



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

258

2021年・7月號

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

[本期主題] 護念自他 轉危為安

- [正法眼藏] 圓覺經【三】——文殊菩薩章（三）
- [中台園林] 尋訪中台禪寺園林化停車場——妙覺園區【二】
- [禪門探微] 大顛寶通禪師
- [普台教育] 普台高中勇闖 2 大國際發明展——拿下 4 金 2 銀 2 特別獎好成績
- [健康樂活] 淺談 PM_{2.5}
- [拈花筆記] 《禪七開示 2》讀後心得

普台教育

優質全人教育的典範

12 年一貫校本課程，為國家培育未來「贏」戰國際的人才！

- 品格教育—靜心、國學、書法課程、志工服務
- 五語教學—英、日、法、西、德語情境式學習、海外遊學營隊
- 跨領域素養—走讀課程、智高創意課程、田園課程、科學研究
- 住宿生活—培養獨立自主與互助合群精神

110 學年度第一學期招生訊息

普台國小

110 學年度小一新生招生中
歡迎填寫報名表



普台高中

普台高、國中熱烈招生中，歡迎來電洽詢。



國小外語課程



國小mBot創意機器人課程



走讀課程—金門



高中部科學營



2020學生年度音樂會

普台高中暨附設國中部

(049) 2932-899#11533 南投縣埔里鎮中台路 5 號



普台國小

(049) 2930-199#1330 南投縣埔里鎮中台路 3 號



中台四箴行

對上以敬
對下以慈
對人以和
對事以真

釋惟覺
題書



中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚法相

目錄



04

【正法眼藏】

圓覺經【三】
——文殊菩薩章（三）

惟覺安公老和尚開示



12

【本期主題】

護念自他 轉危為安

編輯部



54

【普台教育】

普台高中勇闖2大國際發明展
拿下4金2銀2特別獎好成績

編輯部

13	【本期主題】	落實弘法 利生濟世	惟覺安公老和尚開示
16	【本期主題】	當瘟疫遇上慈悲	見局法師
18	【本期主題】	狂心頓歇 歇即菩提	見樺法師
20	【本期主題】	恆思利他 遠離煩惱	見擔法師
22	【本期主題】	心的自主健康管理	傳中
24	【本期主題】	自護護他 轉危為安	傳俐
26	【本期主題】	護念他人就是護念自己	傳鈴
28	【本期主題】	心光照明度疫情	傳騏
29	【本期主題】	依教奉行 如菩薩行者	傳定
30	【本期主題】	長養慈悲 化解危機	傳平
31	【本期主題】	心的疫苗	傳世
32	【中台園林】	尋訪中台禪寺園林化停車場——妙覺園區【二】	編輯部

37	【生活啓示錄】	舞不舞	星如法師
38	【佛典故事】	舍利弗善巧度化外道	傳和
41	【健康素食】	起司地瓜燒	普思精舍提供
42	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
44	【佛教藝術】	中台世界博物館 —— 探尋觀音諸相 慈悲中的善美	中台世界博物館提供
47	【禪門探微】	大顛寶通禪師	編輯部
50	【健康樂活】	淺談 PM _{2.5}	傳倫
56	【拈花筆記】	《禪七開示 2》讀後心得	編輯部
57	【拈花筆記】	同一法味	見彪法師
58	【拈花筆記】	菩薩在衆生當中成就	見霏法師
60	【拈花筆記】	人在福中要知福	傳擎

編輯手札

本期中台園林單元，接續前一期妙覺園區景觀介紹，進一步帶領大眾了解園中的佛像、佛塔、拴馬椿等石雕造像：拴馬椿上椿首造型選用的題材，寄寓著人們心中的祈願；石雕古佛像，慈顏寂靜端坐在城垛式牆上，啓發人們自性之光；仿木構樓閣式石佛塔，見塔若見佛，禮塔如禮佛，一瞻一禮中，植下清淨善根。令大眾於清淨境教中，蕩滌身心，法喜自在，進趣菩提。

普台高中學生研究發明熱誠無限，面對嚴峻疫情，仍透過網路組建 3 隊 15 人，以不斷水原子筆、海洋垃圾清潔機、投射式紅綠燈等作品，參加「2021 第 13 屆羅馬尼亞 EUROINVENT 歐洲盃國際發明展」、「2021 iWorld 發明創意競賽」，展現出色科學原創性及研究能量，囊括 4 金 2 銀 2 特別獎，在國際性科學競技平台摘金奪銀，亮眼的表現為台灣爭光。

面對人生種種境界，如何臨危不亂，以慈悲、定力應對，化解危機，是每個人都需要學習的課題。本期主題：「護念自他，轉危為安」，與您分享在面對疫情的同時，如何以寬廣、慈悲的心護念他人、安定自心，透過護念自他落實防疫，安度疫情危機。

圓覺經【三】

——文殊菩薩章（三）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



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。

「爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言」，在很多經典中都有「重宣此義」，為什麼要重宣此義？因為佛講經時，講得很細、很廣，恐怕大眾聽到後來忘記了，所以最後又把前面所說的道理綜合、歸納，為大眾重新複習一遍，加深記憶幫助了解。同時這也是如來的大慈悲，恐怕有晚到的眾生，沒有聽到前面的內容，佛就把前面所講的道理簡單歸納起來，讓後來聽法的人能夠知道經意。

以智慧覺 了達無明

「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」，要用智慧來了達無明，無明就像空中花一樣，了不可得。不要認為自己是博地凡夫，無明、煩惱、業障很重；如果執著自己的無明業障很重，始終處在自卑境界當中，就沒有辦法轉識成智。

修行要有智慧，知道無明煩惱就像

空中花一樣，了解這個道理，就是智慧，而不是另外還有一個智慧。所謂智慧，是指般若的智慧、一塵不染的智慧；打坐時，這念心一塵不染，無論聽到什麼、見到什麼，凡所有相，皆是虛妄，始終不理它，保持當下這一念心清楚明白、如如不動，隨順覺性，這是因當中修觀行的智慧。在因上修習成就，就能得到果報上的智慧；根本智、無師智、一切種智，就是果上的智慧。

「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」，知道無明是空花，就像作夢一樣，再也不要想了，這就是智慧。假使沒有智慧，晚上作了一個夢，第二天醒來以後還津津樂道、逢人便談，那就是糊塗，真正是癡人說夢話！

「覺者如虛空，平等不動轉。」我們這念心要安住在覺性上。這個心就像虛空一樣廣大、沒有障礙；「虛空」只是譬喻，如果因此又去想一個虛空的形相，就錯誤了。經云：「猶如蓮華不著水，亦如日月不住空。」就是譬喻我們這念心，「猶如蓮華不著水」，就像蓮花，什麼樣的水滴上去，它都不執著、不留一點痕跡，香水也不執著、臭水也不執著；就像日月在空中運行、流轉一樣，在空當中不住著空。這念心有也不著、無也不著，自性本空，平等不動轉。為什麼有也不著，無也不著？因為這念心本來就是空，如果另外還再去想一個空，就是空上加空，不見本空。為什麼

猶如蓮花不著水？因為這念心空當中能生妙有，一切功德智慧、神通妙用，本自具足，不假外求；如果心中再有一個求的念頭，又是頭上安頭！所以空也不執著、有也不執著，這念心清淨如虛空，廣大無有邊際；這個譬喻就是說明此理。

「覺遍十方界，即得成佛道」，這個覺性遍滿十方、沒有遠近、無遠弗屆，大家要了解。不但要在理上知道，還要在事上用功來求證，這樣不斷堅住、隨順覺性，自然而然就能證到這些境界；覺性遍滿十方，即得成佛道。

心性無染 本自圓成

「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。」前面提到「即得成佛道」，恐怕大眾又對「成佛道」產生執著，有成就有壞，無成即無壞，所以後面又作了補充：「眾幻滅無處，成道亦無得。」這些無明煩惱都是空花亂墜，它本來就不存在、不是從任何一個地方生出來的，滅了亦無處所，而是由於我們的執著、妄想，所以有種種幻相；如果我們起了覺性的智慧，不理它，它自然而然就沒有了。知道了無明煩惱



都是虛妄的，這念心只要保持平等不動轉，自然而然就遍滿十法界。「成道亦無得」，這念心本自具足，一切都是現成的，哪裡還有一個道可成？如果有成，就一定有壞。眾生都是在妄想、夢境當中，執著種種生滅、種種形相是真實，所以要修種種法門來對治。這裡所說的法門，就只是隨順覺性，了達一切法都是虛妄的，所有虛幻的境界統統沒有了，我們本具的覺性自然現前，這就是成佛道。

「本性圓滿故」，我們的本性是本自具足、一切都是圓滿的。像密宗講本尊，有些人不了解，以為要去觀想一個佛像當作自己的本尊，例如觀想一尊觀音菩薩，說觀音菩薩是自己的本尊；或是觀想一尊地藏菩薩，說地藏菩薩是自己的本尊；觀想一尊文殊菩薩，說文殊菩薩是自己的本尊……對不對呢？要知道觀想是假想觀，既然是想出來的，有生就一定有滅。所謂「本尊」是本自具足、本來尊貴，就是這念覺性，每一個人都有！諸位聽法的這念心就是。這念心不是任何人給自己的，如果是別人給的，他就可以收回去，這就不是本心。我們想要成道，如果道是別人給的，自己辛苦一番，

最後別人還可以收回去，這樣我們如何成道呢？「道」是本具的，法爾如是、本自具足，只是我們自己產生了執著、妄想，在沒有生當中看到生、沒有滅當中看到滅，所以本具的覺性不得現前。

覺性現前很重要。我們修行，一個是靜中養成、一個是動中磨鍊，一切一切都不能離開覺性，假使離開了覺性，所做的都是生滅、所得的也只是生滅果報，不能成就無上道。我們現在所修的方法，就是如如不動、隨順覺性。因為覺性是本具的，依覺性起修，就是不生不滅；這當中遇到種種幻境、種種生滅，都不要理它，一直堅持到底，就能成就。在理上明白了，心安住在這個道理上、安住在覺性上，就稱為入理聖人。

這個覺性，在因地稱為如來藏，每一個人都有，就是我們的本覺；由始覺返照本覺，最後無明、煩惱、執著統統漏盡，這一念心清淨了，圓滿覺性現前，就稱為圓覺。不論《圓覺經》或其他佛經，都講這個道理。

每一個人都有本具的覺性，稱為「本覺」；眾生是「不覺」；我們現在是「始覺」、開始覺悟了，覺悟種種道理、事相，所以來出家修行；開始覺悟了以後，自利利他、在利他當中完成自利，慢慢轉化自己的煩惱、改變自己的習氣，生處轉熟，熟處轉生，把見思惑漏盡了，就稱為「正覺」；由正覺繼續再修六波羅蜜，修如幻觀、觀一切法如夢如幻、如泡如影，斷了界外塵沙惑，就是登地



菩薩；由初地到十地，一分一分地覺悟，所謂無明分分斷，真如法身分分現，就稱為「分證覺」。無明煩惱統統漏盡了，到達「等覺」，願行、功德和如來佛相等，但還是有一些差距，像彌勒菩薩就是等覺菩薩；到最後在龍華樹下入金剛定，破無始無明，就成「無上正等正覺」，這個就是「圓覺」。從本覺、不覺、始覺、正覺、分證覺、等覺，到最後成就無上正等正覺，始終不離這一念心。

「發菩提心」也是一樣的道理。菩提就是覺性；修行要發菩提心，菩提心分為幾個層次：我們最初發菩提心，發了成就無上佛果的心願，就是「發心菩提」。發心了以後，要知道降伏自己這個心，假使不知道降伏，自己做錯了事、說錯了話，還不知道！知道返照自心、降伏自己的煩惱，就稱為「伏心菩提」；慢慢降伏、時間久了，忽然知道這念心是本具的，這時又更進一步明白「明心見性，見性成佛」的道理了，知道一切眾生皆有佛性，諸法實相畢竟清淨，就稱為「明心菩提」。到達明心菩提，心中還是有無明煩惱，所以不要得少為足，要繼續再用功、返照自心，煩惱分分斷，真如法身分分證，進而出離三界，到薩婆若，稱為「出到菩提」。最後煩惱漏盡，就是「究竟菩提」、無上菩提。這些道理都是一樣的。

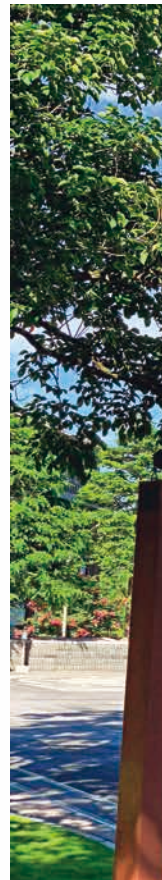
無論是頓悟、漸修，都不能離開這念心。假使對這個道理不了解、不堅

持，連方向都錯誤，始終就是南轅北轍、背道而馳。所以最低限度，我們對道理要了解、要堅持。能夠了解、堅持，朝這個方向努力，由發心菩提、到伏心菩提，再到明心菩提、出到菩提，最後到達究竟菩提，一步一腳印，步步都是光明。

直下自承當 煩惱即菩提

這念心是本具的。人身難得，佛法難聞，出家更是不容易的事。中台禪寺經過每一個人的努力，現在已經落成了；落成了以後，我們還要百尺竿頭再進步：第一，要照顧自己。第二，要照顧中台禪寺的大眾。第三，要照顧道場。第四，要照顧居士，讓所有的人都很歡喜、樂意到中台山來發心，這就是百尺竿頭再進步。更進一步就要自利，要化除煩惱，頓悟自心、直了成佛，這才是我們的本分！自心就是我們的覺性，這是根本。這件事任何人都幫不上忙，十方諸佛也幫不上忙；因為解鈴必須繫鈴人，我們自己的執著、煩惱、自己造的惡業，要靠自己檢討反省才能化除；如果自己不檢討反省，始終沒有辦法化除。

諸位聽法的這一念心，就是「明明白白一條路」！雖然是明明白白一條路，但「萬萬



千千不肯修」。這念心每個人都有，沒有哪一個沒有；男女老幼、士農工商、蜎飛蠕動，都有這念心。一般人不知道在這念心上來用功，不敢承擔；我們要直下承擔，這一條路是很正確的。

《六祖壇經》云：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」「菩提自性，本來清淨」，如果本來是不清淨，而去修一個清淨的東西出來，修出來的就是有得，有得就必有失。我們本具的菩提自性，本來清淨；只是因為我們六根對六塵，產生了執著、妄想，因而不清淨。「但用此心，直了成佛」，

「但用此心」，不要在外面其他境界上生是非、生瓜葛。例如聽說哪裡有神通，就想去求神通；聽說哪裡有靈感，就想去求靈感、看看自己業障重不重？過去是什麼轉世的？……這樣就錯誤了！這一念心跑掉了，就不是「但用此心」。

「直了成佛」，「直了」就是直接了當，不能轉彎抹角，心中如果還有一點點疑惑，都不是直了。我們的煩惱心，就是菩提心，所以不是要離開煩惱心，而是要從現在開始，不起煩惱、不生無明，這樣煩惱無明就化成菩提涅槃；一個月如是、一年如是、十年如是，乃至二十





