



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

239

2019年 · 12月號

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

[本期主題] 轉念，邁向光明

[中 台 廣 傳] 中台五明菩薩學院第一期大乘解行研經班開學典禮及課程報導

[中 台 廣 傳] 中台禪寺一百零八年度秋季僧眾精進禪修

[正 法 眼 藏] 〈信心銘〉(十一)

[佛 教 藝 術] 中台世界博物館活動報導——覺茶 · 心香



惟覺安公老和尚翰墨法音

菩提長青

庚子新禧 釋見燈 敬賀



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】

中台五明菩薩學院第一期
大乘解行研經班開學典禮及課程報導

編輯部



10

【中台廣傳】

中台禪寺一百零八年度
秋季僧眾精進禪修

編輯部



11

【正法眼藏】

〈信心銘〉(十一)

惟覺安公老和尚開示

23	【本期主題】	轉念，邁向光明	編輯部
24	【本期主題】	轉煩惱 契實相	惟覺安公老和尚開示
26	【本期主題】	境無染淨 一切唯心	見非法師
28	【本期主題】	正向思考的光明人生	星淨法師
30	【本期主題】	淬鍊金礦成真金	星青法師
32	【本期主題】	轉念當下即是光明	星如法師
33	【本期主題】	禪定化瞋 身心自在	傳覺
34	【本期主題】	轉念 是修行的實踐	傳溫
36	【本期主題】	轉念 法界轉	傳旭
37	【本期主題】	自在處世間	法緣
38	【本期主題】	面對無常的智慧	傳楚
39	【本期主題】	轉煩惱為菩提	法晏
40	【本期主題】	動靜一如	傳定
41	【本期主題】	念轉心寬	傳緣
42	【佛典故事】	佛度水牛生天緣	傳道

- | | | | |
|----|----------|-----------------------------|-----------|
| 45 | 【健康素食】 | 東北酸白菜炒粉條 | 普皇精舍提供 |
| 46 | 【佛學院園地】 | 覺心觀照 | 中台佛教學院 |
| 48 | 【佛教藝術】 | 中台世界博物館活動報導——覺茶·心香 | 編輯部 |
| 50 | 【生活啓示錄】 | 塵垢結 | 星德法師 |
| 51 | 【菩提心旅】 | 淨土就在淨心中 | 傳璨 |
| 52 | 【紅塵清泉】 | 一百零八年度大專青年禪學會
北區禪風體驗營 | 大專青年禪學會提供 |
| 54 | 【紅塵清泉】 | 普慶精舍佛像陞座開光灑淨大典暨
梁皇寶懺大法會 | 普慶精舍提供 |
| 56 | 【紅塵清泉】 | 普林精舍一百零八年度啓建
梁皇寶懺消災超薦大法會 | 普林精舍提供 |
| 58 | 【紅塵清泉】 | 普真精舍一百零八年度梁皇寶懺法會 | 普真精舍提供 |
| 60 | 【精舍活動預告】 | 精舍課程及活動快訊 | 編輯部 |

編輯手札

中台五明菩薩學院第一期大乘解行研經班，於一百零八年十一月九日、十日、十六日，分別於北、中、南三區舉行開學典禮，恭請院長見燈大和尚慈悲主持。並於十一月十八日起於全台各區七個上課地點、十五個班別陸續開課，使大眾能就近學習大乘心法、深耕修學。解門、行門並進的課程，引導護法居士落實佛法，具體實踐「安住大乘心，善開方便門」之修行宗要。凝聚著中台菩薩僧團精進用功的願心，大乘解行研經班的開立是中台禪寺弘法志業新的里程碑。立足在開山祖師創建的弘法基礎上，見燈大和尚繼續帶領四眾弟子深化修行，百尺竿頭再進步，成就中台行者向上一路，朝著成就佛道的目標，大步邁進。

一百零八年度秋季僧眾精進禪修，於十月二十九日至十一月二十三日，分三梯次舉行。本山及海內外各精舍法師皆把握因緣，收攝身心，精進用功。古德云：「一心不動入諸禪，了境無生名般若。」禪堂內行者安住無為，禪堂外護法居士踴躍護持，四眾和合精進道業，回向法界有情，共證菩提！

經云：「修一善心，破百種惡。」本期主題「轉念，邁向光明」，與您分享面對生活中的種種境界，如何善用此心，以法轉念，以善捨惡，最後安住不思善、不思惡的中道實相。面對境界，念轉、心安，人生何處不光明！



中台五明菩薩學院第一期大乘解行研經班

開學典禮及課程報導

文／編輯部

秉承開山祖師惟覺安公老和尚教示的修行宗要，在住持見燈大和尚的帶領下，為顯揚中台道風，增強弘法效能，優化護法人才培育，引領大眾落實「理行合一」、「事理圓融」的菩薩正道。中台五明菩薩學院於各區弘法中心，開設「大乘解行研經班」，提供精舍護法居士深入經藏、福慧雙修的課程，增益自利利他之菩薩道行。

第一期大乘解行研經班開學典禮，於一百零八年十一月九日、十日、十六日，分北、中、南三區，於台北市張榮發基金會國際會議中心、中台禪寺般若講堂及高

雄市普高精舍舉行，恭請中台五明菩薩學院院長見燈大和尚慈悲主持，共計 4379 位學員參與。全台各區共十五個班別，並於十一月十八日起陸續開課，引領學員深入內明，行解並進。

開學典禮 再創新猷

開學典禮當日下午二時，全體學員至誠恭迎見燈大和尚親臨會場主持開學典禮，五明菩薩學院執事法師、各精舍住持法師、護法會會長及護法幹部亦蒞會關心。

典禮中，恭請見燈大和尚頒發各區大



1 ~ 4.
十一月九日，假台北市張榮發基金會國際會議中心舉行北區開學典禮，近二千三百位學員參與。恭請見燈大和尚為各區護學幹部代表頒授榮譽臂章，並開示法要。

大乘解行研經班專任教授師、助理教授師證書，肯定每位授課法師精心規劃、講授課程的發心，藉由解、行二門課程，成就中台行者向上一路，增益大眾廣行菩薩道的資糧。大和尚亦為各區護學幹部代表——區長、班長、副班長及大隊長，頒授榮譽臂章，賦予護學使命。中隊長、小隊長、副小隊長、報到組、課務組、布置組、撤場組等護學幹部，也一同起立接受大眾的掌聲，讚歎所有護學幹部護持同參道友精進用功的發心。

向上一路 深化內明

院長見燈大和尚於典禮中開示大眾：大乘解行研經班開學典禮，標誌著中台禪寺在弘法志業上一個新的里程碑。經過多年的努力、大眾的發心、開山祖師的創建帶領、大眾依教奉行，已經有了豐碩的成

果。在這個基礎上面更上一層樓，所以開立大乘解行研經班，就是再上一個台階，百尺竿頭更進步。

佛法的終極目標是成就佛道，終極目標帶來的利益是隨心滿願，其關鍵就是覺悟。覺悟的展開，要從知見的端正、對於真理的認知，以及身口意三業的淨化下手，稱為福慧雙修。福慧雙修就是覺悟的具體展開，能夠解決如何離苦得樂的問題；福慧雙修達到極致，就稱為福慧兩足，就是成就佛道。成就佛道，並不是要一直等到最後才成功，其實在福慧雙修的過程當中，就已經在改變我們的命運，提升我們生命、生活、生存的品質，這是修行功用之所在，也是修行利益的呈現。

大乘解行研經班也是在這樣一個知見、條件、背景下所成立。大家從過去到現在，依教奉行、出錢出力、護法護教、



- 1.2. 十一月十日，於中台禪寺般若講堂舉行中區開學典禮，學員們專注聆聽見燈大和尚開示開學的意義。
- 3.4. 十一月十六日，於高雄市普高精舍舉行南區開學典禮，千餘位學員共同參與。

興學利世、藝術化世以外，還聽經聞法、禪修，乃至於修自利利他的菩薩行，帶動很多人來修行學佛，都有了成就。但是好還要更好，不能得少為足，要向上一路。向上一路就是發長遠心，繼續堅持在自覺覺他、上求下化的菩薩行來努力；繼續堅持定心、淨心、明心，「明心見性，見性成佛」、「堅住正念，隨順覺性」，落實菩薩行。有了基礎，更進一步就是要增加深度、廣度、細膩度。

菩薩行要怎麼落實，才能夠成就佛道？自覺覺他，是一個大的原則；如果進

入到細部的操作，就是菩薩向五明處學。聲明，是語言、是做人做事應對進退的了達；因明，是哲學、邏輯，或思辨的能力；工巧明，通達世間種種的技藝、技術；醫方明，在醫學上要有基本的知識、技術、技能。以上這些世間的智慧，最後都要回歸到根本，就是內明。內明就是我們本具的清淨心、覺性、佛性、本心本性，這念心能生萬法，是一切萬事的依據，是我們的真生命。所以「明心見性，見性成佛」，這就是內明的努力。

內明要怎麼努力？福慧雙修，透過禪修去除妄想執著，定心、淨心、明心，明心見性，見性成佛，這樣子一路到底，堅住正念，隨順覺性，三惑漏盡，就能成就無上佛道，真正離苦得樂，隨心滿願。這些都是息息相關的步驟及努力的方向，掌握了這個，只是開始而已。萬里途程不



北區：仁和齋



北區：張榮發基金會國際會議中心



桃竹苗區：普中精舍



中彰投區：台中豐樂雕塑公園三樓演藝廳

離初步，希望大家能夠更上一層樓，因此開立五明菩薩學院。五明菩薩學院開辦至今兩年多，希望找出對大眾最有助益的方式，萬變不離其宗，要回歸到內明，所以就在五明菩薩學院當中，開立大乘解行研經班，就菩薩向五明處學來講，這是內明的再精進。

開山祖師曾開示，學習當中很重要，並且要積極去落實的方向：第一，要照單全收；進一步，還要精益求精、會熟巧精。修正觀法門是一個反省檢討的過程，而止觀法門要產生功效，就要綿綿密密、不間斷、不夾雜，這就是會熟巧精的過程。所以提示諸位學員，在新的課程當中，應該要有這樣的基本認識。今天所提示的，也是開山祖師對中台佛教學院學僧的開示，所以大家要朝這個方向來努力。

學員於各弘法中心上課。教授師帶領學員們分組討論後，依據主題綱要進行開示。

開學典禮後並舉行「新生入門講習」，由五明菩薩學院班主任見尊法師、學務主任見達法師為新生提示大乘解行研經班學則及學員須知，助益大眾做好入學準備。

弘法中心 同步開課

中台五明菩薩學院於全台各分區共設有七個弘法中心、十五個班別，使繁忙的都會大眾，在日常生活中不用長途跋涉，就能更進一步學習大乘心法、深耕修學。七個上課地點分別是：北區於仁和齋及張榮發基金會國際會議中心；桃竹苗區於普中精舍；中彰投區於台中豐樂雕塑公園三



中台班：中台禪寺般若講堂



雲嘉南區：普思精舍



高屏區：普高精舍



課程中安排「分組討論」，引領學員思考佛法，行解並進。

課程中，教授師透過思惟工具——「因果解行四象限關聯圖」，引導學員們運用佛法，解決生活中的困境，落實解行。

樓演藝廳；雲嘉南區於普思精舍；高屏區於普高精舍；以及位於中台禪寺的中台班。

「大乘解行研經班」課程內容包含解門與行門。解門課程以主題為中心，講授大乘經論，闡揚以利他為前導、萬德莊嚴為標章、心性本具為依歸的菩薩行持，期使學員深入教理，具體落實「安住大乘心，善開方便門」之修行宗要。行門課程以專業方法技術與實務演練，提升學員的護法職能；本期護法實務課程，以精舍香積、學長、照客等實務知見為主題，期使學員於接眾實務中實踐所學，落實大乘菩薩正

見。

本期第一堂課，主題為「菩提自性是修行根本」。學員們無不踴躍歡喜，至所屬班別上課。在《心經》唱誦、靜坐之後，教授師帶領學員們進行分組討論、認識小組成員，並說明課程評量方式及學則修訂補充，隨後正式進入課程主題開示。開示中，教授師依據主題綱要——「直示本真」、「不識本心，學法無益」、「簡別：對自性的不同認知」，講授大乘經典中的重要義理，開演心地法門的根本知見，直示修行正路；並透過思惟工具——「因果解行四象限關聯圖」，引導學員們在日常生活中運用佛法，落實解行，向上提升。

行解並進 修行勝緣

大乘解行研經班入學的報名資格，需



1



4



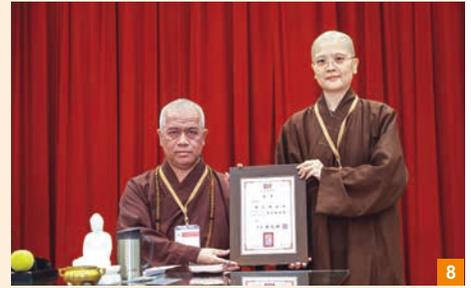
7



2



5



8



3



6

開學典禮中，見燈大和尚頒發各區大乘解行研經班專任教授師證書：肯定教授法師精心規劃、講授課程的發心。見尊法師（圖1）、見品法師（圖5）、見穎法師（圖2）、見棟法師（圖6）、見達法師（圖3）、見某法師（圖7）、見肯法師（圖4）、見關法師（圖8）

在精舍完成《達磨二入四行觀》、《佛說八大人覺經》、《佛說無常經》及《佛說四十二章經》等研經課程；且於本年度受聘為中台禪寺護法總會或精舍分院護法會幹部。歷經重重審核，本期共有五千多位精舍學員完成報名，經「入學會考」考試通過，共計 4379 位於開學典禮成為第一期大乘解行研經班學員，其中最年長的學員高齡 95 歲，最年輕的學員 19 歲。所有學員皆是精舍護法核心幹部，而今更發廣大願心，於大乘解行研經班深入教理，從聞思修，起信解行，於菩提道上更上層樓。

在開山祖師建立的弘法基礎上，見燈大和尚繼續帶領四眾弟子深化修行、更上層樓，成立中台五明菩薩學院；更開立大乘解行研經班，投入大量資源，規劃事理兼備的課程，派任優秀的教授法師；同時，

還有發心的護法菩薩提供上課場地，以及堅強的護學團隊共同發心護持，成就所有學員精進道業、深入內明、向上一路的殊勝因緣。

經云：「知恩報恩當行四事：一者，親近善友；二者，至心聽法；三者，思惟其義；四者，如說修行。」大乘解行研經班凝聚中台菩薩僧團的精進願心，以「安住大乘心，善開方便門」為修行總綱，具體實踐開山祖師惟覺安公老和尚「守護道場，深化修行，落實弘法」的教誨與囑咐，期以大乘解行自利利他，莊嚴無上佛菩提。





中台禪寺一百零八年度

秋季僧眾精進禪修

文／編輯部

論云：「禪智心淨，無所染著，得涅槃道。」本寺於一百零八年十月二十九日至十一月二十三日，舉行三梯次秋季僧眾精進禪修，助益學人深化修行。本山常住法師及各精舍法師皆把握精進禪修因緣，回山精進用功，以期明悟清淨本心，徹見自性。

開山祖師惟覺安公老和尚曾開示大眾：禪修的目的，就是轉識成智、轉染成淨，把相對的心變成絕對的心，把染污的心變成清淨的心，把煩惱的心變成菩提心，明心見性、見性成佛。住持大和尚亦常提示，「悟後起修，方是真修」，「修行千劫，但求一悟」，悟到這個心，是一個開始；悟了以後，還要在這念心上繼續

用功，以不生不滅心為本修因，才有不生不滅的果報。

禪修期間每日十一支香，大眾法師都攝六根，於早晚課誦、靜坐、行香、過堂、行住坐臥之間，時時返照心地，不離當念，但使向上一路，究明本來面目。

三梯次的秋季禪修，各精舍護法居士踴躍回山發心，護持大眾法師精進道業，共同成就此一勝緣；禪堂內外，四眾弟子和合精進、禪悅法喜。禪修功圓，大眾法師回到駐守分院與常住各單位，繼續以上求下化的堅定願心，秉持開山祖師的教誨及住持大和尚的帶領，推動佛法與禪修，接引有情悟得本具光明性德，共證無上菩提！

