺，無形中逼迫自己達到所有的要求，在禪七當中是如此，生活當中焦慮的產生也是如此。每一件事情都要照著自己的想法，目的只是希望別人肯定自己；一旦不順己意就是怪罪別人，因為對方破壞了自己給人的好印象，也觸動內心深處的焦慮不安。體會這點之後，除了感恩與法喜之外，也深刻地反省、懺悔過去因為焦慮遷怒而受到傷害的朋友。

所幸日常生活中，能夠透過禪修調和身心，破除纏繞多時的煩惱，更感恩佛法的慈悲與智慧，體察到焦慮情緒的根源。藉由修持慈悲觀，讓心量增廣，看見其他人的存在與悲苦，才能夠改正並懺悔自己的過失，進而提升智慧，讓焦躁與不安徹底走出生命，迎向慈悲喜捨、自在安定的「心」生活。 

# 低頭便見水中天

文／普開精舍日間研經班學員 傅晷

嘗聞法師開示：「禪是簡單的生活，禪是清淨心」，凡夫的心往往被貪瞋癡慢疑所障礙，為生活帶來很多困擾。仔細想想，所有的煩惱都是情緒的問題，因為永遠都是站在自己的立場，以自己的利益作為考量，以致於痛苦不斷、煩惱不竭。

記得有一次，喜歡看 MV 歌曲影片唱歌的公公打電話給孩子，要孩子幫忙下載伴唱 MV，希望當天晚上送去。孩子打電話給我，說他在圖書館讀書，無法立即處理爺爺的要求，自己一聽就無明火生起，馬上撥電話給同修抱怨，當晚，夫妻兩人就為了這件事都有情緒。


當時，腦海中忽然浮現法師的開示：「沒能力，愛生氣；愛生氣，沒能力。」捫心自問：搞得全家都不開心，確實是自己沒有智慧；我應該教導孩子：「先委婉跟爺爺商量，讀完書後，星期日再幫他處理好嗎？」而不是讓壞情緒持續發酵，遷怒同修，以致於夫妻失和。

反省檢討後，硬著頭皮向同修道歉：「對不起，是我不對，我會改進。」同修卻平淡回答：「二十幾年來你都是這樣，碰到事情只會抱怨，我已經習慣了。」當下心情跌到了谷底，原來我有這樣的毛

病！之後，靜下心來思惟一直以來的行事作為，不得不承認自己習於負面思考，一旦有些不如意事，總是抱怨在先，落入壞情緒的泥沼。

痛下決心，寫了一封簡訊給同修：「謝謝你告訴我，我有這麼大的缺點而不自知，也感謝你二十多年來的包容與忍讓，我一定會修正。」發完簡訊後，跑去架房痛哭，想到法師總是提點：「周遭的人有沒有因為你學佛而變得更好呢？」所以，我決定要先改變自己！也因為把學佛當作是人生重要的課題之後，家中的氛圍愈來愈和諧，職場上也愈來愈順遂。

原來一切善惡境界的始作俑者都是自己，只要從心反省改過，自然而然周遭的法界也隨之改變，這就是法師們經常耳提面命：「覺察、覺照，時時檢討反省自己」，唯有自覺才能做情緒的主人，讓自己的心慢慢清淨，甚至可以帶動身旁的人都來親近佛法。

感恩善知識們的提攜與諄諄教誨，每一次禪修課都令人受益良多，心裡除了感恩還是感恩，祈願天下有情眾生都能同霑法益。



# 小夜燈

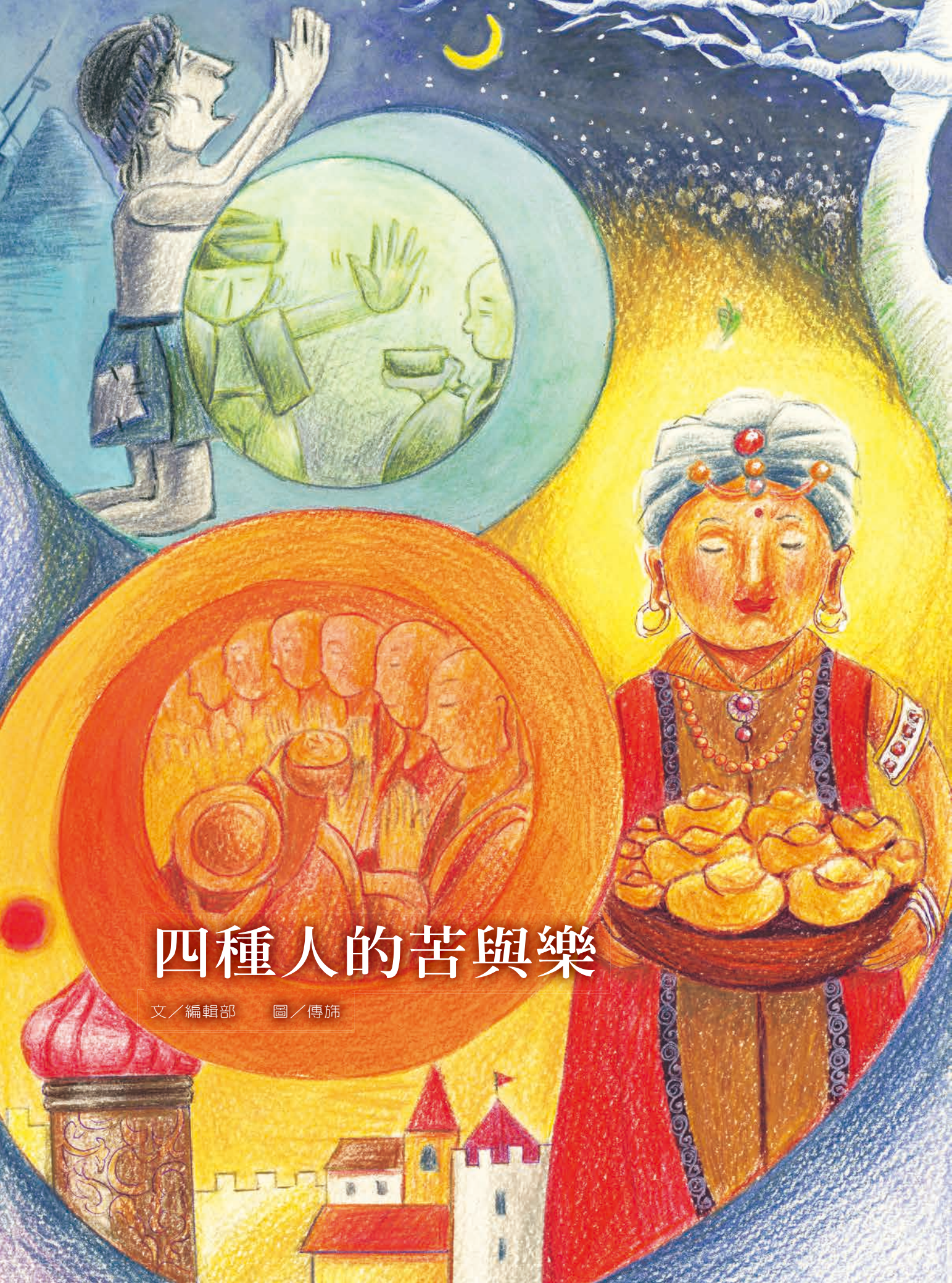
文／見庶法師 圖／思捷

黑暗中獨自發亮的小夜燈，所發射出來的光明與黑暗的邊界在哪裡？最接近燈泡之處，肯定是愈「亮」；而距離燈泡愈遠，就愈「暗」，有人認為距離燈泡 50 公分之處就是「暗」，有人覺得是 100 公分處，也有人認為 3 公尺外還是亮的。

每個人對事物的看法不同，究竟是明亮多還是黑暗多？習慣看到幽暗面的人，容易忽略事物還有一絲光明而放棄努力的機會；習於注意明亮而忽略黑暗處的人，則可能會因欠缺周詳考慮而陷於險境。

不論是「光亮」或「黑暗」，都是相對、虛妄的表相，時時安住於心之體，就能以清楚明白的心，觀照萬法而不執之失度。🕯️





# 四種人的苦與樂

文／編輯部 圖／傅旖



佛陀在舍衛國祇樹給孤獨園弘化時為比丘們開示：世間之人可歸納成四種，是哪四種人呢？有人先苦而後樂；有人先樂而後苦；也有人先苦而後苦；更有人先樂而後樂。

如何是先苦而後樂的人呢？譬如有人一出生就貧窮卑賤，或是以殺生為業的屠戶，或是工匠的後代，或生於信奉邪師外道之家，衣食經常短缺匱乏。即使出身寒微卻無邪見，心中具足正確的見解，認為：世間有施者、受者，也有今生、來世，有沙門、婆羅門，有父、有母，也有阿羅漢等已獲法益的聖者，世上也有善惡果報。