年、三十年……始終如是，最終必能契悟，成就佛道，就是「直了成佛」，這是最重要的！悟後起修才是真修，假使不知道保養這念心，即便已經悟了，還是不能成道。

這個就是無上法，就是圓覺。果位上稱為圓覺，因地上稱為如來藏，每個人都有如來藏，這就是理。其他宗教不知道這個道理，在心外求道，因此稱之為外道；有些人雖然知道佛性本具這個道理，卻不敢直下承擔，不知道在這念心性上用功，始終向外馳求，背道而馳，這樣也是外道、是佛法當中的外

道。

悟淨圓覺 動靜保任

我們的煩惱、習氣很重，這念心進進退退、退退進進，心中起了無明、犯了過失，就如同墮入地獄、畜生、餓鬼。相反地，知道有了過失，趕快慚愧懺悔，就能從地獄、畜生、餓鬼當中出離了；如果起了善念、正念，就是在人道、在天道、乃至菩薩道……這些都不離我們這念心。如果看到佛經、聽聞頓悟法門，所謂「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，忽然一下契悟



這念心，「一法界顯，九法界隱」，悟到這個道理，就是如來境界、不可思、不可議。但這只是一個理；這個理要時時刻刻現前，在這個地方要站得住、站得長，才會有消息，才能真正超越時空，一坐下來，感覺一天一剎那就過了。一般人沒有達到這個境界，所以信不及。我們要相信這個道理；《六祖壇經》、《金剛經》、《圓覺經》都是這麼講，達磨祖師《二入四行觀》也是這麼講，諸佛菩薩、祖師大德一定不會騙人的！我們還懷疑什麼？這是最真實的道理！就是圓覺。

「十方如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道……」我們經常要把這些道理背一背、記一記，使這念心安住在理上。明白這個道理以後，如果這個理只在順境時現前，逆境來了，面對種種大風大浪的境界時，理就不在了，這樣就是沒有工夫！如果這個理在白天都能現前，到了晚上睡覺時，理又不現前了，這樣還是沒有工夫！工夫是練出來的，靜中養成、動中磨鍊；動中磨鍊、靜中養成，始終不離開這一念心。心中有了這個理、安住在理上，無論面對任何境界，都能處之泰然；真正做到了，這一生一定可以得

到解脫。

今天跟大眾提示《圓覺經》〈文殊菩薩章〉，裡面的經文都很好，大眾可以去看一看；此外，天台宗湛然尊者的《始終心要》，大眾更要背下來、要背到滾瓜爛熟。經與經之間，沒有牴觸，道理都是相互關聯、互相成就、互相會通的。

「圓覺」是我們覺性上圓滿的果報，要成就圓滿的果報，就要在因當中努力，依本具如來藏心來修。所謂菩提、涅槃、六波羅蜜，都是菩薩修行的法門；修無修修，修了以後，又要歸於覺性，始終不離當念。萬里途程，不離初步，雖然走了萬里遠的路程，但最初動腳跨出第一步時，是這念心；最後走到目的地了，還是這念心，沒有兩樣！〈文殊菩薩章〉講到這裡為止，大眾休息。（待續）



本期主題

護念自他 轉危爲安

《大方廣佛華嚴經》云：

「當願衆生：入真實慧，永無病惱。」

若人以真實智慧，念念慈悲、清淨，念念分明、作主，
心中光明，護念自他，則能自益益人，無諸病惱。



落實弘法 利生濟世

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

要挽救這種災難，淨化這個社會，
使人類免離這些大災大難，我們每一個人都有責任！
只有弘揚佛法，把佛法的真理傳播到社會，使每一個人覺悟。

佛法是人生最高的真理，給每個人帶來了希望、光明，所以我們不僅要研究佛法、學習佛法、修證佛法，而且還要將佛法推廣到社會。

現在整個世界的人對於物質充滿了追求的欲望。物質是有限的，以人心無窮盡的欲望，來追求有限量的物質，想要在物質生活上得到滿足是不可能的事情；因此人心始終空虛、煩惱，很難得到幸福、滿足。

我們看看，當整個世界對物質生活的追求達到飽和，世界是不是很安定、很和諧、很和平？每一個人是不是都很愉快、很幸福、很滿足？事實可見並非如此！因為物質生活的追求是刺激性的，刺激我們的生理、心理，讓我們暫時得到一種滿足，當這種滿足達到飽和，心中只是空虛、煩惱，接著又想追求第二個刺激……就這樣

不斷惡性循環，使得人心始終沒辦法得到安寧、安靜。人心一有空虛、煩惱，就想要尋找刺激，擴大到人與人之間、社會與社會之間、國家與國家之間，就產生了衝突，所以整個世界都是在衝突、戰爭、仇恨當中，這是人類的悲哀。

人禍天災 三毒所感

從另一方面來看，眾生由於不了解佛法，心中充滿了貪瞋癡，身口意造作殺盜淫等惡業，由業感果，這樣一來就招感天災、人禍、瘟疫。目前全世界的災難，一波接一波，地震過了又是水災、海嘯、風災，乃至於瘟疫，佛法講這就是末法世界的現象。該如何面對？一般人都是頭痛醫頭、腳痛醫腳，這樣是沒有辦法醫好的。要想把整個社會的災難化掉，就必須依據佛法所說的道理來做。我們心當中有貪、

瞋、癡三毒，這是三個不定時炸彈；如果我們心當中沒有貪瞋癡三毒，身體沒有殺盜淫、綁票勒索、仇恨、戰爭這些惡業，我們的世界自然而然就變成人間淨土。

佛經裡講得非常清楚，由於我們心當中有貪心、瞋心、癡心，就招感種種災難。貪心感水災、饑饉，全世界都有水災。瞋心就感火災、刀兵鬥爭，現在世界各國拚命在發展毀滅性武器，你防我、我防你，保持恐怖的平衡，這就是瞋心招感而來的。癡心就感風災、瘟疫這些災難。佛經裡講大三災、小三災。在末法時代，瘟疫一流行，病根都找不出來，等到找出來以後，已經有很多人死亡了；還有饑饉災、旱災；刀兵災……佛經裡早就記載這些事實，這些情形在我們這個時代已經慢慢出現。

要挽救這種災難，淨化這個社會，使人類免離這些大災大難，我們每一個人都有責任！只有弘揚佛法，把佛法的真理傳播到社會，使每一個人覺悟：除了物質生活，還有精神生活；除了精神生活，還有心靈的世界。基於這個道理，我們除了建設中台禪寺以外，還在台灣及海外建立精舍，成立普台小學、中學、高中，乃至於博物館，目的就是運用種種管道，使每一個人、透過不同的管道，都能有所領悟、有所覺悟，都能淨心、定心、明心，斷惡修善，找到正確的努力方向，使社會得到安定，使全世界能夠淨化，達到人間的淨土。因此，我們每一個人都有承擔如來家

業的責任，要把佛法的真理推廣到社會，使更多的人斷惡修善，使更多的人明白，除了物質生活，還有精神生活、還有心靈的世界。如果每個人都知道這些道理，人生活在世界上，就會很有意義、很有價值。

實踐佛法 利益有情

經云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」什麼是佛法？我們盡孝道、誦經、念佛、發心做功德，福慧雙修，就是佛法；佛法就是在世間。有眾生才有菩薩，沒有眾生就沒有菩薩，所以佛法講：「眾生歡喜，諸佛歡喜。」我們藉由念佛、修善等種種方法，使我們心靈得到平安，每一位都很歡喜；大家歡喜，諸佛菩薩就歡喜。所以佛法就是在世間，離不開我們的生活、家庭、事業，要廣集福慧資糧。

我們人要追求最高、最實在的生命，每一個人都有佛性，人人都可以成佛，都可以成菩薩。如果還沒有到達成佛、成菩薩的境界，就要修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷；度一切眾生，無眾生不度。現在一般人多半自私，只管自己；佛法講要度盡一切眾生，為什麼要度一切眾生？因為所有一切眾生都是我們過去的親眷、朋友，都與我們息息相關。

這些不是多高深的道理，例如以台北市空氣來講，也與我們是息息相關的。在台北市，任何地方都要清潔，才有新鮮的空氣。空氣是沒有障礙、沒有界限的，不

分張家、王家、李家，不分台北、台南，而是一個整體；如果空氣被染污了，每一個人的健康都會受影響，所以空氣的清淨是大家的事情，每一位都要關心。

明白了這些道理，人與人之間要互相關心、要有善法。先從自己做起，自己做好了，家庭也做好了，然後再慢慢影響大眾、乃至整個社會，最後就能成就人間的淨土。一般人稱為世界太平，儒家稱為世界大同，這些道理都不是唱高調、不是口號。我們知道了就明白，人與人之間確確實實要互助，這就是一種共識。現在的人多半缺乏共識，只顧自己、只為自己著想，不顧人家的死活、人家的生存。儒家說：

「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」我們不但對自己的父母要恭敬、要盡孝，對人家的父母也一樣要恭敬，這就是人類的共識。如果每個人都有這樣的共識、觀念，社會就會安定，國家就會太平。

佛法是人生的真理。知道了這些道理，能落實在日常生活上，就會有福報。我們把佛法落實在生活上，家庭也是道場，辦公室也是道場，整個社會也是道場。這樣就是佛法生活化，就是真正在實踐佛法，有了福德、智慧、慈悲，就是菩薩的精神。



當瘟疫遇上慈悲

文／普新精舍住持 見局法師 攝影／傳捨

若人人能將己心安於慈心三昧中，
當瘟疫遇上慈悲，大眾也能將身心安於解脫安樂之中，
終能轉化疫情世界，成清淨的國土！

本土新冠肺炎疫情持續擴大，這場災疫形成大眾共同的恐懼、懷疑與不安。接到學員來電說：「家人可能有情況……還好弟子有學佛，還知道幫家人點燈、誦經回向，不安的心才能暫時歇下。謝謝師父，感恩三寶……」掛上電話，思考著佛法珍貴之處。

隨著疫情升溫、破萬人確診，「病床緊、疫苗緊、手頭緊、眉頭更緊」，大家內心的焦灼、緊張逐漸升高，不知不覺中就變成「負面情緒傳遞員」。瘟疫，是我們的共同災難，事上種種防疫措施：「勤洗手、戴口罩、量體溫、保持社交距離、環境消毒」，已是人盡皆知的基本常識；

然而，倘若沒有學佛，可能無法進一步省思背後的因果關係，也無法覺知到原來內心也是一個疫區，最大的變種病毒正是自己心中的貪、瞋、癡三毒。

無有慈心 疫毒病因

「病從業生，業從心生」。在《佛說灌頂經》中阿難問世尊，為何維耶離國出現瘟疫，請求世尊救度眾生，開示法藥。世尊云：「維耶離國中，所以遭此疫毒病者，是其國人多殺群生，無有慈心，以殺獵為業。……是故阿難，當化導一切，令其慈仁，勿殺群生，普慈一切，受持禁戒，行於十善，若能如此，可得至道。」由此



可知「多殺群生，無有慈心」是疫病的因，而普慈一切且受持禁戒、行於十善，是解脫之道。同理，若想要改變眼前的疫情，人人都需要增長慈悲。

怎麼增長「慈悲」呢？首先，要修慈心三昧。透過禪修靜坐修「慈、悲、喜、捨」四無量心，把攀緣外境的六根收回來，觀眾生無邊，自己的慈心也要廣大無邊，真誠地希望每個人都能很歡喜、很快樂，都能不受新冠肺炎之苦；真誠地希望每個人都能恢復平靜，都能

體會當下的禪悅為食、法喜充滿。當心達到無人我分別、心行平等的境界時，就能藉由「慈心三昧」把心中的貪、瞋、癡三毒，化解成「無緣大慈，同體大悲」的善念與正定。

慈心三昧 遠離災疫

靜中養成之外，進而要把「慈心三昧」延伸到日常生活中，學習佛所說的「勿殺群生，普慈一切」、「受持禁戒，行於十善」。若貪著美味而造下殺業，則因果循環終要受報。不殺生不僅是因為震懾於因果之報，進一步而言，也因為一切眾生皆有佛性、都是自己過去的六親眷屬，怎能

忍心食其肉呢？悟到這個道理，願意不殺生、救生及吃素，這便是於生活中長養慈悲心。《楞嚴經》云：「諸世界六道眾生，其心不殺，則不隨其生死相續。」若能將佛法運用在生活中，就能逢凶化吉。

開山祖師曾說：「心安住在正念、正定、慈悲中，不散亂顛倒；心中無病，外面就沒有病。心清淨，外面就是淨土。大家都有這樣的共識，整個世界就不是瘟疫的世界，因為已經與瘟疫不同頻道了。」這就是佛教的信念，也是因果的呈現！這場瘟疫劫是一種機緣，警示著眾生的覺醒力。如果人人都能學習菩薩的精神，為眾生造福，多存慈悲、多興善舉，心當中就是光明，就能與諸佛菩薩相同法界，自然而然就離開了災疫。

古人說：「古有多難興國、殷憂啟聖。蓋事危，則志銳；情苦，則慮深。故能轉禍為福也。」菩薩「觀眾生苦」發出的是菩提心、慈悲心，若人人能將己心安於慈心三昧中，當瘟疫遇上慈悲，大眾也能將身心安於解脫安樂之中，終能轉化疫情世界，成清淨的國土！



狂心頓歇 歇即菩提

文／普燈精舍住持 見樺法師

所有的因緣都是好因緣，因緣似有順逆差殊，然順逆之別，因心果覺。堅住正念，依著佛法的道理來面對，所成就的都是功德福報。



始料未及！新冠肺炎疫情竟從去年延燒至今。隨著疫情升溫擴大，確診數字每日攀升，全國提升疫情防控至「第三級警戒」，並一再延長警戒時間。

面對這場災疫浩劫，一切失序，人心惶惶，百業蕭條。道場不對外開放，禪修活動暫停，原是站在第一線接眾的行人，暫停弘法，在精舍中自行用功，也藉此因緣徹底深思：疫情，給修行帶來什麼警惕和反省？史書記載君王有「罪己詔」，唐太宗就是一例，其在位時遭逢旱、蝗等天災，便下詔：「若使年穀豐稔，天下乂安，移災朕身，以存萬國，是所願也，甘心無吝。」以其能真心反省，終締造出「貞觀

之治」盛世！

無常逆襲 始知錯用心

俗諺：「人無照天理，天不照甲子」，正呼應了佛法「因果循環」的道理。《佛說仁王般若波羅蜜經》云：「人壞佛教，無復孝子，六親不和，天神不祐，疾疫惡鬼日來侵害。」惟覺安公老和尚曾開示：「我們心當中也是一個大的疫區，時時刻刻有三毒在毒害自己，所謂三毒就是貪毒、瞋毒、癡毒，人心經常受這三毒的染污、毒害，使我們失去正念、失去健康。」歸結災疫的原因，是人「心」生了病！貪、瞋、癡的煩惱，引發無止盡之生態浩