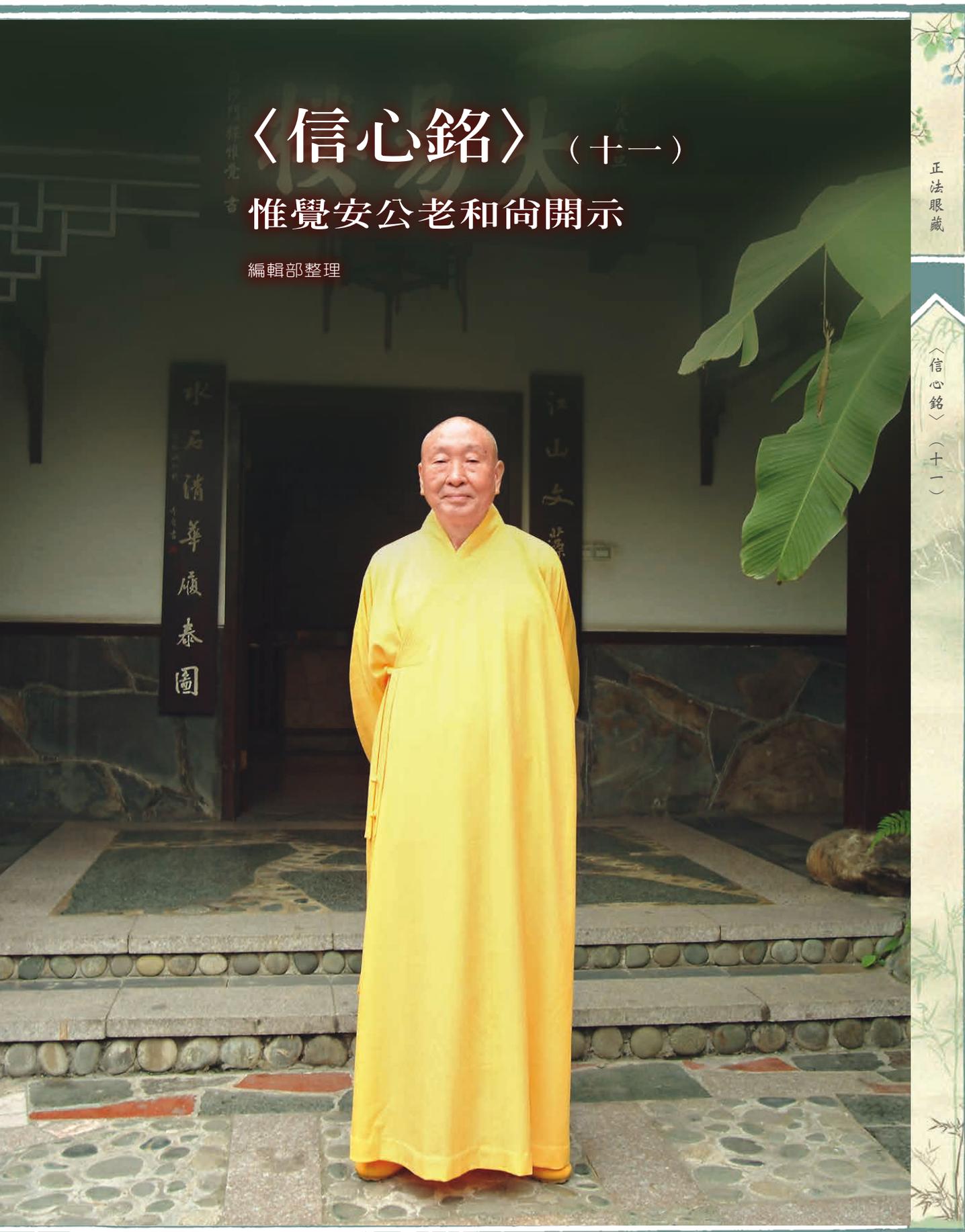
〈信心銘〉 (十一)

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

正法眼藏

〈信心銘〉 (十一)





「要急相應，唯言不二。不二皆同，無不包容。十方智者，皆入此宗。宗非促延，一念萬年。無在不在，十方目前。極小同大，妄絕境界。極大同小，不見邊表。有即是無，無即是有。若不如此，必不須守。一即一切，一切即一。但能如是，何慮不畢。信心不二，不二信心。言語道斷，非去來今。」

圓宗頓教 不二法門

「要急相應」。「急」就是快。做事情不要拖延，修行也是如此。一個是漸修，一個是頓悟。漸修，就是漸次修證、慢慢來；但人命無常，沒辦法等待

漸修，想要趕快契悟，就要頓悟。禪宗這個法門，就是頓教法門，例如《六祖壇經》所講就是頓教法門。「相應」，就是與我們這一念本心本性相應；本心本性就是實相，就是無為法，也就是一真法界、一合相，內外一如。

「要急相應」，要很快與這念無上菩提妙明真心相應，「唯言不二」，唯有這個方法、這個道理——「不二」，就是當下這念心不落兩邊，所以禪宗法門又稱之為「不二法門」。要想很快契入這個不二法門，就要直下承擔，只有當下這一念心，沒有二心。所以「唯言不二」，從過去到現在都是這樣子說，



只有「不二」這個法門。釋迦牟尼佛拈花，迦葉微笑，就是不二法門；歷代祖師，心心相傳，只有你知、我知，也是傳這個不二法門。

「不二皆同，無不包容」。眾生心當中有分別，所以在眾生看來，法法都不相同；而這個不二法門是「同」。就像大海裡面有很多波浪，每個波浪都不一樣，不但波浪和波浪不一樣，波浪和水也不一樣；假使明白一切波浪的本質都是水、都是溼性，這樣來看就是「同」。就像宇宙萬法統統都不一樣，可是萬法的體性都是空性，也都不離開這念心；即使是妄想也不離開這

念心、不離開實相，所以是皆「同」。

悟到這念心性，悟到了實相，隨拈一法都是佛法、都是實相，說空、說有都可以。沒有契悟這念心，說空也不對，說有也不對，因為說空，就執著、想像一個空；說有，就執著、想像一個有，無論是東西南北、上下四方、穢土、淨土……執著這些境界為實有，就是著有。悟了這念心，不執著空、不執著有，這念心本自具足真空、妙有。所以「不二皆同」，契悟到「不二」、不生不滅這念心，是絕對的、相同的，你也如是、我也如是，過去也是如此、現在也是如此。所謂佛佛道同，十方諸佛同一道，

過去佛、現在佛、未來佛都是如此，佛佛平等，這樣就稱之為「不二皆同」。

「無不包容」。悟到「不二」這念心，隨緣不變，不變隨緣，森羅萬象都在這念心當中；畜生、餓鬼、天堂、地獄、有為法、無為法、染法、淨法、世間法、出世間法……都不離開這念心，都在實相當中，所以「無不包容」。

「十方智者，皆入此宗」。「十方」就是十方世界。東、西、南、北、東南、西南、東北、西北，再加上、下，稱之為十方。「宗」就是這念心。禪宗以心為宗，稱之為心宗。大眾當下聽法這念心，清清楚楚，明明白白，這念心不能有昏沉、不能有妄想，這個就是「宗」，就是菩提妙明真心，所以「宗」也離不開這一念心性。

「智者」，有智慧的人，一定會選擇一條大路、一條直路。當下這念心，就是無上菩提大路，起心即錯，動念乖真，不轉彎抹角，就是這樣簡單、明瞭。聽到這個道理，有智慧的人一定會承擔，從這個地方來契入。

佛法講因果，一個是生滅的因果，一個是不生不滅的因果。這個地方所說的「宗」，就是不生不滅的因；依心起修，依性起修，將來一定能契入不生不滅的果。所謂將來，也是一種方便的說法，大眾聽法這念心就是，直下承擔就好了！這個心性是本具的，從過去到現在，從現在到未來，始終是不生不滅。可是一般人不了解，迷失了這念心，所以沒辦法入這個「宗」。現在了解了，

平常心就是道；經常保持平常心，不打妄想、不落昏沉，就是不二法門，就入了此宗，就是這麼簡單！

凡是我們這個世界、乃至於十方世界，所有修行人，只要契悟到這念心，「皆入此宗」，統統都歸於不二法門、歸於「宗」。佛經上講「如來心中心」，為什麼稱為「心中心」？因為其他的法門都是如來為眾生所施設的方便，只有究竟這念心，是如來自受用。「十方智者，皆入此宗」，有智慧的人，一定會選擇頓悟自心、直了成佛這個法門。每一個人，都應該從這個地方來契入。

妙性法爾 不動周圓

「宗非促延，一念萬年。無在不在，十方目前。」「促延」，就是時時刻刻督促自己，把清楚明白這念心延長，站得住、站得長，就是「促延」；然而，即使是如此，也只是個方便說法，因為「宗非促延」這念心是本具的，不是延長出來的，也不是修出來的。

所謂修戒、修定、修慧，這就是由事到理的修證。而清清楚楚、明明白白這念心，本來就是現成的，法爾如是，本自具足，只是眾生心裡面打妄想、打瞌睡成了習慣。妄想來了，不打妄想就難過；瞌睡來了，不打瞌睡就難過。所以要「促延」，透過這個方便的方法，生處轉熟，熟處轉生。延長，並不是延長這念心，而是減少煩惱、減少妄想、減少昏沉，這是一種方便；慢慢地，妄想心、昏沉心減少了，達到完全沒有妄

想、沒有昏沉，這念心自然就現前，而不是「促延」出來的。

一般人常說要「養道」，養成這念心清楚明白的境界；其實這個境界是本具的，不是因為「養」了這個道，道才現前。就像一杯水渾濁掉了，只要把泥沙沉下去，淨水就會現前；淨水是本具的，不是因為泥沙「沉」下去了才有這個淨水。我們這念心也是如此，這念心是本具的，不是因為「修」了道才有這念心；只是我們妄想、無明太多，所以這念心沒辦法現前。

又如同太陽本來就在，之所以看不見陽光，是因為太陽被天上的雲所遮蓋；其實太陽時時刻刻都是光明的，只要沒有雲了，太陽的光明自然就會顯現。我們心當中也是如此，一個是黑雲、一個是白雲，黑雲就是殺盜淫、貪瞋癡這些煩惱，這念心被黑雲遮住了，自性光明就沒有了，所以要修善斷惡。然而修善斷惡屬於福報、屬於功德，假使執著福報、功德，就像白雲一樣，白雲也會遮蓋日光，我們執著善法也會障礙我們的心眼。古德云：「一片白雲橫谷口，幾多歸鳥盡迷巢。」這是什麼道理？假使執著善法、執著功德，這念清淨心也不能現前。

這念心人人都有；如果不向本具的這念心去契入，心就迷失掉了。所謂迷失，並不是因迷而失去了，而是因迷而不見、不現前。只要不迷，這一念清淨心、無為心、不動心、真空心，自然就會現前。

「一念萬年」，只要契悟到這念心，安住在這念心當中，這念心現前了，就超越時間、超越空間，一萬年，一剎那就過去了。像我們坐在這個地方聽法也是如此。有的人聽得很有興趣，聚精會神，被蚊蟲咬了一下，自己根本也沒有什麼感受；忽然聽到要下課了，心想：「怎麼這麼快就下課了！」雖然還沒有完全

達到實相的境界，這念心專注了，就有這種好處。

所謂「一念萬年」，萬年也不離開這念心。這念心是根本。例如在禪七當中，這念心站得住、站得長；與這一念無為心、清淨心相應了，一個鐘頭一剎那就過去了，聽到引磬一敲，還覺得時間怎麼過得這麼快！如果契悟了實相，完全沒有昏沉、沒有妄想，就真正是一念萬年、萬年一念！

有很多祖師大德入了定，在定當中沒有時間、空間，就是契悟了這個實相的境界。一般人心當中有煩惱、有相對的境界，所以覺得時間很長，乃至於度日如年、度時如年，坐在這個地方，不要說是一個鐘頭，就算是幾分鐘都很難過。之所以有這些差別，原因都在於當下這念心，沒有安住在實相境界；假使契入實相的境界，安住在實相，就超越了時空，一個鐘頭、兩個鐘頭，一剎那就過去了。所以每個人都必須契悟這念心，契悟了，就能圓成實相。

「無在不在，十方目前」。你說這念心在不在？不執著，這念心就在，所以說「無在」，不要執著有這個心存在；起了執著，就成



了我執、法執，有了我執、我所，又變成一個相對的世界、相對的心境了。這念心非常微細，儒家講：「瞻之在前，忽焉在後。」你以為這個心在前面，忽然它又跑到後面去了；如果真正契悟了這念心，就明白這念心是沒有前後，時時刻刻都存在。

所以「無在不在」，這念心不要執著，執著了，這念心就不在；不執著，這個心就是恆常都存在。這念心就在六根、六塵、六識當中，是無所不在；雖然是無所不在，一旦執著了，這個清淨心、無為心就不在了。眾生執著六根、六塵、六識為實有，就把這個實相的心境變成虛妄的境界，把絕對的境界變成相對的境界。了解這個道理，這念心不執著，就是無在無不在，時時刻刻都存在，沒有任何一個地方不存在。

我們這念心究竟在哪裡？不出三界，不入三界；不入四大，不離四大；不入五蘊，也不離五蘊；也可以在根，也可以在塵；也可以不在根，也可以不在塵，無在無不在。所謂「放之則彌六合，卷之則退藏於密」，如同波羅提尊者所說：「遍現俱該沙界，收攝在一微塵。」把這念心放開，這念心就在六根、在六塵、在六識、在十八界，遍周沙界；把它收回來，就在一微塵。契悟了這念心，內外一如，內外平等，所以是無在無不在！這些都要靠自己契悟。

「十方目前」，假使明白了這個道理，十方世界就在目前。不需要生東、生西、生南、生北，也不需要等到未來，

無在無不在，不動毫毛，十方世界就在眼前；一動就不在了。

實相無相 唯證乃知

「極小同大，妄絕境界。極大同小，不見邊表。」這裡是進一步來說明這個境界。

「極小同大」。一個是小、一個是大；這念心到達最小、最微細，就與大相等。譬如修數息觀，數到綿綿密密，不夾雜、不間斷，只有非常微細的這念心，這念心是最小；「極小同大」，為什麼？把這念心收起來，就在一微塵；把這念心放開來，就有無量無邊的世界。

「妄絕境界」。要契悟到「極小同大」這個境界，就要「妄絕」。就是妄想沒有了、斷絕了；只要我們的妄想斷絕了，大、小就是相同的。這是一個實際修證的境界，不是一般想像的境界，也不是思議得出來的境界。

眾生看到遠就是遠，近就是近，大就是大，小就是小；都是在相對的境界中，即使是方便法門也是相對。〈信心銘〉講「極小同大」，這裡講的「小」，不是因大而說小，所謂的「大」，也不是因小而成大，這裡說的大、小，不是對比、對立的。證到實相的境界，就明白整個世界都是真空、都是實相，所以「小」到了極點，就是「大」，大、小是一如，不是兩個，這是修證所證到實際的境界。所以，離開了方便、相對，這念心就要歸到體上。所謂用不離體，

相不離性，明白了這個道理，相、性是一個，體、用也是一個。

佛法講，芥子納須彌，須彌納芥子。

「須彌」是須彌山，這是大；「芥子」就是小。大能容小，這個道理一般人都知道；小當中可以含大，可能就不容易理解了。如果把這念心收到話頭那裡，參話頭，就是單單提起一念，返照話頭不生不滅那個地方，這個念頭非常之微細，竟像一根毫毛一樣；可是那一毫毛當中，就有無量無邊的世界，這就是「極小同大」。

現在科技發達了，一般人也能接受小中有大的道理。例如一台電視，裡面就有無量無邊的世界；一個網站、乃至一個小小的光碟，裡面就包含無量無邊的東西，這也可以說是小中有大。把這個道理運用在日常生活、科學當中，似乎也講得通。於是有些人就誤認為，佛法所說的小中有大，講的就是科學，乃至誤以為在佛那個時候就已經發明這種科技了。

其實佛法所說並不是這個意思。佛法講的「芥子納須彌」、小中有大，是指我們當下這念心，收攝在一微塵，一微塵這個心是小，但這一微塵包含無量無邊的世界；而不是像電視、電腦裡面包羅萬象，像這種科學、科技是屬於智慧的運用，雖然也可以說是屬於神通妙用，但與「極小同大」所說是不同的。

就科學來講，把物質分析到最後，就是能與量；所以物質研究到最後，物質的世界沒有了，能量的世界現前。就

佛法來講，能量還是虛妄的，真空才是我們這個世界的實相，實相才是第一因。

「極大同小，不見邊表」。「極大同小」，我們這念心是無量無邊的廣大，沒有邊際，從過去到現在、從現在到未來，都在我們這念心當中，實在是很大；像諸佛的法身，包含太虛，這就是「極大」。可是諸佛的法身也不離開我們當下這念心，這就是「極大同小」，大中又有小。

如果真正契悟了這念心，「不見邊表」，哪裡還有一個邊表？「表」就是外面。一個是內、一個是外，一個是邊、一個是中……契悟了實相，這些統統歸一，大、小是一個，內、外是一個，遠、近是一個，中、邊也是一個。總而言之，這個實相的境界是不可思議。契悟了實相，安住這個實相，就能夠有這種智慧，有這種作用。

色空不二 畢竟解脫

「有即是無，無即是有。若不如此，必不須守。」「有」就是色法，「無」就是空。世間上一般人，都把有和無分開；佛法當中，到達最高的層次，「有即是無，無即是有」，色即是空，空即是色。

「有即是無」，一般世間人，要看到東西壞掉了，才認為是無；但以佛的智慧來看，不用等到壞掉，這個東西當體即是空、當體即是無。「無即是有」，真空當中能夠產生色，色就是妙有。《楞嚴經》也是這麼講：「性色真空，性空



真色。」真性當中也是空、也是色，色即是空，空即是色，色、空不是兩個。

不要說是如來的境界，就算是證到阿羅漢的境界，乃至於阿修羅的境界，也能產生這種妙用。佛經裡記載，阿修羅與天人打仗打輸了，最後用神通變化，入到藕絲裡面去。我們想想，藕絲是屬於色法，雖然藕絲只有那麼小一點點，但還是空性。所以「有即是無，無即是有」，色即是空，空即是色，空有不二，要契悟這個道理。世界上一切的現象都是假有，都是虛妄不實的；如果不是虛妄不實，阿修羅怎麼能夠躲到藕絲裡面去？

所以，明白空有不二，就能夠不欣不厭，就不會討厭這個身體。一般眾生認為色法是實有、是一個障礙，像我們的身體就是一個障礙。小乘行者認為色就是色、空就是空，所以要滅色歸空，要先把這個色滅掉，才能得到解脫。乃至於要先厭離，要討厭這個色身；不厭離，就會產生執著，有了執著就會起貪愛，起了貪愛就會造惡業。而如來佛的境界，不需要透過滅色而得解脫，色就是空，這樣就能得自在。

其實佛法是一體的，只是眾生的根機、智慧，有層次上的差別。看這個道理是對什麼人講？對小根小機的人，佛



就講要厭離這個色身，否則就會貪著。男性愛女性、女性愛男性；吃東西也是如此，對飲食要起厭離想，才不會貪著。乃至於要修析空觀，分析我們這個身體是地大、水大、火大、風大，四大假合，利用這種思惟的方法，證到空的境界，也可以得到解脫……這些都是對治的法門。爲什麼佛不直接講「有即是無，無即是有」，「色即是空，空即是色」？因爲小根小機的人，對這個道理沒辦法領悟。

