



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／545004 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

256

2021年・5月號

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

[本期主題] 恆順衆生 利他即自利

- [中 台 廣 傳] 中台禪寺一百一十年度開山祖忌法會
- [正 法 眼 藏] 圓覺經【一】——文殊菩薩章（一）
- [普 台 教 育] 普台高中申請國外大學全數錄取世界前 50 大頂尖名校
- [普 台 教 育] 普台高中學生代表台灣角逐世界辯論賽
- [佛 教 藝 術] 中台世界博物館木雕分館活動報導——遊木・逛歷史
- [健 康 樂 活] 肌不可失——談肌少症之預防保健

中台禪寺一百一十年度 開山祖忌法會

伏值開山祖忌，弟子衆等至誠一心，
念師恩、感祖德，
諷誦大乘經典，虔敬禮祖、禮塔、繞塔，
謹遵師囑，弘法利生，以報師恩。



中台四箴行

對上以敬
對下以慈
對人以和
對事以真

釋惟覺
題書



中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚法相

目錄



04

【中台廣傳】

中台禪寺一百一十年度 開山祖忌法會

編輯部



07

【正法眼藏】

圓覺經【一】 ——文殊菩薩章（一）

惟覺安公老和尚開示



44

【普台教育】

普台高中申請國外大學全數錄取 世界前 50 大頂尖名校

編輯部

19	【本期主題】	恆順衆生	利他即自利	編輯部
20	【本期主題】	無我利他	菩薩行處	惟覺安公老和尚開示
22	【本期主題】	恆以方便利衆生		見應法師
24	【本期主題】	諸佛所緣	緣苦衆生	見誼法師
26	【本期主題】	隨順衆生	無有疲厭	見轍法師
28	【本期主題】	恆順衆生	人生光明	傳寧
29	【本期主題】	成佛之道		傳慈
30	【本期主題】	齊修六度	利他中自利	傳懷、傳恩
31	【本期主題】	心量擴大	我執變小	傳瑩
32	【本期主題】	慈悲攝受	平等利他	法玟
33	【本期主題】	利他 放下自我		傳禪
34	【佛學院園地】	覺心觀照		中台佛教學院
36	【禪門探微】	龐蘊居士		編輯部

40	【佛典故事】	彌猴與龍	編輯部
43	【生活啓示錄】	尺規	星空法師
47	【普台教育】	普台高中學生代表台灣角逐世界辯論賽	編輯部
48	【佛教藝術】	中台世界博物館木雕分館活動報導 ——遊木·逛歷史	編輯部
50	【健康樂活】	肌不可失——談肌少症之預防保健	傳界
54	【健康素食】	水晶芋頭籤	美國太谷精舍提供
55	【拈花筆記】	《禪七開示 2》讀後心得	編輯部
56	【拈花筆記】	絕知此事要躬行	見範法師
57	【拈花筆記】	老實修行報深恩	星迴法師
58	【拈花筆記】	自己的心跑哪裡去了？	傳慧
60	【拈花筆記】	如實懺悔 清淨安樂	法謙

編輯手札

一百一十年四月八日，伏值中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚示寂之辰，為報恩師慧命再造之恩，本寺於早課舉行開山祖忌法會，由住持見燈大和尚帶領寺內僧眾誦經、禮祖、禮塔、繞塔，大眾一心虔敬、和合精進共修，緬懷祖德垂範。因應當前疫情，法會中，所有人員全程佩戴口罩、保持社交安全距離，落實各項防疫措施。

今年普台高中申請國外大學，全數錄取世界前 50 大頂尖名校！普台歷屆校友遍及美國常春藤盟校及加拿大、英國、日本、香港等世界頂尖名校，延續國際升學亮麗成果！普台學子歷年來參加國際賽事，如哈佛、耶魯等模擬聯合國會議，及日本、香港、韓國、烏克蘭國際發明展等，成果傲人。今年六月，普台高中學生更將代表台灣角逐世界辯論賽！普台教育以十二年一貫英、日、法、西四語特色課程，優質獨特的學習環境與豐富多元的學習課程，引領學子開發潛能、創造優勢，昂首闊步走向國際！

經云：「菩薩若能隨順眾生，則為隨順供養諸佛。」以平等心、大悲心，念念隨順眾生而化導，即是供養諸佛。本期主題「恆順眾生，利他即自利」與您分享在利他中，成就眾生福慧，廣結善緣，恆順眾生，修利他行，依此精進行道，佛果自成。



中台禪寺一百一十年度

開山祖忌法會

文／編輯部

經云：「善知識者，即是得道全分因緣。」一百一十年四月八日，伏值中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚示寂之辰，本寺於早課舉行開山祖忌法會，由住持見燈大和尚帶領寺內僧眾誦經、禮祖、禮塔、繞塔，緬懷恩師化育之恩。因應當前疫情，法會中，所有人員佩戴口罩、保持社交安全距離，落實各項防疫措施。

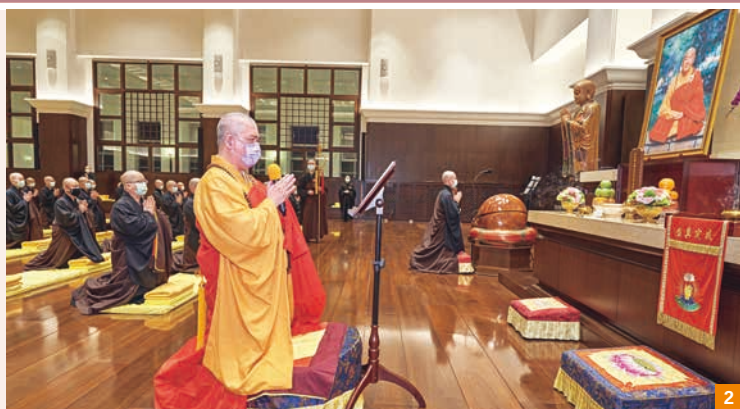
精進共修 念報師恩

清晨五時，全體僧眾齊聚五樓大禪堂、圓明殿之圓明講堂、菩提講堂、圓覺禪堂，與般若講堂，恭迎住持見燈大和尚入壇主法。法會中，大和尚於佛前及開山

祖師蓮位前虔敬上香，引領大眾恭誦《心經》，精進共修。誦經功圓，大和尚至誠長跪於龕前，為開山祖忌法會說法，大眾長跪合掌，至心諦聽。

說法畢，見燈大和尚帶領全體執事法師至祖堂禮祖。大眾齊誦〈開山祖師讚〉，大和尚至誠於開山祖師蓮位前供花、拈香、供茶、供香、供燭，合掌繞龕三匝，問訊開山祖師舍利，帶領大眾於開山祖師蓮位及法相前虔敬頂禮，念報師恩。

隨後，移壇至鹿野園開山祖師紀念塔禮塔。其餘各殿堂大眾法師於原位透過視訊轉播，同步參與禮祖、禮塔，而後分梯次至祖堂禮祖，以及至開山祖師紀念塔禮



塔、繞塔。禮塔儀式中，大眾次第圍繞開山祖師塔。大和尚長跪於塔前拈香、頂禮，繞塔三匝，帶領大眾虔恭頂禮祖師紀念塔。在本師聖號聲中，大眾恭敬合掌、依序繞塔，緬懷祖德垂範，表達知恩、感恩之心。

奉行師囑 知恩報恩

法會中，大和尚為開山祖忌法會說法提及：「恭維祖師開山創建之德，巍巍蕩蕩，難以言喻；弘宗演教三十載，中台世界利群生。」開山祖師以一生行持，樹立菩薩悲心無盡的修行典範，教導大眾「明心見性，見性成佛」、「堅住正念，隨順覺性」，修自利利他的菩薩行；引領弟子從外在道場的建設，進而開示悟入佛知見、成就自心道場。巍巍師範，深銘四眾心田。

1. 見燈大和尚於開山祖師蓮位前虔敬上香。
- 2～5. 見燈大和尚為開山祖忌法會說法，位於圓明殿之圓明講堂、菩提講堂、圓覺禪堂的大眾法師長跪合掌，透過視訊轉播，至心諦聽。

「百草頭上露堂堂，善惡兩忘自承當。向上一路惟覺道，腳跟點地見法王。」四眾弟子念師恩、感師德，必當依教奉行：守護道場、深化修行、落實弘法，恆行菩薩道，令中台心法，廣布十方，利樂有情，上報祖師慧命再造之恩。



1 ~ 5.

見燈大和尚帶領全體執事法師至祖堂禮祖，大和尚至誠於開山祖師蓮位前獻供，繞龕三匝，問訊開山祖師舍利，並帶領大眾虔敬頂禮。

6.7.

見燈大和尚於開山祖師紀念塔前至誠頂禮，拈香供養、繞塔。

8. 大眾法師恭敬合掌、依序繞塔，緬懷師恩。



圓覺經【一】

——文殊菩薩章（一）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

正法眼藏

圓覺經【一】——文殊菩薩章（一）



於是文殊師利菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足，右繞三匝，長跪叉手，而白佛言：「大悲世尊！願為此會諸來法眾，說於如來本起清淨因地法行。及說菩薩於大乘中，發清淨心，遠離諸病，能使未來末世眾生求大乘者，不墮邪見。」作是語已，五體投地，如是三請，終而復始。

爾時，世尊告文殊師利菩薩言：「善哉善哉！善男子！汝等乃能為諸菩薩，諮詢如來因地法行，及為末世一切眾生求大乘者，得正住持，不墮邪見。汝今諦聽！當為汝說。」

時文殊師利菩薩奉教歡喜，及諸大眾默然而聽。

「善男子！無上法王，有大陀羅尼門，名為圓覺。流出一切清淨真如，菩提、涅槃，及波羅蜜，教授菩薩。一切如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。云何無明？善男子！一切眾生從無始來，種種顛倒。猶如迷人，四方易處。妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相。譬彼病目，見空中華，及第二月。善男子！空實無華，病者妄執。由妄執故，非唯惑此虛空自性，亦復迷彼實華生處。由此妄有輪轉生死，故名無明。」

善男子！此無明者，非實有體。如夢

中人，夢時非無，及至於醒，了無所得。如眾空華，滅於虛空，不可說言有定滅處。何以故？無生處故。一切眾生，於無生中，妄見生滅，是故說名輪轉生死。

善男子！如來因地修圓覺者，知是空華，即無輪轉，亦無身心受彼生死。非作故無，本性無故。彼知覺者，猶如虛空；知虛空者，即空華相。亦不可說無知覺性，有無俱遣，是則名為淨覺隨順。何以故？虛空性故，常不動故。如來藏中無起滅故，無知見故。如法界性，究竟圓滿遍十方故，是則名為因地法行。菩薩因此於大乘中，發清淨心，末世眾生依此修行，不墮邪見。」

爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言：
文殊汝當知，一切諸如來，
從於本因地，皆以智慧覺，
了達於無明。知彼如空華，
即能免流轉。又如夢中人，
醒時不可得。覺者如虛空，
平等不動轉。覺遍十方界，
即得成佛道。眾幻滅無處，
成道亦無得，本性圓滿故。
菩薩於此中，能發菩提心。
末世諸眾生，修此免邪見。



「《圓覺經》，具名《大方廣圓覺修多羅了義經》，一卷，唐佛陀多羅譯。佛入神通大光明藏三昧，現諸淨土，文殊、普賢等十二大士次第請問因地修證之法門，佛一一答之；因而一經有十二章。」其中「正宗分，敘述佛因文殊師利等十二大菩薩次第請問，而依次宣說圓覺的義理和觀行，即分十二章，每章先以長行問答說法，後以偈頌重宣其義。〈文殊章〉，是一經的宗趣所在。宣說有大陀羅尼——圓覺法門，流出一切清淨真如、菩提、涅槃及波羅蜜。顯示佛

菩薩的因行果相，都不外乎修證本有的圓覺道理」。以上是《圓覺經》和〈文殊菩薩章〉的簡單介紹，出自丁福保《佛學大辭典》、《中華佛教百科全書》，希望大眾有空多看《圓覺經》。

修證圓滿 入圓覺位

「圓覺」是一種果位——佛的果位；在因地稱為如來藏，在果上就稱為圓覺，就體而言，稱為不生滅心、一心、體性，又稱為真如。不論是真如、體性、圓覺……都是同體異名、都是指我們這一

念心。所謂同體異名，體是同一個，站在不同的因緣來看，這個體就顯出不同的形相。以蓮為例來說明，蓮有莖、有葉、有根；等到生長成熟了，莖發展成藕、葉間有花、花上又有蓮子，不管是蓮子、蓮花、蓮藕，它的體還是一個。

如來藏、圓覺、一心，三者同體異名；雖然是同體異名，但如來藏和圓覺，一個是因、一個是果，二者就相差很遠。就像鐵和鋼，鐵經過鍛鍊、錘鍊以後，就成了鋼；沒有經過鍛鍊、錘鍊，鐵就是鐵，也可以說是同體異名。鋼、鐵雖然同體異名，但作用完全不一樣：鐵隨著時間一久，慢慢就會生鏽、氧化，到最後就會壞散；若是經過鍛鍊、成了鋼，就不容易生鏽，始終是金光閃閃。

我們的本心本性中，煩惱、無明；真如、法身都是同體，只是名稱不同；可是它的作用、功用、果報卻相差很遠。人人雖然都有佛性，如果沒有經過一番磨鍊、薰修，始終就是在無明煩惱當中，這就是眾生，始終是在生死、六道中沉淪。相反地，佛性裡面雖然有無明、煩惱，但是經過薰修、陶冶，煩惱就能轉成菩提，無明就能化成涅槃，化成真如、法身，煩惱、無明統統漏盡就成就諸佛如來「圓覺」的果報。同樣是這一念心，煩惱、無明有沒有轉化，兩者完全不同！一個是不自在，一個是自在；一個是輪迴，一個是解脫；一個是

受盡無量苦報，一個是享受真如法身具足的神通妙用、無窮盡的壽命。

文殊啓請 問如來因

現在開始講正文。「於是文殊師利菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足，右繞三匝，長跪叉手，而白佛言」，這一段是文殊菩薩啓請、問法。在問法時，要有一種儀式、禮節，所謂「頂禮佛足，右繞三匝」，就是一個最高的禮節。

佛法的禮節，第一種是問訊：隨著對象不同，問訊的程度也有深淺，一個是站在原地合掌問訊，一個是彎腰十五度、乃至於九十度問訊，這些都是禮節。第二種是頂禮：頂就是頭頂，頂禮就是五體投地、用我們的頭頂來禮敬，這是最高的禮節。除此以外，在藏傳佛教裡還有大禮拜；大禮拜就相當於頂禮，這一拜下去，全身伏於地面，也一樣是五體投地。由於在很多場地不適合做大禮拜，因此就把禮節簡化、濃縮，用頂禮即可，不需要像藏傳佛教那樣，全身投地行大禮拜；如果再簡化，就是合掌問訊。

所謂禮節、禮節，行禮要看時節因緣。例如打禪七時，專修攝心用功，就





統統免禮，走在路上遇到師父、或師兄弟，不需要五體投地頂禮，也不需要合掌、問訊。又如在廁所裡面，也是免禮。佛法不離世間法，假使不知道這個道理，不看時節因緣、又執著禮節，就要鬧笑話！

這裡是爲了請法，就要用最隆重、至尊、至上、至敬的禮節，所以要頂禮佛足、右繞三匝。「頂禮佛足」，以我們最尊貴的頭部來禮敬佛的雙足，兩個手掌翻過來，希望佛的雙足踏在自己手掌上，用這個禮節來表示最高的恭敬。

「右繞三匝」，在佛的身邊右繞三圈，也是一個最高的禮節。右繞時，繞一匝也可以，爲什麼要繞三匝？表示仰望之至誠、無有窮盡；乃至繞七匝、一百零八匝……也都可以，都是要右繞。

右繞三匝之後，「長跪叉手」，叉手就是把手放在胸前、合掌，這也是一種禮節；如果不叉手，不論手放在什麼地方，都不容易表達心中的誠意。「頂禮佛足，右繞三匝，長跪叉手」，這一連串的動作，都是表現請法者以最上、最敬的禮，來求至尊、至貴、至稀有的