劫：環境污染、能源危機……新冠肺炎病毒雖渺小，卻向世界不斷擴大蔓延、肆虐人類。

由疫情發展證知，天涯若比鄰，人和人之間互相依存，愛惜自己的生命，亦要慈悲一切眾生。隨著確診感染、死亡人數攀升，施行種種防疫措施：停課、停班、停止一切集會活動，不停呼籲：此時此刻，防疫就是在家中，哪兒也別去！一時間，所有的街道、車站、商店賣場……闐然無聲，彷彿整座城市按了「靜止鍵」！

陸續聽聞居士心聲：以前期待著偷懶在家不要上班上學，或認為「精舍的大門會永遠敞開」，未料疫情爆發，宅在家的妄想竟成了事實！回過頭來想，能在精舍聽經聞法、出坡作務、參加法會，是何其殊勝！長時間待在家，才驚覺自己靜坐沒有禪定工夫，方才懊悔過去禪修不精進！過去，縱情於現實利益與物欲；現在，面對「無常」逆襲，始知一直錯用了心！

智慧光明 能自益益人

然而當人類行動受限制的同時，給了大自然重新復甦的機會：動植物生態恢復了繁榮的生機；沒有了車水馬龍、人聲鼎

沸，空氣品質乾淨清新，夜空能看到閃爍的繁星……這些轉變，也提醒籠罩在疫情陰霾下的我們，是時候思考「暫停」的意義！

身為菩薩行者，當進一步反省：切莫迷失、執著有為善法之成就；但以大悲心，在日用中廣行六度，稱化眾生而無所行。《大智度論》云：「菩薩清淨法施，不求名利、供養、恭敬……但念十方諸佛慈心念眾生，我亦如是學佛道。」「以是智慧光明，自利益，亦能利益人；如人闇道中然燈，亦能自益，亦能益人……是因緣故，終不離智慧光明。」菩薩以智慧光明，自利利他。

「狂心頓歇，歇即菩提」！所有的因緣都是好因緣，因緣似有順逆差殊，然順逆之別，因心果覺。堅住正念，依著佛法的道理來面對，所成就的都是功德福報。這段期間，適逢結夏，正好用功精進勤誦《藥師經》。同時，深刻地反省，用檢討改進的工夫，把自性的貪瞋癡毒度盡，真心方得現前。祈願以萬行之因華，莊嚴無上菩提，回向疫情早日消弭，一切眾生離苦得樂。🙏



恆思利他 遠離病惱

文／見擔法師 攝影／傳優

了達諸法自性本無生滅，所以能忍心不動，
如此隨順覺性、堅住正念，處處能以慈悲心為因，
修自利利他的菩薩行，必能感得隨所住處常安樂之果。

新冠肺炎從去年蔓延造成世界大流行，改變了現代人的生活型態。這肉眼無法察覺的微小病毒，帶給人類巨大的衝擊，是我們始料未及的。「生活防疫化」已成為不可逆轉的事實。「千人千般苦，苦苦不相同」，現實中，每個人因為疫情受著不同的苦難。所謂「觀眾生苦，發菩提心」，菩提心的前提是慈悲心，因此，如何以慈悲心落實防疫，令眾生離苦得樂，實為重要的課題。

慈能與樂、悲能拔苦，慈悲心的展現，就是能設身處地為他人著想，適時地用種種方便給與眾生所需，使其快樂、遠離痛苦。近日，守護第一線的醫護、警消——

防疫英雄，傳遞著相同的口號：「為了你，我堅守崗位；為了我，請堅守在家。」希望喚醒大眾的慈悲心、同理心，因為我們是生命共同體，防疫不分你我，人人有責。

慈悲護他 轉危為安

護念他人的慈悲，在《世說新語》中記載一則這樣的故事：東漢時代的荀巨伯，特地到遠方探望生病的好友，到了友人所住的郡邑，才知北方胡人即將攻城。朋友請他快離開。荀巨伯不忍心棄朋友於不顧，寧願犧牲自己性命，也要留下來照顧。後來，胡兵到來，見到荀巨伯不惜性命照顧朋友，大為感動，便撤軍而去，整



個郡城因此得以保全。荀巨伯的慈悲保護了朋友，更讓整個郡城轉危為安。

《大般涅槃經》云：「佛見眾生煩惱患，心苦如母念病子，常思離病諸方便，是故此身繫屬他。」諸佛恆思利他，而四攝法——布施、愛語、利行、同事，即是很好的方便法門，讓眾生遠離病患等惱。布施，從財施、法施到無畏施，循循善誘使其親近佛法，讓受者身心安詳，減少對疫情的恐懼，施者也能捨除慳貪妄執。再者，每日不忘

為色身、為心靈作清潔消毒。覺察心中起了貪瞋癡，即刻反省檢討、改過懺悔，不僅自己懺悔、更為眾生懺悔。如《華嚴經》云：「眾生煩惱不可盡故，我此懺悔無有窮盡，念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。」將每日所做功德回向法界，願疫情早日消弭，眾生親近三寶，人生愈走愈光明。

隨順覺性 自利利他

人生於世，或多或少都會遭逢病苦，若能以平靜安詳的心去面對，相信必能遇難呈祥。曾經有一位海外居士染疫，隔離期間，她每天透過誦經、打坐，精進用功，

保持正念。幸而確診後無嚴重症狀，治療過程中也不忘提起覺性，護念周遭的人，在日常生活中落實各項防疫措施，因此照護者也很平安。痊癒之後，懷著法喜之心與法師分享經歷，並表達對三寶的信心與感恩！如是因、如是果，由於落實、配合各項防疫措施，加上每日在佛法上用功，得以逢凶化吉、重報輕受。

經云：「能善分別諸法相，於第一義而不動。」行者若能如是觀照：不論自心或外在的煩惱，都是生滅、虛妄之相，了達諸法自性本無生滅，所以能忍心不動，如此隨順覺性、堅住正念，處處能以慈悲心為因，修自利利他的菩薩行，必能感得隨所住處常安樂之果！



心的自主健康管理

文／普新精舍大乘解行研經班學員 傅中

心不離家出走，就是心念上最好的「自主健康管理」。把自己的心念管理好了，就不怕「樹尾做風颱」，而有最圓滿的選擇，如此不但能自利，更能利他。

還記得小時候老師曾經教過我們「塞翁失馬，焉知非福」的道理，相信很多人都聽過。塞上老翁丟了一匹馬，他不認為這是一件壞事而難過沮喪，後來這匹馬帶回了一匹駿馬，為老翁增添了財富。但在旁人額手稱慶的同時，老翁卻認為或許會是災禍，果然自己的兒子在騎駿馬時摔斷了腿。而當人人沉浸在悲傷中時，老翁又認為這說不定會是好運。果不其然，之後兒子因為腿斷而免除被徵兵之苦。故事到了這裡，老師下結語：不要因為遇到好事得意忘形；也不要因為遇到壞事而悶悶不樂，因為福禍是不定的。

真正的積極 心上用功

小時候聽到這個故事時，認為這個故事告訴我們的道理多麼悲觀啊！人又能決定什麼呢？只能在大環境下蠅營狗苟？這樣也太不積極了！難不成我們做什麼事情都只能憑運氣嗎？當時的憤憤不平，到現在還記憶猶新。

直到學佛後，在某次開示中一樣聽到了這個塞翁失馬的故事，說到：禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。禍福無門，惟人自召，所以要知道不變的這個。不變的是什麼呢？在精舍曾聽聞法師開示無明慧經禪師的偈子：「無始劫來祇這箇，今日依然又這箇；復將這箇了那箇，這箇那箇同安



樂。」「這箇」一直都在，可惜的是我們眼中卻只有「那箇」，因此跟著起伏不定而不自知。就如同故事裡的人們，為外境悲喜著；聽故事的我，也跟著心緒起伏。原來自己的不平，總歸只是著了相。至此，傳中才明白什麼是福禍的根源、什麼是真正的積極，真正的積極就是要在心念上用功。

最近疫情來勢洶洶，死亡率攀升，加之水情告急、電力不足等等，不但影響生活，更是人心惶惶。人心在數

字之間浮動著，購買糧食、儲備物資，好像積極地做著很多事，卻只是在安危間盲目行動。事實上安危無常，我們無法掌握，心念能「轉」才是安心的妙方。

心念管理好 自利利他

還記得傳中在疫情最初開始時，曾經接過衛生局的一通電話，說明我可能在某一時段和染疫者出現在同個場所，因此需要自主健康管理。當時還搞不清楚狀況，只覺剎那間好多念頭浮現：是不是不能上班了？同住家人怎麼辦？需不需要跟誰回報？怎麼這麼倒楣？……掛完電話，靜坐之後，心慢慢地比較安定了。於是回撥電

話，問清楚應該注意的事項，以及相關的衛教知識等，便依規定照常生活，早晚量體溫，並且注意身體狀況，若有發燒或感冒症狀則須回報。剛開始量體溫時，還不免有一點提心吊膽，連呼吸都覺得不太順暢。後來透過靜坐用功，提醒自己：「境緣無好醜，好醜起於心，心若不強名，妄情從何起？」終於慢慢地尋回了平常心，而能如實應對，做好自主管理。

慶幸有參加大乘解行研經班課程，聽聞法師開示「心隨萬境轉，轉處實能幽。隨流認得性，無喜亦無憂」這首詩偈，體會到能作主的這個，並練習安住當下的清淨心，讓心能作主，不妄起分別。心不離家出走，就是心念上最好的「自主健康管理」。把自己的心念管理好了，就不怕「樹尾做風颳」，而有最圓滿的選擇，如此不但能自利，更能利他。

感恩老和尚、住持大和尚，以及法師們積極弘傳心法，讓大眾能在娑婆世界中，識得脫出火宅的法門，如實安心。希望世界和平、災難蠲除、國泰民安、人民安樂、法輪常轉、同證菩提。



自護護他 轉危為安

文／普照精舍護法會副會長 傳俐 攝影／法參

面對嚴重的疫情，我們要隨時保持覺性，
保護好自身的健康，若大家都能本著自護護他的心念來防疫，
相信能轉危為安，疫情早日消除。

每當看到因疏忽沒有保護好自己，或缺乏警覺而造成新冠肺炎群聚感染事件，傳俐就會想到運動會常見的二人三腳競技活動，參賽隊伍為了奪標，總是提高警覺護著自己不要摔倒，因為摔倒了就會連累隊友也摔倒，可說是保護自己的同時就保護了他人，護念他人的同時也護念了自己。面對嚴重的疫情，我們要隨時保持覺性，保護好自身的健康，若大家都能本著自護護他的心念來防疫，相信能轉危為安，疫情早日消除。

心毒消除 遠離災疫

防疫工作要事理並進，事上我們要少

出門多用功，做好日常消毒，需要出門時，一定要戴好口罩、勤洗手、保持社交距離、避免群聚；在理方面，我們要從心中開始防疫，我們心當中也是一個很大的疫區，時時刻刻都有貪、瞋、癡三毒在毒害自己，所以我們應該從心當中來解毒。

我們要深信因果，對於這次疫情所要承受的業報，要至誠懺悔，從前念、今念及後念，念念不被愚迷、憍誑、嫉妒所染，從前所有愚迷、憍誑、嫉妒惡業等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。佛經裡面講：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，所以慚愧懺悔後，還要至誠發四弘誓願：「自心眾生無邊誓願度，自心煩惱



無邊誓願斷，自性法門無盡誓願學，自性無上佛道誓願成。」藉由不斷地慚愧懺悔，把我們心中的毒消除了，當我們心中的頻道不與病毒相應，自然就能遠離災疫。

疫情嚴重，聽到要實施警戒，大眾陷入恐慌不安。轉念來想平時自己一直在攀緣外境，眼睛被色迷、耳朵被聲迷、鼻根受香氣迷、舌頭被酸甜苦辣迷，心總是被外境所迷惑而不定；現在哪裡也不能去，其實可以在家用功也滿好的。每天的定課

誦經、打坐，不知不覺心清淨了許多。疫情期間少出門、多用功，經云：「隨所住處常安樂」，心安住了自然就能感受到「心淨國土淨」，凡事也就能逢凶化吉。

佛法良藥 正念得度

傳俐於一〇四年罹患癌症並陸續復發，前後進行了多次手術、化療及電療，才剛於今年四月二十八日結束療程，面對病苦、經歷艱辛的療程，我是如何度過呢？真的是佛法度了我！自一〇二年到精舍上禪修課後，就非常相信三世因果的道理，牢記《達磨二入四行觀》所言：「今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人

所能見與，甘心甘受，都無冤訴。」本著這樣的正念，抱著感恩的心持續用功，努力在因上累積福德資糧，因而一路有貴人相助，讓自己關關難過關關過，所以說佛法是良藥，有佛法就有辦法。

同樣的道理，若以佛法的觀點來探究本次新冠肺炎疫情，仍舊不離因緣果報法則。病毒的緣起不外乎人類不愛護環境、不尊重生命，為滿足口腹之欲殺害眾生，如今才會遭受這麼嚴峻的疫情。所以面對這樣的業報，我們要慚愧懺悔，還要檢討、反省、改過。若每個人都能深信因果，保持正念，實踐「諸惡莫作，眾善奉行」，相信我們一定能轉化危機，平安度過這次疫災。最後，傳俐至誠將所做功德回向，祈願全球疫情早日消弭，大家福慧雙修、吉祥平安。🙏



護念他人就是護念自己

文／普照精舍護法會副會長 傳鈴 攝影／傳點

保持清楚明白的心念，互相合作、互相護念，
落實防疫工作，將心念靠在善法上，做正確的事情；
把事情做正確，便能除去不必要的煩惱與擔憂。

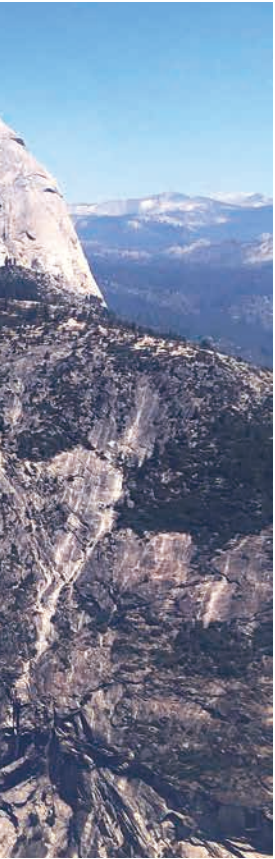
二〇二〇年新冠肺炎肆虐全球，台灣嚴守一年多，在今年五月爆發多起群聚感染事件，使得許多企業經營也陷入了危機。自己從事長照產業，照顧的大多是高齡且患有慢性病的長者，是新冠病毒感染的高危險群；而長照機構人口密集的屬性，讓疫情防控更顯嚴峻。

慈悲喜捨 堅守防疫

當疫情不斷擴大的同時，自己內心的擔憂與焦慮逐漸升高。除了自身安危之外，更煩惱長照機構的長者、員工一旦染疫，後果不堪設想。覺察到心中的煩惱，開始思惟佛法的道理，《金剛經》云：「應