對大乘根機的人，佛就講「色即是空，空即是色」，色空不二；講「有即是無，無即是有」，有和無是一體的。〈信心銘〉這個地方就是直接了當，講「有即是無，無即是有」，色即是空，空即是色，有無不二，色空一如。

「若不如此」，若不了解這些道理，就無法契悟；「必不須守」，如果真的無法了解，那就先不要死守著這個法門。爲什麼？因爲這個法門是無上法門，如果不了解，卻還在這個地方琢磨，就是耽誤時間！

現在無論如何還是不能了解、無法契悟，那就等待時節因緣；或者先修另外一個法門。例如修析空觀，析空觀的道理就很容易了解。所謂析空觀，是因爲分析才了解空性；如果不去分析，就

不知道這個空性。然而，若在析空的過程中，執著地大、水大、火大、風大爲實有，又成了法執。

所以「有即是無，無即是有，若不如此，必不須守」，就證明這是一個無上大法，這個法門，唯信能入，假使沒有這個信心，就很難契入；只要有這個信心，馬上就能契入。契悟了這念心，就是實相。

「一即一切，一切即一。但能如是，何慮不畢。」「一即一切」。所謂「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」，只要契悟到這個實相，契悟當下這念心，所有一切統統包括在內、統統都得到了；因爲「一即一切」，過去、現在、未來，森羅萬象，統統都在當下這念心當中。只要把這念心安住，何愁沒有智慧？何愁沒有神通？何愁不能得解脫？

「一切即一」。一般人看到十方世界這麼廣大，看到經論這麼浩瀚，心當中就望洋興嘆；可是這一切智慧、理論、道理、乃至於真理，「即一」，都是從這念心產生出來的。明白了「一即一切，一切即一」，這念心就要歸一，始終不離開當念！外面再有什麼好的東西、新鮮的東西、刺激的東西……都不要去追逐，也不要生欣厭，爲什麼？「一切即一」，一切萬法都是從我們自性流露出來的，不要捨本逐末，不要韓盧逐塊。

「但能如是」，如果真正能夠契悟這些道理，在理上能夠安定下來，在事上一定會相應，想要成就任何事情、任何功德，都能達得到。所以「何慮不

畢」，何愁生死不能了？何愁煩惱不能斷？何愁功德不能圓滿？真正契悟了這念心，一切功德統統圓滿了，一切生死統統盡了，就是這個道理。

自信自肯 圓修圓證

「信心不二，不二信心。言語道斷，非去來今。」這是總收〈信心銘〉前文。

「信心不二」，信心到達圓滿了，就是「不二」。如果真正達到百分之百「信心不二」的境界，信生根了，如同佛法所講，就是信滿成佛。

三十七助道品當中有「五根」——信根、進根、念根、定根、慧根。「信根」，信要生根。一般人初初學佛，都是信感應。例如生了病，祈求菩薩慈悲加被，後來病好了，就相信佛菩薩、相信佛法；漸漸地又看到一些靈感的事跡，就更加相信了，這是在事上來相信。修行更進一步還要在理上來相信，不離開當下這念心、「不二」這念心。

我們自己檢討、檢討，看看我們信什麼？信事？信理？信因？信果？信神通？信感應？信我們自己本具佛性？或者只信外面的淨土世界？這個地方講「信心不二」，只有一個絕對的信心，信真如實相。所以「信心不二」，能夠產生百分之百的信心，就會有感應出來，念佛，佛也靈；持咒，咒也靈；誦經，經也靈；持戒，戒也靈；打坐，馬上就感應道交，就是因為「信」。信什麼？信「狂心頓歇，歇即菩提」；信佛性本

具，沒有任何一個人沒有。

無論在任何境界上面，都可以考驗自己，看看自己有沒有這個信心？例如聽到有人講：「這個世界上，哪裡找得到佛？這些都是佛經裡方便的說法；世界上沒有佛、沒有法、沒有僧。」測驗、測驗自己，聽到這些話，心當中作何感想？乃至於聽到別人說沒有因果，自己心當中有沒有懷疑？有沒有打一個問號？假使聽到有佛也好、沒有佛也好，有神通也好、沒有神通也好，這個心始終是如如不動、不落有無兩邊，就是「信心不二」。「信心不二，不二信心」，反過來還是講「信」，信當下「不二」這念心，心即是佛、心即是法、心即是僧、心即是道。所以這個「信」，實在是非常重要的。

了解了以後，就要安住在這個實相上，因為「言語道斷，非去來今」。言語說出來也只是一個形容詞，並不是道；一講出來，這念心就成了生滅，道就不在了。

初初開始修行學佛，必須先從事上來契入；在事上有一點點功夫了，一聽佛法的道理，就能夠在理上相應。像我們打禪七，也是要有一個入處，所以在七天當中，就規定大眾要禁語，不要講話。為什麼？因為一講話，就是一個念頭在活動；有一個念頭在活動，就是一個生滅。悟了這念心，知道「說」是自己這念心的作用，說而無說，說了以後，不執著言說，這念心又安住在實相。

所以悟了這念心，說也是道，不說也是道。如果沒有契悟到清清楚楚、了了分明這念心，沒有契悟菩提自性，則說也不是道，不說也不是道。爲什麼？不說，這個心就是昏沉、無聊，還是在五蘊當中；說出來，就是執有、執無，又成了斷滅。這個地方就是告訴我們，要想契悟不二這念心，就要從無言無說

來契入，「言語道斷」，直下承擔。

這念心「非去來今」。「去」就是過去；「今」就是現在。這念心現前了，並不是現在才有；也不是過去有、現在無；也不是現在有、未來無。我們這念心是「古道」，從過去就有，只是我們都不認識自己。所謂「秦時明月漢時關」，雖然經過了許多帝王、許多朝代，

但月亮還是同一個。我們人也是如此，生了又生、死了又死，有時候在天上、有時候在人間，有時候是男、有時候是女，有時候美、有時候醜……我們的相貌不斷在改變，這念心始終是寂然不動，只是我們不認識它而已。這念心不去不來，法爾如是，所以非去、非來、非今，是這個道理。

這念心在過去就有，不是現在才有；從過去到現在、從現在到未來，這念心分分秒秒都存在，沒有哪一分、哪一秒不存在。只是自己迷惑了，有了妄想、昏沉，所以覺得不存在，這就是煩惱無明、就是習氣。現在想要契悟這念心，就要生處轉熟，熟處轉生。妄想是熟，現在就不要打妄想；昏沉是熟，現在就要養成這念心不落昏沉。從這個地方來契入，時間一久，習慣成自然，就真



正能夠達到「信心不二，不二信心」，了了分明這念心，自然就會現前。

〈信心銘〉，從開始一直講到最後，都在講不生不滅、不去不來、「非去來今」這一念心。橫說豎說，說因說果，說事說理，不外乎是爲了使我們能夠契入這一念心性。佛法講薰修，以前沒有聽過這些道理，初初聽到覺得很生疏，不容易聽懂；從第一則開始慢慢聽，聽到後來，漸漸習慣了，這念心就能夠與理相應。

佛法是心法，大眾聽法這念心就是覺性、就是佛性。如果站在一個最高的境界、一個空性的境界來看，諸法皆空，法性是空性，佛性也是空性。但是大眾聽法這念心，裡面除了空性以外，還有覺性存在；無情雖然也是空性，可是它沒有覺性、沒有菩提心。所以我們這一念覺性可以入法性，法性則不能入我們這一念覺性，這就是正知正見。有的人對這個道理不了解，就講：「禪宗說無情不能成佛。但佛經裡面記載，水有水神，既然水可以變成神，那無情怎麼會不能成佛？」他就是把這些觀念弄

錯了。

古德講：「山河大地是如來。」就證明山河大地皆是如來清淨法身，是我們這念心的境界；而這個依報也有種種不同，像菩薩的依報就是七寶宮殿，七寶宮殿也是從這念心產生出來，是真如自性的果報。所以必須契悟了實相，才能把外面的境界轉過來。否則，在沒有轉過來以前，你是你，我是我；轉過來了，才了解山河大地確確實實是自己的依報，而依報也不離這念心。

證到了諸法畢竟空，自己的法身、乃至一切萬法都是空寂，最後連空也不執著；雖然諸法畢竟空寂，能知、能覺這念心還是要存在，要出就出，要入就入，處處作主。否則眉毛鬍子一把抓，聽到山河大地都是如來，就產生了誤解，以爲我們就住在如來家中、坐在如來家中，既然如此，那就不需要修行了；殊不知自己還是有很多煩惱、很多無明，還是一個眾生。

我們修行，要從因上去努力、從因上去修，有因一定有果。看自己造的是什麼因？在佛法來看，世間的善法是因，出世法也是因；出世法當中有生滅的因果，也有不生不滅的因果。〈信心銘〉所說，就是以不生不滅這一念心性爲因，從這念心來契悟，將來成就了，就證到實相，證到自己的本心本性，達到沒有生、沒有滅的境界。這就是「信心不二，不二信心。言語道斷，非去來今。」（全文完）





本期主題

轉念，邁向光明

「果因信如潮不爽，地獄天堂轉念間。」
善用此心，先以善捨惡，後以捨捨善。
學習至人用心的智慧，
面對境界，不將不迎，應而不藏，
人生自有無限光明與自在。

轉煩惱 契實相

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

佛法就是告訴我們轉念頭，時時刻刻念佛、念法、念僧，以善念對治惡念，等到惡念俱捐，最後連善念也完全放下，歸於無念，無念就是中道、就是實相。

我們修行，一個是心、一個是境，沒有別的。眾生的心對外面的境起了執著，認為這個世界上的現象是實在的，不知道美醜、苦樂都是虛妄的境界，是我們自己的妄想、執著所現出來的幻相，所以心當中就有取捨。看到好的東西，就想要去追求、占有；得不到，就起煩惱。如來智慧圓滿，知道一切現象都是虛妄不實的，都是假相，一下就看破；眾生不知道這是個假相，偏偏在假相上面兜圈子，所以就有生死。

運心轉念 心光自明

王陽明先生說：「破山中賊易，破心中賊難。」六根對六塵，對外境起執著，生了無明、起了貪瞋癡的煩惱，這就是賊人，搶奪了我們的自性功德。所以要時時刻刻警惕自己，有了過失，就要慚愧懺悔、要看破。如果不看破、不慚愧、不懺悔，我們心當中這個賊人就始終存在。

佛法是以人為根本，人以心為根本，以慈悲心、平等心、不動心、智慧心、無住心為根本。這念心就是佛、就是道；心迷失了，就是眾生。心當中起一個善念，就是一個光明相；起一個惡念，就是一個地獄相、黑暗相。儒家講：「惟聖罔念作狂，惟狂克念作聖。」一個人起什麼心念，就和什麼法界相應。起一念貪心，就墮入餓鬼道；起一念瞋心，就墮入修羅道；起一念癡心，就墮入畜生道，這並不是形容詞。真正在這裡用一番功夫去觀照，就知道確確實實是如此。

所以，知道了佛法的道理，有了煩惱，自己就要調。怎麼調？把佛法的道理拿來想一想，一下就轉過來了。每一個人都有過失，都有妄想、煩惱，我們修行就是要轉煩惱，要知道運心；懂得運用這個心、轉這個心，有了煩惱，把煩惱轉化，這念心就能回復清淨，自己的修行就不會退轉。否則，遇到一點點煩惱，不知道怎

麼樣去化解、去突破，那修行就靠不住了。佛法就是告訴我們要轉念頭，時時刻刻念佛、念法、念僧，以善念對治惡念，等到惡念俱捐，最後連善念也完全放下，歸於無念，無念就是中道、就是實相。

《尚書》云：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。」「惟精惟一」，「精」就是使我們這念心像一面鏡子一樣，當中沒有煩惱，有了煩惱馬上就要轉過來。這念心時時刻刻都清楚明白，無論是白天、晚上、順境、逆境，始終像一面明鏡一樣，不落一點塵垢，這就是「精」、就是「一」。這念心達到「精」、「一」，始終安住在這個地方，「允執厥中」，這樣就能契悟中道。

了解了這個道理，就要在靜中養成、動中磨鍊。如《金剛經》所說：「應如是住，如是降伏其心。」時時刻刻都要使我們身口意三業清淨，六根不要攀緣、顛倒；這念心只起善念，不起惡念，最後善念也了不可得，歸於無念。

以善捨惡 以捨捨善

所以修行有這麼一個層次，佛法講：「先以善捨惡，後以捨捨善。」雖然善念、惡念都不是真實的境界，都是夢境，但我們可以先作好夢——天天想到善法，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，念佛、念法、念僧、念戒、念施，發大菩提心，弘揚佛法，普度眾生，安住道場……這樣子念念不斷。等到壞的念頭統統沒有了，好的念頭統統現前，起心動念都是善念，

講話都是善言，做事都是善事，進一步，要了解善法也是夢，是一場好夢；好夢也不執著，達到無夢，就超凡入聖了，這就是如來的境界。

《六祖壇經》云：「不思善，不思惡。」明白善惡都是虛妄，這念心不住善、不住惡，了了分明、常寂常照，就像一面明鏡，有映諸萬物之功，「像來則現，像去則無」。時時刻刻都要保持這念心存在。這念心就是覺性，就是實相，這才是真正的自己。

契悟了實相，就與釋迦牟尼佛、與十方諸佛同一個鼻孔出氣，這就是我們自己的法身佛。悟到這個道理，心當中就是一片光明，無論走到什麼地方，都能夠自在。





境無染淨 一切唯心

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見非法師

其實善與惡、煩惱與平靜，只是一線之隔，面對煩惱時，只要轉個念頭，改變觀念，便會發現周遭的一切也將有著全新的樣貌。

在生活中，總要面對許多複雜的人、事、物；在六根對六塵的過程中，總有數不清的煩惱與苦果。當心陷入負面情緒的泥淖中，不知返照，接踵而來的就是憂鬱、抱怨、人心惶惶、社會動盪，如此不斷惡性循環，就會落入痛苦的輪迴之中。

在日本曾做過一個震驚全球的實驗：將同一種水分別裝在數個相同的玻璃器皿中，每天對不同的水杯說不同的話：有的讚歎，有的感恩，有的抱怨，有的辱罵。經過一段時間之後，透過顯微鏡觀察發現，每天聽到正面語言的水，其水分子有著漂亮、規則、亮麗的結晶；而每天聽到負面語言的水，其水分子有著醜陋、殘缺、

暗淡的結晶。由此可見，人們的起心動念會影響外在的環境。

諸法唯心造 了心不可得

《諸法集要經》云：「一切唯心造，果亦從心得；心若種種生，彼果亦如是。」所謂菩薩畏因，眾生畏果，眾生和菩薩最大的不同，就在於眾生不斷地在「結果」上打轉，苦上加苦，只有更苦，忽略了應當從煩惱的源頭——「因心」下手，才能改變結果。其實善與惡、煩惱與平靜，只是一線之隔，面對煩惱時，只要轉個念頭，改變觀念，便會發現周遭的一切也將有著全新的樣貌。



禪宗初祖菩提達磨大師曾開示「報冤行」的道理。當遇到種種煩惱而感受到苦的逼迫時，不妨靜下心來提醒自己，現在所遭受到的苦報，乃是過去無數劫來，不明白三世因果之理，總是以貪、瞋、癡等種種習氣對待他人，使他人起了煩惱，因此而結下惡緣。古德云：「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是。」因此，現在雖然沒有做種種違害他人的事，但過去造的惡業果報成熟了，自然要承受。經云：「逢苦

不憂。何以故？識達故。」明白了這個道理，遇到了苦就不會再怨天尤人，而能甘心甘受。

更進一步修空觀、假觀，從觀察境界的生滅中，了達緣起性空之理，體悟到煩惱的本質是虛妄不實的，乃是仗因託緣而生。古德云：「法不孤起，仗境方生；道不虛行，遇緣則應。」煩惱就猶如投影機投影在布幕上的影像，只是虛假不實的幻影，當投影機關閉時，離開了投影的因緣，布幕又歸於一片空白。煩惱亦是如此，當因緣轉換導致境界改變時，煩惱也會隨之而滅。若能通達此理，心便能隨緣作主，不再受煩惱逼迫。

問君何能爾 心遠地自偏

隨著觀行愈來愈熟練，漸漸就能體會到，雖然外境不斷變化，煩惱不停生滅，然而能夠覺知到這一切的這念心，卻從來不變，正如六祖大師所言：「何期自性本不生滅，何期自性本無動搖。」陶淵明曾說：「結廬在人境，而無車馬喧，問君何能爾？心遠地自偏。」覺悟的聖者不會逃避煩惱，而是有智慧地遠離煩惱，因為煩惱並非來自外境，而是自己錯誤的認知及觀念所產生。因此，唯有真正契悟到「煩惱即菩提」的道理，體會到煩惱心與菩提心，實際上是源自於同一念心，此時，才能真正獲得自在解脫。

古德云：「三界唯心，萬法唯識。」世間的一切無不是我們心意識所變現，而心念所引發的種種言語及行為，正在悄悄地改變我們的世界。所以，究竟自己是生活在淨土當中？或是穢土之中？由我們自己的心念來決定！





正向思考的光明人生

文／中台男眾佛教學院大學部三年級 星淨法師

不論遇到順境或逆境，用智慧心去面對，
學習正向思考，以此藉境練心，不隨境轉，處處作主，
人生必定充滿希望，朝向光明之道邁進。

從古至今，世人所追求的目標不外乎是人生的幸福快樂。但捫心自問，對於人生的快樂，我們能夠掌握多少？俗話說：「人生不如意事，十之八九。」如果世事大部分都未能盡如人願，那我們的人生豈不是暗淡無希望？其實不然。要得到真正的快樂，並不在於我們能否改變外在的境界，而是取決於我們面對事情的態度。所謂「態度決定高度」，每一次態度的抉擇，都會決定事情的結果，進而改變人生的趨向。