若見到豪門貴族，便知是過去廣行布施和不放逸的善報；如果遇見衣食匱乏的貧戶，便知此人過去未曾行布施之德，因此常處貧賤。同時反省自己：「我今生如此貧賤，衣食短缺，都是由於過去不知修善積福、誑惑世人、行為放逸，造作種種惡業，招感今生貧窮下賤，衣食不充。」所以當見到出家沙門等修善之人，便至誠懺悔，改往修來；若有多餘財物，便與人分享。此人命終將投生善道，如果投胎為人，生於富貴之家，不虞匱乏。這就是先苦而後樂的人。

何謂先樂而後苦的人呢？譬如有人出生在豪門貴族，或是刹帝利、婆羅門、長者等高貴種姓，或是衣食豐足的富貴人家。但是卻常懷邪見，不是執著人死如燈滅的斷見，就是認為人死後還是會投胎為人的常見，因為有這樣的見解，所以認為：「世間沒有施者、受者；也沒有今生、來世與父母，世間更沒有阿羅漢或證得果位的聖人，也沒有善惡果報」。

由於這樣的邪見，如果見到富貴人家，心中便想：「此人恆久以來就擁有這些財寶」，也認定男子永遠是男子，女人永遠是女人，畜生永遠是畜生。既不布施也不持戒，若見奉持戒律的出家沙門、婆羅門，反而瞋心大起說道：「這人真是虛偽！哪裡應該有獲得供養的福報呢？」這樣的人往生後便會墮入地獄；如果投胎為人，出生貧戶，衣食不足，挨餓受凍，衣不蔽體。這是先樂而後苦的人。

什麼樣的人會先苦而之後仍苦呢？有些人生於貧賤人家，或以殺生為業的屠戶，或工匠之家，乃至衣食不濟之家。由於思想偏邪，

恆常落入斷見、常見等邪見，心中認為：「世間沒有施者、受者，也沒有今生、來世的善惡果報，也沒有父母，更沒有阿羅漢等證得果位的聖者。」所以不樂布施，也不持戒。如果見到出家沙門等修行人，便起瞋心；如果看到窮人，便說此人從過去到現在都如是貧困；見到富人，便說此人長久以來都如是富貴；看到為人父親的，認定此人從過去到現在都是為人父親，見到作母親的，認為此人從往昔至今都是為人母親。這樣邪見的人往生之後，便墮入地獄受苦；如果能夠生而為人也是極為貧賤、衣食缺乏。這就是先苦而後苦的人。

如何是先樂而後樂的人呢？譬如有人出生於富貴之家，或是刹帝利、梵志種姓；或生於國王、長者種姓，出生豪貴，一生衣食財物豐足，具足正見，更無邪見，心中如是認為：「世上有施者、也有受者，有今生、也有來世，有出家沙門、婆羅門，也有善惡果報，有父、有母，有阿羅漢等聖者」。若見到財寶多饒的富貴人家，心裡便想：「這是往昔廣行布施感得的善報。」如果看到貧賤人家就思惟：「此人過去沒有布施，才會如此貧窮；我現在應該隨緣廣行布施，以免將來生於貧困之家」，因此常以歡喜心慷慨布施。若見出家沙門、修道之人，必定恭敬問訊，盡其所能供養所需的衣服、飲食、臥具與醫藥等。此人壽終之後，將投生天界；如果投胎為人，出生富貴人家，財寶豐足，這就是先樂而後樂的人。

此時，有一位比丘啓稟佛陀：「我觀察世間的眾生，有些眾生今生先苦而後樂，也有眾生此生先樂而後苦，或者今生先苦而後苦，乃至於這一生先樂而後樂。」

佛陀回答比丘：「的確有這樣的因緣，讓世間有些眾生，在今生先苦而後樂，也有人先樂而後苦，或是先苦而後苦，也有眾生是先樂而後樂。」

比丘請示佛陀：「是什麼樣的因緣讓眾生在此生中，有先苦而後樂，先樂而後苦，或者先苦而後苦，乃至於先樂而後樂的差別呢？」

世尊進一步開示：「諸位比丘！假定人壽百歲以春夏秋冬來區分，有時修善積福做諸功德，有時起種種邪見造作惡業，便會







在之後隨不同時間因緣，呈現不同業報，例如冬受樂，夏受苦。倘若  
在百歲中年以後，廣積福德，未曾造惡犯過；然而中年以前，曾經  
因為邪見而造不善行，就會先受罪報而後享用福德。如果年少時修  
善積福，卻在年長以後造作惡業，來世，年少時先享用福報，年老  
之後就必須承受罪報。若一個人從少年到老年都作惡多端，來生從  
生至死都是貧賤寒苦；若一生皆廣行布施供養，來世從年輕到老都  
生活安樂。諸位比丘！由於這樣的因緣，而有先苦後樂，先樂後  
苦，先苦後苦，先樂後樂的果報之別。」

比丘說道：「世尊！如果有眾生希望先樂而後樂，應  
當常行布施供養，當得先樂而後樂。」世尊回答：「是的，  
比丘！如你所說，如果想要成就涅槃及證阿羅漢，乃至  
於圓滿佛道，應當樂善好施、修諸功德。你們應當要依  
此學習。」比丘們聽聞佛陀的開示後，皆大歡喜，信受奉  
行。

編按：典故摘自《增壹阿含經·卷第二十一·  
苦樂品第二十九（一）》



## 省思



古德云：「欲知過去因，當觀現在果；欲知未來果，當觀現在因。」  
世間人希求算命改運，卻不知道在因上努力斷惡修善，清淨身口意三業。  
因果之理，歷然不失，不論貧富貴賤都是自作自受，不由他人。所謂「禍  
福由因，轉變在緣」，唯有把握當下，端正知見、布施培福，才能從黑暗  
走向光明、從光明再增光明，掌握、改變自己的命運。🙏



# 禪定坐佛

## ——佛入禪定之莊嚴寶相

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

「禪定」在佛法有禪、定、三昧、正受、三摩提、奢摩他、解脫、背捨等別名。《大乘義章》云：「禪者，是其中國之言。此翻名為思惟修習，亦云功德叢林。」又有「靜慮」之意。《阿毘達磨俱舍論》云：「依何義故立靜慮名，由此寂靜能審慮故，審慮即是實了知義……止觀均行最能審慮。」

### 禪定坐佛的造像特徵

佛教造像中的禪定坐佛特徵，佛雙跏趺坐，手結禪定印，疊手端坐，呈現禪思入定的三昧之相。《大智度論》云：「何等為三昧？善心一處住不動，是名三昧」。

「雙跏趺坐」，即是雙盤，兩腿互相交疊，結跏趺坐。《大智度論》云：「諸坐法中結加趺坐最安隱，不疲極；此是坐禪人坐法，攝持手足，心亦不散。又於一切四種身儀中，最安隱。此是禪坐取道法坐，魔王見之，其心憂怖。」《禪林象器箋》云：「若結跏趺坐，身安入三昧；威德人敬仰，如日照天下。」

佛的手印，象徵佛的不思議願力與慈悲力。《佛說大乘觀想曼拏羅淨諸惡趣經》云：「手作禪定印。憐愍三界一切眾生。」禪定印是佛陀入於禪定時所結的手印，亦可稱為定印、法界定印，表安坐澄心，靜心一趣之相。

### 禪定印相的圖像表現

造像中的禪定印有三種形式：「上下疊手式」的禪定印，以雙手仰放下腹前，雙手重疊，掌心向上。「雙手貼腹式」

的禪定印，作交疊雙手，掌心朝內，豎掌貼腹。「衣角覆手式」的禪定印，兩袖相連，手藏袖內，覆蓋手印。茲以中台世界博物館的館藏為例說明之。

### 一、「上下疊手式」的禪定印

館藏犍陀羅「佛坐像」（圖一），佛像背後，素面圓光，佛雙跏趺坐，手結禪定印，雙手相疊，置於腹前，掌心向上，右手置於左手上，兩拇指指端相拄，交互疊放於兩腿間。髮髻形式呈現希臘雕刻的波浪式曲線髮紋，深目、高鼻、薄唇、捲髮。面相恬靜，典雅俊美，具白毫相，雙眼微閉，呈現於甚深禪定中，沉靜、內省的樣貌。身披通肩式袈裟，兩肩均為袈裟所覆，希臘羅馬式披袍，衣褶深刻貼體，刻劃巧妙，微見身軀，具西方雕塑的寫實性，有濃厚的希臘化風格，為典型的貴霜王朝犍陀羅藝術特色。方座上刻有草紋，底座刻有佛、菩薩坐像五尊及二弟子，左右各雕有古希臘風格的方柱。

《普曜經》記載佛陀成道前，在菩提樹下禪思，默坐樹下示現四禪，明星出時廓然大悟，得無上正真道，為最正覺。此犍陀羅風格的禪定坐佛，可表禪思入定，寂然不動的三昧之相，體現佛陀內斂沉穩的睿智與慈悲。