如是住，如是降伏其心。」應該依著佛法，安住自己的身心，以正向的態度，保持冷靜、周延的思緒，才能帶領公司同仁一同對抗這來得又急又快的疫情。

疫情一開始蔓延，最有效的防疫規範，除了戴口罩、環境消毒、勤洗手、保持社交距離之外，在人口密集的機構，最要緊的是，避免外部進入的感染源。禁止訪客來訪、禁止員工流動，也就成了必要的防疫措施。當下立刻決定超前部署防疫，主動實施封院措施、限制人員進出。這些措施雖然會造成整個公司財務收入短缺、人員配置困難，但也因為學佛，讓我有更宏觀的心量與眼界做出這個決定。慈



心讓我能待一切眾生猶如己親；悲心讓我能幫助長者、家屬及同仁們脫離煩惱；喜心讓我能心得平靜、歡喜付出；捨心讓我願意為維護大家的安全，而捨棄自身利益。懷著慈悲喜捨四無量心的精神，讓我能以正確知見落實管控，及早防範，堅守防疫。

員工，是首先限制流動的對象，提供足夠的食物、日用品與醫療防護設備，爭取優先施打疫苗，讓同仁們的安全有保障。對於他們處於高風險工作中不安的心念，透過一次次的防

疫會議，指導防疫相關事項，並宣導善有善報的道理：照護長者、替家屬盡孝，這是善行、善業，必定會有善報。只要每一位在工作及日常生活當中，保持清楚明白的心念，互相合作、互相護念，落實防疫工作，將心念靠在善法上，做正確的事情；把事情做正確，便能除去不必要的煩惱與擔憂。

安定身心 遠離病苦

為了緩解長者的孤單感，提供視訊通話服務，讓長者與家屬能維持互動交流、安定心念；加強對長者的關懷問候，安撫無家屬陪伴的失落感；提升長者體能與營

養，強化抵抗力，期能安心健康地度過疫情難關。然而，暫停家屬探視，取得家屬的理解與支持是非常重要的。這必須要讓家屬明白：防疫，並不是個人的事，是家庭、企業、國家、全世界的所有大眾要齊心共同面對、一起努力的事。彼此都是生命共同體，要以慈悲心體諒、包容，愛惜自己的生命，也要尊重每個人的生命。

在人人自危的疫情期間，除了事上的防疫措施，還要反觀自己心中的貪瞋癡三毒；以慚愧懺悔心反省檢討，是否時時刻刻保持清淨與正念，從「心」防疫。感恩惟覺安公老和尚創辦中台，讓自己有因緣學習佛法，能在煩亂的當下安定身心，能有正確的知見觀念面對困境。同時，也感恩理解支持的家屬與長者，以及一同齊心抵抗疫情的同仁們。所謂人和萬事和，護念他人就是護念自己。保護了長者、員工的安全，也等同保全了自己與公司，這也是將護念自他的精神落實在企業管理上。讓我們一同生起「無緣大慈，同體大悲」的心念，誦經持咒、功德回向世界疫情早日消弭、大眾遠離病苦。堅住正念，心淨佛土淨，安住己心，定能轉危為安。🙏



心光照明度疫情

文／普燈精舍護法會副會長 傳騏

從去年開始的新冠肺炎疫情，至今仍是
非常險峻。病毒不斷地變種，各國災情
不斷，對於世界各地的企業與員工而言，
接下來的日子仍處於威脅與艱難之中。在
家辦公、足不出門的宅居生活，儼然成為
大多數人的新日常。面對這樣的隔離生
活，心中產生的恐慌及焦慮該如何化解
呢？

長久以來，我們六根習慣攀緣六塵過
生活，一旦失去了這些色、聲、香、味、
觸之外緣，心中便不知所措，這是眾生通
病。然而，逆境卻是淬鍊修行的最好時機，
疫情期間就是練習收攝六根的最佳時刻。
如何讓我們的心境不被疫情所染，與保護
色身安全的防疫一樣重要。

還記得住持大和尚在禪七開示當中提
到《楞嚴經》「客塵主空」的道理，佛陀
明確開示什麼是「客」、「塵」，什麼是
「主」、「空」。觀察此刻疫情，我們因
為外在環境所產生的種種焦慮不安，正如
虛空中的灰塵，亦如旅館中來來去去的客
人；而我們的心則像是虛空，凝然不動，
是旅館主人，能作主、安住。塵埃自然會
落地歸土，而虛空依舊是寂然不動。主人
不需要跟著客人的喜怒哀樂而起舞，因

為客人都只是暫時停留的。能夠把客塵煩
惱、自性本空的道理運用在面對疫情上，
隨時思惟佛法，讓覺性保持如如不動、清
楚明白，做到了，就是最好的心靈疫苗。

身為航空機長，在疫情中是高危險
群，身心長期處在高壓戒備的狀態下，所
幸有佛法的光明知見可依靠，有誦經、靜
坐的定課可讓心安住。面對失控的疫情：
居高不下的疫情數字、難以預知的災情及
永無止境的隔離……隨時提起正念，不斷
地提醒自己：那些起起伏伏的妄境是虛幻
不實的，自己的心要不為所動，一如蓮花
出淤泥而不染。

唯有將心靠在佛法上，隨順覺性，心
能靜、能定，確實做好個人的防疫措施，
更依此知見，以自性之光，照明他人心光，
光光相照，影響周遭的家人及同事，保持
信心，邁大步，肩並肩，一同走過這次疫
情。



依教奉行 如菩薩行者

文／普燈精舍護法會副會長 傳定

從今年五月開始，自己的心隨著浪潮般的疫情上上下下，再日常不過的日子，變得不平常了。隨著確診、死亡人數的攀升，全省施行三級警戒時間延長，自己也愈來愈焦慮不安，每每看了新聞，不安、不滿的情緒，更是高漲得無法控制。

精舍法師知道我們的心浮動不安，在此夏安居《藥師經》共修期間，鼓勵大眾努力完成每日的定課。自己依著定課，將心安住，每日恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》、持〈藥師灌頂真言〉與靜坐，原本不安的心，逐漸安定沉穩，如同漂無定所的小船於惡海中找到了港口，不再飄蕩。進一步反觀自省：如同新型冠狀病毒一般，自心的貪、瞋、癡三毒侵害著自己的覺性，跟這苦難的疫情相應而不自覺。

何其有幸去年回山參加了防疫講習課程，了解與學會如何在疫情下實踐防疫新生活五大項目：量體溫、戴口罩、勤洗手、做好環境清潔消毒與保持社交距離，將此觀念與做法實施在個人與家庭，著實起了很大的效用。例如：教導家中的孩子如何將口罩收納與丟棄，如何用洗手七字訣來正確洗手，如何調製漂白水做環境清潔消毒，讓家人與自身在安全的環境中生活，

自護護他，將感染的風險降到最低。

世間法離不開因緣法則，疫情非憑空而來，人與人的關係如此密切，要發起「無緣大慈，同體大悲」之慈心，善護眾生。更要真心發露懺悔三業，消滅三毒，清淨自心，時時「堅住正念，隨順覺性」，才能脫離疫情的苦海，解脫生死得自在。

所謂「心淨國土淨」，當我們心中的頻道，不與病毒相應，自然就離開了災疫。自己如法修行，依教奉行，在因上努力，發願落實每日定課，用智慧心、慈悲心時時與眾生結善緣，處處以利他為動機，煩惱自然化解；用平等心饒益一切有情，如同中台的菩薩行者，跟隨師父們的腳步，同願同行，不疲倦，不退轉。並將此誦經持咒功德回向：祈願災疫早日消弭，一切眾生離苦得樂，成就佛道。如是修行，上報佛恩、報師恩！

長養慈悲 化解危機

文／普燈精舍研經禪修班學員 傳平

回想疫情爆發至今已一年多了，面對這場病毒戰爭，內心充滿無限的恐慌與掙扎。世界各國染疫死亡的人不計其數，這場病毒戰似乎看不到盡頭。

生活當中的危機無時無刻、無處不存在，眼下病毒侵襲人類，讓人類慌亂不知所措。要如何化解危機，讓社會安定、人民安心，讓家人健康平安、生活無慮，讓個人身心安定、不隨外境攀緣？佛法已經清楚明白地告訴我們：當以慈悲、定力對應，護念自他，臨危不亂，方能轉危為安。因此，誦經持咒、反省懺悔、布施持戒、閱讀佛經並思惟之，已成為佛弟子每日的定課。佛法的智慧無量無邊，珍惜、善用佛法，即能保持平靜的心，以慈悲化解瞋恨，以定力不隨境轉。

現今台灣疫情爆發，我們要以慈悲喜捨的心共度難關，使疫情早日消弭。首先要照顧好自己和家人，不要到處趴趴走，要安定身心，運用精舍所學，在家裡好好精進用功，例如：以數息觀對治散亂心，以慈悲觀對治瞋恨心。

經云：「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。」疫情期間，除

了落實各項防疫措施，勤洗手、戴口罩、避免群聚外；更要滅除心中的貪瞋癡三毒，讓身口意三業清淨，長養慈悲心，以一份更寬廣慈悲的心，設身處地為他人著想，落實防疫，這才是從根本上保護自己和他

人，才能逐漸讓生活回歸正常。

古德云：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，六根清淨方為道，退步原來是向前。」時常用此偈來自我反省，提醒自己要收攝六根，反觀自照，不要向外攀緣，逆境來臨可以勇敢面對，以平常心面對無常的疫情。所謂「不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香」，智慧都是在苦難中磨鍊出來的，知因識果，吃苦了苦，方能苦盡甘來。疫情當中所有的不如意，讓我們懂得檢討、反省、改過，提供了修行路上最好的養分。修行不是口頭禪，在艱難的時候，更要將佛法的智慧落實在生活中，如此持之以恆，日久功深，必能撥雲見日，見到光明。



心的疫苗

文／普新精舍研經禪修班學員 傳世

今年四月中旬，病毒悄悄地進入社區，數十天後便感受到病毒無所不在的威力。一場瘟疫的來襲，威脅著你我的生命，觸發這社會中岌岌可危的每個環節。不少人每日守著電視觀看防疫記者會、食物搶購的新聞亂象，隨之而來的是惶恐害怕、焦躁不安的心情。

想問的是：失序的生活究竟何時能結束？該如何讓心恢復平靜？「行到水窮處，坐看雲起時」，疫情蔓延已是事實，還是要回到自身來努力，找回坐看雲起時的心，這念心能否作主，依靠在焦慮還是清淨心上，操之在我！趁此因緣，思考如何運用佛法的智慧來為自己解套，進而影響身邊的親友。

惟覺安公老和尚曾在 SARS 流行期間開示大眾：「面對災疫，我們要從事上、理上共同防範，最重要的是要除去心當中的貪毒、瞋毒、癡毒。」一切法都在我們這一念心當中，疫情愈嚴峻，心愈容易迷失而住在恐慌焦慮上，此刻最需要的是將心收回，藉由每日靜坐、誦經持咒、慚愧懺悔、反省檢討來防疫，注入一劑「心」的疫苗。擔憂焦慮的心念更易使病毒趁虛而入，若能保持平靜且常懷感恩，則不會

讓心困在擔心、恐懼裡。日常採買時，先自己檢核：我真的需要嗎？是貪心想要買？還是留給更需要的人？日常的購物行為，便可檢核自己是否中了貪毒，失去正念、失去慈悲心。「念念從心起，念念不離心，念念歸自心」，心能作主，自是一股安穩的力量。

古德云：「千江有水千江月，萬里無雲萬里天。」透過覺察、覺照、覺悟，讓心回復清淨，就像望向江水就能看見月光、抬起頭即可見萬里無雲的天空。「觀眾生苦，發菩提心」，進而起「無緣大慈，同體大悲」的心念，每日用功誦經持咒，回向世界和平，祈願一切眾生遠離病苦。若每個人都有這樣的希望與願力，心安住在正念、慈悲中，整個世界便不再是瘟疫的世界。🙏



尋訪中台禪寺園林化停車場—— 妙覺園區【二】

文／編輯部

「妙覺園區」綠意盎然，蒼松聳翠成蔭，園林宛若一座戶外雕塑博物館，多處安置著佛像、佛塔、拴馬椿，以及獅、象、馬、牛……各種石刻雕塑，其中更有鐫刻佛法妙義的法語「當下即是」、「汝若返照，密在汝邊」、「無住為本」、「同圓種智」的刻石，讓人在遊園的同時，也藉由法語滌淨思慮。在法語、造像中，營造出佛法境教的氛圍；伴隨各種文物雕塑呈現的意趣為方便，引領眾生妙契禪機，入佛法界。本篇將就園中的各種雕塑景觀進一步為大眾作介紹。

石刻群雕 秘境巧成

「拴馬椿」是古代拴馬用的石柱，明清時期，在中國北方普遍常見，多立於宅院正門兩側，除了實用功能，也具裝飾作用。隨著時代的演進，新的代步工具取代了騎馬出行，拴馬椿在現代已轉變成藝術品展示於博物館，或成為空間裝飾的景觀石，在現代中式庭院造景中得到極大的發揮，搭配燈光設計，白天、夜晚呈現不同景致。

拴馬椿外型多呈豎根狀，整體可分為椿首、椿頸、椿身和椿根四部分。

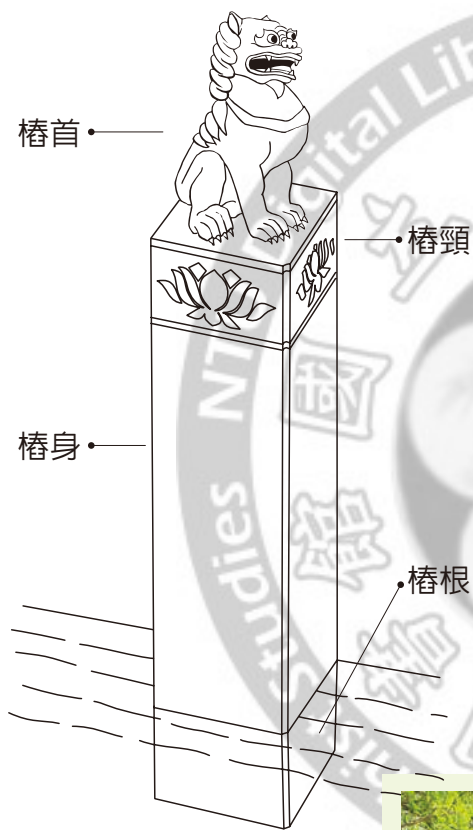
樁頸承托著樁首，台座四周通常浮雕植物、雲水紋、博古圖等寓意吉祥的裝飾紋樣。樁身通常素面無紋飾，或有平行線鑿紋。樁根則埋入地下，起到支撐的作用。

最富變化的是樁首的雕塑，通常圓雕人與動物的形象，造型樣式豐富多彩，一樁一景，無一雷同。以獅、猴、「人騎獅」

的形象為常見，主要取材於民間故事、神話傳說中的角色，或將人與動植物巧妙組合，取其避邪、震懾、祥瑞等寓意。如：樁首上立猴，寓意「馬上封侯」；又如大猴背小猴，俗稱「背背猴」，取「背」與「輩」、「猴」與「侯」諧音，寓意輩輩封侯；又如人物手持元寶、如意，寓意加官進祿、吉祥如意等。圖必有意，意必吉祥，樁首造型選用的題材，寄寓著人們心中的祈願。富貴吉祥，人之所願，經云：「若人意清淨，常禮敬諸佛，獲最上吉祥」，祈願一切有情藉由巡禮中台，都能在佛法中得吉祥如意。