妙法。

「而白佛言」，「白」就是稟白，「言」就是說；頂禮了以後，向佛稟白、說出心中的願望、希望。一般人頂禮、供佛，總是有一個願心，例如希望求富貴、求生天、求成道……這個願心要透過我們的口、用言詞表達出來。這裡文殊菩薩不是像世間人求富貴、求吉祥、求多子多孫，而是求菩薩在因地上修行的法門：

「大悲世尊！願爲此會諸來法眾，說於如來本起清淨因地法行。及說菩薩於大乘中，發清淨心，遠離諸病，能使未來末世眾生求大乘者，不墮邪見。」作是語已，五體投地，如是三請，終而復始。這是文殊菩薩的慈悲，一方面爲在座求法的大眾，二方面爲末世眾生中求大乘者，來向佛請法、請如來開示清淨的因地法門。我們要想得解脫，就要先從因當中來修。

因，有世間因、出世因；世間有種種因，出世間也有種種因：例如四諦是聲聞因、十二因緣是緣覺因、六波羅蜜是菩薩因；還有漸修因、頓悟因……。這裡文殊菩薩問的是出世因，這個出世因就是清淨的因地法門，所謂「清淨因地法行」，一個是法、一個是行，就是因地的法門、因地的行門；是直接了當的法門、不是方便法門。文殊菩薩基於這些原因，「五體投地，如是三請，終而復始」，從終至始、又從始至終，這

樣懇懃三請。

爲眾諮請 佛讚善哉

「爾時，世尊告文殊師利菩薩言」，「爾時」就是說法的這個時候；「世尊」是如來十號之一。「文殊師利」是梵語，翻譯成中文是「妙吉祥」；「文殊」是「妙」之義，「師利」是「吉祥」之義；文殊菩薩就代表大智。

這個時候，釋迦世尊就告訴文殊師利菩薩說：「善哉善哉！善男子！汝等乃能爲諸菩薩，諮詢如來因地法行，及爲末世一切眾生求大乘者，得正住持，不墮邪見。汝今諦聽！當爲汝說。」

「善哉善哉！」如來世尊讚歎文殊菩薩：「你真是問得很好！」爲什麼問得很好？因爲文殊菩薩如果不問，其餘大眾也很難啓口來問這個問題。請法也要有智慧；假使沒有智慧，問出來的法太深、或太淺，大眾都不容易得到好處：問淺了，每個人都知道，問了等於白問；問深了，大眾又聽不懂；所以請法是不容易的事！

佛經裡記載，文殊爲七佛之師，是大智慧的人，照理說，文殊菩薩對這些道理都已經知道了；既然都知道了，爲



什麼還要問呢？第一，是代大眾請問；因為有很多菩薩想問，卻不知從何問起，文殊菩薩爲了引導大眾了解道理，就代與會大眾來請問。第二，是爲末世眾生求大乘者來請問。所以如來就讚歎他：

「善哉善哉！」你真是問得恰到好處！真是一件功德！

「善男子！汝等乃能爲諸菩薩，諮詢如來因地法行」，經典中，佛稱在家、出家的男眾、女眾爲「善男子、善女人」，要得到一個「善」字不容易。佛經裡稱「諸上善人」、「善男子」，

加上一個「善」字，就與普通一般的人不同；一般人沒有修善、沒有信佛聞法，就不能稱之爲「諸上善人」、「善男子」。就像儒家所說，一個是君子、一個是小人，有德者稱爲君子，反之則稱爲小人。相同的，佛法中稱「知識」，一個是惡知識、一個是善知識；世界上每一個人都有知識，如果觀念錯誤、成了邪見，就是惡知識，不能稱爲善知識。要成爲「善知識」，一方面要知道很多道理，二方面又要觀念正確，是不容易的！「善男子」也是一樣的道理。



「汝等乃能為諸菩薩，諮詢如來因地法行」，「如來」是一種果報，種什麼因、就得什麼果；種如來因，就能成就如來果。「及為末世一切眾生求大乘者，得正住持，不墮邪見」，這裡所說的「住持」，不是指精舍、寺院裡的住持，而是指我們這念心住持正念、住持正法；這念心不生顛倒、不打妄想、不墮無明，時時刻刻安住在正念上，就是正法住世。《六祖壇經》裡講，什麼是出世？什麼是世間？「正見名出世，邪見名世間。」這念心是正見，就是出世；這念心是邪見，就是世間。這念心時時刻刻安住在正見，就是「得正住持」、就是正法住世；相反地，這個心都是在生滅、顛倒中，乃至成了邪見，就不是正住持。

一切法「無不從此法界流，無不還歸此法界」，此法界，就是指這念心，一切法都是從這念心產生出來的；既然一切法都是這念心產生出來的，一切法又歸還此法界，如何歸還？就是「一心不生，萬法無咎」，寂然無為，一切法還歸自性，能夠有這種契悟，一切時間、空間都安住在這一念心，就是得正住持、不墮邪見。所謂「千年暗室，一燈即破」、「一法界顯，九法界隱」；過去、現在、未來，古今三世，不離當下這一念心；東西南北、上下十方，也都不離開這一念心，悟到這個道理，就是「得正住持」、就是正法住世。

「汝今諦聽！當為汝說。」「汝」就是指在座的大眾；「諦聽」就是一心、注意，不要打妄想、打瞌睡，只有這一念心、專心在聽佛法，就是一心諦聽。

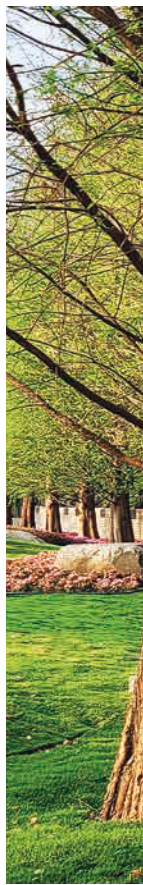
「當為汝說」，世尊告訴大眾：我現在當為大眾解釋這個道理，演說如來的因地、清淨法門。

「時文殊師利菩薩奉教歡喜，及諸大眾默然而聽。」文殊菩薩及與會大眾，聽到如來的開示、勉勵，都很歡喜；「默然而聽」，「默然」就是肅然恭敬，希望聆聽如來演說因地法門。

悟心無上 圓滿覺性

「善男子！無上法王，有大陀羅尼門，名為圓覺。流出一切清淨真如，菩提、涅槃，及波羅蜜，教授菩薩。」

「無上法王」就是無上正等正覺，也就是指如來佛。什麼是「無上」？如果還有一個東西超過這個、比這個更高明，這個就不能稱為「無上」，而是「有上」。悟到了這一念心，沒有一法能夠超過這念心，這就是「無上」。所謂「法王」，是指佛對於一切世間法、出世間法，有為法、無為法……法法通達、法法無礙、法法平等，沒有任何一法不通達，所以稱為「法王」；又稱為「無上法

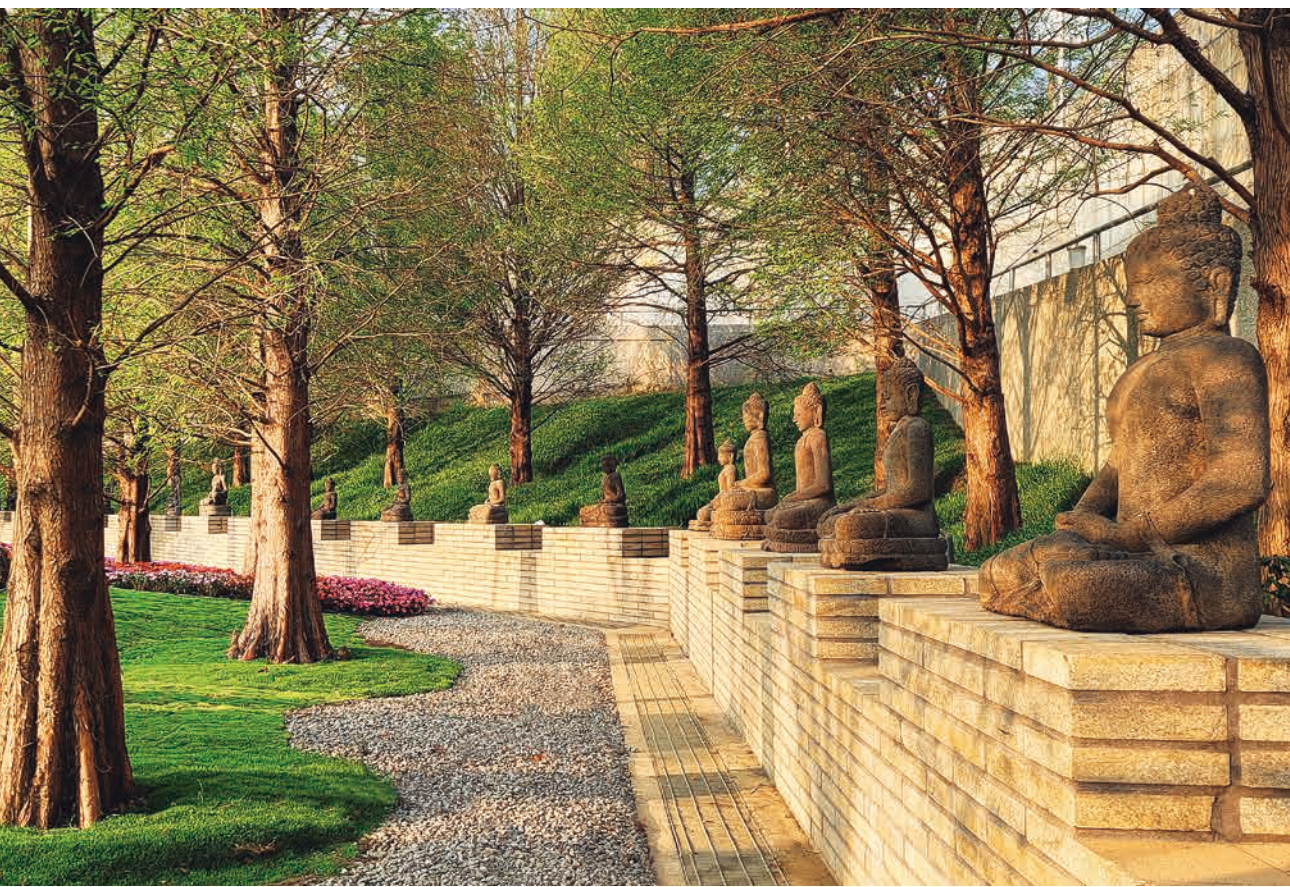


王」。

過去祖師大德開悟時說：「迷時人逐法，解時法逐人。」悟了以後，萬法歸宗，一切法都離不開自己當下這一念心，外面沒有一法可得；真正悟到這一念心，就明白沒有任何一法、任何一個境界，能夠超過這念心，所以這念心是「無上」。心為萬法的根本，一切法都是從這一念心流出來的；成了佛以後，一切法又統統還歸於這一念心，所以佛稱為「無上法王」。

無論是哲學、科學、醫學等世間

法、乃至出世間法，一切法都是從我們心當中流露出來的。例如現在科學研究認為，生物界中的一切都有它的基因；但如果沒有這一念心，怎麼能知道一切生物都有它的基因呢？現在科學、科技很發達，所有一切研究成果，也都是我們這一念心的智慧結晶。如果我們運用科技時，沒有慈悲心、平等心，科技反而會毀滅人類；如果能以慈悲心、平等心來運用科技，就能給人類帶來幸福、給社會帶來祥和；由此證明，這一念心是最上。



無論一個人的智慧、事業、功德再怎麼偉大、增勝，假使這個心迷糊了、作不了主，就會像個植物人一樣，人生就報銷了、什麼都沒有了。

我們明白了心為無上，這一念心就要時時刻刻存在，堅住正念、安住正念；堅住覺性、安住覺性；覺性才是最重要的！古人說：「不識本心，學法無益。」本心就是無上；假使離開這個本心，拚命去學習一些枝末的法，還沾沾自喜，這樣就成了顛倒。佛就是悟到這個道理；不但悟到，而且證到這個道理，所

以稱為「無上法王」。

「有大陀羅尼門，名為圓覺」，佛所說的無上法，就是大陀羅尼。一般人認為陀羅尼就是咒，長的咒稱為陀羅尼，短的稱為真言；如佛頂尊勝陀羅尼、大悲陀羅尼，楞嚴咒也是陀羅尼……這是從事上來講。從理上來講，這些咒、這些真言從哪裡來？還是從心當中流露出來的！理上的陀羅尼就是我們本具的心性；在因地稱為如來藏，就是我們的本覺；經過返照，最後無明、煩惱、執著統統漏盡，這一念本具的覺心清淨



了，覺性現前，就是圓覺。

我們每個人都有本具的覺性，稱為本覺。覺性就是我們的靈知靈覺、就是菩提心；靈知靈覺在哪裡？「在眼曰見，在耳曰聞，在鼻辨香，在口談論，在手執捉，在足運奔，遍現俱該沙界，收攝在一微塵」，這就是我們的覺性。雖然人人都有本具的覺性，但由於一念不覺、「真如不守自性」，這個心作不了主，就成了不覺；現在知道薰修、返照，就是始覺；經過薰修、返照，從始覺一直到正覺、分證覺、究竟覺，圓滿了自己的覺性，就是圓覺；如果還沒有達到這個境界，都不能稱為圓覺。

二乘聖者只斷了見思惑，還有塵沙惑、無明惑沒有斷，煩惱還沒有漏盡，覺性還沒有圓滿，因此稱為正覺、不能稱為圓覺。菩薩進一步斷塵沙惑，正在往究竟覺的方向修證，煩惱分分破，法身分分現，由於還沒有達到圓滿，所以稱為分證覺。如果能把見思惑、塵沙惑、無明惑這三惑漏盡，所有的煩惱統統解脫了，覺性統統圓滿了，就稱為圓覺，這就是如來佛的境界。

天台宗建立空、假、中三觀，用這三觀來漏盡三惑：

修空觀圓滿了，就破見思惑；修假觀圓滿了，就破塵沙惑；修中道實相觀圓滿了，就破無明惑。三惑漏盡，就圓滿了覺性，所以名為圓覺；這些都是指我們的覺性、佛性。

這個覺性、佛性，就是靈知靈覺、就是空性。靈知靈覺就是菩提；空性就是法身、涅槃；所以菩提和涅槃是一個、不是兩個，這就是圓滿！二乘聖者證偏空涅槃，只是證到空性，並沒有發菩提心、沒有證到菩提。《法華經》裡講，從凡夫位開始修行，直到成就佛的果位，譬如要經過五百由旬才能到達寶所，聲聞、緣覺只行了三百由旬、只證偏空涅槃，這是佛為了度眾生、方便建立的化城；所以要繼續發大心、大願，修菩薩乘，入佛知見，才能到達寶所、證無上菩提。

菩提就是靈知靈覺、就是這個覺性；覺性是本具的，因為本自具足，所以無所得、不去不來。在《六祖壇經》裡說得更詳細：「無上大涅槃，圓明常寂照」，是指現前這一念心、這個覺性，沒有去、沒有來，沒有出、沒有入，沒有取、沒有捨，這是最高的究竟涅槃。「圓明」就是指這一念心性圓滿光明，沒有我執、沒有法執，三覺圓滿、三諦圓滿，一切功德圓滿，遍照法界。這一念心性達到圓滿了，就是寂然不動；不但不動，而且這念心就像燈一樣明亮，所以稱為「圓明常寂照」；達到這個境界，覺性圓滿



了、空性圓滿了，煩惱漏盡，就是真正的圓滿。所謂「凡愚謂之死，外道執爲斷，諸求二乘人，目以爲無作」，凡夫認爲人死了，就什麼都沒有了，所以把涅槃當作是死；外道取斷滅之見，認爲人死如燈滅，死了以後就斷滅、空掉了；二乘證到無作的這個空性，無作就是無所造作、作爲，二乘認爲無作就是涅槃，執著一個空的境界；這些覺性都沒有圓滿。雖然如此，無論怎麼說覺性始終還是一個；現在雖然沒有圓滿，經過一番修證、未來因緣成熟就能圓滿；而在這個過程中，我們的覺性始終也不減少一絲一毫。

清淨真如 菩提涅槃

「流出一切清淨真如，菩提、涅槃，及波羅蜜，教授菩薩。」佛從自性當中，開出一切方便，「流出一切清淨真如」。「真如」就是真空妙有，真實不虛、如如不動，就是覺性、佛性、空性；「清淨真如」，就是自己的清淨法身。佛也有真如，菩薩也有真如，聲聞、緣覺也有真如，乃至地獄、畜生、餓鬼都有真如；雖然眾生也有真如，可是真如在纏，裡面夾雜著無明，是不清淨的真如。佛三惑漏盡、覺性圓滿，所以從自性當中「流出一切清淨真如，菩提、涅槃」。