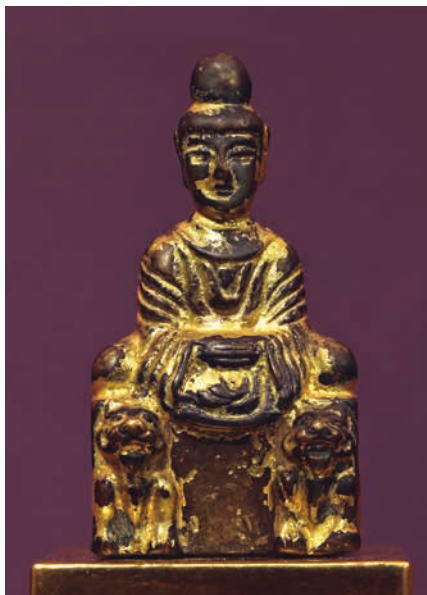
### 二、「雙手貼腹式」的禪定印

十六國時代的禪定坐佛：

「五胡十六國」（304-439）時期，是指自西晉末年到北魏統一北方期間。北方盛行坐禪，銅佛造像中禪定坐像較多，作為行者禪觀或供養禮拜。現存十六國禪定坐像

圖一：  
館藏「佛坐像」  
犍陀羅（二至三世紀）  
片岩  
H105cm





圖二：  
館藏「佛坐像」  
五胡十六國（304-439）  
銅鑲金  
H6cm



圖三：  
館藏「佛三尊像」  
北魏（386-534）  
砂岩  
H100cm

多為小型銅佛造像，形體較小而精緻，如館藏五胡十六國的「佛坐像」（圖二），肉髻高聳，大眼橫長，雙手交疊豎於腹前，禪定印刻劃簡括。身著圓領通肩式袈裟，U形衣紋形式，佛結跏趺坐於方座，座前鑄浮雕雙獅，造型簡練拙趣，臺座與像合鑄而成。從磨光肉髻、通肩大衣、U形衣飾、禪定印相、雙獅底座等，顯現十六國時期典型的金銅造像特徵。

北魏時代的禪定坐佛：

《佛說觀佛三昧海經》云：「若能至心繫念在內，端坐正受觀佛色身，當知是人心如佛心與佛無異，雖在煩惱，不為諸惡之所覆蔽。」南北朝時期，北方修行偏重禪觀，禪窟的開鑿，帶動石窟造像的發展、禪觀經典的翻譯、造像呈禪定貌，禪定坐佛應與禪觀之思想有關。

北魏早期大規模推動的佛教工程建設，包括雲岡石窟，深具渾厚雄健的西域風格及游牧民族粗獷純樸的特質，造像形式深遠地影響了北魏境內各地的單體石雕，亦反映出佛教造像在中國逐漸世俗化、民族化的歷程。如館藏北魏「佛三尊像」（圖三），放光說法的熙怡微笑，袒右覆肩的佛衣樣式，紋飾精美的光背圖像，古樸拙趣的禪定坐佛。主尊造型古樸，抿嘴含笑，高肉髻，腹前交疊貼腹的禪定印，身側二脅侍菩薩及逗趣對獅，結跏趺坐於方形臺座上。五層背光紋飾，中心為蓮花，其次為三圈坐姿化佛，外緣為火焰紋。佛著半披式佛衣，袒右覆肩的佛衣樣式，將裸露的右肩半披遮掩，衣紋在左上臂部分又如燕尾的雕飾，更接近漢民族不露身形的衣著文化，巧妙掩覆肩、臂的設計，為北朝石窟佛像中重要的佛衣形式。

### 三、「衣角覆手式」的禪定印

在北朝動盪的時代背景之下，傾國力營建石窟之際，民間亦盛行集資造碑像供養，祈願佛恩加被，禳禍祈福。如館藏「僧法志等造千佛碑」，四面矩形碑形制，

碑陽主龕旁刻有「永安三年六月十日」年款。碑左側（圖四）上方二小龕，龕內跏趺坐禪人頭戴僧帽，龕旁題刻「禪師法志」及「禪師曇□」。此碑四面刻滿結跏趺坐的小佛像，千佛皆著垂領式佛衣，兩衣袖相連，衣袖寬窄相若，袈裟兩衣角覆蓋禪定印的雙手後下垂，於雙腿之間呈八字形外展。尊尊小坐佛，跏趺禪定，整齊劃一，延續千佛相繼的精神。

《佛說觀佛三昧海經》記載，佛告阿難：「若有眾生觀像坐者，除五百億劫生死之罪，未來值遇賢劫千佛，過賢劫已星宿劫中，值遇諸佛數滿十萬，一一佛所受持佛語，身心安隱終不謬亂；一一世尊現前授記，過算數劫得成爲佛。」因爲禮敬諸佛的功德力故，能超越無數億劫的生死罪業。

## 結語

《思惟略要法》云：「觀佛三昧法：佛爲法王，能令人得種種善法，是故習禪之人先當念佛。念佛者，令無量劫重罪微薄得至禪定。至心念佛，佛亦念之，如人爲王所念，怨家債主不敢侵近。念佛之人，諸餘惡法不來擾亂，若念佛者佛常在也。」佛教造像緣起之一，爲令行者得諸佛護念，復利行者觀像修行，易得禪定，速證涅槃。

《楞嚴經》曰：「攝心爲戒，因戒生定，因定發慧，是則名爲三無漏學。」戒定慧三學爲一切修行的根本。《坐禪三昧經》云：「佛法中戒、定、慧三法合行能入涅槃，譬如人立平地，持好弓箭，能射殺怨賊，三法合行亦如是！戒爲平地，禪定爲快弓，智慧爲利箭，三事備足，能殺煩惱賊，以是故外道輩不得涅槃。」《金剛般若波羅蜜經》亦云：「不取於相，如如不動」即是禪定。

禪者，佛之心。由禪定坐佛展現的圖像樣式與時代風格，體現如來相好、寂滅的教化之功，所謂「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」，悟到這一念心，就契入不可思、不可議的清淨心。



圖四：  
館藏「僧法志等造千佛碑」  
（碑左側圖）  
北魏永安三年（530）  
片岩  
H105cm





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

### 萬德莊嚴 中台男眾佛教學院研究所二年級 見艦法師

詩云：「鋤禾日當午，汗滴禾下土；誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」每一口米飯都是農夫種植而成，也是大寮法師在天色未明前即起來烹煮，辛勤努力的成果。

殿堂裡莊嚴的佛像及清淨的環境，是香燈法師用心打掃、整理，成就潔淨的殿堂讓大眾靜坐參禪、精進用功。早晚課中攝受的梵唄音聲與微妙章句，無不是諸佛菩薩不捨眾生的悲願與教誨。只要用心體會就能發現，佛國淨土的勝妙莊嚴是善法總合之呈現，點點滴滴都是慈悲、智慧、精進、用心的結晶。

這一切都在提醒我們，廣修福慧以成就阿耨多羅三藐三菩提。因此期許自己，朝著「清淨身口意三業」、「廣積福慧資糧」而努力。於道場中發心成就福足、慧足；是莊嚴自性，也是成就十方如來萬德莊嚴的因地。

### 不著一粒米 中台男眾佛教學院研究所一年級 見鬚法師

飢餓感讓走向齋堂的步伐，匆忙急促，心念散亂不安；用齋時，狼吞虎嚥、動作粗快，心念動盪、忘卻威儀……

此時，一念返照，覺性讓這一切亂象停了下來。一個深呼吸，讓身、心沉靜後，拿起碗筷繼續食用，明顯地觀照到心念前後的變化，以覺性細細咀嚼的心，很清明、柔軟，雖然仍難抵米飯香，但已稍稍能作主。提起覺性，每一次觀照，都有不同的體會與收穫。期許自己成為大丈夫，做到「終日著



衣，不曾掛一縷絲；終日喫飯，不曾咬一粒米。」在虛妄的六塵境界中真正作主，動靜一如。

**劫** 中台女眾佛教學院研究所二年級 見蓉法師

「劫」是計算時間的單位。劫，有減劫、增劫；減，代表退步，這念心被貪瞋癡染污愈來愈嚴重，所以福報、壽命和智慧減少。增，代表進步，這念心愈來愈清淨慈悲、善法增長。

劫，亦是劫害；劫損法身慧命。每天遇境時，提醒自己返照當下的心念，發現真如佛法所言：「起心動念，無不是罪，無不是業」，無怪乎身處「減劫」。

唯有老實面對自己，檢討反省，覺察、覺照、覺悟，煩惱減少，執著減輕，修行才能進步。心地法門就在心念的返照當中，親見本來面目。

**剎那率爾心** 中台女眾佛教學院大學部二年級 見萊法師

剎那剎那改變！之前修無常觀的心得就是：「剎那剎那改變」，良善與惡習，都是剎那剎那的心念積聚而成。目前的心態、想法，也是剎那剎那所形成的。

六祖大師云：「正見名出世，邪見名世間。」知見決定心念的方向，所以深化修行，就從每一剎那開始。首先端正知見，確立方向後，在剎那剎那的心念中調整，讓每個念頭都趣向正念，把握剎那，往菩提大道勇往直前。🙏