古德言：「煩惱即菩提。」煩惱與快樂其實只是一念之隔。佛法告訴我們轉識成智的道理，就是透過「轉念、提念、化

念」的方法，用正確的態度來面對事情。

一件事情的好壞、成敗，取決於轉念的功夫。轉念，首先要相信佛法中因果的道理、因緣的法則，進一步對人生的真相有如實的了解。在遇到境界的時候，透過思惟佛法的道理，不隨順自己慣性的想法，並用積極的角度去看事情，如此即能化被動為主動，將束縛自己的執著煩惱化為成長的契機。

煩惱菩提 無有二相

世間的一切都是相對的。一件事情，若從負面的角度看，它就是苦惱，心就容易隨之浮動、散亂；但是若從正面的角度去思



惟，它就是快樂之源。

唐朝名相魏徵，是有名的政治家、文學家，他不但很賢能，而且也很有德行。即便如此，還是有人上奏唐太宗，告他欺君誤國。唐太宗信任他的宰相，對這些控訴感到疑惑，就問魏徵：「像你這麼賢能的忠臣，為什麼還有人寫奏書來詆毀你？」魏徵用了一個譬喻稟報唐太宗：「春雨如膏，農夫喜之，而行人惡其淋漓；秋月似鏡，佳人喜之，而盜賊惡其光輝。」春天的雨對農夫來說是不可多得的好

事，對路人來說卻是一種不便；秋天的月如光明的圓鏡，對佳人才子而言是賞月的好時機，但竊匪反而覺得月輪太亮了，曝露了他違法亂紀之事。魏徵這麼一說，唐太宗對他就更信任不疑了。所以世間的好壞並沒有絕對的標準，完全取決於每個人看事情的角度。

事實上，順境、逆境都可以是吾人向上提升的助緣。所謂「好事給他人，壞事自己反省檢討」，知道順境是在成就自己，而逆境是在磨鍊自己，無論處在任何環境，都用積極、向善的心態去應對進退，如此思惟，不但負面的想法不起，並且能夠以歡喜心去承擔任何事情。

順逆境界 增上因緣

譬如在順境當中，我們應當心存知恩、感恩、報恩，所謂「得之於人者太多，出之於己者太少」，了達周遭所有的一切都是因緣和合、眾人努力的成果。常生此想，就不會對自己的成就生起貢高我慢之心，也不會因此而得意忘形、失去正念，導致樂極生悲，得不償失。

相反地，當遭遇挫折時，一般人總是習慣性地怨天尤人、推卸責任，甚至自暴自棄；如果能用積極的態度去面對不如意之事，把握因緣學習，向上提升，不但能夠減少自己負面情緒所帶來的痛苦，也為自己開啓了一扇機會之門。再者，可以學習反向思考，把所遇到的種種障礙視為逆增上緣，藉由這些逆緣磨鍊我們的毅力和耐力。透過轉念的功夫，我們必定能扭轉乾坤，化困境為福慧的資糧。

知道這些道理後，更須時時刻刻提起正念，轉化我們的思惟模式。凡事以佛法的真理思惟，不隨著習氣妄想走，人生的危機即能成為轉機。不論遇到順境或逆境，用智慧心去面對，學習正向思考，以此藉境練心，不隨境轉，處處作主，人生必定充滿希望，朝向光明之道邁進。🙏





淬鍊金礦成真金

文／中台男眾佛教學院大學部一年級 星青法師 攝影／傳捨

在心念的起落流轉處，回光返照，探究幽微隱奧的源頭；
隨著心念起落因緣，反聞聞自性，照見不動心體，轉攀緣心為清淨心。

初學佛時聞《地藏經》言：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」心起驚恐：此說若實，那人生豈非太慘澹了？後來佛法薰修久了，方知此非正問。菩薩說眾生獲罪輪迴，乃因起心動念皆是貪、瞋、癡，故招輪迴之報；自己不解，卻執俗世人生境界猶有光明可取之處，故出此問。菩薩畏因，眾生畏果；菩薩說因，自己顛倒執果，心念立場不同，天地懸隔。

學佛日久，依法觀察，確知眾生以身為我，依六根追逐色、聲、香、味、觸、法六塵的短暫刺激愉悅，而起種種貪欲；貪求不得或得而復失，便起瞋。這是眾生

累劫的無明習氣，讓覺性沒溺於貪瞋癡三毒與五欲塵境中，而造作種種惡業。業力就像地心引力，牽引眾生墮入三塗惡道，輪迴生死。

佛法云：「三點似星相，橫勾似月斜，披毛從此出，作佛亦由它。」罪由心生，善法亦然。所以修行在修這念心，心才是根本。心改變，方向就改變！

善用此心 念念契真

因此，要擺脫業力牽引，關鍵在於怎麼「用」心。過去因無明錯用心，放任六根追逐五欲境界，起種種貪愛，造種種罪業；現在懺悔罪業，不再造新殃。念佛、



念法、念僧、念戒、念施、念天、念安般、念休息、念身非常、念死，乃至念四諦、念十二因緣、念六度、念中道實相，以法將攀緣的心轉為善念、淨念。心清淨，自然具足無量智慧、功德、妙用；只要正念常在，人生必然步步光明。

在自己修行路上，體會到轉惡念為善念可分為三個過程：首先薰修善法，以善捨惡；次以止觀法門，對治妄心；最後，直接於六根門頭下功夫，反聞聞自性。

眾生累世來，八識田中種滿了愛染習氣劣種，現在藉由聽經聞法、禮佛、拜懺、背誦經典、持咒、禪坐等加功用行，不斷地薰修善法，汰除錯誤觀念，轉化八識田中無明愛染種子。當正念多於惡念時，起心動念間，才能以正確知見為依憑，不致走偏而不自知。

雖然不斷地薰修善法，建立正確知見，但因過去染污重、積垢深，必須以相對應的法門強力洗滌，方得除垢。譬如愛欲心重，就修不淨觀來轉念，思惟色身九孔流不淨，觀身內唾涕膿血、屎尿穢垢等臭穢物，則可使貪愛轉輕、轉淨。又如以慈悲觀對治瞋心、以因緣觀對治癡心、

以數息觀對治散亂心、以念佛觀對治業障等，各種法門皆應病施藥，對治眾生妄心。

心隨萬境轉 轉處實能幽

眾生心出流，隨外境生滅，流轉生死；若要脫離生死輪迴，就必須將心轉向，從六根中收回，學習入流。開山祖師惟覺安公和尚曾說：「要在起心動念處返照，只起善念不起惡念，起了善念也不執著，又歸於無念，無念就是清淨心、菩提心。」西天二十二祖摩拏羅尊者付法偈言：「心隨萬境轉，轉處實能幽，隨流認得性，無喜復無憂。」在心念的起落流轉處，回光返照，探究幽微隱奧的源頭；隨著心念起落因緣，反聞聞自性，照見不動心體，轉攀緣心為清淨心。

見燈大和尚亦提示學人：「心念轉，果報就轉。」其實修行的過程就是學習如何轉念，就像淬鍊金礦，轉化成真金，經由精進不懈的轉化，提升自我。先以善捨惡，把眾生顛倒妄想，轉化成佛菩薩的正確知見；勤修止觀，對治眾生沉痾舊疾，轉成進止清淨，身心安健；反聞聞自性，轉眾生攀緣心為入流返照，以契悟菩提心。「佛說一切法，為治一切心」，善用佛法，迴互用功，必能轉疑惑成智慧，轉染垢成清淨，轉癡闇成光明，最終必能轉凡成聖，轉生死為涅槃。🙏



轉念當下即是光明

文／中台男眾佛教學院大學部三年級 星如法師

《華嚴經》云：「一切世間從緣起，不離因緣見諸法。」佛法講緣起，世間一切眾生皆是相互依存，關係密不可分。因此，面對生活中種種人事物，稍一不慎，作了錯誤的判斷，難免遭遇挫折。所謂「一念不覺生三細，境界為緣長六粗」，一念不覺，起惑、造作不善業，進而引發苦果。究其根源，就在當下這一念心。

由此可知，離苦得樂的方法無他，從心開始而已。佛法當中的四正勤——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，便是一帖調心妙方。從中歸納出一個重點——起善念。當遇到困境，練習提起善念，如此嘗試一段時間，便會發現煩惱漸漸迎刃而解。

事實上，任何事物皆有不同的面向。因此，遇到自己不喜歡的人事物時，試著從不同的角度觀察，找出其良善的一面，當看事情的視野不同，天地也變得更寬廣。反之，若我們遇事習慣抱怨，往往只能看到負面的部分，隨著念頭的相續，煩惱就像滾雪球一般，不斷地強化，最後壓垮正念，造成情緒崩潰。由此可知，苦樂決定在起心動念處。

明朝有位袁了凡居士，因為一位算命師推算出他的未來，隨著預言一一應驗，

讓他覺得人生既已成定數，還有什麼好追求的？後來遇見雲谷禪師，在禪師的開示下，找到了改變命運的鑰匙——命由我作，福自己求。於是他發願修善，更以「功過格」記錄每天的善惡作為，來提醒自己。如此行善一段時間，發現算命師的話開始不準了，命運因為斷惡修善而改變。因此袁先生更篤實行善，並寫下《了凡四訓》以曉後代。此名著不但影響了許多人，也印證了佛法的真實不虛。

捨棄惡念，起善念的當下，心即是光明，進而能影響身、口不再造作惡業。光明的人生，掌握在自己手裡。開山祖師惟覺安公老和尚曾說：「一方面要修善法，廣積福德資糧；二方面要修智慧，知道明辨是非。掌握住這兩個原則，人生就會愈走愈光明，愈來愈有福報。」

實踐，讓我們增長對佛法的信心；信心，讓我們有繼續前行的動力。所以四正勤當中的「勤」很重要，勤就是不懈怠——努力實踐善法，遠離惡法，不與之相應。若能如此綿綿密密地用功，勤修善法、勤修智慧，建立良善的循環，人生便能撥雲見日，處處光明。最後更進一步，修善不執著善，安住中道實相，就能達到真正的清涼自在。



禪定化瞋 身心自在

文／普台精舍護法會會長 傳覺

上了禪修課之後，了解瞋心過患，所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，於是練習修慈悲觀、修忍辱、禮佛懺悔、發願回向……總希望能除去那心中沉重的瞋心垃圾，然而效果一直有限。直到去年打了禪七，釜底抽薪，讓自己徹底改變了！

禪七期間，依循著主七大和尚的開示，攝心用功，一念不生，堅住正念，隨順覺性，覺得每支香的時間都過得很快。解七後，突然有種心得到解脫的豁然開朗，察覺到自己過去瞋心很重，感到非常慚愧；並對過去曾給自己逆境的人起感恩心。就在當下，覺得積垢已久的瞋心消失了！此時，心就像一面光潔明亮的鏡子，對任何事都能看得清楚明白，真是不可思議！

今年的禪七，主七大和尚在開示中提到，畢陵伽婆蹉尊者因腳踩到毒刺舉身疼痛，當下覺悟到有一個不痛的清淨心。尊者攝念一心，身心忽空，三七日中，諸漏虛盡，證得阿羅漢果。當時自己的一雙腿也正疼痛不已，聽到大和尚的開示，心嚮往之，覺得應學習尊者的精進，於是堅住正念，一念不生。結果，那一支香，不再感覺腿痛。雖然無法如尊者持續三七日，但讓自己體悟到，過去困擾自己的瞋心，

確實能夠在專注的「定力」當中被轉化！

以前總覺得要轉化貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等煩惱是有困難的，但經過這兩次禪七的用功，證明經典所記載的「身苦患，心不苦患」，是真的可以做到的！當心有定力，真的可以不住在痛苦的感受上，這讓自己對佛法更有信心，也感恩能在精舍聽經聞法，確立修行的正知見。

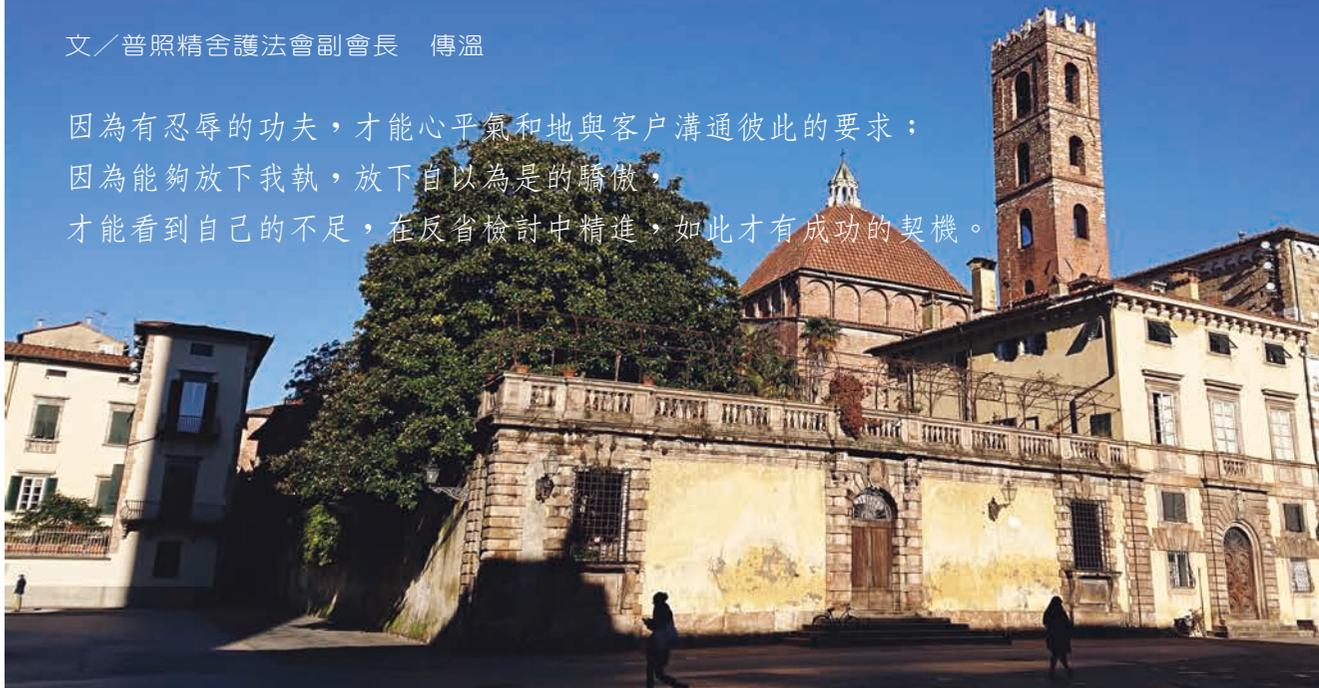
禪修班上課時，住持法師曾問學員：「每天起床都覺得心情很好的人，請舉手。」當時自己心裡想，有這麼幸福的人嗎？但現在自己可以很有自信地說，只要努力，每個人都可以達到這樣的狀態。因為，「無瞋」身心皆自在。

開山祖師惟覺安公老和尚慈悲提示學人「福德、教理、禪定」三環一體的修行方向，自己依此作為修行學佛之圭臬，藉由聽經聞法，確立正確知見；每天檢討反省，於日用之間實踐佛法；勤於打坐，以明悟心性，最後回歸實相。這兩年禪七的體悟，證明佛法所說以及老和尚的教誨——「禪定」可以轉化六種根本煩惱，真實不虛，只要我們老實一路行去！

轉念 是修行的實踐

文／普照精舍護法會副會長 傅溫

因為有忍辱的功夫，才能心平氣和地與客戶溝通彼此的要求；
因為能夠放下我執，放下自以為是的驕傲，
才能看到自己的不足，在反省檢討中精進，如此才有成功的契機。



有一則大家耳熟能詳的小故事：有一位老婆婆日日以淚洗面，思念她出嫁的兩個女兒：大女兒嫁給賣雨傘的，小女兒嫁給賣麵線的。每當晴天出太陽時，老婆婆就擔心大女兒賣雨傘沒生意；下雨天時，又擔心小女兒不能曬麵線，所以每天都煩惱惱過日子。後來有人對老婆婆說：「妳可以轉一轉心念，出大太陽時，想小女兒的麵線曬得快，賣得多；下雨天，就想大女兒的雨傘必然暢銷。」老婆婆聽了豁然開朗，自此笑顏常開。的確，所有的環境與條件都沒有改變，只因看的角度不同，結果也大不相同。萬法唯心，事情的好壞都在一念之間。

躬行實踐 道自如如

學佛之後，覺得自己心量變大了，心也變得更柔軟了，處事情也變得比較圓融。生活中，遇到各種境界考驗時，佛法的道理讓自己得以提起正念，轉化煩惱。

「修行就是個忍字」，「修行就是修改、修正自己的行為」，法師的開示提醒著自己要縮小自我，放下我執。

記得幾年前，公司接到一筆日本客戶的訂單，當下感到一則以喜，一則以憂。喜的是，公司的商譽能因此得到很大的提升；憂的是，日本客戶對產品的性能與品質，一向要求很嚴格，可能會面臨很大的困難。果然，在生產過程中，常常被日本



客戶退貨，要求重新製作。次數多到讓自己覺得客戶的要求真是無理，根本是雞蛋裡挑骨頭。有次會議，當同仁對客戶的要求抱怨連連時，老闆說：「我們應該要很感恩有這個機會。因為日本客人給我們訂單，讓我們有錢賺，還當免費顧問來協助我們提升生產技術與產品設計，去哪裡找這樣好的機會呢？」老闆的話，如醍醐灌頂，讓自己當下念頭一轉：是啊！客戶因為相信我們的能力才會有所要求，再怎麼辛苦都要熬過

去。果真，經過這次的磨鍊，公司的技術提升許多，千錘百鍊終究成鋼。

想想，佛法真的不離生活，而轉念是修行的一種實踐。因為有忍辱的功夫，才能心平氣和地與客戶溝通彼此的要求；因為能夠放下我執，放下自以為是的驕傲，才能看到自己的不足，在反省檢討中精進，如此才有成功的契機。