所謂「菩提覺法樂，涅槃寂靜樂」；我們經常看到佛經上講菩提樂、涅槃

樂，自己想一想：有沒有證到涅槃樂？有沒有證到菩提樂？所謂「菩提覺法樂」，「菩提」就是覺性；「覺」就是覺照；「法」有善法、惡法。能夠覺察、覺照惡法，把惡法化掉，保持這一念清明的心，就能產生菩提覺法樂。例如我們做錯事、犯了過失，馬上檢討反省，反省了以後，把心中起的煩惱照破；知道覺察、又能照破煩惱，從中產生一種快樂，就是菩提覺法樂。「涅槃寂靜樂」，涅槃就是空寂、寂靜無爲；這念心達到寂靜無爲，是最大的快樂。

一般人的心都是在想東想西、患得患失當中，不知道有菩提涅槃的境界、菩提涅槃的快樂，所以拚命去追求世間上的快樂、追求種種刺激，物質上的刺激、男女的刺激、唱歌跳舞的刺激……來刺激自己的六根、自己的身心；刺激久了，就感覺很厭倦、疲憊，又想要去追求下一個刺激。

現在我們知道，菩提是我們本具的覺性；只是這個覺性從過去到現在，都是在攀緣、染污當中，昏昏沉沉、迷迷糊糊，所以沒有菩提樂、涅槃樂。如果我們的覺性真正清明了，有了菩提智慧，就像明燈一樣；有了這一盞明燈，就不會迷失道路，做任何事情都有定力、智慧，都能看得很清楚；所作所爲，都沒有過失；所說的話、所做的事，都能恰到好處。（待續）

本期主題

恆順衆生 利他即自利

《大方廣佛華嚴經》云：

「菩薩若能隨順衆生，則為隨順供養諸佛。」

以平等心、大悲心，念念利他，恆順衆生，即是供養諸佛。

菩薩恆修利他行，依此莊嚴福慧，圓成佛道。



無我利他 菩薩行處

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

這念心要廣大，不為私欲、不為自己的名利著想，處處為眾生著想、為佛法著想，經云：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」有了這樣的發心，心量就廣大。

我們修行要向佛、菩薩學習，就要從因上去努力，要修慈悲心。假使沒有慈悲心，處處都把自己放在前面，把別人放在後面、不為別人著想，這就是眾生；相反地，如果有無量的悲心，時時刻刻都把大眾的利益放在前面，為他人著想、不為自己著想，就是菩薩。菩薩和眾生的差別，就在於此。

常行利他 無我相

一般人心中都是自私的念頭，執著一個「我」，認為什麼都是「我」的：我的房子、我的財產、我的兒女……這就是我執。由於這個「我」的緣故，始終想要得到更多，有了一萬想十萬，有了十萬想一百萬……因此起貪瞋癡、造殺盜淫；所以這個「我」就成了一個大禍源。

有這個「我」的存在，就是一種私心，就屬於眾生；諸佛菩薩破除了我執、沒有我相，冤親平等。我們明白了，要想成佛、

成菩薩，就要破除我執。怎樣破除？一方面要知道人人都有佛性；二方面要了解，人有三世因果，一切眾生都是我們過去的親眷，所以對一切眾生都要慈悲、平等。知道了這個觀念，馬上信受奉行，就能把我執破除。

舉例來說，住在道場，如果處處只為自己著想，只想著自己要早一點成道，所以整天都在看經、打坐，道場裡的事情都不管，乃至看到什麼人、什麼事都不順眼……這就是我相。

要知道我們在做任何事，都不是為自己，而是為常住、為眾生而做。為什麼要為眾生而做？佛法講：「眾生歡喜，諸佛歡喜。」我們想成佛、成菩薩，就要先跟眾生結緣。一切眾生都是我們過去的親眷、都是未來的佛菩薩；要供養諸佛，就要先恆順眾生、跟眾生結一個善緣，使眾生都能發歡喜心、對佛法生起恭敬心，恆順善法、恆順菩提；這樣來發心，就是

供養諸佛。明白這個道理，我們的觀念馬上就轉過來了。儒家講：「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」也是同樣的道理。知道這個道理，依這個道理來思惟，告訴自己平時就要朝這個方向去努力，這就是智慧。

過去我們都是執著自己，處處都先為自己著想；現在我們不為自己著想，而是為眾生著想、為佛法著想、為道場著想。有了好的事情，都是想到大眾，希望大家都能得到利益、希望眾生都能得到解脫、希望道場都能興隆……根本不把自己放在心上；這樣就能破除我執、沒有我相，達到冤親平等。

不嫉不恚 心量廣

一般人容易嫉妒他人，看到別人成功了、升官發財了，就心生嫉妒，認為這個世界不公平，心想：「我跟他相比，並沒有差到哪裡去，甚至還超過他！只是他的運氣、人緣比較好……」在道場當中，看到別人做善事、修行、用功、為常住發心，就嫉妒對方，恐怕他超過自己、跑到自己前面……不知道檢討反省自己、也不承認自己的過失；這些都是眾生的我執、我相。乃至看到別人犯了過失，不但沒有起慈悲心去原諒、同情對方，還嫉惡如仇；心中有這些觀念，就始終是眾生境界。

如果我們把這些觀念轉過來，看到別人事業成功、道業成就，馬上歡喜讚歎，知道這些都是由於對方的努力、福德因緣而成；自己努力不夠，感到很慚愧，這樣就把我執破除了。相對來講，看到別人犯

了過失、造了惡業，起一個慈悲心、同情心原諒對方；心中思惟：雖然社會環境不好，但自己也是社會的一分子，而自己沒有足夠的能力、道德、智慧，沒有辦法讓對方變好，所以自己也有責任。這樣來思惟，時時檢討反省自己，把責任承擔起來，慈悲、同情對方，不怪罪他人的過失，就能把我執破除，達到冤親平等。

佛菩薩觀眾生如一子，無論是好人、壞人，親、冤，都是平等的。若是好人，佛菩薩希望他更好，能夠早一點成道、超凡入聖；若是壞人、惡人，則是想辦法讓他變好，就算他墮到地獄，佛菩薩還要到地獄裡去救他。為什麼能夠做到如此？因為菩薩沒有一個我相存在，知道一切眾生都與自己息息相關，所以不但對人要慈悲，對一切動物、一切眾生都要慈悲、要戒殺放生，乃至對一草一木、一切法也都要慈悲、愛護，這樣心就平等了，這就是「無緣大慈、同體大悲」。

明白佛法的道理，就了解，我們發心不要只為自己；不但不為自己，而且要救度一切眾生。這念心要廣大，不為私欲、不為自己的名利著想，處處為眾生著想、為佛法著想，經云：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」有了這樣的發心，心量就廣大，這就是菩薩心，這念心就與十方諸佛菩薩的心相應；這個心處處都是善法，沒有嫉妒、慳貪，沒有惡念、雜念，心中就是一片光明。 



恆以方便利衆生

文／見應法師 攝影／法參

所謂修德有功，性德方顯，平時要具足信心，以恆順眾生的願力不斷去實踐，熟練到像穿衣吃飯一樣自然，六根對六塵時，覺照力時時現前。

宋朝可遵禪師云：「禪庭誰立石龍頭，龍口湯泉沸不休，直待眾生塵垢盡，我方清冷混常流。」這首詩道盡菩薩不辭勞苦、恆以眾生為先的深心悲願。而佛法中，最令人受用的法要之一，便是《華嚴經·普賢行願品》中的「恆順眾生」。

澆瓜之惠結善緣

如果能從利他的角度，以對方的立場考量，許多事或許就有不同的結果。西漢劉向所著《新序·雜事四》提到：古時梁國與楚國為鄰，百姓都種瓜，楚國人疏於澆灌，瓜又醜又小；梁國人則勤於澆灌除草，果實遠遠超過楚國。楚國人起惡心，

趁著夜黑偷偷把梁國的瓜藤拔斷。隔天，梁國人看到瓜果全都焦乾枯死，向梁國縣令宋就報告，希望以牙還牙。但宋就卻平靜地說：「冤冤相報何時了，這就是災禍的由來啊！如果是我，會要你們趁著夜晚，暗中為對方的瓜田澆水。」梁國人依照縣令的方法去做。楚國人發現自己的瓜愈來愈飽滿甜美，察知是梁國人暗中澆水；於是楚國縣令稟報楚王，楚王聽後大為慚愧：自己的百姓破壞他人瓜田，對方反而為他們澆灌瓜田！所以馬上備了重禮，向梁王表示交好，並時時向人稱揚此事。一場國家之爭，就在宋就利他的智慧當中，轉危為安，使二國交好。可見無私無我、



恆思利他，即無紛擾。每件事若能念念是善念，以無我為出發點，必能福慧雙修，廣結善緣。

慈悲喜捨恆利他

如何在生活中落實「恆順眾生，利他即自利」？可由三方面著手，一、平等心，二、無我心，三、耐心。以此三心作為履踐的方向。

一、平等心：要以平等心來恆順一切眾生，去除人我之間的對立與分別執著。因為吾人與眾生本來沒有冤親

之分，只是由於一念分別，乃至於善緣變成惡緣。所以必須心不起分別揀擇，平等視眾生；若因是熟人我就幫助他，不熟的人就不護念他，如此便稱不上是恆順「一切眾生」了。

二、無我心：可由三方面來落實。

（一）放下自我優先的思考——我們常口說菩薩道，卻在眾生需要時不願伸出援手，用種種藉口，假託太忙或「應該有人會幫忙他」……為由搪塞，這還是出於「我執」作祟。放下自我優先，就能在利他中去除我執、成就自利。

（二）以他人所需為考量——幫助別人時，是以慈悲真誠為出發點。故應以對

方的立場來思考，而不是以自己的想法來發心，才能真正契合因緣，因勢利導眾生。

（三）做了以後不執著——我們常在幫助眾生後希求回饋、計較得失，無法脫離「我執」、「我愛」的煩惱。因此應時時練習付出不求回報，沒有「我相」存在，感召的法界才會圓融無礙，回饋也會不求自來。煩惱銷融，本具的清淨心才能現前；因為無我，就沒有相對的紛爭、對立等雜染之念。

三、耐心：要時時思惟眾生就是未來佛，供養眾生就是供養未來十方諸佛。能夠如此思惟，持之以恆，耐心地一次次付出，菩薩行才能一步步向前邁進。在生活中落實履踐，便是在重慮緣真正確知見，也才可洗滌久遠劫來厚重的我執塵垢。

所謂修德有功，性德方顯，平時要具足信心，以恆順眾生的願力不斷去實踐，熟練到像穿衣吃飯一樣自然，六根對六塵時，覺照力時時現前。這時心當中才能平等無我，也表示自己的菩薩行逐漸禁得起考驗。動靜中皆恆思利他，以自他不二來檢視自己的身口意三業；能如此踏實，佛階決定可成。因為「若令眾生生歡喜者，則令一切如來歡喜」，視眾生如視佛在眼前，恆順眾生必定做起來自然，不假絲毫勉強，最終能成就佛果的福慧莊嚴！



諸佛所緣 緣苦衆生

文／見誼法師 攝影／傳優

師父常說：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」
願將自私化為平等的布施，修行人不為自己求，
這是師父給弟子最「震撼」的教育，震出「無我」的信念。



年幼時，曾聽母親說過：「施比受更有福。」聽完後感到困惑，好奇地詢問母親：「接受施與，不是會得到比較多？付出者，都已將利益捨去，怎麼還會更加有福呢？」母親的答覆是：「手心向上，靠別人施與，是有所不足；手心向下，能隨力施與，是最大的富有。」

勞己安他 菩薩用心

出家之後，才逐漸明白其中的真義。體會到期待被別人服務，是一種消極的等待；期許能服務他人，是積極的作為，也是廣結善緣的機會。可以為人服務，也就

成為自己所期許的人，將利他的動力呈現出來，開創更有價值的生命。古來祖師大德修福如同搶寶一般，當我們還能做時是福；沒能把握，是損失；不能動時，是痛苦。師父常提醒我們，要行菩薩道，多替別人著想，不能只想到自己。中峰禪師云：「勞自己之力，安他人之念，是菩薩用心；但存此心向道，則道無有不相應者。」即是「服務」的最佳詮釋。

民國八十八年九二一大地震，當時自己正在佛學院就讀。凌晨發生地震時，在睡夢中被搖醒，醒來後驚慌恐怖、倉皇失措地逃出學院。身陷災區，對此感到莫可



奈何，只有期盼早日重建家園。直至清晨，餘震依舊不斷，在心有餘悸尚無法平復的同時，開山祖師立即指示道場要成立賑災中心，帶領弟子們開始投入救災的任務。當下心想：「我們不也是災民嗎？應該是等待救援的受災戶，怎麼還會有餘力去救其他人呢？」但師父沒讓弟子有時間坐困愁城，便以身作則，直接了當地用行動開示弟子「諸佛所緣，緣苦眾生」的道理。教導弟子們不論身處任何境界，始終不能忘記關照眾生。

共成十方事 同結萬人緣

外在的「地」震，震出了「心地」的不平，目睹了內在的自私；災難起時，無疑先想到自己。隨著每日沒有停歇地搬水、搬食物，搬運著全省各地送來的物資，早已沒有心思陷在「災民」的身分中，一心只有緊跟著師父達成「救災」的心願。一週之後，好不容易等到了帳篷，也捐出給災民。此時，心想這必定是師父所指導的利他行，絲毫不敢再生起有所求的念頭。告訴自己：「儘管我們也是災民，但

我們是出家人，一切眾生所需皆應布施。」師父常說：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」願將自私化為平等的布施，修行人不為自己求，這是師父給弟子最「震撼」的教育，震出「無我」的信念。

「菩薩為利益一切眾生故，應如是布施。」諸佛視眾生如嬰孩，心心念念只有眾生，如母憶子未曾暫捨。眾生只知有我身，不知有他身；只知有我苦，不知有他苦；只知我求安樂，不知他亦求安樂。若有我，則無法顧及眾生。需離我相、眾生相，才能真正平等。導師開示：「十方來，十方去，共成十方事；萬人施，萬人捨，同結萬人緣。」四眾弟子都是師父的寶，乃至一切眾生亦復如是。因為有常住，弟子想修行才有歸處；師父現身說法，引領我們「創造緣起、運用緣起、不住緣起」，啟發自性善良的本質，立志於行道，捨我其誰？身為師父的弟子，也要向師父學習無我的精神，令一切眾生得度。

眾生永無盡故，菩薩意亦無盡！願發廣大道心、發廣大慈悲心、發廣大菩提心，於未來際永不退轉。



隨順衆生 無有疲厭

文／見轍法師 攝影／傳捨

每當修行想避懶偷安時，就會想到恩師，
今生修行要如何對得起自己？對得起恩師？
唯有利他行，隨順眾生，不疲不厭、不離不棄！

開山祖師惟覺安公老和尚曾於民國一百年三壇大戒中開示：「且看《楞嚴經》中阿難自言：『常聞如來說如是言：自未得度，先度人者，菩薩發心。自覺已圓，能覺他者，如來應世。我雖未度，願度末劫一切眾生。』有為者，亦若是，方稱大丈夫、真佛子。」自己登壇受戒時，三師尊證問：「汝是大丈夫否？」自己鏗鏘有力地回答：「是大丈夫。」是那樣的堅定！但隨著出家歲月日久，問問自己還是大丈夫否？回答時是否仍能撼動天地？

精勤利他 心不疲倦

在精舍發心的過程中，除了要發廣大

願心度一切眾生外，更要藉境練心，除去妄念、斷惑證真，時時刻刻提起覺性、銷歸自性，了達一切緣自眾多因緣和合所生。以此檢視，方不負稱為真佛子，否則在習氣的牽引下，往往隨著業力而忘失自己出家弘道——上求佛道、下化眾生的本願。如不能念念回歸修行，出家歲月增加，無明煩惱卻也不見減少，一不小心就讓自己成為馬齒徒增、煩惱日增的剃髮僧人罷了！

惟覺安公老和尚過去時時告誡弟子，修行人每天都要發四弘誓願——「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」因此，每天要不斷地自省，是否曾因自我智慧不足，不