普·台·教·育

# 2017 普台活力寒假輔導

文／編輯部

普台教育多元適性，著重數理、外語等課程學習，也兼顧同學興趣，每年更利用寒、暑假輔導課程進行加深、加廣的創新式翻轉教育。今年寒假，教育團隊針對不同年段精心規劃數學闖關、科學競賽、英語話劇比賽及第二外語「食之饗宴」等系列活動，讓同學玩出數理的創造力、嚼出外語的文化意涵，創意學習讓腦力激盪的歡笑聲，迴盪在校園的各角落。

一月二十一日下午，國二年段每班分成六組數學闖關與科學競賽活動，在校園裡如火如荼進行。同學於饒富趣味性與創造力的競賽遊戲中，運用平日課堂學習的一元二次方程式、畢氏定理、線性函數，一一過關斬將，有效提升數理能力，進而融會貫通，利用所學發現問題、解決難題。由於每個關卡只有十二分鐘，同學不僅要絞盡腦汁，還要分工合作勇闖六關，從護學會前廣場、國學講堂前廣場、水滴教室到自習教室，是近二百位學子埋頭計算、

熱烈討論的活力身影。

## 信誓旦旦 英語話劇越古今

一月二十二日晚間七時，高一年段的英語話劇比賽以「記得我們有約」為主題，穿越中西時空，走入患有阿茲罕默症爺爺的「回憶中的音樂盒」；進入義大利古典文學「皮諾丘」，學習信守承諾並對自己負責；舞台旋即轉至以堅定的信念，遵守諾言，於「孤山之戰」大獲全勝的奇幻式史詩情景。

接著，走進時光隧道，二〇一五年九月，震撼全球的三歲敘利亞兒童難民，伏屍土耳其海灘的國際事件，沉重的呈現在舞台——「眼睛中的約定」，敘述一個敘利亞骨肉離散多年的難民家庭，孩子謹記幫助失明母親重見光明的約定；隨後畫面一轉，來到家喻戶曉「綠野仙蹤——千年約定」的美國童話故事，與桃樂絲、獅子、稻草人、機器人及小狗托托，同心協力達





- 1.2. 國二年段的數學闖關與科學競賽活動，深具教育意涵又充滿樂趣。
- 3-7. 高一年段的英語話劇比賽以「記得我們有約」為主題，不僅提升英語能力，也培養創意發想、團隊精神，並深入各國的人文文化。
8. 英語教師粉墨登場，全場為之歡聲雷動。

成協定，完成心願。

在去年奪得最佳男配角與女主角的楷翰、海默同學，以清晰的咬字、標準的發音，加上即席演出、高歌一曲等活潑主持風格中，間以不同年段的法語歌唱表演、中詩朗誦。此外，整場活動由同學自行策畫，音樂、投影片播放、道具製作，在在展現普台學子優質的實力。

普台教育團隊現身說法的用心良苦，除了頒獎前，三位英語教師粉墨登場，以現代劇呈現家長護持孩子就讀普台的用心，與背後面臨的現實生活考驗，引導同學知恩感恩之外；評審講評後，更運用視頻連線遠在美國密西根州的外語中心張主任，在當地時間清晨五點即準備連線欣賞同學的演出，也特別提示，約定 **commitment**，不僅是承諾，還有深層的責任與實踐力的意涵。最後，並以「普台老師的魂魄與你常在」的教學熱忱，贏得全場以如雷掌聲向普台教師團隊致敬。

## 食之饗宴 日法西語熟巧精

一月二十三日，高二年段盛大的二外「食之饗宴」隆重登場，迎接來自國小日、法、西語檢定營，近五十位的「貴賓」光臨。

十時三十分，高中林校長與國小蔡校長，帶領小六檢定營同學抵達西語情境教室，熱情的迎賓隊伍，引導就座後，西語組同學以純熟的西班牙語為兩位校長及小學弟、妹介紹今日菜單：主菜是爽口開胃的「墨西哥捲餅」，搭配西班牙傳統甜點「吉拿棒」，佐以「巧克力熱飲」。色香味俱佳的西班牙餐點一上桌，立刻令人食指大動。在充滿濃濃西班牙風情的餐廳教室，大快朵頤之際，又能欣賞學長吉他彈奏歌曲，真的好快活！

法語組由馬達加斯加籍的狄祿及老師指導，獻上「馬達加斯加雙豆素肉燴飯」、「起士素糕」、「松露巧克力」及經典的法式「瑪黑兄弟茶」。小學檢定營的同





- 1.2. 高二年段的二外「食之饗宴」，同學隨著老師的指導，烹煮異國風味料理以饗大眾。
3. 高中林校長與國小蔡校長，帶領國小外語檢定營同學，享用色香味俱佳的西班牙風味餐。
- 4.5. 深具特色的「食之饗宴」，不僅可以品味精緻餐點，同時更感受到普台大家庭熱情、團結的溫暖校風。



學，坐在巴黎鐵塔的布置旁，一邊津津有味地享用著道地的馬達加斯加美味佳餚，一邊聆聽學長姊的精心表演——法語歌曲「家」。在普台這個大家庭真的好幸福，溫暖的師生情誼、疼愛學弟妹的學長，呵護備至的幸福盈滿心中。

拾階而上來到日語情境教室，いらっしやいませ歡迎光臨聲響徹雲霄！身著和服的同學送上令人垂涎三尺的「日式和風漢堡」、「抹茶紅豆湯圓」、「羊羹」、「銅鑼燒」，同時，流暢的日語料理介紹、建議用餐順序，並有玄米茶、麥茶與紅茶，搭配茶點，品嚐出日本小廚師認真的好手藝；不僅如此，古色古香的菜單，更是同學的手寫作品。在湛藍的天空下，台上身著短外衣日本祭典服飾的同學，熱情演唱「龍貓」主題曲，襯著禪味濃厚的枯山水日式景觀，細細品味おいしい精緻料理！

古德云：「業精於勤，荒於嬉。」

普台團隊以寓教於樂的寒假輔導課程，讓同學快樂學習、活力成長，培養一生受用的多元能力，迎向地球村的時代。



## 榮譽榜

★大學甄選入學繁星推薦 47 位學子金榜題名，  
國立大學錄取率高達 83%！

家承	國立臺灣大學資訊工程學系
琬雲	國立清華大學材料科學工程學系
庭岳	國立交通大學奈米科學及工程學士學位學程
婷郁	國立成功大學生命科學系
詹禾	國立成功大學都市計劃學系
姿璇	國立政治大學統計學系社會組
漢琮	國立中央大學物理學系
佳穎	國立中興大學生命科學系
品傑	國立中興大學生物科技學士學位學程
斯皓	國立中山大學資訊工程學系
侑佳	國立中正大學法律學系法學組
純瑜	國立臺灣師範大學化學學系
重皓	國立臺灣師範大學物理學系
顯鵬	國立臺灣師範大學生命科學系
品彰	國立高雄師範大學工業設計學系
盛宇	國立臺北大學統計學系
一正	國立高雄大學亞太工商管理學系工業管理組
力仁	國立臺灣海洋大學光電與材料科技學士學位學程
紫甯	國立東華大學國際企業學系
宇澤	國立聯合大學能源工程學系
真語	中國醫藥大學公共衛生學院
俊達	中山醫學大學生物醫學科學學系
筱瑜	淡江大學法語文學系
法漁	淡江大學土木工程學系工程設施組
俐文	淡江大學管理科學學系（事業經營組）
允豪	逢甲大學自動控制工程學系
峻榮	逢甲大學資訊電機學院不分系榮譽班
嘉璟	中原大學國際經營與貿易學系
郁彤	輔仁大學日本語文學系
紘宇	輔仁大學教育領導與科技發展學士學位學程
昱璇	東吳大學日本語文學系
雅淇	東海大學外國語文學系
芷瑄	東海大學化學系化學組
彥欣	大同大學工業設計學系
辰峰	元智大學電機工程學系
艾蘋	銘傳大學財務金融學系國際金融管理組
君儒	亞洲大學經營管理學系企業創新管理組
若涵	亞洲大學視覺傳達設計學系企業形象設計組
明雄	世新大學口語傳播學系
幸芸	實踐大學時尚設計學系
雨寧	實踐大學時尚設計學系
子筠	佛光大學傳播學系
承展	中國文化大學建築及都市設計學系
若萱	靜宜大學西班牙語文學系
晶淳	大葉大學多媒體數位內容學位學程
子為	大葉大學烘焙暨飲料調製學士學位學程
振峰	真理大學法律學系

近九成高三學子錄取理想大學科系

# 香炒蘆筍

健康素食

文／編輯部



## 【材料】（三～四人份）

蘆筍	一把
紅甜椒(片)	半顆
黃甜椒(片)	半顆
白果	20顆
柳松菇	2兩
椰仁片	少許

## 【調味料】

鹽	酌量
香油	酌量

## 【步驟】

1. 紅椒片、黃椒片、椰仁片先汆燙備用。
2. 熱鍋後先放油爆炒白果，再放入蘆筍、柳松菇，加鹽拌炒至熟。
3. 再放入紅椒片、黃椒片、椰仁片拌炒，起鍋前加少許香油即可食用。