在中國的民俗文化裡，獅子為莊嚴吉祥之瑞獸。拴馬樁樁首常見石獅的身影，除此之外，妙覺園區也有許多石獅的雕塑。古時的宮殿、衙署、府邸大門兩側，常擺放石獅，取其護衛、避邪納吉之寓意。直到現代，許多建築物大門前，仍可見各種造型的石獅。

在寺院大門、佛塔兩旁，亦常見雙獅護衛。在佛教中，常以獅子為喻，如以



▲人騎獅



▲猴背猴



▲人物持元寶、如意



▲拴馬椿群雕區夜間景觀。柔和的燈光映照著古樸的石柱，營造出靜謐的氛圍。

「人中獅子」讚佛為人中之至尊，猶獅為百獸中王；以「獅子吼」喻佛說法，聲震十方，攝伏群魔。「獅子吼，無畏說」，獅子為文殊菩薩的坐騎，象徵菩薩常作無畏大獅吼。在佛教藝術中，運用獅子的形象意喻說法、智慧、護法等。

以相表法 像以印心

一尊尊具東南亞風格的石佛像，靜靜端坐在城垛式擋土牆上，跏趺禪坐；一旁成列種植的北美落羽松，為古佛撐起一蔭清涼。《楞嚴經》云：「若眾生心憶佛念佛，現前當來必定見佛。」園中安置佛像，讓所有來寺訪客皆能瞻佛慈顏，感受那份從容自在、寂靜無為，滌淨身心，啟發自

►園區內各種造型的石獅



性中的慈悲與智慧之光。

見塔若見佛 歡喜結佛緣

佛塔是佛教的紀念性建築，最初為供奉佛舍利而起建，形如覆鉢，隨著佛法東傳，與中國原有的建築形式相融合，形成具中國特色的建築。園區內二座石佛塔，

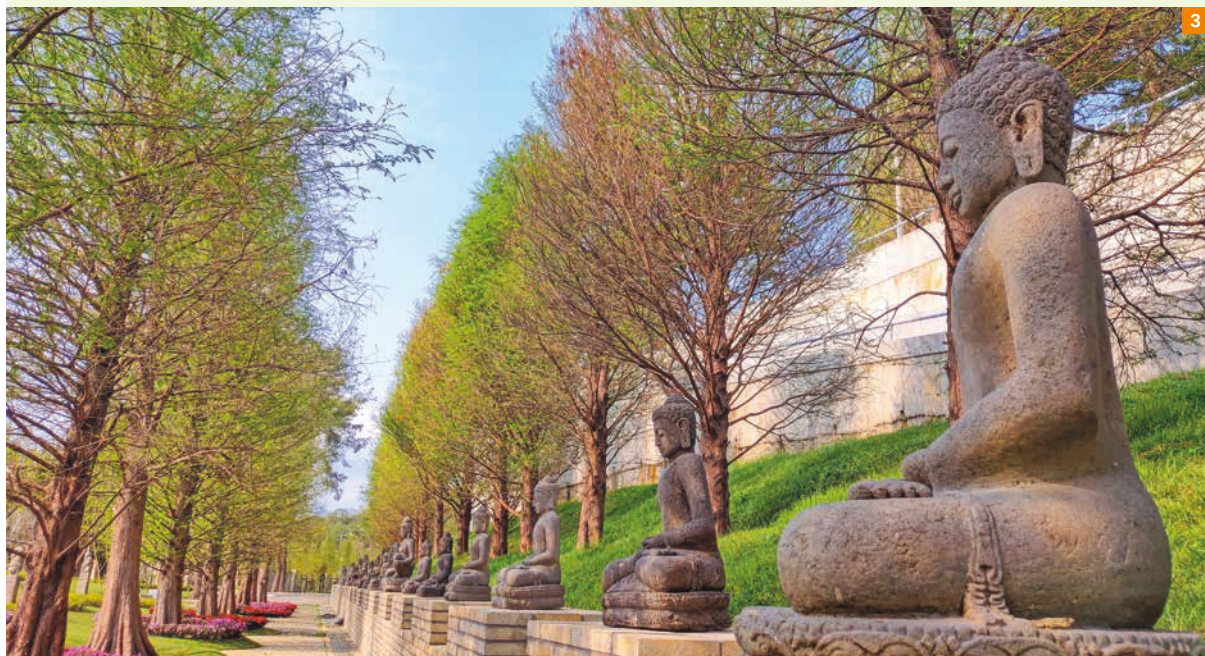
為仿木構樓閣式，整體造型穩重質樸，由塔基、塔身和塔頂組成。八角形佛塔（如下圖 1），塔身雕飾豐富，每層八面均設有佛龕，龕內為禪坐的佛像；四方形佛塔（如下圖 2），塔頂四角各有一蹲踞石獅。

《大般涅槃經》云：「若欲尊重法身舍利，便應禮敬諸佛塔廟。所以者何？為



1.2. 佛塔象徵佛之法身，見塔如見佛，共結歡喜佛緣。

3. 端坐於城垛式擋土牆上的佛像，並成列的落羽松，營造出禪的意境。



欲化度諸眾生故，亦令眾生於我身中起塔廟想，禮拜、供養。」佛塔象徵佛之法身，見塔若見佛，禮塔如禮佛，一瞻一禮，表達對佛之虔敬。園內安放石佛塔，供來山訪客瞻仰，欣賞塔的建築特色，亦觀塔中造像，種清淨善根，結歡喜佛緣。

「無情說法有情聽」，妙覺園區井然有章法的庭園造景，彰顯叢林氣象；鐫刻禪語的立石，傳達禪宗法語之妙意；佛教

文物，以相表法，化導人心；石刻雕像，體現歷史的厚度。本著菩薩度眾之悲心，以人為本的慈心關照，透過完善的規畫與施設，廣度一切眾生，祈願於清淨境教中，令來訪者蕩滌身心，法喜自在，趣菩提路。
(全文完)



- 1 ~ 3. 園中放置多樣石刻，宛若一戶外雕塑博物館。
4. 鐫刻著佛教法語的刻石，傳達著佛法妙義，讓來寺訪客在遊園的同時，也藉由法語滌淨思慮。





舞不舞

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 星如法師

圖／傳尹

晨掃時，和煦的陽光，灑在修繕後的露台上。清新的氛圍中，隨著掃帚的揮動，轉瞬間，在陽光的照耀下，數不盡的塵埃，正不停地在空中飄舞著。陽光就像般若之智；以般若之智觀照內心，能照見妄想紛飛，好像微塵凌空飄蕩。

生活中，境界現前時，被種種的情緒縈繞著，不安、焦慮、恐懼……念念遷流未曾停歇。因為感覺太真實，誤認為這就是真正的我，因而不斷被苦惱纏縛。

如何跳脫纏縛呢？靜下心來觀察，起智慧觀照，可以發現，其實感受只是一種相似、相續片段的組合，也是虛妄的假相。所以《方廣大莊嚴經》說：「受如水泡，不得久立。」知道煩惱在遷流，心不隨之起舞；感受生起而不住，即無縛矣。🙏



佛 · 典 · 故 · 事

舍利弗善巧度化外道

文／傳和 圖／法題





一日，世尊命舍利弗往舍衛大城，協助給孤獨長者建立精舍；舍利弗受命前往，事事參議。給孤獨長者向舍利弗尊者說：「有外道要求論義，應當如何處理？」又說：「此國人向來不知有佛，宜藉此因緣宣揚佛法的殊勝。」尊者觀察眾人受化因緣，設定七日後與外道論義。論義開始，外道要求以神通論勝負，其中赤眼婆羅門現種種神通，皆為舍利弗尊者所破，從而覺知自己所修並非正行，便向尊者請求依正法出家為沙門。

會中所有大眾都覺得十分驚奇、全神貫注地看著舍利弗，異口同聲稱讚：「這位論義大師無人能敵，如同牛王處在牛群中、超絕群倫。」所有大眾都心懷崇敬、目不轉睛地仰望舍利弗。這時，舍利弗知道大眾的心思及根性，即為他們廣為宣說「苦、集、滅、道」四聖諦法。在會大眾聽聞了四聖諦法，有人發了皈依佛法僧三寶之心，有人發聲聞乘菩提心，有人發辟支佛菩提心，有人發無上菩提心；也有出家證得須陀洹果、斯陀含果、阿那含果或阿羅漢果。

論義大會結束，大眾相繼離開，有一些固執己見的外道，因為論義輸給舍利弗尊者，不甘心受屈辱，暗中祕密計議，欲謀不軌：「我們可以去給孤獨長者那裡，請求做工人，這樣就可以趁機殺害舍利弗尊者。」計謀議定以後，外道便去向長者說：「你現在已經把我們一切利益及供養都斷絕了，我們無處可去，請求長者憐憫我們，收留我們在這裡做工人。如蒙長者同意，我們便能留在家鄉；如果長者不允許，我們這些人只好分開，各自去其他地方。」外道再三苦苦哀求，連旁邊的人聽了都覺得不忍心。長者於是向舍利弗尊者轉述外道的意願，並說：「仁者！請您明察這件事應當如何做？」舍利弗尊者即入三昧，觀察這些外道的根器，知道他們不久將有證道因緣，於是說：「不用擔憂。」長者就錄用這些外道，分派工作，並依例給付工錢。

這時，舍利弗尊者化現出一人，在工人當中做首領。一段時日後，尊者觀察機緣已成熟，於是來到他們工作的場所，在一棵樹下安詳禪坐。那些圖謀不軌的外道，認為這正是好時機，各各竊喜，想要靠近，可是那位化人首領手執棍杖、驅趕他們去工作，使他們不能走近尊者。他們被驅策得疲苦不堪，於是向舍利弗尊者求救：「德行高尚的大尊者啊！救我！



救我！」尊者回答：「你們都累了，可自行歇息。」那些圖謀不軌的外道說：「我們起了殺心，本來想謀害尊者的命，尊者也知道我們的心念，卻體諒我們工作辛苦，令我們自行歇息，我們實在是慚愧得無話可說。」

此時，舍利弗尊者知道這些外道心生後悔，也知道他們的善根已成熟，於是呼喚外道過來，為他們演說「苦、集、滅、道」四聖諦法。外道聽聞後，原先深深執著、如山峰般堅固的二十種身見，都以金剛智破除無餘，當下證得須陀洹果，並且說：「尊者！我們要依正法出家為僧。」

舍利弗尊者於是攝受度化這些外道為沙門，外道出家後漸漸進修、精持梵行，悟到無止盡的輪迴是苦，解脫生死煩惱方為究竟，最後斷盡一切煩惱，證阿羅漢果，他們的心平等如虛空，視珍貴的黃金與塵土無異，捨棄世俗利益，心得大清涼，堪受帝釋諸天一切供養。

（編按：典故摘自《佛說眾許摩訶帝經·卷第十二》）



省思

修行，最重要的就是知見。知見錯誤，在心外求法、心外求佛、心外求解脫，稱為「外道」；若能轉化知見，依正知見而行，即可成就聖果。五祖弘忍大師云：「不識本心，學法無益。若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」行者學道，要有正知見，具足信心，相信人人都有佛性，能識自本心，在心性上用功，努力精進不懈，修行定能有所成就。🙏



起司地瓜燒

普思精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

黃金地瓜	300g
起司絲	酌量
奶油	60g
牛奶	少許

【調味料】

鹽	酌量
---------	----

【步驟】

1. 將地瓜洗淨後切塊，放入電鍋蒸熟。
2. 取出地瓜壓成泥，並拌入奶油及少許鹽，再加入少許牛奶調整溼度。
3. 將地瓜泥放入烤盅並撒上起司絲，入烤箱烤至表面金黃色，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

積小而成大 中台男眾佛教學院研究所一年級 星淨法師

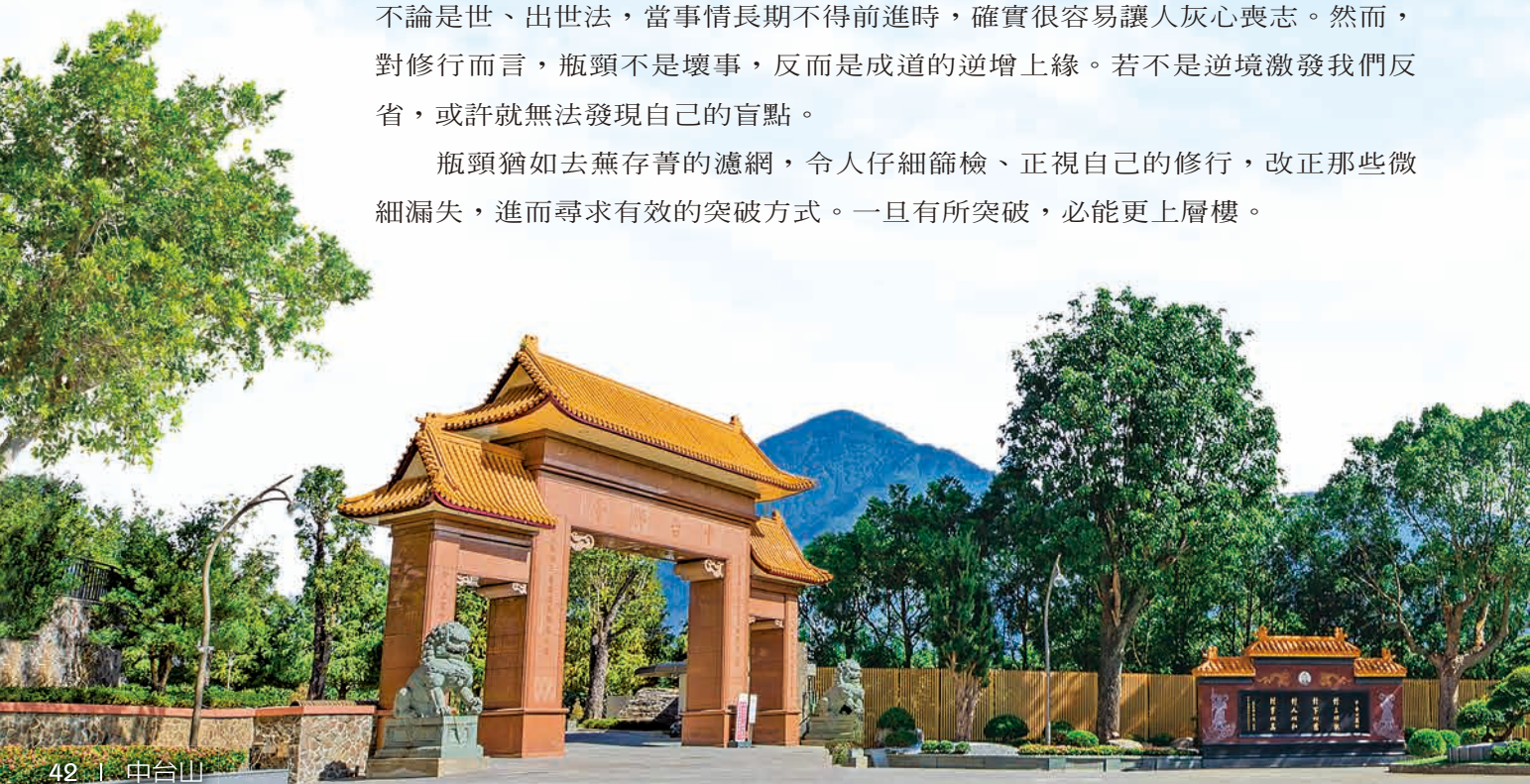
心聞曇贇禪師曰：「蓋事有從微而至著，功有積小而成大，未見不學而有成，不修而先達者。若悟此理，師可求，友可擇，道可學，德可修，則天下之事何施而不可？」