能令眾生皆歡喜，而心生退悔？是否曾因眾生難調難伏而心生疲倦？昔日菩薩問訊世尊：「世尊安樂，少病少惱，教化眾生，得無疲倦？又諸眾生，受化易不？不令世尊，生疲勞耶？」世尊回答：「如來安樂，少病少惱；諸眾生等，易可化度，無有疲勞。」諸佛菩薩為度眾生出現於世，一法一事，種種言說、種種神變，無非恆順眾生而作佛事。如何度眾不疲不厭？《彌勒菩薩所問經論》云：「又得一味利他心故心不疲倦。此

明何義？以諸菩薩依慈悲心起利他行，深心善修，猶如大海同一鹹味。菩薩亦爾，為利益他一味心故，以諸菩薩利益他行即是自利，為利眾生修集諸行，是故菩薩於諸世間心不疲倦。」

諸佛菩薩為度眾生累劫勤苦，而成就佛道，凡夫眾生為己享樂累劫忙碌，卻六道輪迴受苦。原來，利他才是自利。了達此理，二六時中，不能利他絕對不為；無法令眾生歡喜也絕對不做，如須菩提尊者所言：「若有眾生嫌我立者，我當終日端坐不起。若有眾生嫌我坐者，我當終日立不移處。行臥亦爾。」以此為正鵠，終身力行。

眾生歡喜 諸佛歡喜

如今疫情肆虐，人心惶惶不安，人人自危，若能時時想到利他行即是自利，人人都能做好自我管理，即是防疫的良方；每一件事都能想到眾生，戴口罩、勤洗手、保持社交安全距離就不是那麼難做到；想到眾生苦自己豈能安，就不會到處趴趴走！「眾生歡喜，諸佛歡喜。」而導師交給我們的使命——中台拈花，眾生微笑，修行人如何能令眾生微笑，當如導師常常提醒我們：「守口攝意身莫犯，莫惱一切諸有情，無益之苦當遠離，如是行者得度世。」

每當修行想避懶偷安時，就會想到恩師，今生修行要如何對得起自己？對得起恩師？唯有利他行，隨順眾生，不疲不厭、不離不棄！經云：「若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。善男子！汝於此義應如是解。以於眾生心平等故，則能成就圓滿大悲；以大悲心隨眾生故，則能成就供養如來。菩薩如是隨順眾生，虛空界盡、眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡，我此隨順無有窮盡。念念相續，無有間斷。身語意業，無有疲厭。」慚愧自己修行未逮，發願生生世世出家修行，隨順眾生無有疲厭，方能於佛道有成！



恆順衆生 人生光明

文／美國太谷精舍護法會副會長 傳寧

恆順衆生是普賢菩薩十大願中的第九大願，可見是一個很重要的修行法門。中台禪寺開山祖師惟覺安公老和尚開示：恆順衆生是隨順衆生的根器、應機施教的智慧。

衆生的習氣重，若不隨順，就沒有因緣度化。要成佛道，先結人緣。先隨順衆生的喜好，建立良好的關係，才能有機會接引衆生入佛知見。如果用批評指責的態度，只會令人遠離，就沒有因緣引導向善。菩薩對衆生所歡喜的，他都隨喜。若衆生有錯誤的地方，也用善巧方便，使衆生歡喜，再幫助他糾正。隨喜，對方就容易接受；如果不隨喜，對方或許根本就不接受你，也就沒有機會幫助他。所以恆順衆生還要做到隨喜功德。在隨喜當中，引導衆生轉正知見，不造惡業。

恆順衆生，是對治我執很好的法門。恆順，是沒有條件，永遠要順著衆生，是平等的恆順。不因爲他是我的親友就隨順，是對頭冤家就不隨順。

修菩薩行，是要度一切衆生。若能在境界現前時提醒自己，《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」既是虛妄，有什麼好執著的？當衆生與我的觀念、看法、做法不同時，若能當下覺照，以恆順衆生之

心來處理，一定會比堅持己見的做法圓融。能說的就說，不能說的等有因緣再說。重要的是自己能絲毫不受干擾。當我們的心中沒有預設立場，不堅持於自己的做法，不膠著於只是考慮自己的利益，許多解決方案自然呈現，而且常常是雙贏的結果。

恆順衆生並非不明是非的隨順；而是要能知道善惡，遵循戒法，又能引導衆生歡喜向善修行，需要有正確的知見以及般若的智慧，能善巧方便，依衆生的根器，運用、創造因緣，令衆生離苦得樂。而在各種衆生的境界中磨鍊考驗，是對自己修行最好的助緣。

感恩師父給我這個機會與大眾分享。在提筆時，才知道自己並不十分了解「恆順衆生」這句話。經研讀祖師大德的開示後，才有比較深一層地了解。之前堅持自以爲是的行善，而沒有考慮對方的意願；但現在了解，要放下自以爲是的想法，隨喜衆生，運用因緣引導向善。

恆順衆生實在不是一件容易的事，但它是廣結善緣、去除我執很有效的利器。若能堅持去做，人際關係會改善，自己的貪瞋癡減少，般若智慧增長，人生會愈來愈光明。



成佛之道

文／美國太谷精舍研經禪修班學員 傳慈

恆順眾生，看似平常的四個字，卻是落實菩薩行的成佛之道。「恆」，恆常、經常之意。「順」，依循、不違背、隨之意。

古德云：「未成佛道，先結人緣」，菩薩以大慈悲心，廣學多聞，修持四攝法、六波羅蜜等菩薩行門，在利他中完成自利。恆順眾生，並不是隨順眾生的習氣，而是用智慧和慈悲與眾生結善緣。以善巧方便引導，時時刻刻、在在處處令眾生歡喜。在過程當中，因為是以利他為動機，煩惱自然漸漸化解；進一步，更能平等饒益一切眾生，隨機度化。

自己對恆順眾生的另一個體會是隨眾，修行隨眾，隨順當時的時節因緣，做適當的事情，而不是隨個人的喜好與想法來做事。隨眾的同時，一方面把自己的我執去掉，另一方面和眾生結善緣。自己有一個很好的體驗，就是參加禪七。放下我想、我要的種種妄念，照著作息表隨眾而行，該打坐時打坐，該行香時行香，該用齋時用齋，該睡覺時睡覺。在當下的因緣當中，學習如何清清楚楚、明明白白，沒有其他的想法。就是這樣的體驗，漸漸就能放下自我，轉化我執。

《華嚴經·普賢行願品》：「諸佛如

來以大悲心而為體故。因於眾生，而起大悲；因於大悲，生菩提心；因菩提心，成等正覺。」以悲憫心為基礎，才能引發菩提心的生起，最終圓滿佛陀的大慈大悲。

「若諸菩薩以大悲水饒益眾生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。是故菩提屬於眾生，若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。」修菩薩道方能成就佛道，而行菩薩道不能離開眾生。

反省自身，在日常生活中，要怎麼來落實呢？從生活上一點一滴來做，勤修福慧，廣結善緣。只要心中發起跟所有眾生結緣的善念，任何事都可以是結善緣的機會。有因緣就結緣，沒有因緣，就創造因緣，並時刻提醒自己，結緣不是攀緣。

如果時時刻刻以眾生為念，利益眾生，就是在做諸佛菩薩所做的事。「眾生歡喜，諸佛歡喜」。願以大悲心和廣大願行，隨順眾生事業，此即是對如來的無上供養。恆順眾生，廣結善緣，利他當中完成自利，不僅可以利益諸有情，亦能幫助我們成就佛道。



齊修六度 利他中自利

文／美國太谷精舍研經禪修班學員 傳懷、傳恩

佛法教導我們「恆順眾生，自利利他」，如此在修行的道路上，能透過利益有緣眾生來完成自利。

以前上班的公司鼓勵員工做義工，我們這組的經理安排我們去發放食物給低收入戶。我們全組八個人依約好的時間去社區服務中心，食物銀行的人分配工作給大家，將罐頭、米、蔬果、冷凍食品搬到定位，雖然是體力活，忙了一身汗，但大家並沒有抱怨或喊累。到了發放時間，收到通知的低收入家庭陸續來領食品，核對名單後便依序領取各項食品。有些人領完後無法搬回車上，我們就會幫忙搬；有些人帶的籃子不夠大，我們就將空箱給他們；有些人挑三揀四，我們耐著性子儘可能滿足他們，讓每個人帶著一星期食物高高興興回家。四個小時很快就過去了，發放完食品後整理場地，這次義工活動就圓滿完成。

透過做義工，我們布施時間、體力、金錢（捐款給食物銀行），去幫助低收入者，在利益他人同時，也讓我們能在檀波羅蜜的修行上，了解這都是因緣和合成就了這次活動，因緣滅了則施者、受者、所施之物都過去了，不必再去想付出多少、

幫助了幾個人。在活動中依正知見，行十善業，也就是同時讓我們修尸羅波羅蜜。在發放過程中，有些人對不喜歡的食品拒絕接受，想拿雙份喜歡的食品，只要數量有多我們儘量滿足；但如數量剛好則無法答應，有些人會講些不好聽的話、或不高興，我們要耐著性子好好解釋，這就讓我們有機會修羼提波羅蜜。活動結束後，計劃下一次有機會仍然要參加，如此即可生起身精進及心精進，可以同時修毗梨耶波羅蜜。發放活動中，儘量專心將所有事情處理得圓滿和合，心中沒有其他雜念，如此也在修禪那波羅蜜。活動結束後，施者、受者、所施之物都過去了，讓我們更了解三輪體空是萬法實相，這就是修般若波羅蜜。

由此六度波羅蜜一齊修，日常生活的一點一滴、一步一腳印皆可透過佛法的道理來實踐自利利他。如果執著我及我所，不去幫助他人，便無法在修行上有所進步。



心量擴大 我執變小

文／泰國泰佛寺研經禪修班學員 傳瑩

在精舍發心學長和照客的日子裡，每當禪修班開課或者是法會活動時，都必須與不同組別的義工互動。在這過程中，最具有挑戰性的一項工作，要算是如何去圓滿學員和義工們滿腔熱誠的分享與建議。

群體的活動中，正如師父常說，一方面在道理上有所理解，一方面也要能夠把佛法恰當地應用在面對不同人事物時的互動上；個人的應對進退，到底能做到幾分呢？這些就是生活中的隨堂考核吧！

回想起在精舍發心初期，自己常常也會碰到滿腔熱誠的建議被否定，那種強烈的委屈感與退轉逃避的負面情緒，心念的起伏早就不知不覺地從內心滿溢到臉上。所幸的是，師父們和師兄們都是充滿著耐心與慈悲，用盡各種善巧與方便，才把我這個既急又躁的剛強眾生勉強安撫下來。

日子一天天地過，煩惱還是有，只是出現的頻率變得比較少，持續的時間比較短，心中情緒的起伏好像也漸漸變得比較小了！突然發現自己的幸福感，不知道在什麼時候提高了這麼多！究竟是什麼原因，令自己有這樣的轉變？答案就是「為什麼」這三個關鍵字！

發心初期，常問的「為什麼」，大多數都是因為執著在自己所提出的意見，是

否最終被接納。一切順逆結果，也影響著自己心情的好壞。

如是繼續上著課，道理還是聽著，坡務還是做著。當初的「為什麼」已經慢慢地轉變，成為現在提醒自己專心去聆聽共事者，滿腔熱情分享與建議的用心。說也奇怪，當自己專注在理解對方的觀點時，那互相成就的法喜與和諧又是另一種自在。

一天，師父在課堂上分享了祖師的一句話：「把手牽君行不得，惟人自肯乃方親。」聽了，自己真的是百般滋味湧心頭。又一次，師父輕輕的一句話：「煩惱的核心在於有我！」重重地顯現出「恆順眾生」的重點。表面上的「恆順」，是以圓滿眾生利益為前提。恰恰也正因為習以為常的自他分別，每個人都有著不同的做人處事習慣，若能事事先從共事者的角度去理解和著想，持之以恆反覆練習，自我的堅固執念，也會隨著心量點點滴滴地擴大而變淡、變小，真正得利的是自己。

把手牽君行不得，與您同行自證自肯，才能時刻自我提醒，修行的終極目標就是要提升、要超越人我之概念，繼而達到無我。共勉之！

慈悲攝受 平等利他

文／普正精舍大乘解行研經班學員 法玟

恆順眾生，是普賢菩薩所發十大願的第九大願，恆是恆常，順是隨順，意謂隨順眾生的種種差別，對一切眾生承事供養、平等饒益。菩薩不捨在迷的眾生，隨順因緣攝受一切眾生，然後依眾生的根性，以種種法門教化，令其轉迷成悟。

「恆順眾生」，是要有慈悲心，看到眾生在受苦，感同身受，方便教化。如何攝受眾生？經論中有四種方法：布施、愛語、利行、同事，合稱「四攝法」。

「布施攝」就是以布施的方法攝受眾生，如供給財物、奉獻生命、為其說法、助他遠離怖畏，皆是布施攝。「愛語攝」，眾生都喜歡聽好聽的話，親近對他有益的人；愛語是柔軟語、讚歎語、善言、是眾生喜好之語，用來鼓勵稱讚、順著人心開導向上，使人身心愉悅，產生無比歡喜心，改變原來對立狀態，進而對佛法產生好感，達到度化眾生的目的。

「利行攝」，利行是行利益大眾的善

事，讓大眾產生願意親近之心，歡喜同行、同霑法益，除了增加自己福慧，也達到利他的目的。「同事攝」，隨眾生心之所好，做他的善友，以身作則予以感化。

釋迦牟尼佛在某一世修菩薩道時，捨身餵虎，把自己布施給老虎食用，因此老虎母子都得以生存。因為這樣無畏的布施，圓滿了布施波羅蜜的功德，最後六波羅蜜圓滿。佛恆順眾生，不捨一眾生，終成佛道。

佛法有種種方便法門，隨著眾生根機與因緣來度化，「恆順眾生」即是方便法門。菩薩發大悲心，平等視一切眾生，運用一切善巧方便度化眾生。我們是佛弟子，要以佛心為己心，佛行為己行；發菩提心，弘揚佛法，學習佛菩薩度化眾生，永不退轉。🙏

利他 放下自我

文／泰國泰佛寺研經禪修班學員 傳禪

在普賢十大願中，第九願是恆順眾生。要恆順眾生應該先發大願。

學佛前，對自己來說，只有認識的人和陌生人兩種。學佛後才知道眾生不僅包括人道，還有天、修羅、畜生和餓鬼等。也才知道眾生是我們無量劫來的父母、親人、眷屬，只是普通人有隔陰之迷，一段生命結束了，就會忘記曾經的父母、親人，隨業流轉。更知道眾生皆具佛性，未來都能成佛；成佛了就不再受苦，內心常寂安樂。從而發願希望每個人都能早日成佛。

所以，在學習實踐恆順眾生的過程中，我覺得應該先調整自己的知見，通過不斷地上禪修課和平時誦讀經文，心量慢慢會開闊，放下各種執著、偏見。若遇見逆緣，知道謙虛和反省，把腿盤起來，收攝身口意，修七周緣慈回向，這麼一觀，冤親平等。自己苦，眾生也都很苦，要學習佛菩薩慈悲無我，才能救無量眾生。

大願的形成，來自於每一次小小的觸動和憐憫的積累。不忍別人受苦，因為自己曾經受過。同樣地，自己所作所為，又是否會傷害別人呢？也由此發願持好戒律，不做傷害別人和自己的事。這樣受持戒律，不僅不痛苦，而且很歡喜。如此，

除了在精舍出坡服務別人，到了自己的工作崗位，比如面對自己的學生，尤其是調皮有狀況的孩子，多一點耐心和觀察，主動問問他們不想聽課的原因。從而知道有些學生正在經歷校園暴力，沒有朋友；有些是自閉傾向，需要申請特殊照顧；也有幾個聽了開導後才開始學習，成績小有提高。

總之，看到笑容在別人臉上綻放，自己也歡喜。做的過程中不僅是幫助別人，也是自己提高智慧和放下自我的機會。通過實踐證明了佛法的真實，也增加了修行的信心。希望自己能踏踏實實修行，不斷地積累福德智慧、增加修行的深度和長度，生生世世永不退轉。