# 快樂廚房

文／美國普德精舍護法會副會長 傅點

自己一直沒有在廚藝下功夫，沒想到來精舍上禪修班，卻誤打誤撞地進了大寮組發心。剛開始心中百般的不情願，做起菜來，臉上都沒笑容。隨著佛法的薰修，忽然想通了「不就是煮飯嗎？」活在當下，一念到底，念頭起來就如同打坐中妄念生起，不要理它，把念頭安住在當前做菜的這念心。慢慢的，心中的妄想稀薄了，慢心減少了，更能以歡喜心來做菜，齋飯也有了「歡喜」的滋味。


沒想到隨著廚藝突飛猛進，同修及兩個兒子都在短時間內改吃素食，也因為吃素，全家對護生、環保多了一分關心，無形中也培養出慈悲心與更高的自律能力。在精舍發心，表面上看起來是利益他人，實際上自己卻是最大的受益者。

未成佛道，先結人緣。深深體會到在大寮發心是與人廣結善緣最直接的方式之一。修行的過程中，每個人都需要助緣及福德資糧，而一天提供三餐的大寮，有更多的機會與大眾締結清淨法緣。光是大寮義工就來自四面八方、社會不同階層，而大寮的快速節奏及高度分工，很快地就能拉近人與人之間的距離。

初初開始，會選擇性地與自己認為契合的師兄共事，直到師父在禪修班不斷地

提醒：「跟所有的人結善緣，去發掘每個人的長處，而不是去放大他們的缺點，沒有人是完美的」，依教奉行之後，發覺人人都是菩薩，都有值得學習之處，從個人的拿手菜、生活經驗及修行心得的分享，每個師兄都成為自己的善知識。

精舍的香積團隊基於廣結善緣的理念，持續成長，彼此相互包容合作，私底下，師兄們都稱呼大寮為「快樂廚房」，大寮的活力與歡樂氣氛，吸引更多新的學員加入團隊，大眾一起修福修慧、廣結善緣；各種法會更是落實禪修課程所教導的「靜中養成，動中磨鍊」的修行試煉場。

轉眼間在大寮發心已經邁向第九年了，感恩默默付出的大寮菩薩，總是不落人後的護持道場、供養三寶，更感恩開山祖師惟覺安公老和尚廣設精舍，才有機會與這群幕後的大寮菩薩共同修福修慧、磨去習氣，廣結善緣，擴大心量。期許禪修班的師兄們，都能一起加入義工菩薩的行列，落實「福德、教理、禪定」三環一體的修行，在成佛大道上步步踏實，步步光明。

# 危機中遇到最美的轉機

文／普台精舍研經班學員 法願

回首自己的人生，最為寶貴的黃金二十年著力於家庭，為了圓滿家庭責任，每天忙得不可開交，如同陀螺打轉似的操持家務、照顧子女。現在孩子長大了，同修即將退休，理當享享清福的我，此時此刻，腦海中竟然浮現「中年男人退休危機」斗大的煩惱。由於身旁的好友不乏面臨同修退休後，諸如，健康亮起紅燈、投資不當的慘賠下場、夫妻貌合神離甚至離異等問題，因此，當同修退休之際，深恐這些困擾一一來敲門，即使口中不說，心中始終提心吊膽地過日子。

因緣際會之下，同修為了學習靜坐，報名參加精舍的初級禪修班。在一次偶然的機緣中，隨著同修一起到精舍參與藥師經共修法會。眼前所見到的莊嚴道場，耳際傳來維那、悅眾法師詳和的梵唄音聲，讓我暫時拋下煩惱，完全專注於誦讀《藥師經》。參與幾次共修法會後，心中的無明煩惱與提心吊膽的心情逐漸消失。

某日藥師經共修法會後，剛好也是同修上初級禪修班的日子，在師父、師兄的親切介紹與熱情引導之下，旁聽了人生第一堂初級禪修班。當時由於貢高我慢之心仍重，記得上完課的感覺是——這些上課內容不都是生活上最基本的道理嗎？然而

繼續聽了二、三堂課之後，才知道自己當初的「自以為是」真是「無知」啊！原來佛法中基本的道理，就是蘊藏在生活裡的大智慧。

「危機就是轉機」！年過半百，走在人生的十字路口上，究竟該如何抉擇呢？自己選擇了跟同修一起親近佛法，走向光明的菩提大道。如今已經是研經班，隨著參與精舍的各種活動，從中也學到許多待人處事的智慧，對於自己處理生活中的人、事、物等問題有莫大幫助，慢慢地可以用第三人的角度，客觀地看待周遭發生的一切人事物，不因深陷其中而生瞋恨、苦惱。即便有時因定力、智慧不足，不慎瞋火燃起之時，事過境遷也懂得自我反省，提醒自己下不為例。

現在，每逢上禪修班的日子，心中充滿著歡喜，課程中，除了教授法師生動有趣的教導，可以吸收佛法的智慧之外，又可以聽到班上師兄分享生活化的學佛經驗。下了課，回到家中，還可以與孩子們分享，親子之間的互動中多了「佛言佛語」，家裡的氣氛也變得比以往更和諧。上禪修班，薰修佛法，真的有令人不可思議的清涼體悟。🙏

# 學習作主

文／普榮精舍護法會副會長 傳願 (Wouter Taen)

記得第一次和精舍的師兄弟們回山出坡時，被分發到機動組——負責垃圾分類的工作。當時的我一邊垃圾分類，心也跟著打妄想，做得愈久，心跑得愈厲害，為什麼我要做這種工作？我是一家公司的總裁，如果認識的人看到我怎麼辦？他們會怎麼想？難道沒有別的事可以做嗎？唉！我的衣服都被弄髒了，什麼時候可以休息？等一下吃什麼……。

後來，有機會參加頗具挑戰的精進禪七，在那一星期裡，第一次感受到「心」的真實力量，而且發現我的心就像「猴子」一樣心猿意馬！之後，連續打了幾次禪七，也開始在精舍上禪修課，學到了更多心的作用及如何專注在當下，並了解妄想與執著的影響力，例如，在精舍大寮幫師父切菜的時候，每當心一跑掉，馬上就會切錯。

在學佛過程中，對於「頂禮」有很長一段時間無法接受，因為在心裡總有一股聲音說著：我是 Wouter，是總裁，為什麼得雙膝跪在地上？直到上了更多的禪修課程，並且學習到普賢十大願後，慢慢地放下強烈的我執及對事的執著，尤其到中台大寮發心磨鍊，更讓我有機會學習如何在動靜中以純淨的心邁向成佛之道。

有一次在中台大寮發心時，負責將食物從冷凍庫中拿出來給師父。當我很開心

將食物拿了出來，一一打開並在鐵盤上擺放整齊，後來卻又指導要再打包放回去。以前的我可能會非常不高興，現在卻認為打包放回去，或者拆開放在鐵盤上，不過就是「一個動作」，如果不去分別是放回去或拿出來，有何不同呢？就是發心嘛！

另一次是在家裡洗架房，當時心有不甘地想著：我可以去做飯代替洗架房，但同時卻領悟到都是手的動作而已，刷廁所和刷鍋子有何不同呢？如果不起分別心，洗架房是骯髒，做飯、洗鍋子是乾淨，兩者不都要專心完成嗎？當下歡喜地把架房清洗得一乾二淨。

最近精舍推動禪修班招生，跟著師兄到街上發傳單，剛開始很不好意思，所以沒發幾張，可是看著師兄發得很好，而且很開心，開始告訴自己，分別什麼？做就對了，很快地，我也做到笑容可掬地發著禪修班的招生傳單呢！

現在我已經吃全素，也努力的持守五戒，每天去精舍做早課，讓心靜下來，為一天的開始做準備，專注在每個當下。佛法改變了我嗎？是的！學習佛法讓我的心更清楚明白，也更輕快愉悅，愈來愈知道做自己心的主人。不斷地練習，讓我體悟到沒有妄念的心，便是覺悟的心！

I remember my first time going to Chung Tai Chan Monastery with the Dharma brothers from our meditation center to "help out," I was assigned to the "odd job team," and my task was to sort garbage for recycling. When I was sorting through the garbage, my mind was also jumping around: Why am I assigned this dirty job—I'm the president of a company, what will people think when they see me doing this, is there not something else they can let me do, ah this stinks, all my clothes are getting dirty, when will it be break time, what will we eat later on?

Soon afterwards, I had the opportunity to join another challenging practice, the intensive Chan-7 meditation retreat. During that week, I got some first hand experiences in confirming the power of the mind, and in discovering that restless "monkey" in my mind. Since then, I have participated in a few more Chan-7 retreats, and also started to attend the meditation classes in our center. I have learned more about how the mind functions, and how to be mindful in everything we do; moreover, I have realized the negative effects of our wandering thoughts and attachments. For example, when I was helping the shifu in the kitchen to cut vegetables, whenever my mind started to drift away from the task, I would immediately cut it wrong.

During my learning journey, I have for a long time could not accept the practice of prostrations. There was always a voice in my mind saying: I'm Wouter, President of a company, why should I kneel on the ground like that? However, with taking more lessons and learning about the meaning behind the ten great vows of Samantabhadra Bodhisattva, I was able to gradually reduce this strong attachment to my ego. Volunteering in the Chung Tai kitchen has also given me the opportunity to train my mind, to learn to practice with a mind of purity, whether in action or stillness.