慈心為鎧 常行精進

佛法的智慧，總讓人感到歡喜與自在，寧靜與祥和。「境緣無好醜，好醜起於心」，四祖道信禪師的這句法語，讓自己特別受用。日本客戶的事件，讓自己體

會到，一切的境界都沒有所謂的好壞，好壞是因自心妄加分別而有。因此當遇到逆境，先練習轉念，即便遇到傷害我們的人，也當以同理心對待；把自我縮小，設想對方的難處，以慈悲心修七周緣慈回向，解冤釋結；修忍辱功夫，視對方為逆境菩薩，來成就我們的道業。例如，當遇到喜歡占人便宜的朋友，自己總會想起歷史上的鮑叔牙與管仲，他們一起合作買賣時，雖然管仲總是為自己多拿了利潤，鮑叔牙卻總能以同理心體諒管仲家境不好，又要奉養老母親，而不多加計較，也因此留下「生我者父母，知我者鮑子也」這段代代流傳的佳話。試想，倘若換成自己，能有鮑叔牙的心量嗎？還是會直接找管仲理論，大吵一頓呢？

生活即是修行，轉念的功夫，來自平日的精進。所謂「因戒生定，因定發慧」，持戒清淨，有了定力與智慧，遇到境界時，心才能作主，將惡念轉成善念，將煩惱轉成菩提，時時保持清楚明白的心，人生必定處處光明自在。🙏



轉念 法界轉

文／普濟精舍護法會副會長 傳旭

在這年齡上升、體力下降的困頓時期，一陣陣退休的聲浪，漸漸在同事間展開……雖然自己還未屆退休資格，但這股聲浪卻也漸漸啃噬著「師者，所以傳道、授業、解惑也」的願心，心裡也開始默默倒數著退休的日子。

某日禪修課，住持法師提到：「當老師很好啊！」當時，自己在心裡嘀咕著：「很好？師父，這年頭老師很難當，您該不會還停留在老師是個『鐵飯碗』，又有寒暑假之類的想法吧？」但是，當法師以「教化眾生」的角度切入時，頓時為自己開啓了教職生涯的另一扇窗，原來窗外一直有藍天。

於是，開始啓動轉念方程式——檢視現況、分析問題、擬定解決方案、付諸行動。首先，檢視自己常常有因為學生的錯誤行為發脾氣的狀況；分析之後，發現這當中除了缺少同理心及慈悲心之外，最關鍵的應該就是「教室是我的王國，一切都得聽我的」，這座高不見頂的我慢山，讓自己始終只站在「我」的角度處理事情。

另外，也會容易因學生程度不同，產生種種分別心，於是，「孩子，這已經講過很多次，請不要再忘記了，好嗎？」這類帶著輕視的話語，經常脫口而出，而不

自覺。這些言行都是慢心的一種表現。而問題的根源，原來是自己心不平等，所產生的煩惱。由此反觀自照，每次聽完法師開示，記憶庫裡又儲存了多少資料呢？不禁為自己的愚行，感到莫大的慚愧。

因此，從《佛說四十二章經》第十二章「舉難勸修」的「不輕未學難」及「心行平等難」擬定解決方案。了達一切眾生都是我們過去的親眷，當以慈悲心、謙卑心相待，如此，才能去除輕視未學的心態；能夠體認一切眾生都有佛性、皆當成佛，這樣就能心行平等。

解行要並重，因此接著就是以正確的方法，付諸行動。以「中台四箴行——敬慈和真」，作為班級精神；以「聽招呼，守規矩」，建立師生間的默契；以「會熟巧精」的學習要領，引導學生穩健踏實地學習。一轉念，方向不同，法界就大不同！

所謂「未成佛道，先結人緣」，學生就是一尊尊未來佛，提醒自己每日以感恩的心與未來佛共同學習，共結歡喜緣；更期許自己能廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂。

自在處世間

文／普濟精舍護法會副會長 法緣

學齡前，經常跟著奶奶在寺院掛單，每天的早晚課，是自己最喜歡的時光，因為可以聽到莊嚴的梵唄音聲。雖然不認識幾個字，仍然歡喜地跟著一起誦念。

幾年前，與同修一起進入精舍上禪修課，初級禪修班結業時，有一位師兄詢問自己是否有興趣加入梵唄班。此時心裡想，梵唄是一項殊勝的執事，自己什麼都不會，有資格參加嗎？因此很猶豫。師兄鼓勵說，只要有心想學，就可以報名。心想，梵唄是自己從小夢寐以求的事情，現在有機會一償宿願，感到非常開心，於是馬上就報名了。

上課二個月後，教授法師布達，來年三月的梁皇寶懺法會，要安排自己執「鐺」這個法器，當下，心中感到非常惶恐，直覺地就想逃避。師父慈悲地看著我說：「你可以的。」在法師的鼓勵下，毅然決然接下這份執事。同時也因為要上場執法器，自己更下定決心茹素。

一年多之後，新任的梵唄班教授法師，在第一天上課的時候，對我們說：「從你們學習梵唄的第一天開始，就要學習『下台』。」這一段話，讓自己非常地震驚與不解——學習梵唄的主要目的，不就是要上場執法器嗎？為什麼要學習下台

呢？教授法師接著說，就算寶鐘鼓敲得再好，也不一定永遠領寶鐘鼓的執事；總有一天，會讓其他人上場，所以一定要學習放下。

當下，突然想起自己是因為喜歡梵唄，才選擇上梵唄課，那才是我的初發心；努力練習的目的，不是因為一定要上場。可以上場時，隨緣盡分，努力地完成自己的執事；沒有機會上場時，也應該要以清淨心，跟著大眾一起唱誦，而不去貪著執事、不去懊惱沒有上場，這才是學習梵唄應該有的態度。思惟至此，忽然明白師父的意思，頓覺身心非常輕鬆。

從此，有機會上場執法器時，會反觀自己的發心，是否摻雜其他念頭？沒有上場時，也學會隨喜讚歎師兄們的發心。練習時有不足之處，會虛心向師兄請益；而且也願意與新進的師兄們，一起分享自己的經驗。自此，梵唄真正成了令自己法喜充滿的一件事。

《華嚴經》云：「心如工畫師，能畫諸世間。」面對世間順、逆、興、衰種種境界與變化，如何自在處之？祕訣無它，轉念而已。🙏

面對無常的智慧

文／普濟精舍大乘解行研經班學員 傅楚

現代社會人人聞癌色變，因為它變化快速，致死率高，治療過程也十分辛苦，一旦被宣告罹患癌症，患者的世界瞬間「由彩色變黑白」。十多年前，自己在不到三十歲的年紀，就經歷了這一切，第一次體會到無常發生時的無助；但也在那個時候，開啓了接觸佛法的因緣。於是，一邊治療一邊上禪修班，慌亂的心有了依靠；同時藉由持「藥師佛」與「觀世音菩薩」聖號，幫助自己平息不時冒出的灰暗念頭。好不容易熬過了治療期，慢慢恢復健康，進入追蹤期，卻又陷入週期性的恐懼。因為，每到複檢期間，「復發」的恐懼感就會籠罩心頭；一直要到報告顯示正常，心才能恢復平靜。直到某次誦讀《金剛經》時，「應無所住而生其心」這句經文敲醒了自己，讓自己不再處於恐懼之中。此後，每當又有妄念、雜念的時候，這句經文就成了最好的轉念妙方。

這十多年，就在工作及精舍、回山發心的充實生活中度過了。然而，無常再次無預警的降臨，我又罹患了癌症，這次是在對側長了另一個形式的癌，那些塵封在心裡的辛苦記憶再次湧現。幸好有佛法的薰修，透過誦經、念佛、持咒，讓自己可以平靜面對病情。

感恩精舍法師及師兄們，在病況最危險的時候，誦讀千部《金剛經》回向給自己，感受到法親眷屬滿滿的關懷與鼓勵。因此，爲了父母、爲了能繼續回山發心，積極配合醫師的治療，病況慢慢好轉。

這段期間，遵循開山祖師惟覺安公老和尚的教導，每天至少誦讀二部《金剛經》，從中學習佛陀的慈悲智慧。某次，在誦念至「所謂佛法者，即非佛法，是名佛法」時，突然有所領悟。所謂凡夫，即非凡夫，是名凡夫；所謂病人，即非病人，是名病人。雖然有病在身，但不代表只能當病人，如常人一般的生活方式，不就是醫生最建議的生活狀態嗎？在反覆思惟經文的意涵後，心真的平穩下來了，不再把自己當成「重病的病人」。休息幾個月後，在體力允許的情況下，開始在週末回山發心，然後法喜充滿地回家。

癌症病人很容易出現「還能活多久」的念頭，自己也不例外。雖然，治療仍在進行著，無常險阻一直都在，幸而有佛法當自己的後盾。依照開山祖師的指導每天誦《金剛經》，如實用功後，平息了七上八下的心念。感恩三寶，感恩老和尚，讓自己在病中學到面對無常的智慧，從容度過人生的考驗，繼續精進，繼續學習。

轉煩惱為菩提

文／普台精舍研經禪修班學員 法晏

在佛前，我們總是祈求心想事成，事事如意！但如果心裡總是想著苦，想著抱怨，便會沉溺在煩惱之中無法自拔，如何能夠如意呢？因此，無論遇到任何境界，應該先轉個念，有善念，才有善緣，未來才有真正「事事如意」的果報。

事實上，我們跟煩惱、習氣太熟了，遇到境界最先起的常是貪、瞋、癡、慢等念頭。例如用齋時，自己愛吃的菜就多夾一些，看起來不好吃或不愛吃的便不夾；下雨天，拿公用傘一定先挑好的、較新的；開車在路上被人按喇叭、超車，立即生起不悅感……學佛後，開始學習遠離這些煩惱，提醒自己好的要留給別人，只拿自己的一份；傘，能遮雨即可，不需要挑挑揀揀；不只打坐時平心靜氣，日常生活中也要能處變不驚。

有一次，在山上掛單，因同寮的師兄打呼，自己即使塞了耳塞，還是無法安眠，那時候因睡眠品質不好，念頭就在要、不要換寮房之間擺盪。隔天打坐時，檢討了自己的念頭，為何一碰到困難就先想到逃避呢？想起禪七時，主七大和尚常開示：「不是只有打七坐在禪凳上時，才把心收回來，日常生活都要學習把心收回來。」妄想、煩惱來了，不理它。別人打呼，自

己保持能知的心即可，不要再生其他念頭自尋煩惱。

然而，當師兄說他有鼻子過敏的問題，不只打呼，天氣一變化就會開始咳嗽，曾經咳了整夜無法安眠。聽完，自己知道接下來天天都會聽到打呼聲，心還是動搖了。要起煩惱嗎？起了煩惱就能解決問題嗎？如果自己的心總是想著苦、想著抱怨，不就始終與煩惱相應嗎？於是學習以感恩的心來面對遇到的境界——不如就用這個打呼聲，來檢驗自己能否堅住正念吧！就這樣念轉，心收攝，把向外聽打呼聲的心，轉為安住在能聽的這念心，打呼聲不再是困擾。

開山祖師惟覺安公老和尚曾開示：「修行的目的在見性，性，就在煩惱當中，隨著這念心性而修，就能轉煩惱成菩提，就能見性。」清淨心如同平靜的水，能映現萬物；而煩惱如風，攪亂了如鏡的心水。然則，波浪是虛幻的，只要風停，水依然平靜。古德云：「菩薩清涼月，遊於畢竟空，眾生心水淨，菩提影現中。」菩提心就在煩惱當中，不要被無明覆蓋了，只要了達煩惱畢竟空寂，「堅住正念，隨順覺性」，菩提心即能現前。

動靜一如

文／普台精舍大乘解行研經班學員 傳定

自從打了第一次禪七後，自己堅持每年一定要上山打七或是護七。因為，當面對生活中是是非非的境界時，唯有保持這念心清楚明白，才能不被煩惱綁架而無法自在、造作惡業。

記得有一年在環保組護七，坡務內容是負責五樓及九樓禪堂外的架房清掃。在每支香學員進禪堂後打掃架房，保持洗手檯檯面清潔、擦拭鏡面水漬、清洗大小便斗，以及將地面拖乾。但是當一進架房，看到地面、洗手檯的水漬，心裡就開始想，學員打七不就是要提起覺性嗎？怎麼還會如此狼藉？

因這一念不覺，埋怨開始沒完沒了！心在這件事上不斷著墨，就這樣念念相續。忽然間，自己醒悟過來，原來這就是煩惱！就這短短幾分鐘，覺性全軍覆沒，真是太可怕了！

這讓自己覺察到，以前面對境界無覺無知，心都在一片黑暗當中，因此只有埋怨、抱怨，強壓抑忍，沒能正面面對；這一次，卻清楚明白地覺察到「煩惱」。於是，自己開始思惟禪修課所學到的佛法，告訴自己，心要保持覺性，用覺察力、覺照力去照破煩惱。煩惱是遇緣而生的，境

界不可能永遠存在，是心去捉住它而不放；心不執取，境界過去就過去了！從中體會到修行真的是「靜中養成，動中磨鍊」，禪七有動有靜，禪堂裡參禪打坐是禪七，禪堂外護七也是禪七。

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」開山祖師惟覺安公老和尚總是提示學人：「狂心頓歇，歇即菩提。」禪七中，見燈大和尚常開示：「堅住正念，隨順覺性。」無一不是提醒學人究竟的心地法門。法要入心，運用要熟；以法清掃心中的藏污納垢，在每個起心動念處覺察、覺照，覺察到妄心、煩惱心，即時照破。

佛法貴在實修實證，證是果，修是因。禪宗心法，祖祖相傳，代代相授，是祖師大德們大悲願心的行履，方令眾生得以聽聞正法。何其有幸，今生得以一飲曹溪水！願生生世世護法、護教、護僧伽，以報三寶恩！



念轉心寬

文／普照精舍大乘解行研經班學員 傳緣

初次領學長執事時，學員是一群與自己年紀相差甚遠的師兄們。要如何與師兄們以學長的角色互動？對於膽小又不擅長表達的自己來說，是一項艱鉅的任務。

住持法師在禪修課程開始前的學長會議提到：「佛法是覺的教育，而學長要護持學員的法身慧命，肩負著弘揚佛法的重要職責。」自己也因此更加慎重地面對這份執事。

第一次的課後分組，是由平時害怕在大眾面前發言的自己，向學員們說明當週的法務。帶著慎重的心情來到學員面前，尚未開口，一位學員馬上發話，言語的內容，讓自己緊張了起來，分組時的法務推動，當然也推動得不太理想。回家的路上，惡念更因此念念相續；甚至在往後的課堂裡，面對學員時也變得戰戰兢兢，只要到了當學長的日子，便覺得渾身不自在。

今年暑假參加學界禪七前的空檔，跟

認識的法師分享了此事，師父輕輕問我：「不覺得那是自己的妄想、執著、煩惱嗎？對方或許早就忘記自己說過什麼了。」一語點破了自己的困境，更察覺到自己容易因為別人的言語，而起心動念的習氣。過去的自己只想著學員怎樣難應對；卻沒有看見，是根深柢固的我執，重重侷限了自己在執事上的發心。

住持大和尚在解七茶會時提示大眾：「弘揚佛法不是教導，而是要將自己對佛法的體會與經驗，跟大眾分享，啟發大眾的自覺。」這讓自己豁然開朗：作為學長，不是以「教導」的心態與學員應對，而是應該將自身對佛法的體會，分享給身邊的每一位學員，啟發大家的自覺，將課堂上聽聞的佛法，落實到生活當中。由此，領學長執事的心念，便從煩惱轉為菩提願心，能夠自在地去面對學員。也從中提醒自己，不只是學長的執事，在領任何執事時，都應該要在發心的過程中，隨己堪能地去護念大眾的法身慧命。





佛·典·故·事

佛度水牛生天緣

文／傳道 圖／傳星



佛陀在驕薩羅國境內，帶領著比丘們，將前往勒那樹下。途中，經過一處水澤，當中有五百頭水牛，性情十分兇惡。當時有五百位放牛人，遠遠看到佛陀帶著比丘們前來，即將行經此道，隨即高聲大喊：「唯願世尊勿經此道！這個牛群中，有一隻大惡牛，瞋恚多怒，常以牛角觸刺傷人，行經此處，重重艱難。」

佛陀告訴放牛人：「你們無須擔憂害怕！如果那頭水牛心生恚怒要來觸刺我，我自然知道如何應對。」佛陀才剛說完，那隻性情兇惡的水牛便突然衝出，翹著尾巴，壓低著頭，將牛角朝前，以腳大力刨地，暴跳怒吼，直朝著佛陀奔來。此時，如來於五根手指頂端，化現五頭獅子，分列在佛陀左右，四周則有大火坑環繞。惡牛一見到這個情景，非常惶恐害怕，四處馳走，卻發現無處可逃，只有在佛足前方，有少許清涼安適之地，於是牠朝著佛足奔去，心意漸漸安定下來，不再畏懼；牠來到佛前長跪伏首，以舌頭舔著世尊腳足，隨後又抬頭仰視如來，喜不自勝。

世尊知道惡牛的心已經調伏，便為牛說偈：

「盛心興惡意，欲來傷害我，歸誠望得勝，返來舐我足。」

惡牛聽聞世尊所說的偈子，深生慚愧，頓時心開意解，一切障礙消散，得知自己過去生在人道曾造作的惡業，更加慚愧。於是不食水草，不久便命終，隨即往生忉利天，如同八歲小孩一樣。便自思惟：「我過去究竟修了何種福德，今日得生天上？」經過仔細觀察，得知前世受水牛身，承蒙佛陀度化，因此得生天界。

他想：「如今我應當回到人間，報答佛陀的恩澤。」天人生起這個念頭之後，立刻頂戴天冠，披掛種種瓔珞珍寶，手捧香花，身上散發耀眼的光芒，來到佛陀所在之處，頂禮佛足，退坐在旁。佛陀隨即為他開示四諦法門，天人聞法，心開意解，當下證得須陀洹果，恭敬繞佛三匝，返回天宮。