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

高效修行 中台男眾佛教學院研究所一年級 星淨法師

雖然已出家，自己還是經常會落入一種迷思當中，認為必須趕快把生活中穿衣吃飯等瑣事完成，才有更多時間去做「修行」的事，如誦經、打坐、研讀經教等。但這真的是修行最有效的方式嗎？

實際上，將生活與修行分開，即是沒有效率的事。古德言：「行住坐臥，無非是禪」，若能了達生活即修行，將點點滴滴都視為修行，修行的效率就會大大地提升。生活當中，時時刻刻覺察、覺照自己的起心動念，動靜閒忙始終不離開當下這一念覺性。念念從心起，念念不離心，念念歸自心，就是最有效率的修行。

心太粗 中台男眾佛教學院研究所一年級 星清法師

某日，打掃寮房時，發覺自己的碰撞聲音太大，當下很慚愧，原來自己心是這麼的粗，碰撞聲如此的大！為何直到此時才發現？難怪古人說心太粗、法太細，所以法沒辦法入心。既然入不了心，又如何能得到法益呢？

於是開始觀照自己平時生活中的行為，是否因動作太大，而發出較大的聲響，影響其他人？藉由覺察、覺照，慢慢地將動作放輕、聲音變小，乃至於無聲，一點一滴地把心變細。唯有心細，法才能流入心田，自己方能獲得法益。修行就是在反省檢討、改正的過程中，慢慢地進步。



相由心生 中台女眾佛教學院大學部三年級 星映法師

原本以為自己分辨不出打坐昏沉與專注的相貌，但今日巡香時，卻發現輕易地就能辨識二者的差別。有些人眉宇間雖是放鬆卻很專注，令自己看得很感動也很慚愧。

從而反省到，原本以為自己心中的世界只藏在內心，實際上早就在外相表露無遺。外在的氣質、舉止與內心的世界，實是內外一如，只是自己以往心太粗，沒覺察到罷了。

因此，無論做任何事，行住坐臥、時時刻刻都要照顧好自己這念心，相由心生，是無法覆藏的。自己的精進或懈怠早就寫在臉上，如何能不警惕！

諾 中台女眾佛教學院大學部一年級 星願法師

祇陀太子開出幾近不可能達成的條件，要求給孤獨長者用黃金鋪地，才肯賣出園林。然而一心要為僧團建設精舍的長者，一句「諾」，便直下承擔，散盡家產在所不惜，最終感動了太子一同發心。

「該做就去做！」不管他人如何評論自己，不管事情會不會成功，都要相信佛性廣大無邊，沒有所謂的極限；要相信始終在正確的因上堅持，果報無論如何都會成就。

提醒自己要有這種承擔力！「諾」，做佛門的忠臣孝子，該做的就做，沒有二念。



龐蘊居士

文／編輯部 圖／傳塔



龐蘊是唐代著名的禪門居士，世稱龐居士、龐翁，馬祖道一大師法嗣。衡州衡陽（湖南）人，諱蘊，字道玄。父任衡陽太守，為儒學世家，年少時即體悟世間塵勞苦，立志求佛法真理，修習禪法，在自宅的西側建菴修行，後來更施捨舊宅為寺。當時，江西有馬祖道一禪師、南嶽有石頭希遷禪師盛傳禪法。唐貞元（公元785～804）初年，龐居士參謁石頭希遷禪師，頗有領悟。後來，又參謁馬祖道一禪師，頓悟玄機，在其門下參學兩年。

元和（公元806～820）年間，北遊襄陽，因喜愛當地風土人情，用船將其所有資財沉沒於湘江中，偕其妻龐婆及子龐大、女靈照躬耕於襄陽城東南的鹿門山下。其時，日日有前來參訪論道者，所談皆為機鋒語。其妻與子、女均徹悟，龐居士有偈曰：「有男不婚，有女不嫁。大家團欒頭，共說無生活。」

不與萬法為侶者

龐居士最初參謁石頭希遷禪師時，問道：「不與萬法為侶者，是什麼人？」石頭禪師以手掩其口，龐居士於是有所領悟。有一日，石頭希遷禪師問他：「你自見老僧以來，日用事都作些什麼？」龐居士回答：「若問某甲日用事，當下無開口處。」師曰：「知你是如此，這才問你。」龐居士於是呈偈曰：「日用事無別，唯吾自偶諧，頭頭非取捨，處處沒張乖，朱紫誰為號，丘山絕點埃，神通並妙用，運水與搬柴。」師首肯其體悟，問他：「你是

要披緇出家？還是服素在家？」龐居士回答：「願從所慕（意指維摩詰居士）。」遂不出家，終身為在家居士。

後來，至江西參禮馬祖道一禪師，問：「不與萬法為侶者，是什麼人？」祖云：「待汝一口吸盡西江水，即向汝道。」龐居士於言下大悟，便呈偈曰：「十方同聚會，箇箇學無為。此是選佛場，心空及第歸。」便留在馬祖門下參學。從此以後，以機辯敏捷，為諸方所注目。

有一日，問馬祖：「如水無筋骨，能勝萬斛舟。此理如何？」馬祖說：「我這裡無水亦無舟，說什麼筋骨？」又一日，問馬祖：「不昧本來人，請師高著眼。」馬祖直向下看。龐居士說：「一種沒絃琴，唯師彈得妙。」馬祖直向上看。龐居士作禮，馬祖便回方丈室。龐居士隨後進入，說：「弄巧成拙！」

東土維摩

龐居士與藥山惟儼、丹霞天然、百靈和尚、大梅山法常、仰山等禪林碩德頻頻相往來，皆隨機應答。有一次，龐居士辭別藥山惟儼禪師，師命十個禪客相送。當時正下著雪，龐居士指著雪說：「好雪片片，不落別處。」有一位全禪客說：「落在什麼處？」龐居士打他一掌。全禪客說：「也不得粗率！」龐居士云：「這麼稱禪客，閻羅老子不會放過你！」全禪客說：「居士如何說？」龐居士又打他一掌，說：「眼雖然見到卻如盲人，口雖然說話卻如啞巴。」

龐居士訪大梅禪師，纔相見，便問：「久聞大梅盛名，不知梅子熟了沒？」大梅禪師曰：「熟了。你怎麼下口？」龐居士說：「嚼碎。」大梅禪師伸手說：「還我核子來。」龐居士便離去。

龐居士經過一個講堂，裡面有位法師正在講《金剛經》，龐居士也進去聽。聽法師講到「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，龐居士就問：「請問座主，既然無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，四相都沒有，那麼是誰在講經？誰在

聽經呢？」這位講經的座主被問得啞口無言。於是對龐居士說：「謝謝大德，這個問題我實在答不出來，請大德指點一下。」

龐居士便說了一偈：「無我復無人，作麼有疏親？勸君休歷座，不似直求真。金剛般若性，外絕一纖塵；我聞並信受，總是假名陳。」「無我復無人」，即是《金剛經》所說的無我相、無人相。既然無人相、無我相，心當中就沒有念頭，也沒有人我是非，是一片空寂、無生的境界。「無我復無人，作麼有疏親」，人相、我相都沒有了，何來有疏親？「勸君休歷座，不似直求真」，現在保持當下這念心，不要離開講經這念心，不要另外去尋師訪道、找大善知識、求佛、求法，這一念心「當下即是，動念乖真」，要直下承擔。佛是不可求的，有求就是妄想，要不作佛求、不作法求、不作僧求、不作眾生求。真心本來清淨，要想東求西找，要求一個真心、求一個真如，都是妄想，就錯誤了。一念不生，萬法無咎；只要不求，這念心自然現前。「我聞並信受，總是假名陳」，能夠聽到這些道理，並且信受奉行，覺得這個法實在是無上大法，這一生就不會白費。如果沒有悟到這念心，聽到這些道理感覺無關痛癢，就沒有意義了。座主聽了龐居士的偈語，一下子就開悟了。

元和初年，龐居士寓居襄陽，與女兒靈照，編製竹器販賣以謀生活。一日，龐居士在茅廬裡坐，忽然說：「難難難，十石油麻樹上攤。」龐婆說：「易易易，百草頭上祖師意。」靈照說：「也不難，也



不易，飢來吃飯困來睡。」宋代大慧宗杲禪師拈提此公案云：「不見本來面目，未免被難易不難易牽挽，不得自在。欲得自在，將此三人道底（的）作一句看。」又有一次，龐居士問靈照：「古人道，明明百草頭，明明祖師意。如何領會？」靈照說：「老老大大，作這箇語話。」龐居士說：「你怎麼說？」靈照說：「明明百草頭，明明祖師意。」龐居士乃大笑。後人有頌曰：「龐老家聲千古在，說難說易互相酬。就中靈照較些子（悟性好），祖意分明百草頭。」

龐居士常以詩偈闡明禪旨，曾作偈曰：「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。鐵牛不怕師子吼，恰似木人見花鳥。木人本體自無情，花鳥逢人亦不驚。心境如如只這是，何慮菩提道不成。」

又作偈曰：「世間最上事，唯有修道強。若悟無生理，三界自消亡。蘊空妙德現，無念是清涼。此即彌陀土，何處覓西方。」古德云：「龐公掣電之機，諸方畏憚。而吐為詩句，則自性彌陀之旨。」後世譽稱為襄陽龐大士、東土維摩，與梁代之傅大士並稱。

示寂

龐居士臨終前，令靈照備熱水，沐浴更衣，於床上端身趺坐，對靈照說：「幻化無實，隨汝所緣。」命靈照觀看日中了沒，若日正當中，即時回報。靈照回報：「日已中矣，而有蝕也。」龐居士說：「豈有這種事？」便起來自己去看。龐居士起

身觀看時，靈照即登上父座合掌坐亡。龐居士笑說：「我女機鋒迅捷！」於是更延後七日而化。

當時，太守于公頤因為讀龐居士之篇章，特別敬慕，常親自前往參謁。第一次見面相談，就像素來交善的老友，既深契合於情分，且往來不斷。于公聽說龐居士將要化去，前來問疾，龐居士與公談笑良久，對公說：「但願空諸所有，慎勿實諸所無，好住，世間皆如影響。」說完，枕於公膝而化，異香滿室。遺命焚後棄於江湖中。于公為他如法焚化，並遣人報知龐婆。

龐婆得知之後，說：「這兩個愚癡的人，不告而別。」其子正在耕田，龐婆前往告知，說：「老漢與靈照去了。」其子按鋤笑說：「嘎。」亦倚鋤立而化。龐婆曰：「你更愚癡。」為其子焚化完畢，乃向所有鄉親告別而後歸隱，從此不知所終。

龐居士遺有《龐居士語錄》三卷（于公頤編集）。其歿，僧俗並皆哀悼，稱「禪門龐居士，即毘耶淨名也（維摩詰居士）。」《楞嚴經宗通》云：「東土居士，當以龐翁為最。夫婦子女，俱登無上覺。即維摩金粟後身（傳說維摩詰居士為金粟如來），廣演不二法門，亦無以遠過。」



佛 · 典 · 故 · 事

彌猴與龍

文／編輯部 圖／傳樺

過去有一天，諸比丘白佛言：「希有世尊！實在不可思議。魔王波旬威勢自在，統理欲界，種種誑惑，仍不能動搖佛陀此坐處。」佛告諸比丘：「你們應當知道，魔王波旬不只今日用種種威勢要誑惑我，過去也是如此，但是無法誑惑得了我。」諸比丘白佛言：「世尊！那是什麼樣的因緣呢？願為我們解說。」

佛告諸比丘：「過去，在大海中有一大龍，大龍之妻正懷有身孕，忽然很想吃獼猴心。因為這個緣故，母龍面黃肌瘦，戰慄不安。大龍見妻如此，問：『賢妻啊！你憂愁什麼呢？想吃什麼嗎？我從沒聽你開口向我要求想吃什麼東西，究竟是什麼緣故呢？』母龍默然不答。大龍又問：『你為何不向我說？』母龍就說：『若你能滿我的心願，我當會說；若不能，我又何必說？』大龍云：『你且說說看，若是我能做得到，我就會盡力去達成。』母龍便說：『我現在想吃獼猴心，你能取得嗎？』

大龍言：『你所要的，實在是很難辦到的事啊！我們居於大海中，獼猴則是住在山林樹上，如何能取得呢？』母龍言：『奈何我現在想吃獼猴心，若得不到，此胎必墮失，我恐怕也不久於世了。』

此時，大龍對母龍說：『賢妻啊！你且忍耐一下，我現在就去求取。這件事若能成功，相信我跟你的歡慶喜悅是難以言喻的！』於是，大龍立刻從海而出，到達岸上。離海岸不遠處，有一大樹，名優曇婆羅樹。當時，正好有一隻大獼猴坐在樹梢吃果子。大龍見了，便慢慢來到樹下，親切地向獼猴問訊，以甜言蜜語對獼猴說：『善哉善哉！婆私師吒，你在樹上做什麼？你是否為了需要辛勤覓食而苦惱？還是覓食易得而不感疲倦？』獼猴回答：『你說的是！我現在覓食易得不受苦惱。』

大龍又問獼猴：『你在此處，吃的是什麼？』獼猴回答：『我在優曇婆羅樹上，吃它的果子。』大龍又再對獼猴說：『我今天見到你，非常地歡喜，喜不自勝！我想與你作好朋友，彼此相敬相愛。你聽從我的話吧！何必要住在這裡？這棵樹的果子稀少，怎麼可能在此得到滿足快樂呢？你可下來跟隨我走，我帶你渡海，對岸有大樹林，有種種的樹，花果豐饒，有菴婆果、閻浮果、梨拘闍果、頗那娑果、鎮頭迦果等無量無數的果樹！』獼猴問：『我要如何才能到達對岸呢？海水非常深，很難越渡，我怎麼可能渡過大海呢？』大龍對獼猴說：『我背你渡海到對岸，你只要從樹上下來，騎到我的背上就可以了。』

當時的獼猴，心無定力，狹劣愚癡，少見少知，聽聞大龍的甜言蜜語心生歡喜，從樹上下來，騎到大龍背上，就要跟隨大龍去了。

大龍心想：『真好！我的心願達成了。』就要帶著獼猴回自己的居處。當大龍背著獼猴要沉入水中時，獼猴問大龍：『我的好友！我們為何忽然沉入水



中？』大龍回答：『你有所不知。』獼猴問：『是什麼事呢？你要做什麼呢？』大龍回答：『我妻有孕，想吃獼猴心，所以我才帶你回家。』

當時獼猴心想：『哎呀不妙，我自取滅亡！現在我要用什麼方法脫困、保住身命呢？』接著又想：『我必須騙一騙這大龍！』心意已決，就向大龍說：『我的好友啊！我把我的心留在優曇婆羅樹上，沒有帶出來。你剛剛怎麼沒有直接告訴我實情，讓我知道你需要我的心呢？我如果知道，當時就可以把心一併帶出來了！不如我們回頭，放我回大樹取心再來吧！』

大龍聽獼猴這樣說，就帶著獼猴又浮出了水面。獼猴見大龍就要上岸，二話不說，馬上用全身之力，奮力一躍，快速地從大龍背上跳下，一溜煙地就爬上了優曇婆羅樹。大龍在樹下等了一會兒，見獼猴遲遲不下來，就說：『我的好友！你快下來，隨我一起回家。』獼猴默然無語，不肯下樹。大龍見獼猴過了很久都不下來，就說了一偈：『善友獼猴得心已，願從樹上速下來，我當送汝至彼林，多饒種種諸果處。』

那時，獼猴心裡想：『此龍實在無智慧。』也向大龍說了一偈：『汝龍計狡雖能寬，而心智慮甚狹劣，汝但審諦自思忖，一切眾類誰無心？彼林雖復子豐饒，及諸菴羅等妙果，我今意實不在彼，寧自食此優曇婆。』」

佛告諸比丘言：「諸位比丘！當知那時候的大獼猴就是我，而大龍則是魔王波旬。過去他就想誑惑我，而沒有成功，現在又用世間五欲享樂來誘惑我，怎麼可能動搖我此坐處？」

（編按：典故摘自《佛本行集經·卷第三十一》）



省思

過去以來，魔王波旬數數誑惑於佛，乃至用世間五欲之樂誘惑，皆不能成功。人人皆有本具的佛性，智慧清淨，只因被貪瞋癡煩惱所障蔽，迷失於世間五欲中，起惑、造業而受苦。修行學佛，當去除心中的貪瞋癡煩惱，回復本具的清淨心，面對五欲境界時，這念心清楚明白，如如不動，能作主、不受誘惑，則能以智慧降伏魔惱。