我們在佛學院薰修佛法、研究經教，乃至靜坐，日復一日重複做同樣的事情，不一定能立即在經教或禪修上有明顯的進步。在速食文化的時代，一般人往往希望自己付出的努力可以很快地看到效果，若是效果不彰或太晚彰顯，就會失去耐心。薰修佛法就是要有耐心、恆心，若能在事相上晝夜不懈，而心中無所求，即是不得而得，是真正的得。

瓶頸 中台男眾佛教學院研究所一年級 星真法師

在精進用功的過程中，難免會遭遇難以突破的煩惱障礙，在瓶頸中受挫。不論是世、出世法，當事情長期不得前進時，確實很容易讓人灰心喪志。然而，對修行而言，瓶頸不是壞事，反而是成道的逆增上緣。若不是逆境激發我們反省，或許就無法發現自己的盲點。

瓶頸猶如去蕪存菁的濾網，令人仔細篩檢、正視自己的修行，改正那些微細漏失，進而尋求有效的突破方式。一旦有所突破，必能更上層樓。



自動模式 中台女眾佛教學院大學部三年級 星修法師

對於開車，自己屬於新手，所以每回上路，都會有學長不斷提醒自己：要打方向燈，要養成好的開車習慣。起初頗有疑惑，心想還在停車格內就要打方向燈？又沒有人看！但基於須培養熟稔的操作模式，就不可以心存僥倖或覺得麻煩。

就如同持戒，也要慎獨，即便在沒有人看到的時候，或沒有人會注意的細節之處，自己還是要小心謹慎，按部就班地去操作，也就是心要恆常保持清楚明白、不打妄想。日久功深，內化成「自動模式」，即能防止過失。

心念 中台女眾佛教學院大學部一年級 星寧法師

文殊菩薩示現的「貧女乞齋」公案令自己反省：「假使自己遇見這位貧女，爲了狗，又爲了腹中子乞齋食，會不會認爲貧女貪得無厭？」只要起了認爲他人不好的心念，便是自己失去了慈悲心、平等心。問題在他人嗎？其實是在自己這念心。曾經覺得同學做某件事情很自私，然而，「自私」這個想法是自己八識田中所出，表示有煩惱的，其實是自己。

要學習事事起善念，用慈悲心來看待每一件事，設身處地爲他人著想；要「能善分別諸法相，於第一義而不動」。保持一個「知」就好，不生多餘的念頭。如此行之，自己的中道實相觀才能修得好，才能真正心行平等。🙏





中台世界博物館 —— 探尋觀音諸相

慈悲中的善美

文／中台世界博物館提供

觀音菩薩是佛教當中最為人熟悉的菩薩之一，具有大慈悲心以及無我的般若智慧，能夠聞聲救苦，所救度者不分種族、貧富、性別，古今中外受到普遍地信仰。同時根據經典記載，觀音菩薩能因應祈願者的機緣，化身種種形象，於是歷代所造觀音菩薩像也千變萬化，蘊藏宗教意義，同時展現豐富的藝術面貌。

中台世界博物館典藏諸多不同型態的觀音菩薩像，有石刻、木雕、金銅、碑拓、書畫等多樣材質，藉由紛然燦爛的造像藝術，引領參觀者探尋觀音諸相的故事，走進菩薩淑世度人的世界，遇見慈悲中的善美之境。祈願觀音菩薩「大悲普現」，蔓延世界的疫情早日消弭，一切眾生皆能離苦得樂。

遇見普門品

觀音菩薩以慈悲著稱，不僅在佛教中受到敬奉，也深深影響民俗信仰。「慈能與樂，悲能拔苦」，慈悲是指帶給眾生覺悟的快樂，為眾生拔除一切痛苦。

《妙法蓮華經》中的〈觀世音菩薩普門品〉，將觀音菩薩慈悲願行，具體、生動地呈現給世人。通過無盡意菩薩與釋

迦牟尼佛的問答，先說觀音菩薩具有大悲心，能令眾生百千苦惱皆得解脫，接著說觀音菩薩能順應根機來度化眾生，使眾生覺悟而得到解脫快樂。

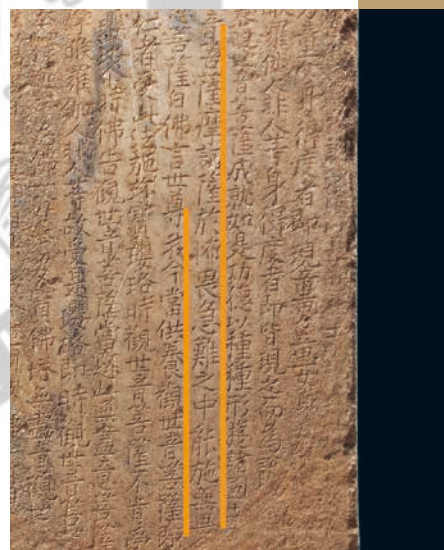
「普門」意為周遍無礙，也有隨所應現的意思。菩薩處在各種境界中，都能應對圓融，沒有障礙，面對不同心性、智慧、能力，以及不同身分、性別、年齡的眾生，都能平等對待，給與對方所需。〈普門品〉中也列舉觀音菩薩隨眾生所需應身化現三十三種形象，從漏盡煩惱有所成就的聖人——佛、羅漢，到掌管天、人世界的梵王帝釋、帝王宰官，再到人們親近的長者、婦人、童男童女。

經文中鮮活描述觀音菩薩的救苦與應化，也為藝術開啓了一扇窗，從依經文描繪觀音菩薩應化說法場景的敦煌莫高窟壁畫「普門品經變」，到融入靈驗故事、傳奇故事後產生之「觀音菩薩三十三像」，觀音菩薩像展現出豐富多變的藝術形象。

共創祥和的未來

您知道觀音菩薩聞聲救苦，那您知道觀音菩薩如何做到自在無礙、隨緣度眾嗎？

唐代玄奘大師譯《般若波羅蜜多心經》，統攝《大般若經》精要，以極精簡的 260 字，說明菩薩體悟「般若智慧」，



館藏普門品四方佛柱 / 宋大中祥符五年（公元 1012）

左圖：四面皆上方開龕，下刻經文。環柱刻寫〈觀世音菩薩普門品〉，經題為「佛說觀世音經」，反映〈普門品〉因為受到人們喜愛，成為單行本獨立流通，被稱為《觀世音經》的情況。

中圖：歷經千年風霜還可以看到經題「佛說觀世音經」。

右圖：柱身局部經文：「觀世音菩薩成就如是功德，以種種形，遊諸國土……於怖畏急難之中，能施無畏。」



能渡煩惱之流，到達沒有掛礙、沒有恐怖的涅槃彼岸。通過「觀行」，就是養成覺察、覺照、反思的習慣，讓自己不受內外境界、情緒干擾，隨時以清楚的覺知，自在處世。《心經》的翻譯與流通，讓觀音菩薩自在之名隨之廣傳。

《心經》文短意長，發人省思，其雋永從歷代多次翻譯可見一斑，歷經千年始

終受眾廣大。希望博物館成為我們探索智慧、安定身心的寶庫。

千年智慧並不遙遠，從慢下腳步反思開始——「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」中台世界博物館館藏觀音造像，帶您看古人雋永智慧與藝術的結合，期待共創一個祥和的未來。



右圖：館藏陳枚繪「觀音心經像」

陳枚，字載東，晚號枝窩頭陀，上海松江人。雍正四年（公元1726）供奉內廷，活躍於乾隆內府，與孫祜等同繪〈清明上河圖〉。作品著錄於《石渠寶笈》。此畫上書《心經》，下繪觀音菩薩，展現元代以降書法入畫的藝術趣味，也藉由圖像與經文的相襯相映，帶出觀音菩薩慈悲安定的精神。



心經

中圖：館藏守澄等造陀羅尼經幢／遼統和二十三年（公元1005）

幢，也被稱為石柱、寶幢，在結構上包含幢座、幢身與幢頂，與佛塔建築相仿。唐代開始，人們建立起經幢，上刻陀羅尼咒祈求消災解難、增福延壽。這座建立於遼代的經幢，將《心經》併刻於幢身，更彰顯通過般若智慧度一切苦厄的祈願。

左圖：館藏守澄等造陀羅尼經幢 局部及碑刻拓本。

「大悲普現——館藏觀音造像特展」
即將於中台世界博物館本館舉辦，敬請期待。

大顛寶通禪師

文／編輯部 圖／傳塔



大顛寶通禪師，唐代僧人，石頭希遷禪師法嗣，諱寶通，自號大顛和尚。俗姓陳（一說楊），祖籍潁川（河南禹州），父親在潮州爲官，唐開元二十年（公元732），師出生於潮州，自幼聰穎異常，心胸超脫世俗，性喜居於山野林中。大曆初年（公元766），與藥山惟儼禪師同到西山（今潮陽縣西岩）依惠照禪師出家，大曆八年（公元773）受戒；後又一同參謁南嶽石頭希遷禪師，於希遷禪師座下大悟禪門宗旨。

貞元（公元785～805）初，大顛禪師移居於龍川羅浮瀑布巖。五年，回到潮州。七年，創靈山禪院，據說出入有猛虎相隨，其門下弟子多達千餘人。當韓愈被貶官到潮州時，曾向大顛禪師問道。

南嶽悟道

大曆年間，大顛禪師參謁石頭希遷禪師。希遷禪師問：「哪個是汝心？」師回答：「見言語者是。」希遷禪師便將師喝出。

過了十日，大顛禪師問希遷禪師：「前者既不是，除此外，何者是心？」希遷禪師說：「除卻揚眉瞬目，將心來。」師答：「無心可將來。」希遷禪師說：「元來有心，何言無心？無心盡同謗。」大顛禪師於言下大悟。

一日，大顛禪師問希遷禪師：「古人云，道有道無俱是謗。請師除。」希遷禪師說：「一物亦無，除個什麼？」希遷禪師又反問：「併卻咽喉唇吻，道將來？」大顛禪師說：「無這個。」希遷禪師說：「若恁麼，汝即得入門。」

又一日，侍立於希遷禪師身旁，希遷禪師問：「汝是參禪僧？是州縣白蹋僧（粥飯僧）？」大顛禪師回答：「是參禪僧。」希遷禪師問：「何者是禪？」師回答：「揚眉瞬目。」希遷禪師說：「除卻揚眉瞬目外，將你本來面目呈看。」師說：「請和尚除卻揚眉瞬目外鑒。」希遷禪師說：「我除竟。」師說：「將呈了也。」希遷禪師問：「汝既將呈我心如何？」師回答：「不異和尚。」希遷禪師說：「不關汝事。」師說：「本無物。」希遷禪師說：「汝亦無物。」師回答：「既無物，即真物。」希遷禪師說：「真物不可得。汝心見量，意旨如此，也大須護持。」此後，大顛禪師更是機辯無滯，盡得希遷禪師的禪法。

靈山開堂

唐貞元五年（公元789），大顛禪師自瀑布巖返回潮州。後於幽嶺下創建靈山禪院，在靈山開堂說法三十餘年，大闡曹溪禪風。

大顛禪師上堂開示大眾曰：「夫學道人，須識自家本心。將心相示，方可見道。多見時輩，祇認揚眉動目、一語一默，驀頭印可，以爲心要。此實未了，吾今爲你諸人分明說出，各須聽受。但除卻一切妄運想念見量，即汝真心。此心與塵境，及守認靜默時，全無交涉。即心是佛，不待修治。何以故？應機隨照，泠泠自用，窮其用處，了不可得，喚作妙用，乃是本心。大須護持，不可容易。」

水空和尚來，大顛禪師拿住坐具說：「不用通時暄，亦不用通來處。」空和尚

說：「擬欲恁麼，又恐人情不足。」師放手說：「還足也未？」空和尚提起坐具說：「若通時暄，又恐迷來處。」師答：「暫時相見，也無妨。」

僧問：「其中人相見時如何？」師答：「早不其中也。」僧問：「其中者如何？」師答：「不作箇問。」僧問：「苦海波深，以何爲船筏？」師答：「以木爲船筏。」僧問：「恁麼即得度也？」師答：「盲者依前盲，癡者依前癡。」

韓愈問道

侍郎韓愈因爲上〈諫迎佛骨表〉，被貶到潮州爲刺史，聽聞大顛禪師在當地道行高隆之名，便寫信召請。前後三次，大顛禪師皆未應允前往，後來卻不請自往。韓愈問爲什麼，師回答：「三請不赴，不爲侍郎；不屈自來，只爲佛光。」

韓愈又問：「未審佛還有光也無？」師回答：「有。」韓愈進一步問：「如何是佛光？」師喚：「侍郎。」韓愈應喏。師問：「看還見摩？」韓愈說：「弟子到這裡卻不會。」師回答：「這裡若能會得，是真佛光。故佛道一道，非青黃赤白色，透過須彌盧（須彌山）圍，遍照山河大地，非眼見，非耳聞，故五目不睹其容，二聽不聞其響。若識得這個佛光，一切聖凡虛幻無能惑也。」師要返回靈山時，留一個偈子給韓愈：「辭君莫怪歸山早，爲憶松蘿對月宮。臺殿不將金鎖閉，來時自有白雲封。」

韓愈一日來訪，問大顛禪師多少歲了。師提起數珠問：「會麼？」韓愈說：

「不會。」師又說：「晝夜一百八。」韓愈還是不能領會，於是回去。次日再來，至門前遇見首座，以前日的對話，請問其中意旨如何，首座扣齒三下。韓愈見到大顛禪師，再提前日的問題，師亦扣齒三下。韓愈說：「原來佛法無兩般。」師問：「是何道理？」韓愈說：「適來問首座亦如是。」師於是召首座進來，問：「是汝如此對否？」首座說：「是。」師便打首座，將他趕出院去。

韓愈又一日對大顛禪師說：「弟子州中事務繁多，請法師就佛法中精要之處開示。」師默然許久都不說話，韓愈不知所措。當時三平禪師爲侍者，敲禪床三下，師問：「作什麼？」三平回答說：「先以定動，後以智拔。」聽聞此，韓愈便說：「和尚門風高峻，弟子於侍者邊，得箇入處。」