次日清晨，五百放牛人請問世尊：「昨天夜裡大放光明，是來自帝釋、梵天、四大天王？還是二十八部鬼神大將呢？」佛陀告訴放牛人：「昨夜的光明，並不是諸天神王來此處聽法，正是你們口中所說的惡牛，因為見佛因緣，命終之後，超生天界，特地回到人間供養如來。你們所見，就是由他身上所散發的光芒。」五百放牛人聽聞佛陀所說，彼此互相討論：「連那頭兇惡的水牛都能因為見佛因緣，往生天上，更何況是我們？如今受此人身，怎麼可以不修習種種善法呢？」於是廣設美食餽饈，恭請佛陀及僧眾慈悲應供。用齋完畢，佛陀更為他們宣說種種法要，五百放牛人心開意解，各個於道法有所體悟，便向佛祈請出家修行。佛陀即對五百放牛人說：「善來比丘！」他們的鬚髮便自然掉落，



身披法服，當下成爲出家沙門，出家後精勤辦道，證得阿羅漢果，成就三明六通、八種解脫，爲天上人間所尊敬景仰。

知道這一切的比丘們請示世尊：「這頭水牛，過去生究竟造作何等惡業，導致此生墮入水牛身？而這五百位放牛人又修了何等福德，得以值佛住世，出家修行，成道證果？」世尊告訴比丘們：「你們想知道水牛以及五百位放牛人，過去世所造的種種善惡業因，現在，我爲你們說一首偈子：

『宿造善惡業，百劫而不朽，善業因緣故，今獲如是報。』」

比丘們聽聞佛陀所說的偈子後，請示佛陀：「世尊，我們還是不明白，水牛及五百位放牛人過去的因緣究竟爲何？唯願世尊再爲我們詳細解說。」

世尊告訴比丘們：「你們仔細聆聽！我爲你們解說。在賢劫中波羅捺國有佛出世，號曰迦葉。當時，有一位三藏比丘帶領五百名弟子遊行他國，在大眾中，共相往復論議，以闡明佛法義理；當時有人向三藏比丘問難，而他因爲不能闡明義理，便心生瞋恚，以惡語罵詈：『你們什麼都不懂，卻故意向我刁難提問，就像水牛以牛角觸刺傷人。』他的五百名弟子也齊聲附和，認爲這是故意給他們難堪。他們罵完之後，便各自散去。但是因爲這個惡口的因緣，五百世中，都生爲水牛及放牛人，彼此共相隨逐，直到今日，都還未能脫離。」佛陀告訴比丘們：「當時的三藏比丘，正是水牛群中那頭兇惡水牛；當時三藏比丘的五百名弟子，就是現在的五百位放牛人。」

佛陀說明這段宿業因緣時，與會大眾個個自護身口意業，厭惡生死，有的因此證得須陀洹果、斯陀含果、阿那含果及阿羅漢果，也有因而發起辟支佛心、無上菩提心。比丘們聽聞佛陀開示，歡喜奉行。

（編按：典故摘自《撰集百緣經·卷第六·諸天來下供養品第六》）



省思

古人說：「好言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」惡言一出，不但傷人更是傷己，生生世世都要爲此一時不忍的惡口，承受苦果，代價甚大！話將出口，實當三思。仔細想想，惡牛的前世何以口出惡言？無非是對境當下，忍不下心中的瞋心。因此欲止惡口，當從意業入手。古德云：「防意如城，守口如瓶。」凡事反求諸己，知道是自己智慧、福德、定力不足，還有待努力，便不會輕易爲外境所激怒，而能忍一時之瞋恚，修清淨之口德！

東北酸白菜炒粉條

普皇精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

東北酸白菜	半顆
細粉條	二小把
乾香菇(切絲)	四朵
素哈姆(切絲)	少許
薑片、辣椒片	酌量
芹菜(切珠)	一根

【調味料】

醬油、鹽、糖、香油 酌量

【步驟】

1. 將酸白菜洗淨切絲備用，粉條以溫水泡軟備用。
2. 熱油鍋，放入香菇絲、素哈姆絲爆香，起鍋備用。
3. 熱油鍋，炒薑片、辣椒片，再放入酸白菜炒熟，加入少許醬油、鹽、糖，並倒入蓋過酸白菜的水量煮滾，待散發香氣後，加入粉條及少許香油煮滾至入味。
4. 入味後，即可加入備用的香菇絲及素哈姆絲拌炒均勻，起鍋後灑上芹菜珠點綴，即可食用。

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

攝心爲戒 中台男衆佛教學院研究所二年級 見受法師

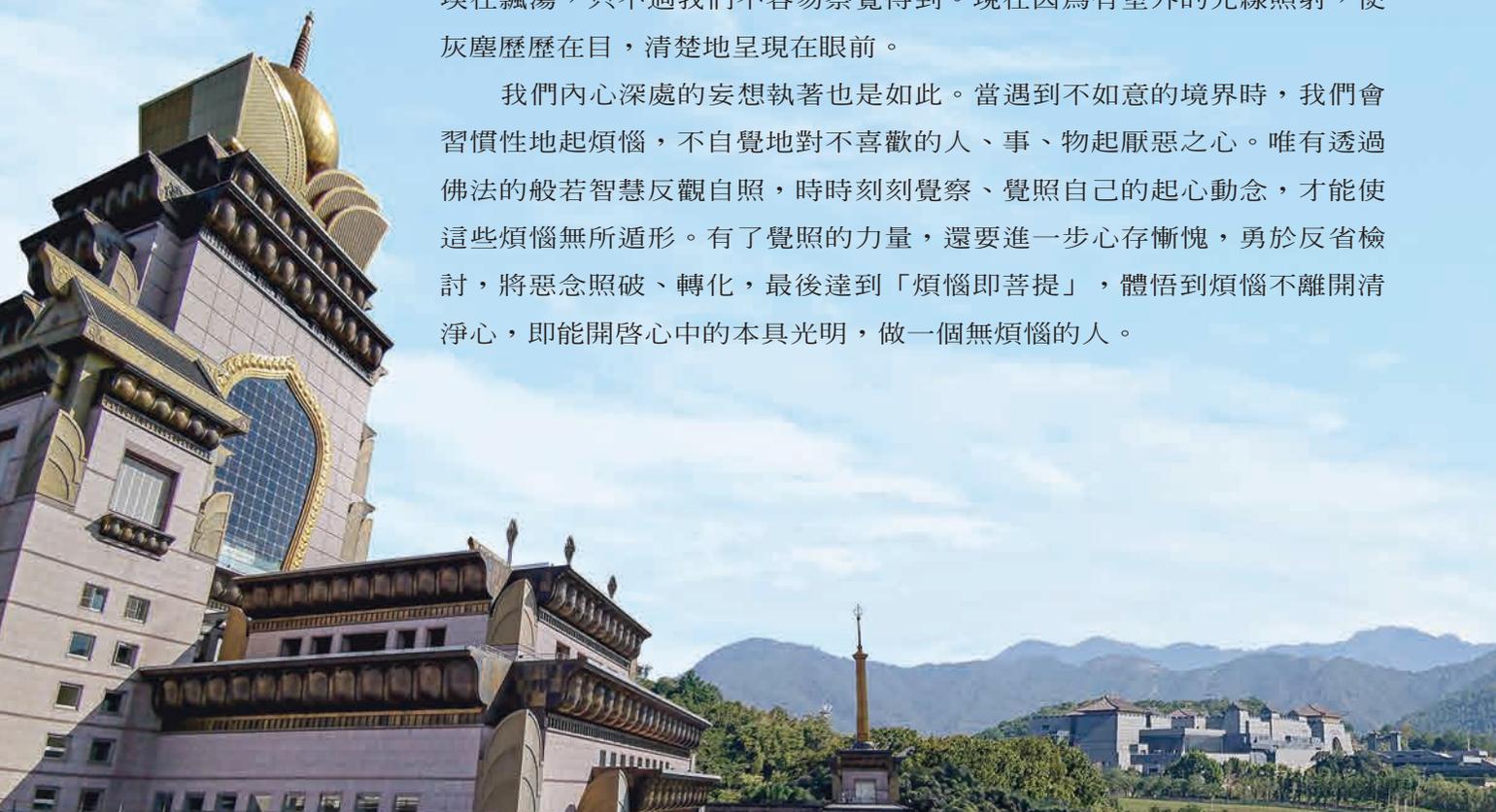
「散心」和「雜話」有互相增長的情形：先是心境浮動散亂，然後開始講一些閒言閒語；講了、聽了這些話語，心情又繼續波動，甚至更加嚴重。想要避開這樣的惡性循環，要靠覺性與自制。

「攝心爲戒」，經常收攝身心，注意自己的心是否保持清楚明白，平和無染，不隨著情緒或外境波動起伏。要知道一切的生滅變化，都是暫時的現象；先從忍心不動做起，最後終能雲開日現，照見本心本性。

覺照的力量 中台男衆佛教學院大學部三年級 星淨法師

晨掃時，在飲水間掃地，此時窗外的陽光直透入室，眼見灰塵飄蕩，把已經擦乾淨的桌面又弄髒了。仔細思惟，平日掃地時，其實也有很多塵埃在飄蕩，只不過我們不容易察覺得到。現在因爲有室外的光線照射，使灰塵歷歷在目，清楚地呈現在眼前。

我們內心深處的妄想執著也是如此。當遇到不如意的境界時，我們會習慣性地起煩惱，不自覺地對不喜歡的人、事、物起厭惡之心。唯有透過佛法的般若智慧反觀自照，時時刻刻覺察、覺照自己的起心動念，才能使這些煩惱無所遁形。有了覺照的力量，還要進一步心存慚愧，勇於反省檢討，將惡念照破、轉化，最後達到「煩惱即菩提」，體悟到煩惱不離開清淨心，即能開啓心中的本具光明，做一個無煩惱的人。



萬法唯心 中台女眾佛教學院研究所一年級 星性法師

敲寶鐘鼓，力道要準，位置要對，否則敲出來的聲音不是像破鑼，就是大小聲不一致。練習的時候，不難找到適當的位置及力道。可是正式上場，卻又拿捏不準，愈想敲好，愈是敲不好。靜坐之後，心定下來，反省檢討：因為求好心切，執著心起，反而不得自在。

於是，放下有所求的心。心調好了，手就順了，順勢而為，鐘槌就像身體的一部分，怎麼使用都順，自然就能敲出清脆一致的聲音。心若不調，則手怎麼使力都不順。調心，從有求到無求，才能與清淨心相應。敲寶鐘鼓亦是修觀的因緣，心若在每個當下保持清楚明白，則每一聲都在對的位置、每一聲都清脆。

日久功深 中台女眾佛教學院大學部二年級 星潤法師

「拳法千遍，身法自然。」上武術課時，教練如此勉勵大眾，就如同開山祖師所提示，學習要「會、熟、巧、精」；因而體悟到，法無所不在。練習了好幾次「少林拳基本八式」的馬步架打，仍然沒有到位——馬步不穩、腳掌忘了往前，除此之外還要觀照上架的手法、手的姿勢等細節。有時自以為已經不錯了，但照鏡子才發現角度不對。於此看到自己的習氣，「自以為」的念頭一起，覺察即隱沒，慢心現前，就錯失了修正的機會。

學習任何事情都要認真實踐，常常覺察心念。唯有不厭其煩地覺察、思惟教理，並像照鏡子一般如實返照自心，才能真正檢討、願意修正累劫以來的習氣。一次不到位，就再調整、再練習，直至純熟自然。日久功深，

定能體悟開山祖師所言「武禪一如」的精神。



中台世界博物館活動報導

覺茶·心香

文／編輯部

中台世界博物館為發揚創辦人惟覺安公老和尚藝術化世、淨化人心之悲願，每月以不同主題的系列活動，帶領社會大眾一探藝術文化之堂奧。十月，於木雕分館舉辦「『覺·茶』來趣遊」活動；十一月，於中台世界博物館本館舉辦「心香往之」香道體驗活動，透過專場導覽、專題講座、茶道會、香會等多元教育活動，在喫茶講談、氤氳品香中，啟發人人本具的清淨心、禪心。

覺茶趣遊 茶禪一味

茶道與禪，自古以來有著密不可分的關係，「茶禪」可說是茶文化的核心根源。為令大眾了解中、日茶禪精神與傳承，「『覺·茶』來趣遊」三梯次的活動，上半場以專題講座豐富學術知識，下半場則以茶道會，讓民眾實際體驗。一百零八年十月十三日上午，邀請國



中式茶道展演邀請民眾品茗，體驗覺茶禪意。

立故宮博物院南院助理研究員黃老師主講「黃檗：日本煎茶文化的傳播與影響」，帶領大眾回溯從中國傳入日本的茶文化，並分析十七世紀黃檗宗隱元隆琦禪師東渡

弘法，對日本文化帶來的影響。下午，日式茶道會邀請日本煎茶道方圓流台灣支部支部長、中華方圓茶文化學會創會理事長蔡老師，現場展演日本煎茶道，傳遞「茶禪一味」的清淨意境。

十月十九日、二十六日，分別邀請中央研究院歷史語言研究所劉研究員主講「乳法莊嚴：羅漢信仰中的茶故實」，及國立臺灣大學中國文學系兼任助理教授吳老師主講「茶禪不二：東亞羅漢供茶與茶禪故實」。二場講座，從歷史淵源引領大眾認識自唐、宋以來，羅漢信仰的傳播與

流行和供茶之間的關係；並從文學及禪宗祖師的頓悟，了解茶禪文化中醞釀的豐厚歷史。下午中式茶道會，邀請中華茶藝聯合促進會台南分會會員、南緣煮茶會會員王老師與蘇老師、梁老師及游老師一同展演，由王老師現場說明三席的用茶方式，也讓三位茶藝師與現場觀眾分享沖茶中的心境，帶領大眾與茶對話——觀其色、聞其香、品其味的當下，體驗覺茶禪意。

心香往之 香禪不二

十一月九日、二十三日「心香往之」香道體驗活動，於本館三樓心中丘壑展廳三昧草堂情境區舉行，邀請心齋香學傳習所創辦人柯老師主持。柯老師為大眾解說宋、元時代，文人在品香之際，踐行「品香四德」——靜心契道、品評審美、勵志翰文、調和身心，使得香道成為追求心靈沉澱之生活文化。接著由三位香主老師於香席展演香道體驗，帶領與會者手持聞香爐，依序與三款香氣輕盈、清新明淨的香品相會，體會古人所嚮往「飲几香一柱，靈臺湛空明」——品香境界裡之無限禪意。

古人以香習靜，以茶助禪，在中台世界博物館豐富的佛教藝術文化饗宴中，願大眾以「覺茶」體悟道本平常，燒水煎茶，無非是道；在見香不見煙的意境裡，品出自性心香。



「心香往之」——在氤氳品香中，體會香禪不二。



塵垢結

文／中台男眾佛教學院大學部三年級 星德法師

圖／傳濃

洗臉檯下，有幾點污垢，每次看到，都心想：「下次再把它擦掉。」就這樣日復一日，一個月後，發現那些污垢範圍變得更大，也更髒了；等到真正下定決心清理時，污垢早已不是當初容易清洗乾淨的小污點了。

反觀自己，也有許多習氣、缺點隱藏在心底，自己不願正面看待它，猶如洗臉檯底下的污垢，日復一日的滋長。跟別人有了衝突和磨擦時，總覺得自己沒問題，甚至認為是他人的過錯，讓負面情緒充斥著身心。

這樣錯誤的知見，對自己一點幫助都沒有。唯有願意正視自己的問題以及煩惱，勇於邁出第一步，虛心求教，依著開山祖師所教導的「反省、檢討、改正」，不斷改進，人生才有逆轉勝的可能。🙏



淨土就在淨心中

文／普光精舍大乘解行研經班學員 傳璨

一日禪修課後，精舍法師找傳璨去，提到：遇到事情，雖然知道應該如何處理，卻使不上力，就是福德不足。修行當遵循開山祖師所提示「教理、福德、禪定」三環一體的修行方向，福慧雙修；於是特別針對傳璨開了一份坡務，那就是掃架房。當下，我笑了，覺得師父真厲害，竟然知道自己在修行路上，一直有力不從心之感。法師還提醒「掃地、掃地、掃心地」，如何把架房這普世眼光中認為最骯髒之地，一日一日地，培植成一處「福田」，就留待自己日後慢慢去體會。

以前只要壓力大，後腰處便會劇痛，甚至無法坐直，卻檢查不出問題，只能藉由做瑜伽放鬆身體。掃架房時，真的很熱，全身大汗；然而，兩個小時下來，卻是身心清淨、通體舒暢。身體經由勞動而新陳代謝，是「身」的清淨；而「心」的部分，則很微妙。

其實，掃架房時內心並沒有太多的念頭，只是專注在打掃，做著、做著……就完成了。完成了，也就是完成了，如此而已。然而，對自己而言，掃架房不只是掃架房，還嘗試著掃掉「內心的恐懼」。因為，使用公共架房對自己而言，是很大的挑戰：總是不敢扔衛生紙，因為覺得垃

圾桶蓋很髒；用後沖水時，總會想著每個使用過的人，在這個時候，手都還沒洗；還會想，架房拖鞋踩進踩出，會不會很髒……所以，自己去清洗架房，就像是一次又一次「心的鍛鍊」——嘗試面對自己不想面對的恐懼。

以往，在週六總是睡到自然醒，彷彿這樣才叫假日、才叫「有」休息，才能彌補自己一週的疲累。現在，週六一早，在勉強自己早上八點爬起來，到精舍掃架房的過程中，有了不一樣的心境。

從中體會到，過去認為的「好」或「廣結善緣」，很可能不自覺地，在人我之間分別計較著。無論在生活中、工作上，乃至學佛的過程，當我們想要成為一個「好的人」，或者「別人眼中好的人」，問問自己，會不會因此執著於各種的「好」？而執著於「好」與「善」，也還是執著。