Once while helping out in the Monastery's kitchen, I happily took out a few hundred packages of food from the freezer, unpacked them from their

plastic bags, and placed them neatly onto trays, then put the trays onto a trolley—only to be told later by a shifu that the food should be packaged and stored, so please put them back into their plastic bags! In earlier times, I certainly would have been bothered. But then, I simply thought: packing or unpacking is just an action involving muscular movements; if I do not label these tasks and think about my likes or dislikes, then what is the difference? Both acts would come from my wish to help.

Another time, I had to clean the toilet in our house but found myself unwilling to start, thinking: Wouldn't it be better to cook some food now than to clean the toilet? Meanwhile, I also realized: Scrubbing the toilet, or cooking and scrubbing the wok afterwards are all actions done by the hands. If I do not label one as a dirty job and the other as a pleasant job, what is the difference? Both tasks require my full attention to complete. With that reflection, I happily cleaned the toilet until it was as shiny and bright as a new one.

Recently our meditation center was promoting meditation classes. I went with my Dharma brother to give out flyers on the street. In the beginning, I felt embarrassed and only gave out a few. Then when I saw how well and joyful my partner was giving away the flyers, I asked myself: Why am I labeling this task? Just do it. Pretty soon, I was able to hand out the flyers to the passersby—and with a smile on my face!

Now, I am fully a vegetarian, and I am making efforts to uphold the Five Precepts. I go to our meditation center to attend morning service everyday. It calms my mind and gives my day a good start so that I can stay mindful every moment during the day. So did learning Buddhism change me? Yes, it certainly did. My mind is much clearer and lighter now, and I know more how to be the master of my own mind.

I resolve to keep practicing in order to realize a mind without delusion, a mind of enlightenment. 



澳洲寶林禪寺

# 除夕藥師普佛祈福法會

文／寶林禪寺提供

二〇一七年元月二十七日晚間九時三十分，中台山墨爾本分院寶林禪寺燈火輝煌，近一百五十位護法善信齊聚禪堂，參與除夕藥師普佛祈福法會。

禪堂內梵音悠揚，與會大眾在住持法師的帶領下禮懺拜願，隨後，在梵唱聲中，學員從住持法師手中接下光明朗耀的心燈，一同供燈發願，秉佛陀之慈願，荷擔如來家業，恪遵惟覺安公老和尚的教導，守護道場、深化修行、落實弘法。

法會中，住持法師開示法會的意義：世尊將覺悟的真理流傳於世，經過歷代祖師的弘揚，將自性明燈傳遞下來，燈燈相傳，不僅蠲除自心無明，也照亮身邊的人，向無邊世界延伸，稱作無盡燈。人人佛性本具，煩惱消融，清淨自心現前，即是法

界圓明。並舉須達長者勸化大眾隨喜功德的公案，將布施修福的機會分享給大眾，令有緣人皆有機會聞法修行，圓滿如意。這份隨喜功德，便如一燈傳千燈，功德無盡。

今歲今宵盡，明年明日催。在送舊迎新之際，全體居士在住持法師及大眾法師的帶領下，將除夕守歲的精神，化為四眾弟子精進行道，改往修來，以願導行，護法護教無有疲厭的菩薩願心。

## 法會心得

護法會會長／傳菩 在新年開始之際，參加清淨莊嚴的除夕法會，為眾生祈福。唱念佛號時，身心清涼；供燈時，祈願一切眾生皆得光明、離苦得樂。弟子發願盡形壽護持三寶、盡己所能布施供養，以報三寶深恩。



**諮詢委員／傳忠** The ceremony in chanting and prostrations before the Buddha helps to generate respect, clarity of mind and repentance—to help let go of the past year and bring about good conditions for the year ahead. The abbess delivered a Dharma talk, asking us to be inspired by the rooster in our efforts this year. Rising early every morning, the rooster is a symbol of diligence. (法會幫助我們生起恭敬心，心地清明。懺悔更是幫助我們放下過去，為新的一年帶來好的開始。住持法師開示，新年是雞年，雞司晨，象徵精進，提點我們新的一年努力的方向。)

**執行祕書／傳藏** Through the preparation of the ceremony, I have understood that in order to complete the task successfully, you must harness the expertise from each individual and performance as a team. I also find that if you take a few minutes to meditate prior to performing your task, it can have significant benefits to be more aware and alert. This is looking inwardly and keeping awareness all the time. I am glad that I can put these into practice from what has been taught in our meditation class. (從法會的籌備中，體會到要完成一件事，需要個人的專業和團隊的努力。同時也發現，出坡前先靜坐幾分鐘是很重要的，幫助我們更專注，時時覺察覺照。很高興能將禪修班所學的道理運用在發心中。)

**花藝組組長／傳省** 從中台打完禪七後，便馬不停蹄地準備法會。插花時，常以住持師父教導的「三輪體空」來用功，不執著施者、受者與所施物，不執著功德，以眾生心為己心，藉由發心過程磨鍊定力，同時體會心的平靜。

**心燈組組長／傳充** 住持師父把一盞盞燈點亮傳給大眾，光明溫暖，開啓了自性智慧，也開啓新年的希望。感恩師父們不遠千里來到南半球，讓我們有緣聽聞佛法，讓心靈有所依怙。

**心燈組／美娟** 傳燈的時候，禪堂的燈關了，但更顯發出傳燈的光明，遍照大眾的心。在全體法師帶領下，我們一起發願：正法長存、世界和平、道場興盛，接引更多人來學佛。

**香積組／傳淵** 新年伊始，發願精進學習佛法義理，修正內心，破除我執，認識真正的自己。

**司儀組／傳準** 願以音聲讓參加法會者獲得法益、發起歡喜心、菩提心。感恩師父們讓弟子藉事練心，希望有一天真正做到「應無所住而生其心」。

**書記組／冠武** 在住持師父的開示中，明白到沒有照顧好自己的心，等於每年都要經歷沒完沒了的輪迴，所以新年的目標就是要保持一顆平常心，發願燃此正覺明燈，滅除無明黑暗，燃燒自己，照亮他人。



1



3

1. 住持法師帶領四眾弟子供燈發願。
2. 護法善信參與除夕藥師普佛祈福法會，虔誠供燈祈福。
3. 住持法師慈悲開示法要。
4. 精舍學員至誠禮懺拜願。



2



4



天祥寶塔禪寺一百零六年

# 新春金剛般若寶懺暨 合禮團拜大法會

文／編輯部

欣逢新春佳節，天祥寶塔禪寺於一月三十日至二月一日啓建「新春金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會」，近八千名善信檀越共襄盛舉，廣植福慧迎新歲，以此共修功德，回向世界和平、國泰民安，法界有情同得安樂。

法會首日開壇灑淨後，主法法師帶領大眾恭禮《大乘金剛般若寶懺》，令大眾蕩滌垢染，滅罪消愆，培福增慧，並舉行消災、超薦、點燈、叩吉祥鐘等法事，兩利冥陽，同霑法益。

## 金剛般若 生信斷疑

圓滿日上午，舉行新春獻供、合禮團拜，近三千位護法居士雲集，恭請中台禪寺男眾執行長見允法師入壇主法，前最高法院檢察署朱主任檢察官、中台禪寺護法總會顧問、各精舍護法會會長等社會賢達亦虔誠蒞會。

見允法師於法會中慈悲開示：在這次新春法會中，大眾禮誦《金剛經》以及諸佛名號，藉由經文的義理，隨文入觀，透過觀照，契悟實相般若；也就是透過建立正確的觀念知見、清淨身口意三業來修證，進而契悟，這是修行學佛一條很正確

的道路。


佛成道時，說道：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具如來智慧德相」，證明所有眾生都能成佛，每個人只要相信、願意去實踐，終有成佛的一朝。《華嚴經》云：「信為道元功德母，增長一切諸善法」，所以信心很重要，能夠化除一切疑惑，成就無上佛道，《大智度論》云：「佛法大海，信為能入，智為能度。」有了穩固的信心，同時在法上精進用功，建立正知正見，就能開啓智慧，依理思惟，藉由觀照法義，彰顯人人本具的智慧德相，獲得解脫自在。

## 新春法筵 共話無生

所以，恭誦《金剛經》，就是要讓大眾依循著金剛般若的義理，如理思惟、如理觀照，最後契悟實相般若，就是當前這一念心，不生不滅，本自具足；不僅如此，所有大乘經典都是在幫助眾生契悟菩

提涅槃，就是如來智慧德相、無為法，也就是「明心見性，見性成佛」。因此，用心專注讀誦每一部經典，思惟、明白了，就是契悟無上正等正覺之路，這是最大的希望，也是最廣大的目標，朝著目標努力，每一天當中的每分每秒都非常有意義，充滿了無限的希望與無量的光明！