辭衆示寂

長慶四年（公元 824），大顛禪師預知時至，沐浴更衣，向大眾告辭後，端坐示寂，世壽九十三，戒臘五十二。其墓塔築於寺側。唐末有人挖開其塔，見屍骨已化盡，唯有舌根尚存如生，於是重新將它瘞埋，號爲瘞舌塚。宋至道年中，鄉人又挖開來看，唯有一面圓鏡，於是疊石再把它埋藏了，號爲舌鏡塔。法嗣以漳州三平義忠禪師、馬頰山本空和尚、本生和尚爲最著名。大顛禪師著有《般若波羅蜜多心經釋義》及《金剛經釋義》；又嘗自書《金剛經》千五百卷、《法華經》及《維摩經》各三十部。大顛禪師禪風廣化及於福建，靈山寺及墓塔尚存，猶爲今人所尊崇。

淺談 PM_{2.5}

文／普真精舍護法會諮詢委員、彰化基督教醫院胸腔外科主任 黃章倫醫師（傳倫）

霧茫茫——是詩情畫意 還是要避之唯恐不及？

庭院深深深幾許，雲窗霧閣春遲，爲誰憔悴損芳姿。

——宋·李清照〈臨江仙·梅〉

雲霧飄渺，自古以來常使文人雅士心有所感，成爲抒發內心情感變化的媒介。然而身處現代的我們，當看見眼前霧茫茫的一片之時，除了要擔心視線不良而須注意交通安全外，更必須小心可能其中的微粒對身體有不良影響！

有時在山中清晨，一片白霧，當太陽出來後便煙消雲散、視野清晰；但有時即便太陽高掛，仍感覺霧散不去影響視線，這時可能是霾而不是霧。其實霧和霾是不一樣的，根據交通部中央氣象局的說明，霧是由細微密集之小水滴組成，視覺上常爲白色；霾則是由細微的塵埃、鹽類粒子等微粒組成，視覺上常爲黃色或橘紅色。由於霧是小水滴，其相對溼度近 100%，皮膚會感覺到溼潤；霾的相對溼度則大多小於 75%，接觸皮膚不會有溼潤的感覺。

而這些懸浮在空氣的微粒之中，有一部分就是這幾年廣爲人知且對我們健康威脅甚鉅的 PM_{2.5}。

PM_{2.5}

PM_{2.5}，中文翻譯成「細懸浮微粒」。其中「PM」是英文「particulate matter」的縮寫，意思就是微粒；2.5 是數字，指的則是微粒的直徑大小。在《空氣污染防治法施行細則》第 2 條中，粒狀污染物根據其顆粒直徑可分類爲（1）落塵：粒徑超過 10 微米（ μm ），能因重力而落下之微粒；（2）懸浮微粒：粒徑在 10 微米（ μm ）以下，懸浮於空氣中的粒子，可表示爲 PM₁₀；（3）細懸浮微粒：粒徑在 2.5 微米（ μm ）以下之粒子，表示爲 PM_{2.5}。

爲何我們關注的粒徑是 10 微米和 2.5 微米呢？因爲根據空氣動力學，超過 10 微米大小的微粒，大多無法通過我們的最外圍防護——鼻毛；2.5 至 10 微米的微粒則可以閃過鼻腔中的鼻毛等防護線，抵達上部鼻腔黏膜或深部呼吸道。至於 2.5 微米以下的微粒，也就是 PM_{2.5}，則更能長驅直入，沉積於支氣管、肺泡，甚至穿過肺泡到達血液之中，進而循環全身造成影響。不只如此，由於這種細懸浮微粒的直徑不到人類頭髮的 1/28，容易吸附重金屬、有毒微生物以及有機污染物如多環芳香烴等，且能在大氣中停留很長的時間。因此 PM_{2.5} 成爲近年來各項研究、宣導、各國政府規範，以及民眾關心健康最主要



的關注對象。

懸浮微粒的成分很複雜，主要取決於其來源，第一類為源自大自然的懸浮微粒，例如：火山灰、塵灰等，但占比很低；第二類是原生性細懸浮微粒，例如：來自火力發電廠、石化工廠、一般工廠等，其中燃燒不完全所產生的，包括重金屬、戴奧辛、多環芳香烴、及柴油車燃燒不完全的有機碳。第三類是衍生性細懸浮微粒，例如：工廠、汽機車、石化業排放之硫氧化物或氮氧化物、有機碳化合物，受到日光照射後所產生的硫酸鹽、硝酸鹽及有機碳等細懸浮微粒。

PM_{2.5} 對人體的不良影響已有許多研

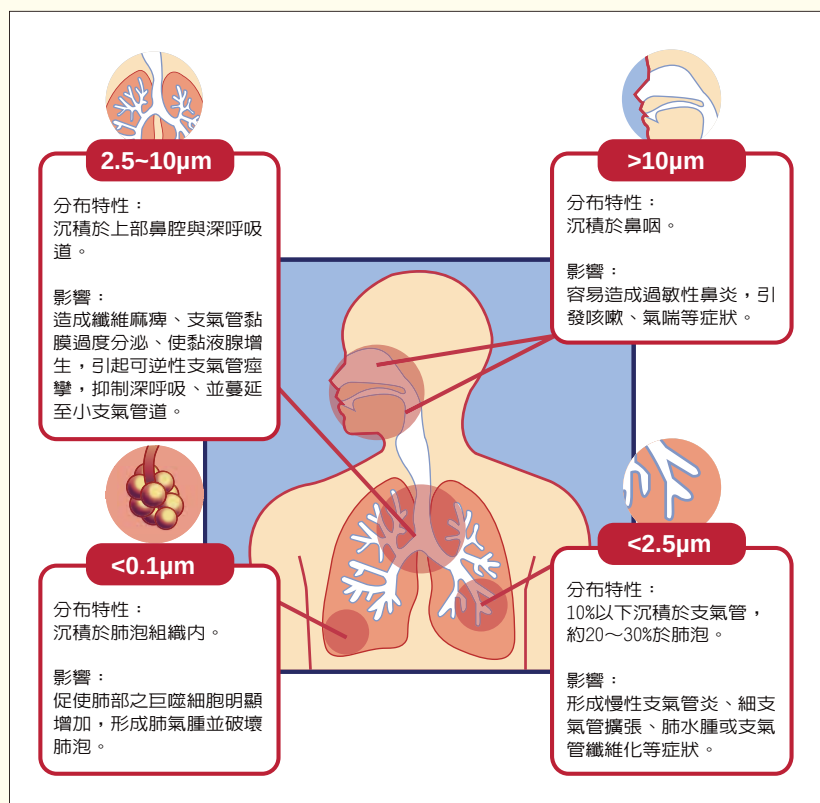
究加以證實，主要影響呼吸系統及心血管系統，可導致氣喘、肺癌、心血管疾病、過早死亡等，若更細小的奈米等級微粒，更可能進入腦部造成腦部損傷，包含失智等。世界衛生組織轄下的國際癌症研究總署（International Agency for Research on Cancer, IARC）亦已宣布包含 PM_{2.5} 等的空氣污染是一級的致癌物（代表其致癌的流行病學證據充分）。不同懸浮微粒粒徑分布對呼吸系統的影響，請參見圖一。

要如何知道現在 PM_{2.5} 的狀況

一般對於 PM_{2.5} 及 PM₁₀ 的懸浮微粒，都以每立方公尺（m³）空氣含有多少微

克（μg）的懸浮微粒為監測單位（μg/m³），各國政府或組織訂有不同但類似的標準，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於 2005 年發布了《空氣品質準則》，其中最嚴格的空氣品質準則值，將 PM_{2.5} 及 PM₁₀ 的年平均平均值訂在 10μg/m³ 以及 20μg/m³。目前我國行政院環境保護署訂定的年平均標準值，PM_{2.5} 及 PM₁₀ 則分別是 15μg/m³ 以及 65μg/m³，並將逐年努力往 WHO 的標準邁進。

行政院環境保護署



圖一：不同懸浮微粒粒徑分布對呼吸系統的影響
資料來源：行政院環境保護署

表一：空氣品質指標（AQI）與健康影響及活動建議

AQI		0 ~ 50	51 ~ 100	101 ~ 150	151 ~ 200	201 ~ 300	301 ~ 500
對健康的影響 (狀態色塊)		良好 (綠)	普通 (黃)	對敏感族群不健康 (橘)	對所有族群不健康 (紅)	非常不健康 (紫)	危害 (褐紅)
活動建議	一般民眾	正常戶外活動。	正常戶外活動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。 2. 學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。	1. 一般民眾應減少戶外活動。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	1. 一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應佩戴口罩等防護用具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。
	敏感性族群	正常戶外活動。	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議減少體力消耗活動及戶外活動，必要外出應佩戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應佩戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應佩戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應佩戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。

資料來源：整理自「行政院環境保護署 空氣品質改善維護資訊網」

於各地設立不同監測站所，用以監測空氣品質，包含了 60 個一般空氣品質監測站、6 個交通空氣品質監測站、5 個工業空氣品質監測站、2 個國家公園空氣品質監測站、5 個背景空氣品質監測站，以及 2 個其他空氣品質監測站。其中一個空氣品質監測站即位於埔里。主要監測的項目包含空氣中的臭氧（O³）、細懸浮微粒（PM_{2.5}）、懸浮微粒（PM₁₀）、一氧化碳（CO）、二氧化硫（SO₂）及二氧化氮（NO₂）濃度等。並將其各自對人體健康的影響程度，分別換算出不同污染物之副指標值，再以當日各副指標之最大值為該測站當日之空氣品質指標值（Air Quality Index, AQI）。並依此空氣品質指標值，對一般族群或敏感族群提供不同的活動建議等級（參見表一），近期的一流行用語「紫爆」，便是指狀態色塊為紫色，代表處在非常不健康的空氣品質之中。

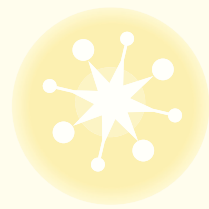
面對 PM_{2.5}

我們個人又該如何應對空氣中的 PM_{2.5} 呢？首先，可以適時地透過上述的公告管道，了解目前的空氣品質及未來幾天的空氣品質預報，做為出外活動的參考，有呼吸道疾病或是易敏感族群則需特別注意。真正治本的方式是減少 PM_{2.5} 的產生，從根源做起，待在室內緊閉門窗並無法完全阻隔如此細小的微粒從門窗縫隙穿過。衛生福利部國民健康署針對空氣污染有建議個人防護三招來自我防護：

第一招：善用口罩保健康

建議外出可戴口罩，口罩應儘可能與臉部密合。由戶外進入室內時，記得洗手、洗臉、清潔鼻腔。適當關閉門窗及使用空氣清淨機，以減少細懸浮微粒（PM_{2.5}）之暴露。

口罩：由於近年的新冠病毒造成新冠肺炎（COVID-19）及相關對健康的影



響，國人對於口罩的認知及佩戴率大幅提高。口罩種類眾多，包含棉布口罩、紙口罩、活性碳口罩、醫療用口罩、N95 等等，有其各自適合的用途。舉例來說，棉布口罩對細菌、病毒及 $PM_{2.5}$ 可以說沒有防護力，僅能過濾較大之顆粒、灰塵，比較適合用在清潔打掃相關工作或防風砂、保暖等使用。醫療用口罩雖可有效阻隔飛沫和細菌，對於 $PM_{2.5}$ 僅有約三至五成的防護效果，且僅有中等的密合度，仍有部分 $PM_{2.5}$ 能被吸入，但目前就取得性及可同時用以防護新冠病毒來說，仍具有較高的 CP 值。N95 雖可阻隔 95% 直徑 0.3 微米以上的非油性顆粒，且密閉性佳，也是目前法定空氣傳染病如開放性肺結核的標準防護配備，但容易造成呼吸不順或困難，不容易長期佩戴。目前針對防霾，經濟部標準檢驗局已有制定 CNS 15980「防霾（ $PM_{2.5}$ ）口罩性能指標及試驗方法」之國家標準，將其防霾效果分為 A、B、C、D 四個等級，涵蓋包含過濾效能、粒狀物防護效果、呼吸阻抗、耳帶強度、游離甲醛含量、PH 值等六大面向，適用於一般民眾在日常生活中對於空氣中 $PM_{2.5}$ 等細懸浮微粒之防護。較簡單的配對方式，如表一所示之紫色空氣品質佩戴 A 級防霾口罩，紅色空氣品質以下則可佩戴 B 級防霾口罩。

空氣清淨機：要讓空氣變乾淨有許多種技術，包含靜電集塵、HEPA 濾網、光觸媒、負離子等等，不在此文介紹，只要能過濾 99.7% 以上 0.3 微米的懸浮微粒，不論材質為何皆可稱作 HEPA 濾網，目前

也是市面上空氣清淨機的主流。空氣清淨機並不是愈貴愈好，也不是僅追求更高的過濾率，要考量的層面還包含潔淨空氣輸出率（CDAR）、使用的空間大小、環境污染程度、風量、噪音、耗材等等，應依照實際需要做選擇。

第二招：待在室內保健康

減少在戶外活動時間。改變運動型態。避開交通高峰時段及路段。老人、兒童及慢性呼吸道疾病患者更需要留意。

第三招：自我管理好健康

生活作息規律。多運用大眾運輸工具、自行車及步行。適當運動以維持身體健康狀態。（編按：上述為有關 $PM_{2.5}$ 的相關建議，因應新冠肺炎疫情，請參考中央流行疫情指揮中心之最新公告，遵循其對於自我防護、社交距離及大眾運輸等的建議。）

結語

自古以來 $PM_{2.5}$ 在大自然中就有存在，然而因為人類的活動產生了各式的微粒及污染物，是人類發展與進步的同時產生出的問題。認識 $PM_{2.5}$ 對於呼吸道疾病、心血管疾病及癌症的風險，了解空氣品質的狀態並做出適當防護，平時提升自我免疫力，減少產生 $PM_{2.5}$ ，用正確的心態重視、行動，但不恐慌、盲從，或許才是在現代的我們對於 $PM_{2.5}$ 最適合的作為。



參考資料：

行政院環境保護署——空氣品質監測網
行政院環境保護署——空氣品質改善維護資訊網

普台高中勇闖 2 大國際發明展

拿下 4 金 2 銀 2 特別獎好成績

文／編輯部

普台高中學生參加「2021 第 13 屆羅馬尼亞 EUROINVENT 歐洲盃國際發明展」及「2021 iWorld 發明創意競賽」兩項國際賽事，技壓群雄！分別囊括 2 金 1 銀 2 特別獎和 2 金 1 銀，共拿下 4 金 2 銀 2 特別獎的好成績，表現耀眼！

第 13 屆羅馬尼亞 EUROINVENT 歐洲盃國際發明展，於今（110）年 5 月 20 日至 22 日於羅馬尼亞雅西文化宮殿舉行，總計超過 30 個國家 600 多件作品參賽。iWorld 發明創意競賽則是一個國際性的