尺規

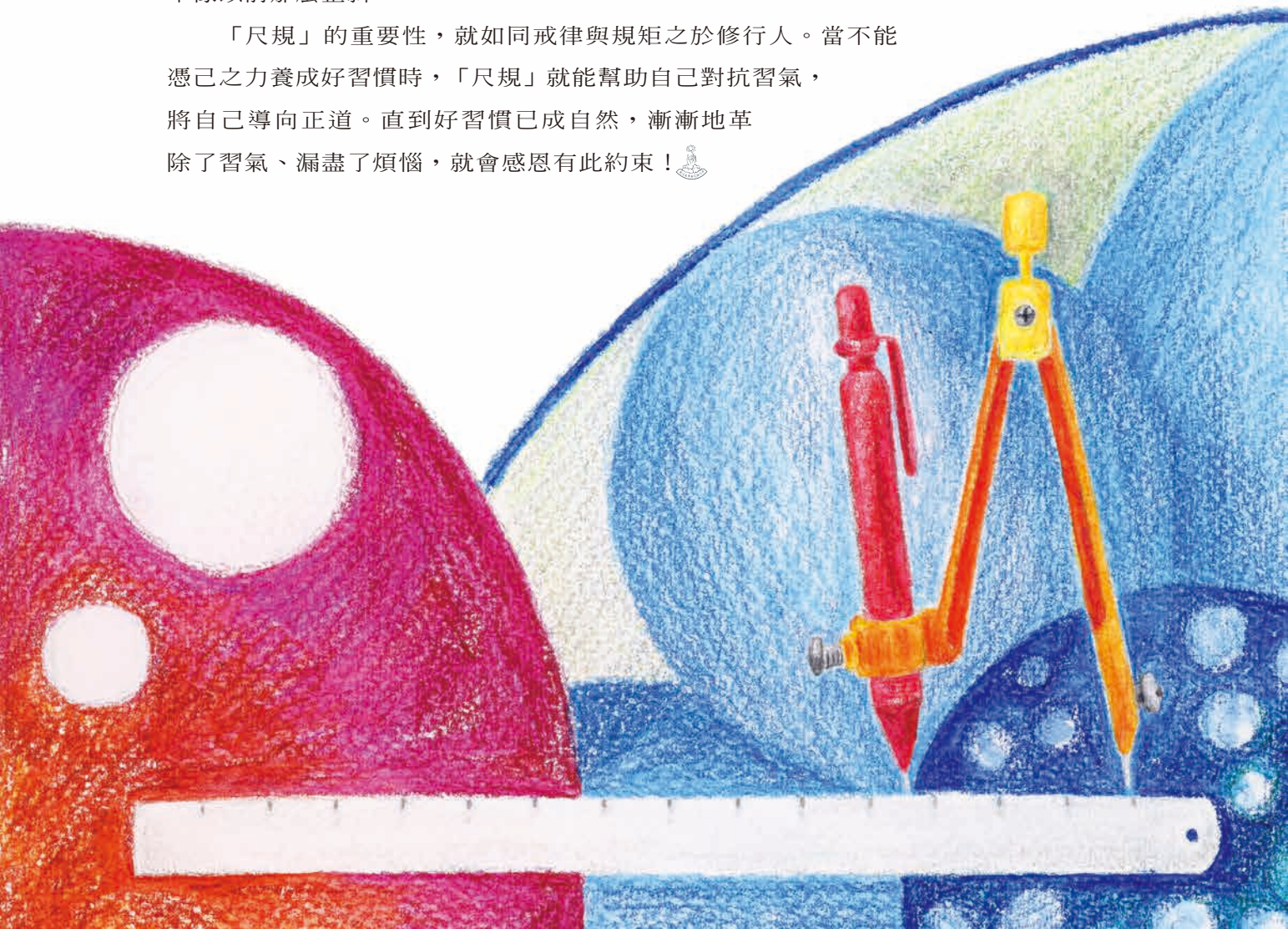
文／中台女眾佛教學院大學部三年級 星空法師

圖／傳淇

「無規矩不能成方圓」，戒律、規矩是幫助自己解脫、自在之道。

從小的習慣，寫字時，頭與紙都會歪一邊。所以一行字寫下來，不是愈上升，就是愈下降，很難成為一直線。監學建議自己，寫慈觀時可以劃線為輔助。練習了數月之後，發現即使在沒有劃線的紙上，似乎也能感覺到隱約的直線。當又寫歪的時候，也能在下一個字就馬上調整回來。檢視最近一個月的筆記，發現就像是寫在格線上一般，不像以前那麼歪斜。

「尺規」的重要性，就如同戒律與規矩之於修行人。當不能憑己之力養成好習慣時，「尺規」就能幫助自己對抗習氣，將自己導向正道。直到好習慣已成自然，漸漸地革除了習氣、漏盡了煩惱，就會感恩有此約束！



普台高中申請國外大學全數錄取

世界前 50 大頂尖名校

文／編輯部



2021 年普台國外升學成果傲人，100% 學生錄取學校皆在世界排名前 50 名內！

「從普台出發，與國際接軌」是普台教育的核心目標。延續歷年國際升學亮麗榜單，2021 年國外大學申請成果同樣耀眼！國際班 27 位學生全數進入世界前 50 大知名學府，8 位錄取全美排名前 30 大學，2 位錄取世界頂尖藝術學校。其中，曾煥祁錄取全美排名第 20 的加州大學洛杉磯分校（UCLA）、排名第 23 有「政治家搖籃」之稱的喬治城大學及密西根大

學；高承浩錄取 UCLA、密西根大學、維吉尼亞大學及喬治亞理工學院；王予昕錄取有「南哈佛」美譽、全美排名第 21 的埃默里大學；曾宥臻錄取喬治城大學；呂泰均、李宗軒分別錄取藝術類世界排名第 2 的倫敦藝術大學和排名第 8 的普瑞特藝術學院。

歷屆校友更遍及美國常春藤盟校哥倫比亞大學和西北大學、加州柏克萊、紐約

大學、喬治亞理工學院、倫敦帝國學院、多倫多大學、北京大學、北京中醫藥、日本早稻田以及香港科大等世界頂尖名校。普台國際教育立足台灣，放眼世界！

普台在國一即設有「國際英語銜接課程」，國二、國三開設「國際儲備班」，以銜接高中部的「國際班」，近年更向下扎根，從國小六年級開始銜接國際課程。全國首創的「外語課綱」系統性推動五語英日法西德教學，通過國家級檢定的人數突破千人，扎實的外語學習讓孩子擁有一把打開世界大門的金鑰匙，成就未來不可取代的優勢能力。

此外，普台優質獨特的學習環境與豐富多元的課外活動，培養多位高中生參加哈佛、耶魯等模擬聯合國會議，優異表現成果傲人；勇奪日本、香港、韓國、烏克蘭國際發明展 14 金、11 銀、1 銅、6 特別獎、「2019 俄羅斯未來科學家博覽會」

三等獎、「第十三屆 VEX 亞太區機械人錦標賽」全國第三名及 Judges Award 獎項。參加「2020 iWorld 世界發明競賽」，以「水陸兩用鞋」等科學創意主題，榮獲 2 金 3 銀。「2020-2021 VEX V5 Taiwan Open 機器人錦標賽」勇奪全國第一。

「2021 國際語言學奧林匹亞競賽台灣國手選拔賽」全國第二。於「2021 NSDA 台灣區選拔賽」VLD（林肯・道格拉斯式辯論），榮獲高中組冠、亞軍，代表台灣赴美參加世界辯論賽。獲得「2021 年國際



▼由左而右依序為高三學生李宗軒、林詩宸、王予昕、曾煥祁、高承浩、呂泰均、曾宥臻，均錄取世界頂尖名校。



▲第八屆校友邱禾瑄以美國 ACT 考試 35 分（滿分 36）、托福 119 分（滿分 120）的優異成績，同時錄取芝加哥大學、常春藤盟校哥倫比亞大學、范德堡大學及華盛頓聖路易斯大學。

經濟學奧林匹亞台灣國手選拔賽」一階國手正取及備取資格。取得「2021 年亞太語言學奧林匹亞競賽」銅牌獎，並獲選 2021 年國際語言學奧林匹亞的台灣國手資格。

在素養時代的新紀元中，普台國小、國中到高中作為全國唯一同時具備「品格教育」、「跨領域學習」及「五語教學」課程的全住宿型學校，以 12 年一貫的校本課程，為國家培育未來「贏」戰國際的人才，形塑出品格與人文、科技素養兼具的優勢與多元特色！



▲「2021 國際語言學奧林匹亞競賽台灣國手選拔賽」，國三辛高顯瑄（左）從全台灣 228 位菁英參賽者中脫穎而出，以全國第二名的佳績拿下第一階段國手正取資格，高二辛高詮賀（右）獲得一階備取。

榮 譽 榜

★普台高中國際班同學申請海外大學奏捷！

- 煥祁** 加州大學洛杉磯分校、喬治城大學、密西根大學
(全美排名第 20、23、24)
- 承浩** 加州大學洛杉磯分校、密西根大學、維吉尼亞大學、
喬治亞理工學院 (全美排名第 20、24、26、35)
- 宥臻** 喬治城大學、加州大學聖地牙哥分校、波士頓大學
(全美排名第 23、35、42)；耶魯-新加坡國立大學學院
- 予昕** 埃默里大學、羅徹斯特大學、布蘭戴斯大學、凱斯
西儲大學 (全美排名第 21、34、42、42)
- 詩宸** 維克森林大學、威廉與瑪麗學院；加拿大英屬哥倫
比亞大學 (全美排名第 28、39；世界排名第 45)
- 辰達** 加州大學聖塔芭芭拉分校、加州大學聖地牙哥分校、
加州大學爾灣分校 (全美排名第 30、35、35)
- 翌林** 加州大學聖塔芭芭拉分校、加州大學爾灣分校、加
州大學戴維斯分校 (全美排名第 30、35、39)
- 芸甄** 加州大學聖塔芭芭拉分校、加州大學聖地牙哥分校、
德州大學奧斯汀分校、伊利諾伊大學香檳分校；加
拿大多倫多大學 (全美排名第 30、35、42、47；世
界排名第 25)
- 定鐸** 加州大學爾灣分校、加州大學聖地牙哥分校、加州
大學戴維斯分校、威斯康辛大學麥迪遜分校
(全美排名第 35、35、39、42)
- 重誼** 加州大學聖地牙哥分校、東北大學
(全美排名第 35、49)
- 昀靜** 加州大學爾灣分校、華盛頓大學
(全美排名第 35、58)
- 棋勵** 加州大學戴維斯分校、普渡大學
(全美排名第 39、53)

- 慧儀** 加州大學戴維斯分校、華盛頓大學
(全美排名第 39、58)
 - 棟暄** 加州大學戴維斯分校、馬里蘭大學
(全美排名第 39、58)
 - 祐蕓** 加州大學戴維斯分校 (全美排名第 39)
 - 楷歲** 凱斯西儲大學、普渡大學
(全美排名第 42、53)
 - 勝寬** 維拉諾華大學、俄亥俄州立大學、華盛頓大學
(全美排名第 53、53、58)
 - 沛欣** 俄亥俄州立大學、普渡大學；澳洲雪梨大學、
新南威爾斯大學 (全美排名第 53、53；世界
排名第 40、44)
 - 羅頤** 賓夕法尼亞州立大學、麻省大學阿默斯特分校；
澳洲雪梨大學 (全美排名第 63、66；世界排
名第 40)
 - 泰均** 倫敦藝術大學、倫敦大學金匠學院
(世界排名第 2、15)
 - 宗軒** 紐約普瑞特藝術學院 (世界排名第 8)
 - 奕昕** 倫敦國王學院、聖安德魯斯大學
(世界排名第 31、96)
 - 智昇** 加拿大英屬哥倫比亞大學 (世界排名第 45)
 - 德昀、千璋** 澳洲雪梨大學、新南威爾斯大學
(世界排名第 40、44)
 - 奕蓁、律昀** 澳洲雪梨大學 (世界排名第 40)
- 計 27 位學子錄取全球知名學府！

★普台國小參加 2021 IEYI 世界青少年創客發明
展臺灣選拔賽，榮獲金、銅牌！
金牌：慧青（代表臺灣參與國際賽）

普台高中學生

代表台灣角逐世界辯論賽

文／編輯部

普台高中高二品均、道瑜同學於一百一十年四月三日參加「2021 NSDA（美國演講及辯論協會）台灣區選拔賽」的高中組 VLD（Varsity Lincoln Douglass）林肯・道格拉斯式辯論賽，表現優異，分別拿下第一及第二名，品均同學更榮獲個人 Top Speaker 獎項！兩位同學將代表台灣角逐 2021 年 6 月世界辯論賽。

NSDA 是全球創立最久、最有聲望的演講辯論協會，每年辦理世界辯論賽，賽事採全英文辯論，並在全球各地選拔。今年台灣區賽的比賽組別涵蓋中小學及高中，僅高中組優勝前 2 名有資格赴美參賽。

品均同學從小六開始參加辯論比賽，曾經有一年五次飛到美國參加辯論比賽的紀錄，至今已累積約二十場的比賽經驗，身經百戰的她分享，口語能力、臨場反應和說服力，是辯論技巧中讓她收穫最多和進步最多的，接下來會更加努力，希望能為校、更為國家爭光！

遠從新加坡來普台就讀國際班的道瑜同學，雖從高一下學期才開始接觸辯論比賽，但對辯論相當有熱忱的他，擁有四場



普台高中學生林品均（右）、胡道瑜（左），今年 6 月將代表台灣赴美國參加世界辯論賽。

辯論比賽經驗，道瑜同學認為統整資料和邏輯分析最為重要，也是致勝關鍵。品均、道瑜兩位同學為了台灣區賽，一個月前就開始收集、查閱並消化大量資料，利用平日課餘時間準備、練習，比賽前一天更是備戰到凌晨兩點，亮眼表現實至名歸。

普台教育著重多元學習，十二年一貫英、日、法、西四語特色課程，高中更增設德語教學，熱忱專業的教育團隊，積極引領學子活用外語能力，鼓勵參與國內、外賽事，開發潛能、創造優勢，讓學子昂首闊步走向國際！🇹🇼



中台世界博物館木雕分館活動報導——

遊木・逛歷史

文／編輯部

二〇二一年四月四日，中台世界博物館木雕分館推出「遊木・逛歷史」教育市集。以五個主題攤位結合展件任務、串聯戶外與展廳，認識木雕藝術。通過寓教於樂的生動解說、手作，走攤觀察，體驗粉線及彩繪這些木雕造像中常見的技法。手作體驗正可呼應木雕分館中，歷經百年歲月，色彩依稀、雕紋清晰的造像。因應當前疫情，遊客皆配合防疫措施，在安心、安全的環境中，歡喜逛市集。

五個主題攤位中，粉線及彩繪是古老的傳統工藝；徒手編織，對應展件裝藏的織品；松與蓮，則為造像圖案造型來源。

粉線工藝 這是以粉線勾勒出造像表面的立體文飾。粉線工藝師林老師邊解說邊示範，很快就完成一幅活靈活現的龍紋圖案，大、小朋友都

看得躍躍欲試！並進入展廳細細欣賞清水祖師、善財童子等造像上精湛的粉線工藝。

木片著色 傳統的木雕上彩方式，是用礦物顏料，在雕像層層打磨、打底後施彩。現場提供簡單的木片彩繪，引導大家做創意畫！自己設計圖案、選擇顏料，體驗木片著色！更能了解造像上的色彩如何產生！

徒手編織 現場教的徒手編織簡單易學，小朋友都可以依著老師的示範，將布條編織成杯墊。再細細看館藏大日如來造像的裝藏！了解這件裝藏的珍貴衣物，



用料講究，衣上繡了龍紋……種種吉祥圖案，是如何被珍重妥善地收藏。

松與柏 木雕分館外的庭園裡，種有松、柏、茄冬、榕、銀杏等等。導覽老師帶我們實地觀察園林中的樹木，一一為大家做有趣、生動的介紹。松與柏，在岩石上都可以生長，堅毅地挺立。松樹堅毅不拔的形象，且被刻進了木雕造像中，看看展廳中的觀音與十八羅漢像，造像中有一棵松樹呢！