法會圓滿之際，大眾滿懷法喜與感恩，與主法法師共同圍爐慶賀新春。前外貿協會王董事長於席間肯定地表示：「境由心生，所以不住色聲香味觸法，不住眼耳鼻舌身意，應無所住而生其心；無住於心，才能夠擺脫煩惱。」朱顧問感恩開山祖師惟覺安公老和尚教導的心地法門：「我們要時時作主、處處作主，人在哪裡，心在哪裡；如果人人能安住這念心，保持清淨，社會一片祥和，就是人間淨土。」天祥寶塔禪寺護法會林會長歡喜說道：「主法法師開示要對佛法有信心，這是最好的過年禮物」，並與大眾一起共勉安住道場、守護道場，成就道業。

新春法筵於下午一時五十分圓滿，與會大眾因佛法甘露潤澤心田，如同春風拂面，洋溢著無盡的法喜與朝氣，也為新的一年開創無限生機與希望，更發廣大願心，以慈悲喜捨廣行菩薩道，堅定地邁向菩提大道！



1. 主法法師領眾合禮團拜，並開示法要。
2. 各界賢達及護法會代表於佛前至誠獻供。



普彰精舍一百零六年度

# 新春法華法會

文／普彰精舍夜間研經班學員 傳雯

「普彰法華迎新春，法界圓明報師恩」。為迎接嶄新的一年，普彰精舍於大年初一啓建新春法華法會，期藉恭誦《法華經》，為大眾種下成佛種子，祈願人人皆能入佛法界，自性心光遍照十方，以此功德，上報四恩，下濟三有。

大年初一清晨，學員們歡欣回到菩提之家，壇場外義工菩薩法喜護持，壇場內學員虔心恭誦《妙法蓮華經》，精舍儼然成為紅塵中的一方淨土。主法法師讚歎大眾把握開春首日的用功因緣，為今年種下諸事吉祥之因；進一步更勉勵大眾以「中台四箴行」作為待人接物之準則，每日反省檢討，洗滌心中的貪瞋癡煩惱，必能「動靜常作主，即見法中王」，也是真正的大富貴。法會後並發放新春結緣品，祝福大

家吉祥平安。

一年之計在於春，時值新年度初級禪修班招生期間，書法班及花藝班聯合舉辦「作伙來走春——書法花藝成果展」。學員把握新春假期，廣邀親朋好友到精舍賞花、品茗結法緣，接引有緣人報名禪修班，於心田播下良善的種子，進而明悟心性，「共飲曹溪水，門前坐春風」。

## 法會心得

**護法會會長／傳璋** 今年新春法華法會，在住持法師帶領下揭開序幕，大家以精進心、歡喜心，廣修善法、廣結善緣，感恩大眾法師及所有的師兄。值此大地回春之際，福慧雙修，必能好運連年，平安吉祥。祈願新年新願景，凝聚向心力，行菩薩道、守護道場，精進不退。

**交通組組長／傳炫** 感恩三寶，讓末學學習交通組

的執事，每當困難現前時，默默祈求菩薩給予智慧，順利圓滿精舍的交通事務。法會期間，聽著莊嚴的誦經音聲、看著乾淨的馬路和排放整齊的汽機車，心中無限歡喜與感恩，原來這就是利他中完成自利的法喜。

**香積組組長／傳根** 在精舍發心多年，遇到境界時，先保持正念，學習尊重別人，放下我執。唯有清淨、精進，心地才能日趨光明，達到法界圓明。

**花藝組組長／傳莊** 感謝老和尚設立了普彰精舍，讓彰化居民有個修行的好地方。此次精舍舉辦書法及花藝成果展，讓師兄們展現所學的才藝，透過學習的過程，體會「覺性」的作用，更細膩地呈現花朵的美麗風采，用來莊嚴道場。

**心燈組副組長／傳詠** 何其有幸恭逢法華盛會，擔任心燈護持大眾用功的同時，亦能在壇場內一同精進，自利利他。人身難得今已得，佛法難聞今已聞。期許把握因緣，精進用功，相信此生定能明心見性，見性成佛。

**梵唄組／傳作** 擔任助唱執事，從初一至初三跟隨法師的節奏恭誦《法華經》，有多次跟不上，也反省到過去虛度光陰，未來應更加精進用功，秉持「會、熟、巧、精」的精神，利益更多眾生。

**司儀組／傳雯** 此次法會體會到發願的重要，有了大願，心能產生一股力量，不畏艱難地朝目標前進。圓滿法華法會是今年的目標之一，感恩三寶！傳雯如實地讓家人知道並圓滿了參與法會的心願！發願生生世世護法護教，與法界眾生共成佛道。

**夜間中級禪修班／傳祿** 恭誦《法華經》第三品火宅喻的經文，聯想到兩年前的八仙塵爆，佛說世間「無常力」最大，乃「以諸因緣、種種譬喻、若干言辭，說無上道」。曾經也過著忙盲茫的人生，幸好得聞佛法甘露，讓全家浴火重生，發願分享學佛的快樂，讓周圍的人都能到精舍聽經聞法，更要護法護教，永不退轉。

**日間研經班／傳揚** 「開悟在楞嚴，成佛在法華」，很慶幸參與新春法華法會，內心法喜充滿。讀誦到第三、第四卷時，佛陀為弟子們一一授記成佛，對佛法更具信心，深信在正法道場中精進用功，終有一天也能成佛，更企盼藉著誦經功德力，回向亡父早日脫離生死輪迴苦，成就佛道。



1. 與會大眾於新春法華法會虔誠獻供。
2. 壇場內學員虔心恭誦《妙法蓮華經》。
3. 書法班及花藝班聯合舉辦「作伙來走春——書法花藝成果展」。
4. 護法會幹部歡喜發心，圓滿新春法會。

# 4

# 月 精舍課程及活動快訊

## 【禪修班開課】

### ■美國佛門寺

4/24 英文研經班 A  
4/25 日間英文初級禪修班  
4/25 夜間英文中級禪修班  
4/27 夜間英文初級禪修班  
4/28 英文研經班 B

### ■美國佛心寺

4/8、4/22 兒童禪修班  
■美國法寶寺

4/11 英文初級禪修班  
4/12 英文研經班  
4/13 中文研經班 1  
4/13 英文中級禪修班  
4/15 中文初級禪修班  
4/15 中文中級禪修班  
4/16 中文研經班 2  
4/16 兒童禪修班

### ■澳洲寶林禪寺

3/16 日間英文初級禪修班  
4/8、4/22 兒童禪修班  
青少年禪修班

### ■義大利華義寺

4/16 日間初級禪修班  
4/18 夜間初級禪修班

### ■萬里靈泉寺

4/16 高級禪修班、研經班  
4/22 初級、中級禪修班

### ■普光精舍

3/27 長青班  
3/27 夜間高級禪修班  
3/28 日、夜間研經班  
3/29 日、夜間中級禪修班  
3/30 日、夜間初級禪修班  
3/31 日間高級禪修班  
3/31 夜間兒童班

### ■普照精舍

4/5 日、夜間初級禪修班  
4/6 日、夜間高級禪修班  
4/7 日、夜間研經班 (B)  
4/10 台語長青班  
4/10 日、夜間研經班 (A)  
4/11 日、夜間中級禪修班 (上)  
4/15 親子兒童禪修班

### ■普泉精舍

3/27 日、夜間研經班  
3/28 日、夜間中級禪修班  
3/31 日、夜間高級禪修班  
4/13 日、夜間初級禪修班

### ■普圓精舍

4/11 夜間初級禪修班  
4/12 日間初級禪修班  
4/15 兒童讀經班

### ■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

### ■普皇精舍

3/15 日間初級禪修班

### ■普正精舍

4/13 夜間初級禪修班

### ■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  
4/26 日、夜間初級禪修班

### ■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

### ■普中精舍

4/18 日、夜間初級禪修班

### ■普雲精舍

4/17 夜間初級禪修班

4/18 日間初級禪修班

### ■普和精舍

4/11 日間長青班  
4/12 夜間初級禪修班  
4/14 兒童禪修班

### ■興山寺

3/16 夜間初級禪修班

### ■普民精舍

4/8、4/22 小太陽親子禪修班  
4/9、4/23 菩提青少年禪修班

### ■普安精舍

3/20 夜間研經 A 班  
3/22 日、夜間初級禪修班

### ■普梵精舍

3/16 日、夜間初級禪修班

### ■普恩精舍

3/23 日、夜間初級禪修班

### ■普天精舍

3/29 日間初級禪修班  
3/30 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)

### ■普南精舍

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  
4/10 夜間研經 B 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 夜間初級禪修班

### ■普高精舍

3/31 長青班

### ■普化精舍

4/1 兒童禪修班  
3/15 日、夜間初級禪修班  
3/20 夜間研經 A 班  
3/21 日、夜間中級禪修班  
3/23 日、夜間研經 B 班  
3/24 日、夜間高級禪修班