「掃架房」是一件很奇妙的事，因為對象是不特定的，自己並不知道是誰使用架房。是以，那種慣性地在「你、我」、「我、他」之間分別「好、壞」、「善、惡」的對待取捨，也少了！分別少了，負擔就輕了；心，也就清淨了！



一百零八年度大專青年禪學會

北區禪風體驗營

文／大專青年禪學會提供

一百零八年十月十九日至二十日，大專青年禪學會北區暨東區二十所大專院校佛學社，於中台禪寺舉辦為期兩天的禪風體驗營。帶領一百三十多位來自台灣、大陸、馬來西亞、法國、日本、韓國等海內外大專青年，展開清涼的心性之旅。

十九日上午，以「盞心的世界」揭開活動序幕，恭請中台禪寺男眾佛教學院院長見紹法師，為青年學子們開示六波羅蜜的菩薩行門。接著巡禮中台，讓大眾認識「以相表法」的建築藝術之美，及開山祖師惟覺安公老和尚創建道場、弘法度眾的悲願。

午後，於五樓大禪堂靜坐，體驗「中台一支香」。在教授法師循序漸進地引導及「學習尋找人生的 GPS (Goal, Practice, Share)」開示中，大專青年們練習專注當下，

體會人人本具的清淨自性。緊接著「六度萬行」闖關活動，學習如何將佛法運用於生活中。晚間的「星空心語」，各校指導法師慈悲與同學小參，學子們將受用的法語刻印心底。最後，大眾於「供燈大典」中，發願將所學帶回社團如實運用，以佛法深耕心田。

次日，參訪中台世界博物館。博物館導覽員以活潑的互動方式，引領學子們體會創辦人惟覺安公老和尚藝術化世的智慧，也欣賞佛教藝術與歷史文物之美。中午的圓滿餐會，各小隊以精彩的表演供養大眾。活動在學子們溫馨分享與回饋中，圓滿落幕。

活動心得

北區總召集人／大同大學大智佛學社顧問／傳音

每一個因緣，因為大眾的付出方能成就。感恩善知識的護念，讓我們得遇正法，也願這盞盞心燈

能持續照亮世界，在茫茫暗夜中，指引我們走向人生的光明大道。

副召集人／國北教育大學中智社副社長／法崑

以往只覺得中台山雄偉壯觀，讚歎佛法的奇妙。現在，回山像是回家，讓我有一種心安的感受。

生輔執祕／東南科技大學／傳熾

感恩大眾的發心護持，讓此次活動圓滿成功，期許自己能夠繼續努力、用功，成就更多大專院校學子來學佛，讓佛法深入校園。

庶務組組長／文化大學中智社顧問／傳讓

要成就活動真的不容易，事前的規劃、過程的執行，以及事後的整理歸位，都有其繁瑣之處。感恩師父們的指導，以及師兄、同學們的共同發心。

活動組副組長／國北教育大學中智社活動長／永樂

六波羅蜜的活動，點亮大家的心燈，帶給大家一個嶄新的世界，希望也藉此點亮我們身邊每個人的心燈。

隊輔組／臺灣大學中智社副社長／法澤

擔任隊輔，需要關照每個學員，讓大家都開心生歡喜、對佛法產生信心。從中體會到十方諸佛菩薩與祖師，攝受眾生修習佛法的廣大願行。

隊輔組／臺北大學中智社社長／傳嘉

活動前不安的心，在看見大家齊心成就活動時，安定了下來。因為知道背後有強大的後盾，讓我們能夠安心地勇往直前。

隊輔組／大同大學中智社執行祕書／法呈

團隊中的成員來自不同國家，需要克服文化、生活及語言的差異。過程中所遭遇的困難，讓自己體會鳩摩羅什大師與玄奘大師譯經的艱辛，也對佛法更加珍惜。

司儀組／臺灣大學中智社網宣／傳善

感恩法師、全體幹部與義工菩薩們的慈悲護念，投入大量心力、人力與物力籌辦禪風體驗營，讓我們有機會薰習清淨善法。當我航行於茫茫人海時，營隊就如一陣有力的清風，將迷惘船隻導向光明的旅途。

政治大學中智社機動長／法棟

拜鐘，誠心地彎下腰，恭敬地禮佛，心無雜念而澄澈。

臺北市立大學中智社活動長／文齡

「什麼時間做什麼事，單純而清楚」也是修行禪定的方式，師父的法語點醒了自己。禪風體驗營讓自己滿載而歸，又有能量面對生活上的困難。

大同大學大智佛學社社員／展雄

這場活動就像一盞燈，在我們心中點亮了光明，期待未來這盞燈也能夠照亮他人。



1. 中台一支香，教授法師引導學子練習專注當下。
2. 指導法師與學子小參，學習用佛法的角度看事情。
3. 博物館導覽員以融入情境的方式介紹佛教藝術。
4. 圓滿餐會，總部同學以熱情的表演為活動劃下句點。



普慶精舍佛像陞座開光灑淨大典暨

梁皇寶懺大法會

文／普慶精舍提供

一百零八年十月十二日，普慶精舍歡欣舉辦「佛像陞座開光灑淨大典」，恭請中台禪寺住持見燈大和尚親臨主法，各精舍護法會會長、社會賢達及護法善信近一千五百人，共同參與此殊勝法筵。同時啓建為期八天的梁皇寶懺大法會，祈願國泰民安，正法永住。

上午九時，護法會周會長伉儷執香案，恭迎住持大和尚入壇主持開光灑淨儀式。在大眾一心虔誦〈大悲神咒〉的莊嚴梵唄聲中，大和尚遍灑甘露、淨滌壇場，隨後為大雄寶殿及禪堂聖像開光點眼，現場一片清淨祥和。

見燈大和尚為大眾開示，開光灑淨之意義是以相表法，藉事相上的儀式，啓發大眾的自性光明。提示大眾要在因上努力，依

「福德、教理、禪定」三環一體之方向精進用功。最後勉勵大眾深化修行，守護道場，發長遠心，累積福慧資糧，終能隨心滿願，離苦得樂，成就佛道。

梁皇寶懺法會圓滿日，住持法師特別頒獎表揚法會全勤的學員，全場報以熱烈的掌聲讚歎；並舉辦護法會頒證典禮，會長帶領全體護法會幹部於佛前共發護法護教的廣大願心。

為期八天的法會，學員們在法師的帶領下，虔誠禮懺，精進用功。殊勝的法筵讓大眾充滿了感恩與法喜，更生起報恩之心，願遵循開山祖師囑咐、跟隨住持大和尚的菩薩行履，精進努力，推廣禪修，接引更多有緣人踏入禪修的殿堂，以報答開山祖師法身慧命再造深恩。

法會心得

護法會副會長／傳啓

見燈大和尚親臨主持開光灑淨大典，諸上善人聚會一處，猶如靈山再現，心中的感動難以言喻。發願遵循老和尚的囑咐——守護道場，深化修行，落實弘法。學習菩薩的精神廣推禪修。祈願高雄鳳山，家家有禪修，代代能相傳，人人能離苦；中台宗風，普潤心懷，見聞者皆能「明心見性，見性成佛」。

副會長／傳旻

普慶精舍是惟覺安公老和尚留給鳳山地區最珍貴的資源，每個角落都有老和尚對弟子們的囑咐與期許。何其有幸，今生得遇大善知識，又得以在此清淨殿堂聽經聞法，修福修慧。人生至此，夫復何求？唯有精進勤修！

副會長／傳切

深深感恩開山祖師成就這一方度眾的佛國淨土，何其有幸，自己是其中的一分子！報恩當及時，更要把握因緣福慧雙修。發願生生世世跟著大善知識修行，並幫助眾生離苦得樂，如此才真正是報三寶恩、報師恩。

法務執事／傳欽

領執事讓自己深刻體會「靜中養成，動中磨鍊」的意義。在法師的指導下，學習到佛法不離世間法；也體會到普慶的一磚一瓦，都有開山祖師的慈悲與教誨。希望能接引更多學員，來精舍聽經聞法，離苦得樂。

法會副總指揮／法竺

過程中，感受到四眾和合，以恭敬心、大願心共同圓滿法會的不可思議。至誠感恩惟覺安公老和尚慈悲廣設精舍，自己躬逢其盛，有幸同登中台法船修行，願依教奉行、護法護教永不退。

交通組組長／傳礎

為了讓大眾在法會當天都有停車位置，從七月便開始規劃。過程一波數折，好不容易塵埃落定，到了開光灑淨當天，卻因附近道路施工，得立刻找出替代道路來解決通行的問題，這讓自己體悟開山祖師為廣度眾生而創建中台之不易。發願學習老和尚堅毅的精神，護法護教，永不退轉。

心燈組副組長／法慈

在這段期間，體會到每個因緣變化，其實都在訓練我們這念心；無論動靜都要念念分明，時時作主，這需要靠平常的練習。🙏

1. 護法會周會長伉儷執香案，恭請見燈大和尚主持開光灑淨大典。
- 2.3. 見燈大和尚慈悲為大眾開示法要，並為護法居士頒發功德表彰。
4. 在住持法師帶領下，大眾和合一心，虔誠禮懺。



1



2



3



4



普林精舍一百零八年度啓建

梁皇寶懺消災超薦大法會

文／普林精舍提供

秉持佛法慈悲濟世之精神，並感念開山祖師惟覺安公老和尚弘法利生之悲願，普林精舍於一百零八年十月十三日至二十日，啓建「梁皇寶懺消災超薦大法會」。為期八天的法會，共計六千人次歡喜與會，同結法緣。

啓建日，恭請中台禪寺副住持見濤法師慈悲入壇主法並開示法要。主法法師提示大眾，要離苦得樂須從因上努力，廣積福慧資糧，時時提起正念，淨化身口意三業。當這念心具足慈悲、智慧、清淨與定力，才是真正的快樂。同時勉勵學員，修行不發菩提心，猶如耕田不下種；應發菩提心，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，必能成就無上菩提果。最後以開山祖師創建中台世界、廣度眾生的大悲願行，勸勉大眾要以願導行，以行滿

願，成就自利利他的菩薩行。隨後功德午宴中，學員們以清淨樂音供養與會嘉賓，歡喜共聚一堂。

殊勝的法筵，在四眾和合、虔敬禮懺中法喜落幕。而佛弟子「上求佛道，下化眾生」，普願眾生「離苦得樂，共證菩提」的願心，正以堅定不移的步伐前行。祈願正法久住，法水長流；中台心法廣傳，落地生根；法界有情，同登覺岸。

法會心得

護法會會長／傳理

殊勝的法筵，全精舍上上下下，連走道區都坐滿了拜懺的學員，大眾一心專注、精進禮懺，虔敬的神情，讓自己心中充滿感動。在法喜中，發願要再次祈請啓建《慈悲道場懺法》，令更多有情眾生禮佛懺悔，滌除煩惱惡業，獲得真正清涼自在解脫。

督導／傳誦

為期八天的法會，體悟到學習菩薩發心，不能只是口說不練，要將所修的功德利益最大化，自利利他，廣度一切有情眾生。祈願以此圓滿《梁皇寶懺》功德，回向四眾和合，發大乘心，普濟一切，護法護教，同證菩提。

副會長／傳嚴

感恩老和尚創立中台世界，在各地廣設精舍；感恩法師們不疲不厭，在紅塵弘法利生；感恩同參道友捍勞忍苦，出錢出力。精舍連續數年啓建《慈悲道場懺法》，大眾都非常歡喜；連續五年全勤圓滿禮懺，讓自己感受到懺悔得清淨、精進用功的法喜安樂。

執行祕書／傳欽

願以法會功德，回向累世父母皆能超生善道。感恩師父們用心策劃、所有師兄辛苦出坡，以及大眾共同參與，讓梁皇法會更加順利圓滿。

法會美工布置組／傳郁

感恩師父們的悲心願力，及師兄們的共同

發起，讓普林精舍能連年舉辦殊勝難得的「梁皇寶懺大法會」。法會全勤卡數量，從最初預估的二百五十追加到三百六十，到最後發願全勤的學員共有四百人，讓人感受到佛法的不可思議！

司儀組／法譯

領執事過程中，由生煩惱、轉煩惱到化解煩惱，由妄想執著到發菩提心，最後住持法師一句「修一切善，不執著一切善」，讓自己更是法喜充滿。

心燈組／法衣

覺察到自己的心「粗中之粗」，也體驗到如何學習佛陀「細中之細」的慈悲本懷。出坡過程，除了感受到法會成就的不易，更因有善知識的提攜，讓自己明白佛法應在生活中落實，感謝師父及師兄為我點亮心燈。

推廣組／法錫

感恩今年再次領推廣組執事，梁皇法會與初級禪修班的合併推廣，讓自己得以多發心、多學習，並與大眾廣結法緣。發心過程中，難免遇到挫折，此時總是想起法師的慈悲提醒——修行人要「以願導行，以行滿願」，在境界來時，莫忘初心，時時提起覺性，放下煩惱。

推廣組／法塵

雖然學習「直下承擔」，欣然接受推廣組的職司，但事後捫心自問，拙口笨舌的我，可以嗎？後來心念一轉，感謝有藉事練心的機會，把禪修課學到的「六度」運用在此次推廣梁皇法會，發現真的是有佛法就有辦法！

1. 2. 主法法師為護法居士頒發功德證書，並慈悲為大眾開示法要。
3. 在住持法師的帶領下，大眾虔誠禮懺，精進共修。
4. 護法菩薩齊心協力布置莊嚴的會場。





普真精舍一百零八年度

梁皇寶懺法會

文／普真精舍提供

普真精舍為弘揚佛法慈悲精神，於一百零八年十月十三日至廿七日，連續三週的週六、日，啓建為期五天的梁皇寶懺法會。

法會啓建日，近千名嘉賓與會，恭請中台禪寺副住持見達法師親臨主法，並慈悲開示法要。主法法師以普真為題，引導大眾思惟什麼是真理？佛法中有三大真理：一、因緣果報，說明心與萬法之間的因果；二、緣起性空，提示空性的道理；三、中道實相，揭示佛性本具之理。並提示大眾，修行要從利他中完成自利，勉勵大眾推動禪修，因為讓眾生了解真理，就是對眾生最大的慈悲。

隨後的午宴，在二胡、大提琴及低音管優美的樂音中進行，溫馨的演奏令人歡喜，與會嘉賓投以熱烈的掌聲讚歎。下午二時三十分開始禮拜《梁皇寶懺》，大眾隨著

懺文至誠禮拜，藉由誦經、拜懺，清淨身口意三業。

法會期間，設有全勤及精進卡，鼓勵大眾精進用功。自啓建日至十月廿七日法會圓滿日，全勤者高達三百四十人，學員們的精進用功，令人讚歎。法會圓滿日舉行小蒙山施食及超薦等法事，將禮懺功德回向法界有情，同證菩提。殊勝的法筵，在大眾發起深化修行、落實弘法、推廣禪修的願心中，圓滿落幕。

法會心得

護法會副會長／傅平

此次擔任法會總指揮，面對有限的場地，近千人用功是大工程——大寮擠滿了發心的義工，書記組要處理大量牌位，照客組樓上樓下跑，環保組清掃多達八個樓層的架房；拜懺和用齋是同一個場地，

機動組要在短短幾分鐘內換場……在法師的帶領下，大眾和合發心，共同成就殊勝的法會。

副會長／傳實

法會中，以恭敬虔誠之心隨文入觀，跟著莊嚴的梵音稱讚佛德，當下體會清涼自在。所謂一心具足十法界，提醒自己，時時覺察、覺照，常保清明的這念心。佛法是安定人心的力量，發願推廣禪修，讓更多人找到這份力量，照破黑暗，迎向光明。

副會長／傳仁

主法師生動活潑且發人深省的開示，讓人心領神會。法會中，大眾齊心用功、隨文入觀，感受到真誠的禮懺，也是一種清淨心的體現。發起深切的懺悔，並普願眾生永脫苦輪。法會結束後，感到業垢蕩滌，身心清淨，法喜充滿。

副會長／傳道

此次領準備供品執事，規劃水果塔、燈品、壽桃壽麵之供養。藉境練心，異中求同，眾緣和合圓融；法會中領執事，能規劃安排是智慧，排除萬難是定力，定慧具足福自隨。

諮詢委員／傳兆

此次擔任香積組執事，對大眾而言，要提供多達千人的便當，並且要快、要熱、要好吃，真是個大考驗。在師父的帶領下，組員秉持中台四箴行的精神，盡心盡力，通力合作，圓滿完成任務。大眾真是修行的地方，在放下自己、成就大眾的過程中，體悟到修善不執著善的智慧。

社會發展組組長／傳能

精舍學員都很珍惜此次拜懺因緣，參與人數突破往年，全勤者更多達三百四十人。真心感恩法師們帶領各組義工，和合圓滿殊勝法筵。發願守護道場、深化修行、落實弘法、推動禪修，以報師恩。

香積組組長／傳俐

在大寮發心，學習體諒、包容並隨喜讚歎，更重要的是以緣起性空的道理，在心性上用功。學習保持寂靜、作主的心，隨緣任運、安心自在，圓滿法會的執事。

音響組組長／傳熙

此次法會分別於三個週末進行，為避免影響其他住戶，需進行三次布場、撤場，所需人力與所遭遇的問題迥異過去，但在大眾和合與護持道場的信念下，終能克服困難，圓滿法會。

書記組組長／傳彤

發心過程中，體會到領執事是磨鍊自心的好機會。用一顆成就大眾的心來圓滿執事，學習在利他中完成自利，付出的同時，其實收穫最多的就是自己！



1. 主依法師圓融無礙的開示，令與會大眾法喜充滿。
2. 3. 住持法師帶領大眾，虔敬佛前獻供、拈香，精進共修。
4. 護法菩薩們發揮團隊精神，迅速轉換場地。



1

月 精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國太谷精舍

- 1/11 英文禪修班 Level 3A
- 1/11 中文高級禪修班 A
- 1/11 英文禪修班 Level 1A
- 1/11、1/18 AWESOME 親子禪修班
- 1/13 英文禪修班 Level 1A
- 1/13 英文禪修班 Level 2A
- 1/14 中文初級禪修班 A
- 1/14 中文研經禪修班
- 1/15 中文高級禪修班 A
- 1/15 英文禪修班 Level 2A
- 1/16 中文中級禪修班 A
- 1/16 英文禪修班 Sutra Study
- 1/17 中文高級禪修班 A