蓮與睡蓮 前東華大學生態與環境教育研究所張教授仔細地為大家說明，蓮即是荷，蓮與睡蓮不同：蓮葉有自潔的特性，睡蓮則無此特性。在現場，大家可以動手做試驗、觀察水珠在荷葉表面滾動的自潔特性。蓮花象徵清淨，因此佛教造像，常見諸佛、菩薩

的聖像坐在蓮台上。

驚喜轉盤 在跑關卡上完成小測驗答案圈選，並進入展廳完成「展件任務」，可以集章、兌換「驚喜轉盤」！轉盤前，排隊等待試手氣的大、小朋友歡喜地分享，今天的市集真好玩，認識了許多自然植物，又學習到木雕的方法、材料，知道怎麼看雕像！原來佛教文物這麼精彩！

木雕分館的「遊木·逛歷史」教育市集，以全家老老少少都可以同樂的活動，引領來訪者在博物館中探寶、尋寶，其樂融融。



家家團圓逛「遊木·逛歷史」教育市集，認識佛教藝術，其樂融融。



肌不可失

——談肌少症之預防保健

文／普賢精舍護法會副會長、保健諮詢公司推廣健康講師 邵珍媛（傳界）

前言

根據 WHO 的定義，65 歲以上老年人口，比率超過總人口 7% 的國家，稱為高齡化社會，達 14% 稱為高齡社會。台灣在 1993 年老年人口已超過 7%，進入高齡化社會；2018 年 3 月底已突破 14%，成為高齡社會。推估到 2056 年時就可能會增加至 37.5%，甚至於使得台灣迅速成為全球最老的國家。年齡增長引起的疾病愈來愈受到重視，尤以隨著年老引起的肌肉流失，進而造成衰弱，全身肌肉量以及肌力降低，伴隨著身體機能障礙生活品質（QCL）降低，增加死亡風險，肌少症之預防保健躍升為高齡社會一個重要課題。

何謂肌少症（Sarcopenia）

1989 年 Irwin Rosenberg 首先提出“sarcopenia”一詞，“Sarx”是肉，“penia”是流失的意思；也就是身體肌肉量隨著年紀增加而減少的現象。60～70 歲的人口有 10% 患有肌少症，80 歲以上可能將近 30%，肌少症包括肌量與肌力的減少或生理表現下降，但肌少症並不侷限於老人專屬疾病，另有學者 Fried 對肌少症的定義，

提出 5 項日常生活表現，其中有 3 項以上者定義者為肌少症：

1. 體重減少
2. 主觀的疲勞感
3. 日常生活活動量減少
4. 身體能力（步行速度）減弱
5. 握力低下

肌少症自我居家檢測方法

1. 測量小腿圍

測量小腿圍時，先找一張椅子坐著，讓大腿與地面平行，和小腿呈 90 度，放鬆腿部肌肉不緊繃，用尺量測小腿最粗的部位為準（圖一）。

2. SARC-F 問卷

判斷標準：圈選超過 4 分即可能有肌少症風險（圖二）。

肌少症發生的原因

分為原發性與續發性。

1. 原發性：因年紀增長而引發骨骼肌的流失，表現在日常生活，體重減少、握力低下、疲勞、活動量減少、步行速度減弱、整體熱量消耗下降。



SARC-F 問卷

力量 Strength	提 10 磅重物有多困難？	沒有困難 = 0 有點 = 1 非常或無法 = 2
行走 Assistance in walking	走過一個房間有多困難？	沒有困難 = 0 有點 = 1 非常、要協助或無法 = 2
起身 Rise from a chair	從椅子或床上起身有多困難？	沒有困難 = 0 有點 = 1 非常、要協助 = 2
登階 Climb stairs	爬 10 階樓梯有多困難？	沒有困難 = 0 有點 = 1 非常或無法 = 2
跌倒 Falls	過去一年你跌倒幾次？	沒有 = 0 1 ~ 3 次 = 1 4 次以上 = 2

4 分以上表示可能有肌少症

劉漢文醫師

圖二：SARC-F 問卷

2. 續發性：如營養失調不足、飢餓、內分泌變化、神經退化或疾病感染、發炎、慢性病（如動脈粥狀硬化、胰島素阻抗、甲狀腺機能亢進、肌肉僵直症）與年齡交互影響等因素，造成跌倒增加、失能、甚至死亡。可見肌少症對健康造成影響層面廣泛，吾人應該提早預防保健。

肌少症預防保健

要維持年長者的生活功能，改善肌肉量和功能要從營養、運動、睡眠三方面著手，才能達到最佳效果。

肌肉的增長是經過破壞與重建，透過肌力訓練以破壞肌肉纖維，利用正確均衡的飲食與充分睡眠休息，達到修復重建肌肉，以維持訓練與破壞、淘汰不適合肌肉纖維，使其重建強大的肌肉，這就是肌肉

量增加的過程。

營養

美國國家科學院國立醫學研究院 (Institute of Medicine) 提出營養方面首重蛋白質的質與量攝取，一般建議，每天蛋白質攝取量是體重乘以 1.2（公克），也就是一個 60 公斤的成人，每天應該要吃到 72 公克的優質蛋白質。每餐攝取至少 20～25 公克必需胺基酸才能達到與成人般的肌肉同化作用生長肌肉，減少被分解。

Laymam 2009 年研究發現，在年長者身上，每一餐蛋白質攝取的品質和量若是不平均，身體無法有足夠代謝能力、修復和生長。因此蛋白質攝取總量，應平均分配於每日三餐中，黃豆及其製品為素食優良蛋白質（註 1）的來源。

近年來亦有對年長者飲食研究，發現提高蛋白質攝取量 (>1.3g/kg/d) 正常情況下，不會惡化腎小球滲透率 (GFr)，從預防衰弱及肌少症的角度觀察，對於腎機能正常的人影響是微小的，銀髮族每日建議量為 1.06g/kg 的蛋白質。

營養首重均衡，增肌不只是一要重視蛋白質的補充，亦不要忽略其他營養素的攝取，特別有助增加肌肉的營養素，如醣類、維生素 B 群、維生素 D、鈣質、抗氧化物質。

1. 醣類：適度攝取醣類能防止因熱量不足而導致肌肉分解，特別建議運動後，除了補充蛋白質亦要補充優良醣類，如全

穀類低升糖指數（GI 值）的醣類。

2. 維生素 B 群：促進醣類、脂質、蛋白質代謝，消除疲勞，人體新陳代謝的必要維生素，具輔酵素作用的營養素，隨著年齡增加有些維生素愈來愈不容易被身體吸收，其中特別容易缺乏的是維生素 B12，它與神經功能，細胞代謝和紅血球生成有關，建議每天攝取 2.4 毫克，平常可由糙米、全麥、海藻、營養酵母等食材獲得攝取。

3. 維生素 D（和鈣）：對於年紀漸長，骨質日漸流失的人非常重要，鈣和維生素 D 在骨骼健康中扮演核心作用，可預防骨質疏鬆和骨折，維生素 D 能幫助鈣質吸收。研究結果顯示，血中 25-OH 維生素 D 濃度低於 50nmol/L 時會降低生理機能，肌肉力、增加副甲狀腺賀爾蒙濃度，增加骨折及跌倒風險，曬太陽能幫助身體製造維生素 D，再搭配富含維生素 D 的菇類等食物，效果更好。

4. 抗氧化物質：富含於彩椒及花椰菜等食材中，抗氧化物質，如維生素 C、維生素 E、類胡蘿蔔素、多酚、輔因子抗氧化 (Zn, Se, Mn) 可以抑制脂質自動氧化，誘導細胞程式化凋亡，抑制蛋白質氧化，維持細胞膜完整性，預防 DNA 損傷，抑制類澱粉蛋白沉積等作用，預防阿茲海默症的發生；優秀的抗氧化物，對抗身體的活性氧防止老化，抑制運動產生的活性氧，為骨骼及肌腱的構成要素，可促進膠原蛋白合成。

5. 保持足夠水分：保持水分充足，有

助於維持體內每個系統的功能，可以對抗疲勞並緩解頭痛，儘管脫水可能發生在任何人身上，但隨年齡增長，脫水會變得愈來愈普遍，因腎臟的保水能力降低。

根據美國心臟協會的說法，部分用於治療心臟病和血壓的藥物也會影響身體的保水能力。成人每日的飲水量大約 1500 ~ 2000cc。營養學家建議依每公斤體重 30 毫升計算，就可算出每人一天所需水量，至於慢性疾病患者的喝水量，應詢問醫師喝多少量為宜。

運動

有氧運動、重量訓練可有效提升基礎代謝率，增加肌肉量。

一般人以為健走、慢跑就能減重，若基礎代謝率愈來愈低，無法達到增肌減脂。許多老年人罹患肌少症，肌肉量變少、脂肪增加，形成「老泡芙」，青少年、年輕人的基礎代謝率較高，這個時期即使吃較多也不易發胖，人到中年後每 10 年「基礎代謝率」降低 2 ~ 5%，如果食量不變，運動量也差不多，就容易發福，重量訓練與有氧運動可提高基礎代謝率、增加肌肉。

平時能量（熱量）經由血液運送到脂肪和肌肉儲存，運動時肌肉充血膨脹、血管擴張，獲得更多的血液帶來的能量，進而搶走脂肪的額度，此效應能維持一段時間，大約 2 天。持續的規律運動，長期效應來說，肌肉吸收更多能量而增長，脂肪則因能量不足而萎縮，基礎代謝率（註 2）

就可提升。

若運動不足或老化導致血液循環變差，肌肉的肌胺酸材料便無法被確實送達，難以製造肌肉，要增長肌肉就要將運動養成習慣，改善血液循環。建議每週至少 5 天進行 30 分鐘以上有氧運動，搭配 2 次重量訓練，配合正確均衡的飲食，預防肌肉流失。

睡眠

充足睡眠，幫助肌肉量增加。

充足睡眠時間，讓受到破壞的肌肉有足夠時間恢復，充足的睡眠可以促進肌肉製造的賀爾蒙分泌更好，幫助肌肉增加、預防流失，如生長激素會受睡眠狀況而影響。所以，增加肌肉量，三黃金定律：運動、營養、睡眠缺一不可。

預防肌少症必須從如何延緩肌肉流失做起，最好的方法就是充足的營養、適度的運動，而營養是健康的根本，均衡飲食是延緩肌肉流失的首要關鍵。所謂均衡飲食就是每天攝取的食物，提供足夠熱量及各種必須的營養素，維持身體機能正常運作與長期健康狀態，配合適度的運動，就能預防肌少症的發生。



註 1：優良蛋白質含有足量的必需胺基酸以供身體所需，同時也能維持生命並促進成長發育，如黃豆及其製品。

註 2：「基礎代謝率」是指人在安靜狀態下消耗的最低熱量，也就是躺著不動，身體也會因為呼吸、心跳、血液循環、消化吸收、維持體溫而消耗熱量。

健康素食

水晶芋頭籤

美國太谷精舍提供



【材料】(三~四人份)

芋頭..... 300g

【調味料】

水..... 200g

砂糖..... 40g

地瓜粉..... 155g

【步驟】

1. 芋頭削皮後刨絲，電鍋外鍋倒入半杯水，置入芋頭絲蒸煮。
2. 將砂糖與水均勻攪拌至溶解後，加入地瓜粉拌勻備用，再將蒸好的芋頭絲一同倒入，並攪拌均勻。
3. 將備好的容器內層表面塗油。
4. 倒入攪拌均勻的芋頭絲，並將其鋪平。
5. 放入電鍋，外鍋加2杯水蒸熟。
6. 蒸好後放涼即可切塊（刀子可事先抹油較好切塊）。





拈花筆記

《禪七開示 2》讀後心得

中台禪寺開山祖師惟覺安公老和尚，以無盡悲心願力建設中台道場，更以禪七法門大振宗風。一九九七年，在道場各項軟硬體建設如火如荼進行之際，老和尚依舊持續主持精進禪七，接引僧俗二眾契悟禪心，明心見性。

《禪七開示 2》收錄了老和尚一九九七年秋季第一梯次僧眾精進禪七的開示。禪七當中，老和尚不捨一眾生，諄諄善誘，不斷啟發、灌溉、護念學人的菩提心苗，更不斷不斷地提醒學人修行要「事理一如」。眾多學人依循《禪七開示 2》的文字般若，在日用中實踐，深獲受用。透過讀後心得分享法喜，共勉頂戴師教，一心奉行，心道發明，落實真精進。

絕知此事要躬行

文／見範法師

諸佛如來唯以一大事因緣，出現於世，欲令諸眾生開示悟入佛之知見。何其感恩，值遇大善知識不捨眾生，指引我們修行方向。

禪七是專修，在七天當中，萬緣放下，一心參究。期間輔以大善知識開示，引導學人識明歸心之路。一次一次的禪七開示，一次聽不懂，聽兩次、三次……無數次。隨著修行日久，漸漸啟發，每次聽開示，總能有更深一些的體會。老和尚苦口婆心，從事說到理，從理說到事，一點一滴引導學人，深怕我們迷了路，無法歸巢。而今大善知識圓寂，但法語猶在、法身常存。

何其感恩，靜心恭讀《禪七開示 2》，每一字、每一句都是老和尚無盡的悲心與智慧。殷殷付囑著學人，什麼才是自性無價珍寶。當中只要有一字一句能謹記於心，依教奉行，即生生世世受用無窮。老和尚開示提到：「明白了客塵主空這個原則，我們這一生就不會退轉。」鏗鏘有力的話語，直指人心。從始至終，明明白白一條路，只看我們有沒有信心，能否奉行。而所謂信心，並非來自他人或外在的肯定，而是對本具佛性有深刻、不疑的信心。自信，是來自於自己步步踏實而覺悟的，而非僅是聽聞道理。所謂「聞思修」，聽

聞了佛法的道理，還要能時刻思惟並落實在生活中。

古德云：「靜中養成，動中磨鍊。」於靜中契悟自心，於動中保養磨鍊心性。然而靜與動只是假相，若執著動靜，仍是二相分別。靜到極點、動到極點，仍不離這一念心。無論行住坐臥、動靜閒忙，都應提起覺性、作主。事理無礙、事理圓融，如同老和尚最後囑咐，有事有理才是真正的菩薩行。

同樣的篇章，反覆恭讀，一次次深植菩提種子，每次讀來亦有不同趣味。然如古人所言：「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。」道理明白了，更要能依之而行。修行要靠自己一步步踏實覺悟，就像打地基一樣，基礎必須穩固，沒有前前哪有後後？這條路或許很長遠，但是不走，永遠到不了。衣沾不足惜，但使願無違。大善知識已指引一條光明大道，剩下的就要靠自己的信心與實踐，一步步踏實向前。

老和尚雖已圓寂，而佛陀教法、大善知識的提點言猶在耳。依教奉行，即是三寶最大的加持。何其感恩，有大善知識指引，修行有了方向。依之而行，步步踏實，步步光明。「萬里途程，不離初步。」千萬里路，總得邁開腳下第一步，而從始至終都不離自心。🙏

老實修行報深恩

文／中台女眾佛教學院大學部一年級 星迴法師

「僧眾禪七真精進，動靜閒忙在悟心；迴光返照離人我，覺察覺照在證真。」就著學院的禪修因緣，恭讀開山祖師於一九九七年僧眾精進禪七的開示——《禪七開示2》，在七日的開示中，開山祖師彷彿知道弟子的心境，以聖者的智慧融消禪修障礙。恭讀《禪七開示2》後，有以下心得：