### ■普宜精舍

3/17 日間初級禪修班

### ■普蓮寺

4/19 日、夜間初級禪修班  
4/20 日、夜間中級禪修班  
4/21 日、夜間高級禪修班

### ■普台精舍

3/16 夜間初級禪修班

## 【法會活動】

### ■美國太谷精舍

4/2、4/9、4/30 半日禪  
4/15 ~ 4/22

春季大眾精進禪七

### ■美國佛門寺

4/2、4/9、4/23 一支香  
4/11、4/26 佛前大供  
4/15 ~ 4/16 二日禪  
4/30 佛誕浴佛法會暨  
報恩地藏法會

### ■美國佛心寺

4/2 清明報恩祈福法會  
4/15 半日禪  
4/30 佛誕浴佛暨  
藥師祈福法會

### ■美國普德精舍

4/2 寶塔清明孝親  
報恩地藏法會

### ■美國佛寶寺

4/9 慈悲三昧水懺法會  
4/23 半日禪

### ■美國法寶寺

4/30 浴佛節暨報恩藥師法會

### ■澳洲寶林禪寺

4/2 清明地藏消災超薦法會  
4/9 半日禪

4/11、4/26 佛前大供

4/30 浴佛節暨報恩藥師法會

### ■日本普東禪寺

4/1 起每週六  
地藏經共修法會

4/16 精進半日禪

### ■菲律賓海天禪寺

4/8 起每週六 八十八佛  
洪名寶懺共修法會

4/11、4/26 佛前大供

4/19 ~ 4/23 兒童暑期禪修營

### ■香港普廣精舍

4/2、4/4 清明地藏  
消災超薦大法會

4/9 半日禪

### ■泰國泰佛寺

4/30 浴佛暨報恩藥師法會

### ■萬里靈泉寺

4/9 一日禪

### ■基隆佛敎蓮社

4/1 清明大乘金剛寶懺  
消災超薦法會

4/16 半日精進禪修

### ■普光精舍

3/28 佛前大供、禮祖  
4/2 一支香

4/22 三千佛共修總回向

### ■普眼精舍

4/16 半日禪

### ■普照精舍

4/15、4/22 大悲懺法會  
4/23 半日禪

### ■普賢精舍

4/15、4/22  
慈悲三昧水懺共修

### ■普覺精舍

4/16 精進禪修

### ■普皇精舍

4/1 清明地藏經  
消災祈福法會

4/16 半日禪

### ■普新精舍

3/28、4/11、4/27  
佛前大供、禮祖

4/1、4/8、4/15

恭誦地藏經共修

4/2、4/9、4/16 一支香

4/22 清明地藏經

消災超薦法會

4/23 初級禪修班招生茶會

### ■普善精舍

3/28、4/11、4/26

佛前大供、禮祖

4/1 藥師寶懺共修法會

4/15、4/22 藥師經共修法會

4/16 半日精進禪修

4/24 恭誦在家菩薩戒

### ■普燈精舍

4/9 精進半日禪修

### ■普頓精舍

4/9 半日禪

4/14 菩薩戒共修

### ■普中精舍

4/7 恭誦在家菩薩戒

4/9 半日禪

4/16 清明孝親地藏報恩  
法會圓滿回向

### ■普平精舍

4/12、4/27 佛前大供

4/10 金剛經共修法會

4/15、4/16 一支香

4/17 金剛經、地藏經  
共修總回向法會

### ■普耕精舍

3/28、4/11、4/26

佛前大供、禮祖

4/23 半日禪

4/23 恭誦在家菩薩戒

### ■普親精舍

4/7 恭誦在家菩薩戒

### ■普慈精舍

4/16 半日禪

### ■普雲精舍

4/9 禪修班招生說明會

### ■興山寺

4/16 精進半日禪

### ■普真精舍

4/22 禪修班招生說明會

### ■普民精舍

4/2 一日禪

4/15 初級禪修班中台巡禮

### ■普安精舍

4/16 恭誦在家菩薩戒、  
半日禪

### ■普梵精舍

4/1 金剛經共修暨  
孝親報恩法會

4/2 半日禪

### ■普豐精舍

4/1 地藏會上禮千佛  
共修法會

4/11、4/26 佛前大供暨  
消災祈福法會

4/16 精進一日禪

4/17 恭誦在家菩薩戒

### ■普恩精舍

4/16 中台一支香

### ■普方精舍

4/16 精進半日禪

### ■普天精舍

3/31 ~ 4/1

清明地藏孝親法會

### ■普彰精舍

3/28 孝親報恩暨  
佛前大供法會

### ■普林精舍

3/28、4/11、4/26 佛前大供  
暨消災祈福法會

4/1 金剛寶懺暨  
孝親報恩法會

4/16 中台一日禪

### ■普嘉精舍

3/28、4/11、4/26 佛前大供

4/16 精進半日禪修

4/23 恭誦在家菩薩戒

### ■普惠精舍

4/2 清明地藏法會

### ■普南精舍

4/1 清明節法會

4/2 恭誦在家菩薩戒

### ■普門精舍

3/28 ~ 3/31 各級禪修班  
結業頒證茶會

4/15 半日禪

### ■普高精舍

4/2 恭誦在家菩薩戒

4/2、4/9、4/16、4/23  
一支香

4/14、4/21、4/28

慈悲三昧水懺共修法會

### ■普同精舍

4/1 恭誦在家菩薩戒

### ■普化精舍

3/26 ~ 4/2 梁皇寶懺法會

4/16 半日禪

### ■普信精舍

3/28、4/11、4/26 佛前大供

4/5、4/19 在家菩薩戒共修

### ■普上精舍

4/16 精進半日禪

### ■普禮精舍

4/16 精進一日禪

### ■普宜精舍

4/8 孝親報恩法會

4/9、4/16 半日禪

### ■普蓮寺

4/2 清明地藏法會

4/12 禪修班招生講座

# 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影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
  - 六、本存款單備供電腦影像處理，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 之 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 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 之 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 Chinese-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】

## 天祥寶塔禪寺啓建

# 清明梁皇寶懺消災超薦祈福大法會

秉持佛法慈悲濟世之精神，發揚忠孝倫理、慎終追遠、知恩報恩之美德，天祥寶塔禪寺謹訂於民國一百零六年三月二十八日至四月四日，啓建「清明梁皇寶懺消災超薦祈福大法會」。法會期間將禮拜《梁皇寶懺》，並舉行佛前大供、消災、超薦及大蒙山施食等法事。恭請中台禪寺住持見燈大和尚慈悲主法、開示法要，普度群生。以此嚴淨功德，回向世界和平、家靖民祥，歷代先亡、法界一切有情同得解脫，共入性海。敬邀善信闔府蒞臨，同霑法悅。

### 法會程序表

三月二十八日（週二）

08:30 開壇灑淨／禮懺  
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要  
12:00 午齋  
14:00 禮懺  
16:30 晚課  
17:30 藥石

三月二十九日至四月二日（週三至週日）

08:30 禮懺  
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要  
12:00 午齋  
14:00 禮懺  
16:30 晚課  
17:30 藥石

四月三日（週一）

08:30 禮懺  
10:30 供燈大典／佛前大供／開示法要  
12:00 午齋  
14:00 禮懺  
16:00 恭請見燈大和尚主持  
大蒙山施食法會

四月四日（週二）

08:30 恭誦《金剛經》  
10:30 恭請見燈大和尚主持供燈大典／開示法要  
12:00 午齋  
13:30 正授三皈依大典

天祥寶塔禪寺  
地址：新北市萬里區雙興里一坪八號之一 電話：(02) 2492-9114  
備註：為成就大眾發心功德，法會期間，備有法會專車接送。  
乘車地點：普德、普嚴、普新精舍樓下。  
欲搭乘者，請與天祥寶塔禪寺知客室聯絡登記。





# 甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

不論得意、失意，好境界、壞境界，這念心都要絲毫不動，隨時保持平常心、智慧心。平常心是如如不動，智慧心是了了分明。

Whether things are going great or becoming frustrating, whether the situation is for or against you, the mind should not be moved the slightest. Maintain the “ordinary mind”, which is a mind of wisdom. Ordinary mind means the mind is unmoved and in “suchness”; wisdom mind means the mind is clear, lucid, seeing things as they are.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh

翠綠銀光托紫華，夏秋演繹美樂章；  
安忍違逆根茁壯，自性常耀智慧光。  
無盡悲心利有情，莊嚴無上菩提花。



## 【讀者知訊】

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



## 中台植物

之

# 紅花玉芙蓉

學名：*Leucophyllum frutescens*.

英文名稱：Texas silverleaf, Purple-sage

別稱：德州鼠尾草、銀葉、紫花鼠尾草

性狀：玄參科，常綠灌木

辨認特徵：

1. 多年生常綠灌木，熟莖皮灰褐色，有不規則縱裂紋，嫩枝、葉、花皆密披絨毛。
2. 葉輪狀互生，橢圓或倒卵形，質稍厚，全緣，

微捲邊。

3. 紫紅色小花，腋生，花冠鐘形5裂，上2下3；萼5枚。
4. 橘黃色蒴果，約0.5公分；種子數多，扁翅狀。

原產地：中美洲

用途：庭園樹、綠籬、盆栽、藥用

位置：中台世界博物館

台北郵局許可證  
台北字第1480號

郵資已付  
內