■美國佛門寺

- 1/10 英文菩提青少年禪修班
- 1/11 中文初級禪修班 A
- 1/11 中文高級禪修班 A
- 1/11 中文研經禪修班
- 1/11 英文菩提青少年禪修班
- 1/13 夜間英文研經禪修班
- 1/14 日間英文研經禪修班
- 1/14 夜間英文初級禪修班 A
- 1/15 夜間英文中級禪修班 A
- 1/16 夜間英文高級禪修班 A

■美國佛心寺

- 1/12 中文高級禪修班 A
- 1/13 夜間英文禪修班 Level IIIA
- 1/14 夜間英文禪修班 Sutra Study A
- 1/14 中文初級禪修班 A
- 1/15 夜間英文禪修班 Level I A
- 1/15 日間英文禪修班 Level I A

- 1/16 日間英文禪修班 Sutra Study Class Review
- 1/16 夜間英文禪修班 Level II A
- 1/17 日間英文禪修班 Level IIA

■美國佛寶寺

- 1/7、1/11 中文高級禪修班
- 1/7 英文禪修班 Level II
- 1/8 英文禪修班 Level III
- 1/9 英文研經班 Sutra Study
- 1/10 英文禪修班 Level I
- 1/11 中文初級禪修班
- 1/19 兒童禪修班

■美國法寶寺

- 1/13 英文禪修班 Level I A
- 1/14 中文初級禪修班 A
- 1/14 英文禪修班 Level IIA
- 1/15 英文禪修班 Sutra Study
- 1/16 中文研經禪修班
- 1/18 中文中級禪修班 A
- 1/18 英文禪修班 Level IIIA
- 1/19 中文高級禪修班 A-1

■澳洲寶林禪寺

- 1/10 中文初級禪修班 A
- 1/10 中文高級禪修班 A
- 1/11、1/13 中文研經禪修班
- 1/14 英文禪修班 Level IIIA

- 1/15 中文中級禪修班 A
- 1/15 英文禪修班 Sutra Study
- 1/16 英文禪修班 Level IIA
- 1/16 英文禪修班 Level IA

■菲律賓海天禪寺

- 1/11 英文禪修班 Level 1A
- 1/12 英文禪修班 Level 3C
- 1/12 英文禪修班 Sutra Study 1A
- 1/13 中文中級禪修班 A
- 1/14 英文禪修班 Level 2A
- 1/15 英文禪修班 Level 3A
- 1/16 中文研經禪修班 A
- 1/17 中文高級禪修班 A

■泰國泰佛寺

- 1/7 日、夜間高級禪修班
- 1/8 日、夜間初級禪修班
- 1/9 夜間研經禪修班
- 1/18 夜間中級禪修班
- 1/19 日間中級禪修班

■萬里靈泉寺

- 1/5 中級、研經禪修班
- 1/11 初級、高級禪修班

■普善精舍

- 12/17 日、夜間初級禪修班
- 12/21 兒童禪修班

■普真精舍

- 12/19 日間初級禪修班
- 12/20 夜間初級禪修班

■普民精舍

- 12/28、1/4 小太陽親子禪修班
- 1/5、1/12 菩提青少年禪修班

■普開精舍

- 12/23 日間長青班

■普上精舍

- 1/7 日間初級禪修班
- 1/8 夜間初級禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

- 1/1 新春禮祖暨佛前大供
- 1/12 八十八佛洪名寶懺 消災超薦法會
- 1/19 精進半日禪修
- 1/25 新春禮祖暨佛前大供

■美國佛門寺

- 1/5、1/12、1/19 一支香
- 1/25 新春祈福佛前大供

■美國佛心寺

- 1/5 ~ 4/19 每週日金剛經共修
- 1/11、1/18 一支香
- 1/26 新春梁皇寶懺祈福法會

■美國普德精舍

- 1/26 新春觀音祈福法會

■美國佛寶寺

- 1/1 金剛經共修
- 1/12 精進半日禪修
- 1/26 新春觀音法會

■美國法寶寺

- 1/12 精進半日禪修
- 1/19 ~ 3/22 每週日金剛經共修
- 1/25 ~ 1/26 新春慈悲 三昧水懺大法會

■澳洲寶林禪寺

- 1/7 ~ 4/21 每週二一支香
- 1/9、1/24 佛前大供
- 1/24 除夕藥師普佛祈福法會
- 1/25 新春觀世音普門品法會

■菲律賓海天禪寺

- 1/11 華嚴經普賢行願品 年度共修啟建法會
- 1/19 恭誦英文在家菩薩戒 暨英文講戒
- 1/25 新春普門品祈福法會

■香港普廣精舍

- 1/5 十五週年慶法會 暨三皈五戒大典
- 1/12、1/19 梁皇寶懺共修
- 1/24 除夕叩鐘拜願
- 1/25 新春祈福法會

■泰國泰佛寺

- 1/3 ~ 2/28 每週五 普門品共修法會
- 1/11 臘八圍爐晚會
- 1/24 除夕祈福法會
- 1/25 新春觀音法會

■義大利華義寺

- 1/1 新春祈福法會
- 1/9、1/25 佛前大供
- 1/24 護法會除夕圍爐
- 1/25 新春祈福法會

■基隆佛教蓮社

- 12/22 ~ 12/28 精進佛七

■普光精舍

- 12/29 精進半日禪修
- 1/11 三昧水懺共修圓滿 暨光明燈啟燈法會
- 1/25 新春觀音祈福法會

■普眼精舍

- 1/11 精進半日禪修
- 1/25 新春觀音祈福法會

■普照精舍

- 12/29、1/12、1/19 精進半日禪修
- 1/25 新春普門品法會 暨合禮團拜

■普覺精舍

- 12/29 八十八佛洪名寶懺法會
- 1/5 精進一日禪修
- 1/25 新春合禮團拜

■普觀精舍

- 108/9/7 ~ 109/4/18 每週六金剛經共修法會
- 1/4 恭誦在家菩薩戒
- 1/25 新春普門品法會

■普榮精舍

- 12/28 普門品暨光明燈 啟燈法會
- 1/4、1/11、1/18 普門品共修
- 1/25 新春觀音祈福法會

■普印精舍

- 12/28、1/4、1/18 法華經暨千佛 洪名寶懺共修
- 12/29 歲末圍爐
- 1/19 精進半日禪修
- 1/25 新春法華經祈福 共修法會

■萬里靈泉寺

- 12/29 恭誦在家菩薩戒
- 1/12 恭誦在家菩薩戒

■普皇精舍

- 12/29 大悲懺法會
- 1/25 新春普門品法會

■普因精舍

- 1/4 恭誦在家菩薩戒
- 1/12 精進半日禪修
- 1/25 新春觀音普門品 祈福法會

■普濟精舍

- 1/24 除夕叩吉祥鐘祈福法會
- 1/25 新春普門品消災祈福 法會暨新春團拜

■普正精舍

- 12/28 華嚴經普賢行願品 共修啟建法會
- 1/12 精進半日禪修
- 1/25 新春藥師普佛暨合禮 團拜消災祈福法會

■普雨精舍

- 1/5 精進一日禪修
- 1/25 新春觀音法會

■普新精舍

- 1/5 恭誦在家菩薩戒
- 1/25 新春祈福法會

■普善精舍

- 108/10/5 ~ 109/2/8 每週六金剛經共修
- 12/26、1/9 佛前大供
- 12/29 精進半日禪修
- 1/5 恭誦在家菩薩戒
- 1/25 新春觀音祈福法會

■普燈精舍

- 1/25 普門品消災祈福法會

■普學禪寺

- 12/29 精進半日禪修

■普頓精舍

- 1/5 一支香
- 1/10 恭誦在家菩薩戒
- 1/25 新春觀音祈福法會

■普中精舍

- 1/24 除夕祈福法會
- 1/25 新春觀音祈福法會

■普耕精舍

- 12/28 金剛經暨禮千佛共修
- 1/12 恭誦在家菩薩戒
- 1/25 新春普門品消災祈福 暨合禮團拜法會

■普親精舍

- 1/5 精進半日禪修
- 1/25 新春普門品祈福法會

■普宏精舍

- 1/25 啟建新春楞嚴祈福 消災超薦大法會

■普雲精舍

- 12/28 普門品法會
- 12/29 普門品法會

■普和精舍

- 1/25 新春藥師普佛 消災祈福法會
- 1/29 ~ 1/30 小綠苗兒童禪修營輔訓
- 1/31 ~ 2/2 小綠苗兒童禪修營

■普民精舍

- 12/29 精進一日禪修

■普安精舍

- 12/30 金剛經暨禮千佛 共修法會

■普梵精舍

- 1/4 孝親報恩暨光明燈 啟燈法會
- 1/25 新春觀音吉祥法會

■普開精舍

- 1/25 新春藥師普佛暨合禮 團拜消災祈福法會

■普豐精舍

- 12/26 佛供暨消災祈福法會
- 1/5 精進半日禪修
- 1/8 佛前大供
- 1/20 恭誦在家菩薩戒
- 1/24 歲末叩鐘吉祥法會
- 1/25 新春普門品祈福法會

■普恩精舍

- 108/11/16 ~ 109/2/8 每週六楞嚴經法會 恭誦在家菩薩戒
- 1/25 新春觀音祈福法會

■普方精舍

- 1/25 新春觀音祈福法會

■普彰精舍

- 12/26、1/9 孝親報恩暨 佛前大供法會
- 12/28、1/4、1/11 金剛經暨 禮千佛共修法會
- 1/5、1/12 一支香
- 1/12 恭誦在家菩薩戒
- 1/25 新春祈福法會

■普林精舍

- 12/26、1/9 佛前大供 暨消災祈福法會
- 12/28 金剛經圓滿總回向法會
- 1/4 金剛寶懺孝親報恩法會
- 1/24 除夕吉祥法會
- 1/25 新春普門品祈福法會

■普田精舍

- 1/25 新春大悲懺法會

■普嘉精舍

- 12/28、12/29 地藏法會
- 1/4 啟建普賢共修法會
- 1/12 精進半日禪修
- 1/25 新春法會

■普佛精舍

- 1/25 新春藥師普佛法會

■普思精舍

- 12/21 ~ 12/29 梁皇寶懺法會
- 1/25 新春禮祖 暨普門品消災祈福法會

■普惠精舍

- 1/18 歲末圍爐
- 1/25 新春祈福法會

■普南精舍

- 12/29 精進半日禪修
- 12/29 恭誦在家菩薩戒

■普同精舍

- 1/4 恭誦在家菩薩戒、講戒
- 1/25 新春祈福法會

■普信精舍

- 12/25 初級禪修班招生說明會
- 12/26 佛前大供
- 1/6、1/20 恭誦在家菩薩戒
- 1/25 新春八吉祥祈福法會

中台世界博物館

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

收款帳號

郵政劃撥

儲蓄金

存款單

元	拾	佰	仟	萬	拾	萬	佰	仟	元
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

通訊欄(限填本次款項用途)

收款戶名

寄

款

人

□ 他人存款

□ 本戶存款

姓名

地址

電話

經辦局收款章戳

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款章戳



郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。
- 二、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 三、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任一郵局辦理。
- 四、個人帳戶本人存款及團體帳戶本人同縣市存款免扣手續費，該交易將不提供劃撥存款影像(檔)。

請寄款人注意

- 一、本存款單金額之幣別為新臺幣，每筆存款至少須在十五元以上，倘金額塗改請更換存款單重新填寫；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
 - 二、本存款金額業經電腦影像處理，不得申請撤回。
 - 三、本存款單備供電腦影像處理，請詳填收款帳號、戶名、寄款人姓名、地址、電話及通訊欄事項，請以正楷工整書寫，勿摺疊、黏貼或附寄任何文件，本公司將提供劃撥存款影像(檔)予收款帳戶核帳。
 - 四、他人存款及團體帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣市以外行政區域之存款，按每筆存款金額自帳戶內扣收手續費；個人帳戶本人存款及團體帳戶本人同縣市存款免扣手續費，該交易將不提供劃撥存款影像(檔)。
 - 五、帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，寄款人應更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
 - 六、所託收之票據於運送途中，若發生票據被盜、遺失或滅失時，同意授權由郵局或付款行代理本人比照票據法第 19 條、票據掛失止付處理規範第 14 條規定之旨旨，辦理掛失止付及聲請公示催告、除權判決等事宜，並願意於發票人帳戶內足付票面金額時，經取得票款後，其除權判決書由付款行作為沖銷帳款之憑證。
 - 七、「他人」存款且「現金」交易金額達50萬元(含)以上，寄款人須出示身分證件；如寄款人為「非個人戶」且「非本公司儲戶」，須另出示相關登記證照，並填具實質受益人聲明書；如委託代辦他人存款者，須另出具委託書及代辦人身分證件。
- 交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210 X 110 mm (80 g/m²) 保管五年

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	普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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	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
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	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
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	普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路 608 號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
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	普安精舍	台中市西區南屯路一段 216 號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
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
普覺精舍	台北市南港區南港路三段 270 號 3 樓	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535	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	普豐精舍	台中市豐原區圓環東路 675 號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
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	普方精舍	南投縣南投市文昌街 50 號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
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
普榮精舍	台北市士林區德行東路 233 號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路 123 號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
普印精舍	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街 7 號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
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	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
普濟精舍	新北市三重區永福街 15 號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路 108 號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
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	普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
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	普嘉精舍	嘉義市西區中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
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	普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
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
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	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段 459 號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 633-0021
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	普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
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	普同精舍	高雄市楠梓區德豐街 225 號	TEL (07) 364-5211 FAX (07) 364-0594
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	普慶精舍	高雄市鳳山區新生街 2 號	TEL (07) 745-9958 FAX (07) 745-8858
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	普信精舍	高雄市三民區灣復街 15 號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
普親精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650	普上精舍	高雄市小港區民益路 60 號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917

【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

普檀精舍	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
妙光禪寺	屏東縣潮州鎮八爺里曲振路 11-2 號	TEL (08) 789-9598 FAX (08) 789-5553
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 Chung Ta Zen Center of Sunnyvale	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Ta Zen Center of Houston	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 Texas Pagoda Chan Monastery	425 Blackberry Ln., Shepherd, TX 77371, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	17418 8th Ave. NE, Shoreline, WA 98155, USA	TEL (1) 206-721-9921
美國法寶寺 Dharma Jewel Monastery	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 Bao Lin Chan Monastery	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 Pu Dong Chan Monastery	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 Ocean Sky Chan Monastery	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 Pu Guang Meditation Center	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 Great Buddha Monastery	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 Hua Yi Si (Monastero Hua Yi)	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 新春金剛般若寶懺暨 合禮團拜大法會

本寺秉持佛法慈悲濟世之精神，謹訂於民國一百零九年一月二十七日（農曆大年初三）至一月二十九日（農曆大年初五）共三天，啓建「新春大乘金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會」。會中恭請中台禪寺住持 上見下燈大和尚慈悲主法，廣施甘露法語，兩利冥陽，並於法會開壇日主持新春獻供、合禮團拜、開示法要，為大眾祝願祈福，普度群生。

法會行程表

一月二十七日（週一）

農曆大年初三

08：30 開壇灑淨 / 恭禮《大乘金剛般若寶懺》

10：30 恭請 上見下燈大和尚新春獻供 /
合禮團拜 / 開示法要

12：30 午齋 / 功德圓滿

一月二十八日（週二）

農曆大年初四

08：30 恭禮《大乘金剛般若寶懺》

10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要

12：30 午齋 / 功德圓滿

一月二十九日（週三）

農曆大年初五

08：30 恭禮《大乘金剛般若寶懺》

10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要

12：30 午齋 / 功德圓滿

※ 每日下午 4：30 至 5：30，
誦經超薦法會照常舉行。



天祥寶塔禪寺

地址：新北市萬里區雙興里二坪 6 號之 2

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：普得、普新精舍樓下及台北市礦務局附近

（台北市中華路一段 53 號捷運西門站 5 號出口）。

乘車時間：每日上午 7：00 準時發車。

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

希望做任何事業都能成就，就要先修身、修心，這就是因。有了因，還要有好的外緣。善因加上善緣，事業一定會成功，這就是「有因有緣事易成」。

The right cause for being successful in all endeavors is the cultivation of person and mind. Equally important are helpful external conditions. When both come together, success is ensured. Thus the saying “things are easily accomplished with the right cause and conditions.”

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



浮根附絡，疏林高處；
纍纍繁花，似滿穗低垂；
蕊喙點點，繽紛色彩鬧林間。
林靜鳥聲清，薰風送浮香；
坐來禪性澹，紅塵自芬芳。



【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

大喙蕊蘭

學名：*Rhynchostylis gigantea* (Lindl.)
Ridl.

英文名稱：Bigflower Rhynchostylis

別稱：大狐狸尾蘭、海南鑽喙蘭、
冬狐狸尾蘭

性狀：蘭科，多年生草本植物

辨認特徵：

1. 氣根性的著生蘭類，根粗大可達1公分，單莖直立，無分枝。
2. 葉深綠色，單葉緊靠互生，長舌形、寬帶狀；

葉肉質，葉全緣略有波浪，無葉柄，基部有抱莖鞘。

3. 小花白底上有紫紅色斑點，長圓形花瓣5片，唇瓣肉質，深紫紅色，近倒卵形。圓錐花序，腋生，下垂狀。
4. 倒卵形蒴果，長約5公分，具數個稜；熟時開裂，種子多而細小。

原產地：海南，分布於東南亞

用途：觀賞用

位置：中台禪寺庭園