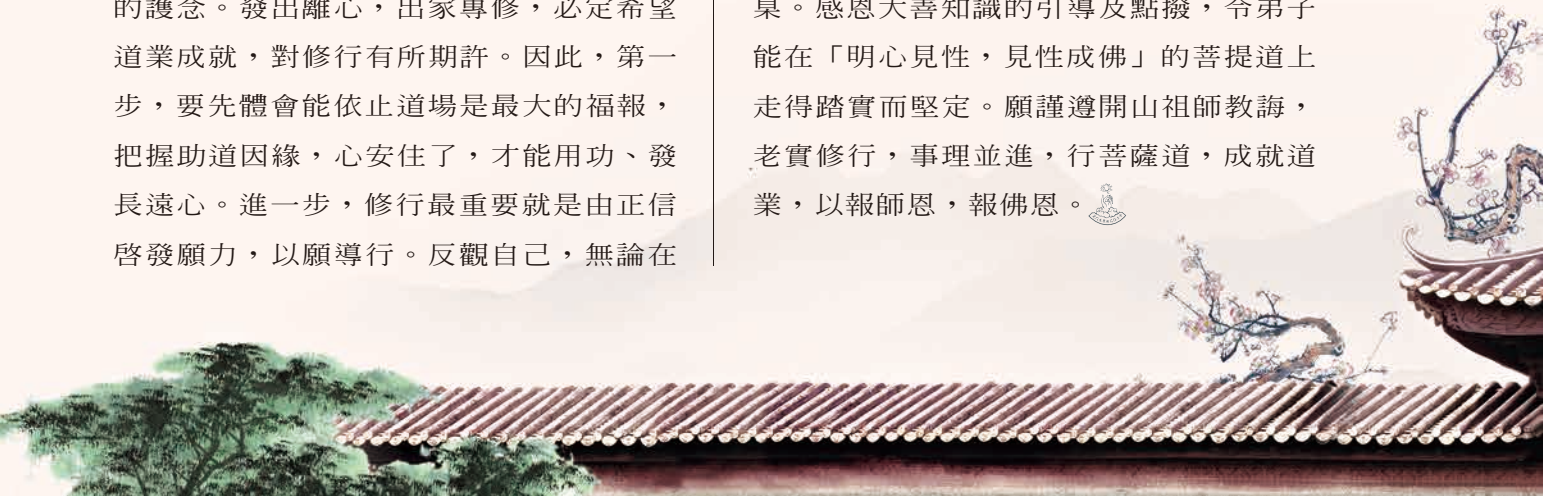
一、事上做到，理即現前：開山祖師開示：「把道理運用到實際生活上，這就是事；事上完全做到了，理就會現前。」一讀到此句，馬上心生慚愧，懺悔平時心生懈怠，執理廢事。原來這就是修行無法成就的最大障礙！這一句如當頭棒喝，令自己端正知見！事上精進百分之百做到，才能入理，就是「修德有功，性德方顯」。

二、「信願行」資糧，扎根修行：在數息、隨息、參話頭、中道實相觀法門的開示中，開山祖師特別提示了「信願行」。從中感受到開山祖師對出家弟子長遠修行的護念。發出離心，出家專修，必定希望道業成就，對修行有所期許。因此，第一步，要先體會能依止道場是最大的福報，把握助道因緣，心安住了，才能用功、發長遠心。進一步，修行最重要就是由正信啟發願力，以願導行。反觀自己，無論在

菩薩道場做大眾事、抑或在佛學院學習的密集行程中，常追求事上的效率、執著行上的圓滿。從而檢討反省要回歸根本，以恭敬心向佛菩薩學習、以懺悔心真誠面對自己的過失及煩惱，將信根堅固，才不會退失菩提心。

三、住在佛家，修六和敬：起七茶會，開山祖師請大家喝茶時，注意到有的人沒有端茶杯，不接受這杯茶，進一步開示「六和敬」。才警醒到，原來平日不注意的動作，反映出的是能否與大眾和合共修的心念。在解七茶會中，開山祖師再次提示在僧團中要落實六和敬，如果僧團不和合，整個道場就會崩潰、瓦解，個人的道業也無法成就。也反省檢討自己在身口意三業，是否皆能修正習氣，與大眾和合，共同修行。

開山祖師無盡的慈悲與智慧，護念著弟子，教導弟子的殊勝心法不只在禪修中受用，出了禪堂，更是真實日用修行的圭臬。感恩大善知識的引導及點撥，令弟子能在「明心見性，見性成佛」的菩提道上走得踏實而堅定。願謹遵開山祖師教誨，老實修行，事理並進，行菩薩道，成就道業，以報師恩，報佛恩。🙏



自己的心跑哪裡去了？

文／美國中洲禪寺中級禪修班學員 傳慧

既然有緣做老和尚的弟子，就要好好在因上努力，
好好觀照自己的這念心，才能報答老和尚的大恩。
堅持自己走在佛法的這條道路是正確的，
便要長長久久地繼續走下去，直到成佛！

離老和尚圓寂已經過了好幾年，傳慧以為再也聽不到老和尚慈祥的開示了。但是當傳慧恭讀《禪七開示2》的時候，猶如聽到老和尚正在開示一樣。書中老和尚反覆提到大眾「聽法的心」，雖然時過境遷，但是傳慧今日讀開示之心，是否也跟多年前聽法的那念心，乃至和喝茶的那念心相同呢？在恭讀開示錄時，心是專注的，沒有貪、瞋、癡，可是為什麼只有這個時候才能心如止水呢？傳慧發現平時自己心當中有太多的雜念、妄想，所以很難靜下心來。而老和尚教導我們「萬法唯心造」，所以要練習時時刻刻保持專注，才能不讓心中澄清的水，變染濁了。

其實，傳慧的靜坐一直還沒有真正用上功。雖然知道靜坐有很多好處，也曉得「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，但慚愧的是，自己就是坐不久、坐不定。在讀老和尚開示錄的過程中，每讀完一則，傳慧就會在靜坐時練習剛剛老和尚開示的修行法門。有一天，竟然不知不覺就時間到了，還被計時器的響聲嚇了一跳。原來，心的力量是如此強大，澄和濁，只在一念之間。當傳慧把心專注在呼吸上，或話頭上時，這念心就不會跑掉。如果念頭又再來了，也不要怕，想到老和尚說的，念頭就像乒乓球一樣，不要去理它，它就不會再彈回來了，就此而滅。

慈悲心的力量

如同禪七時有靜有動，我們不可能一直都在打坐，而自己要怎麼樣在日

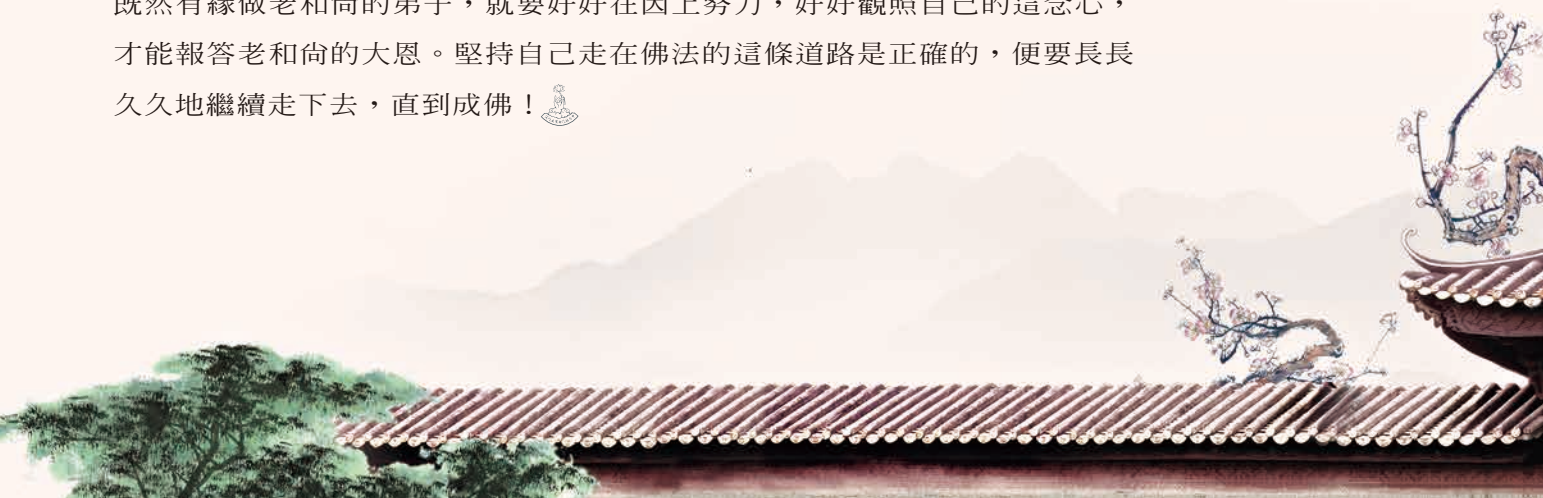
常生活中繼續練習佛法的道理、落實老和尚開示的心法呢？要如何真正做好自己心的主人，找到最真實的「如來藏心」呢？

在開示的最後，老和尚都會說「狂心頓歇，歇即菩提」！而「菩提」即是我們本具的智慧覺性，所以要有大慈大悲心，以慈悲心來看待世界、看待一切眾生，因為每一個眾生都有本具的佛性。以慈悲之心對治三毒，傳慧發現好像本來很不喜歡的那個同事也變得不怎麼討厭了，反而還是一位很上進的合作夥伴；還有以往覺得很苛刻的鄰居，也頓時變得友善了。自己的心態調整後，看事情的角度也轉換了，原本烏雲密布的心情，也能豁然開朗、海闊天空了！

飲水思源 感念師恩

在開示錄中，老和尚說佛法是因緣法，所有一切事情都有前前後後的因果關係。今天傳慧能讀完這一本禪七開示錄，也絕不是憑空而來的。如果當初媽媽沒有善緣接觸中台、學習佛法，就不會送從小在美國長大的傳慧到普台念書；而如果沒有普台高中那幾年的學習，傳慧不僅連中文都看不懂，也不會有機會在校園裡遇到老和尚，還有幸聽聞老和尚的開示。如果沒有去精舍，就沒有機會上禪修課、學習佛法的道理。再如果二〇二〇年美國疫情沒有爆發，傳慧不會在家工作，而在這近一年的時間裡，每天有多出來的時間練習靜坐。媽媽的捨得和智慧、住持法師和師父們的慈悲教導、師兄們的鼓勵，所有的一切讓傳慧感到很幸福。雖然疫情期間不能去精舍，可是師父和師兄們都會透過電話噓寒問暖，讓傳慧感受到中台這個大家庭的溫暖。

最後，傳慧也感恩、感念老和尚創辦中台、海內外精舍、普台還有中台世界博物館。雖然老和尚的色身不在了，可是翻開書本，就彷彿聽到老和尚的聲音，就能感受到老和尚的慈悲。傳慧知道老和尚永遠都在，亦無所不在。既然有緣做老和尚的弟子，就要好好在因上努力，好好觀照自己的這念心，才能報答老和尚的大恩。堅持自己走在佛法的這條道路是正確的，便要長長久久地繼續走下去，直到成佛！



如實懺悔 清淨安樂

文／普同精舍夜間研經禪修班學員 法謙

一轉眼，到精舍參加禪修課程已三年多，經由薰習佛法，建立了對佛法的正知正見，從而發願只要有回山活動就要把握因緣參加。但因工作因素，一直無法回山參加大眾禪七。前年底退伍後，原本報名參加去年初的禪七，卻因全球新冠肺炎疫情蔓延，導致舉辦多年的中台禪七活動因此暫停，自己仍無因緣參加。但何其有幸收到《禪七開示 2》，利用春節假期時間安住這一念心，恭讀老和尚《禪七開示 2》，讓從未回山參加過禪七的自己，就像親身參加了這場殊勝的禪七法筵，透過老和尚開示的智慧法語，使自己心靈沉澱、法喜充滿。

在恭讀老和尚開示「早晚課誦的功德」內容中，深刻體悟「風流得意之事，一過輒生悲涼；清真寂寞之鄉，愈久愈增意味。」修行要守得住、耐得住寂寞這個境界。而我們一般人都耐不住寂寞，在外面到處攀緣，因此造業而不自知。學佛前的我，就誠如老和尚開示所說，日常生活因貪瞋癡及身口意的不淨，造作種種惡業而不自知，還覺得很得意、很愉快；但是這種快樂一剎那就過去了，什麼都得不到，只造作更多的業。

慶幸自己還有此因緣福報，能在老和

尚所建立的正法道場學習佛法正知正見，明瞭過去所造的業必須自心真誠懺悔，從老和尚所開示事懺與理懺方法中體悟，自己必須把握種種因緣，真心發露懺悔並不再犯，時時保持覺性。

現階段因疫情關係，精舍禪修課程及各項法會活動都暫停，頓時讓大眾失去聽經聞法的依靠。尤其在疫情當前，人心浮動、眾生迫切需要清明智慧的此刻，感恩師父慈悲不因疫情暫時停課及環境改變等因素而停歇對大眾的教導，透過老和尚所建立的福德、教理、禪定三環一體的修行法門，讓大眾學習禪修的心不間斷。此時更能體悟老和尚所開示，不論在哪裡都可以修行，人在哪裡，心在哪裡，這一念心時時刻刻保持正念。防疫期間，無法像以往一樣到精舍上課禪修及共修，自己發願落實三環一體為每日定課，將誦經功德回向法界一切眾生，祈願就如辛丑年老和尚翰墨新春法語「和合平安」，疫情能盡快平息，大眾能安心重回道場精進禪修之路。



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										儲金存款單																			
收款帳號										22122941										金額 佰拾元										元									
通訊欄(限填本次款項用途)										收款戶名										財團法人中台山佛教基金會																			
										寄款人										☐ 他人存款 ☐ 本戶存款																			
										姓名										經辦局收款章戳																			
										地址										主管：																			
										電話																													
										收款帳號戶名																													
										存款金額																													
										電腦紀錄																													
										經辦局收款章戳																													

◎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非個人帳戶本戶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登帳後，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，並以正楷工整書寫，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、他人存款及非個人帳戶本戶在「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非個人帳戶本戶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 條規定之意旨，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，其餘權利決書由付款行作為沖銷帳款之憑證。
- 七、「他人」存款且交易金額達 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
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
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
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
普榮精舍	台北市士林區德行東路 233 號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389
普印精舍	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476
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
普濟精舍	新北市三重區永福街 15 號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360
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
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531
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
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615
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
普親精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650

普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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
普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路 608 號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
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
普安精舍	台中市西區南屯路一段 216 號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
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
普開精舍	台中市大里區德芳南路 478 號	TEL (04) 2482-1321 FAX (04) 2482-1331
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
普方精舍	南投縣南投市文昌街 50 號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
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
普天精舍	南投縣埔里鎮北環路 123 號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街 7 號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
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
普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路 108 號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
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
普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普嘉精舍	嘉義市西區中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
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
普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
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
普同精舍	高雄市楠梓區德豐街 225 號	TEL (07) 364-5211 FAX (07) 364-0594
普慶精舍	高雄市鳳山區新生街 2 號	TEL (07) 745-9958 FAX (07) 745-8858
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

【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	高雄市岡山區竹園東街 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 Tai 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 Tai 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) 2-8723-6132
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 (Monastery 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】

中台世界博物館木雕分館五周年特展
PRESERVING THE BUDDHAS
Conservation In Chung Tai World Museum

住世：修護主題展



110.08.14 ~ 111.05.22



545004南投縣埔里鎮中台路6號

Tel: (049)2932-999

No.6, Chung Tai Rd., Puli, Nantou County 545004,
Taiwan (R.O.C.)

<https://www.ctwm.org.tw>

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

禪宗祖師說要「站得住、站得長」，「站得住」就是悟到一念不生，自己在悟境中找到一個落腳處，不管在順境或逆境，都能保持這種心境；「站得長」就必須經常薰修，繼續安住在無生的境界，這才是工夫。

The Chan patriarchs said: "stand firm and stay firm." Standing firm means after one has realized and found a footing in the "non-arising mind" in which no thought is raised, one firmly dwells in this realization, whether things are going well or getting rough. Staying firm means to practice regularly so one can maintain the state of non-arising. This is cultivation.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh





【讀者知訊】

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



中台植物 之

繡球花

學名：*Hydrangea macrophylla*
(Thunb.) Ser.

英文名稱：Big-leaf Hydrangea,
Big Hydrangea, Hydrangea

別稱：七變花、洋繡球、紫陽木、雪球花

性狀：虎耳草科，多年生落葉灌木

辨認特徵：

1. 高約 1 至 2 公尺，老枝粗壯，有皮孔，全株有毒。
2. 葉對生，具短柄，葉片肥厚，光滑，橢圓

形，先端銳尖，邊緣有粗鋸齒。

3. 瓣狀萼片包圍中央真正小花，密生成球狀，呈頂生繖房花序。花色眾多，在酸性土壤，花呈藍色；在鹼性土壤則呈紅色。

4. 果實為蒴果。

原產地：日本、中國大陸

用途：園藝觀賞、盆花、切花材料、藥用

位置：中台禪寺庭園