科學競技平台，讓全世界的創新發明家及擁有發明天賦的學生，透過網路競賽的方式，展現具有卓越創造力的研究成果。

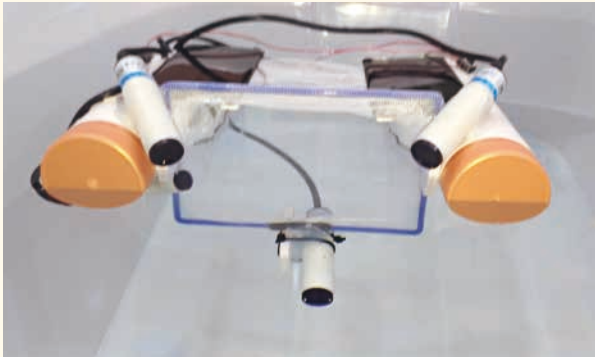
普台派出 3 支優秀隊伍參賽，其中榮獲雙料金牌和 1 特別獎的「不斷水原子筆」，是由包舜、胡傑棋、李濬宇、劉書佑和王勝弘共同設計，此發明結合環保訴求，在筆身手壓位置增加 3 個按鈕，不但解決原子筆容易滑落的情況，更運用按鈕裝置加以保護筆芯，降低斷水狀況，減少浪費。



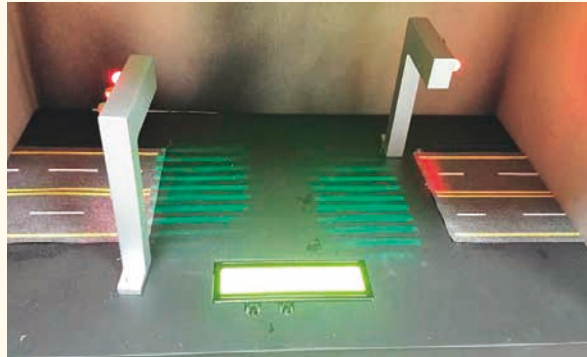
▲普台學生參加「2021 第 13 屆羅馬尼亞 EUROINVENT 歐洲盃國際發明展」，榮獲 2 金 1 銀 2 特別獎，表現耀眼，社團指導老師與獎狀合影。



▲榮獲雙料金牌和 1 特別獎的「不斷水原子筆」，以環保為訴求，降低斷水狀況，減少浪費。



▲再奪雙金的「海洋垃圾清潔機」，突破手動操作及更換零件的限制，大幅降低製作成本，獲得評審高度讚賞。



▲「投射式紅綠燈」摘 2 銀、1 特別獎，當紅燈號誌亮起時，投射機會同時投映紅色車輛停止線和綠色斑馬線於地面。

同樣再奪雙金的「海洋垃圾清潔機」，由孟令曜、李心圓、詹宸翰、高丞緯和賴昱勳所設計，利用感應器檢測漂浮物，同時回收垃圾，清潔機上加裝太陽能板，不需充電便可在海上長時間運行。此發明不僅突破手動操作及更換零件的限制，還大幅降低製作成本，獲得評審高度讚賞。

另一件摘 2 銀、1 特別獎的「投射式紅綠燈」，則是以提升夜間車輛行駛及行人的安全為設計理念，由吳重泉、李亭誼、曾宥嘉、李承洋和鄭柄諺所發想，於紅綠燈下方安裝即時投射機，當紅燈號誌亮起時，投射機會同時投映紅色車輛停止線和綠色斑馬線於地面；當綠燈號誌亮起時，則反之，此裝置在夜間大幅提升了紅綠燈的可見度，能有效提升行人、駕駛及乘客的用路安全。

普台高中校長林秋惠表示，普台學子以厚實的研究能量和出色的科學原創性，在眾多參賽隊伍中脫穎而出，3 件參賽作品均獲得專業評審團的肯定與青睞，十分

難得！

榮 譽 榜

★普台國小參加南投縣第 61 屆中小學科學展覽會，榮獲國小團體組第三名！

物理科第一名「磁力祕法——擺陣開吸」：
聖友、麒恩、品濤、儀琄、宜君、承蓄
生活與應用科學科（一）
第二名「風驅電掃 一塵不染」：
亮綺、子翊、巧羽、棠妍
生活與應用科學科（二）
第三名「風行熱散 樂不思『暑』」：
明聿、韋誠、楷瑞

★普台國小音樂中心學生參加 2021 年英國皇家音樂學院術科鑑定，榮獲佳績！

小提琴 5 級特優：竣霆
鋼琴 5 級優等：語宸
大提琴 4 級特優：翊慈
鋼琴 4 級特優：宜君、子翊
小提琴 4 級優等：浚翊



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。

同一法味

文／見彪法師

疫情初初開始襲捲全球，影響遍及所有人的工作、日常生活，乃至於氧氣罩下的一呼一吸。當時，就連踏進精舍大門禮佛，都變成想做卻做不到的事。開山祖師惟覺安公老和尚的開示錄《禪七開示 2》，這時候漂洋過海來到美國精舍，讓必須居家防疫的學員們在家也能用功、安心、定心；亦讓海內外精舍法師，仍能藉由文字的「指頭」，一探實相的「月亮」。

疫情期間，聽到有位七十幾歲的居士說：「師父，不用擔心，時日不多，我一定會誦經、靜坐……」「時日不多」四個字，在自己的心裡迴盪許久。當年紀愈來愈長，時間彷彿愈過愈快。道業未成，但時光已逝……生死，一般人不太願意去面對，然而每一個人都必須面對。

三千多年前釋迦牟尼佛為超脫生老病死，出家修行，夜睹明星悟道；有幸在現代仍能聆聽到大善知識指導「頓悟自心，直了成佛」的法門，源源本本一脈相承。曾有一位居士拿到《禪七開示 2》時，很興奮地說：「哇！這一本是老和尚對法師的開示耶！」當時心想：「老和尚對四眾弟子不都是同一法味？」《禪七開示 1》，對居士的開示是如此；《禪七開示 2》，對法師的開示亦是如此。書中二十四年前老和尚的開示是如此，二十四年後在中台

仍能薰修同樣的道理。老和尚講得這麼明白、這麼仔細，從漸修到頓悟，頓悟又不離漸修。

書中，師父開示到一位海比丘，在油鍋旁打坐，因為生死心切，七天成道。師父開示：「要怎樣才能成道？很簡單，第一，不要打妄想，不要想過去、想現在、想未來、患得患失。第二，不要打瞌睡。第三，一念不生，要作主！」道理雖易，卻不容易做到，因為生死心不切。反省自己，生死心若切，面對逆境時，還會在乎對方如何對我嗎？晚上作夢，張開眼發現原是夢一場。但在佛菩薩來看，晚上是夢，白天也是夢，一切都是夢。雖然是夢，但在夢當中還是要蓋道場、辦法會……無不是為了讓眾生從生死輪迴的夢中醒來，不再作夢。

「欲知山上路，須問過來人。」師父的禪七開示中，為何修、如何修，已全盤托出。做弟子的，唯有「實踐」——守護道場、深化修行、落實弘法，以報師恩。老和尚雖已圓寂，但法身長存，字裡行間，彷彿還能聽到師父熟悉、有力的聲音：「希望每個人都要知道生死事大、無常迅速，要把握當下，好好用功……狂心頓歇，歇即菩提！」

菩薩在衆生當中成就

文／普梵精舍住持 見霏法師

眾生既然與我們有密不可分的關係，
現在開始更應在因中努力，乃至盡未來際，都要能觀眾生苦而起大悲，
度一切眾生、無一眾生不度。

初到精舍發心，一天到醫院爲一位學員最後回向並開示。心裡想著：「我們昨天不是還在討論坡務嗎？」踏進醫院助念室，看見驟然失去孝子的母親坐在門口嚎啕大哭，我走向她，握著她的雙手，不斷地安慰著，雖然她一直點頭，但眼淚始終流不停。

「菩薩在眾生當中成就」。眾生有生老病死、愛別離等諸苦，所以才會流轉三界，不捨生死。我們要發心「代眾生受無量苦」，是要在因地中代眾生受苦，遍學八萬四千法門，解眾生八萬四千煩惱。

發大乘心 普度衆生

《禪七開示 2》中，老和尚慈悲地提醒：修行要「發大乘心，普濟一切，要普度眾生。」短短幾句話，解開了自己修行多年的盲點。每每看見他人爲老病死、愛別離、怨憎會而難過，總覺得無法解眾生的愁憂煩惱。此刻才深深了解，倘若只想當個自了漢，是無法解得了眾生苦的。修行，是要能令眾生發菩提心，自覺離苦得樂的重要性。

老和尚說：我們要發心度眾生，就要知道「眾生與我們有什麼關係？爲什麼要代眾生受苦？先要把這些問題的根根底底都找出來，這樣心才會落實。」

首先，要了解眾生是我們生生世世的親眷。《梵網經》云：「一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生皆是我父母。」我們要有深切的體認，除周遭的眾生外，一切蠢動含靈，乃至更多在惡道受

苦的眾生，都是我們過去世的父母。爲人子女怎麼能不救拔沉淪苦海的親眷！

其次，眾生皆有本具的佛性。所謂「在聖不增，在凡不減」，因爲不覺，佛性變成眾生性；這念心起了貪瞋癡，造殺盜淫，佛性就變成了獸性。這念心若覺悟了，佛性馬上現前。眾生心無依怙，隨自己的習氣造一切惡。因此我們要起大悲心，以種種善巧方便引導眾生離苦得樂。只要眾生知道慚愧、懺悔，依佛法努力，轉迷爲悟，一定能解脫，超凡入聖。

最後，要了解人與人之間是互相依存的。古德云：「一日之所需，百工斯爲備。」生活周遭的每件事物，都由無數因緣和合才能成就。我們不知得到多少人的恩惠，今天才能站在這裡，得之於人者太多，出之於己者太少，眾生既於我有無限的恩德，豈能不時時心存感恩，爲眾生而努力，爲報恩而精進。

知恩報恩 不斷佛種

《大方廣佛華嚴經》云：「菩薩摩訶薩以十種觀眾生而起大悲。何等爲十？所謂：觀察眾生無依無怙而起大悲；觀察眾生性不調順而起大悲；觀察眾生貧無善根而起大悲；觀察眾生長夜睡眠而起大悲；觀察眾生行不善法而起大悲；觀察眾生欲縛所縛而起大悲；觀察眾生沒生死海而起大悲；觀察眾生長嬰疾苦而起大悲；觀察眾生無善法欲而起大悲；觀察眾生失諸佛法而起大悲。是爲十。菩薩恆以此心觀察眾生。」

老和尚以無盡的慈悲橫說豎說，無不是要我們發起大乘心，普濟眾生。眾生既然與我們有密不可分的關係，現在開始更應在因中努力，乃至盡未來際，都要能觀眾生苦而起大悲，度一切眾生、無一眾生不度。只有懂得善巧運用佛法的智慧，才能令眾生得離苦，報眾生深恩，亦如《大寶積經》云：

「知恩報恩是菩薩行，不斷佛種故。智慧方便是菩薩行，攝受無斷故。」



人在福中要知福

文／普恩精舍護法會副會長 傳摯

閱讀開山祖師惟覺安公老和尚開示錄《禪七開示 2》，重慮緣真，心中充滿無限歡喜，感覺就像這些年在精舍聽經聞法、出坡作務、薰修佛法，再次做了總複習、總檢討。感恩老和尚不捨眾生慈悲開示，字字珠璣，引領我們在成就佛道的路上穩步前行。

老和尚開示：「修道、行道也很簡單，就是不斷地檢討、反省、改過。」字義上淺白易懂，但仔細思惟要確實做到並不容易。如果迷失了本自具足的覺性，不知覺察、覺照，渾渾噩噩、不知不覺，障蔽了修行用功的目標與方向，以苦為樂、流浪生死，連要檢討什麼都不了解，更遑論反省、改過了。

老和尚為我們點亮了一盞明燈，開示：「為了讓我們在日常生活無論做人、做事都能圓融觀照，中台山有四箴行——對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真。依著這四個方向、四個道理去實踐，做到了，個人就能增長福德，成就道業；道場也能和諧、興隆。」佛法不離世間法，我們每天與人互動，面對順逆各種境界的考驗，幸而有中台四箴行為圭臬，作為用功修行的準則。回想剛親近精舍時，貢高我慢心重，錯把「中台四箴行」當作標語教條，不知修行要從日常生活、行住坐臥中

在心地上下苦功，才能去除貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六根本煩惱，斷習氣，消業障，開智慧。自以為是地盲修瞎練，終致徒勞無功、煩惱不斷。直到薰習一段時間後，明白了要隨順覺性，不往外攀緣、不往外求，要反觀自照，驀然回首才體悟到那是老和尚用最直接了當的法門，教導我們深蹲馬步、扎根的基本功。

「中台四箴行」教導我們要尊重、敬重他人，隨喜讚歎，眼不見眾生過，以恭敬心來對治我慢心；以無緣大慈、同體大悲、眾生平等、冤親平等的心來對治瞋恚心；眾緣和合，不說是非、不聽是非、不傳是非，以無諍的心對治粗暴心；時時刻刻回光返照，以真誠的心直下承擔，對治虛偽心。依「中台四箴行」的善法、善念來觀照起心動念、言行舉止，不斷地檢討、反省、改過，修行之路就會愈走愈光明。

沒有天生的彌勒、自然的釋迦，人身難得，佛法難聞，未成佛道先結人緣，奉行「中台四箴行」，借假修真，自利利他，自覺覺他，一步一腳印，不好高騖遠，也不縱逸、看輕自己，解行並重，踏踏實實在心地上精進用功，以定心、淨心、明心為己願，期勉自己能在菩提道上站得住、站得長，永不退轉。



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	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) 632-0021
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

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



開展日期敬請關注官網最新消息



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>

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

所謂「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，要堅住正念，心無善念不起，口無善言不說，身無善事不行，靜也靜得，動也動得，修善而不執著善，回歸無念。相信這個道理，具足信心，這一生修行絕對不會退轉。

“When at rest, rest all thoughts; when in action, perfect all actions.” We must abide in right mindfulness: think only good thoughts, say only kind words, do only good deeds. Rest when it is time to rest; act when it is time to act. Practice good deeds without attachment, and then return to the state of no-thought. With confidence and commitment in this teaching, we will always make progress in our practice.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



本為住無

紫穗繁花綻芳馥，幽然馨香沁心田；
羽葉翩翩籠翠碧，柔毫白光供清淨。
為愍眾生勤施藥，滌垢靜慮療苦疾；
菩薩接眾亦如是，普施法藥度群迷。



【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

羽葉薰衣草

學名：*Lavandula pinnata* Lundmark

英文名稱：Pinnate Lavender, Fernleaf

Lavender

別稱：香浴草、羽葉香浴

性狀：唇形科，多年生宿根性草本或亞灌木

辨認特徵：

- 1. 莖直立，常呈四稜形，全株密被白色柔毛，具香味。
- 2. 葉對生，二回羽狀深裂，葉面灰綠色，

兩面皆被白柔毛，紙質，具葉柄。

- 3. 藍紫色小花，花冠管狀，唇形花，上唇瓣2裂，下唇瓣3裂；穗狀花序，輪生排列；花柄細長。

- 4. 果為小堅果，內具種子4粒。

原產地：地中海沿岸、西班牙、義大利等地

用途：園藝觀賞、精油、藥用

位置：中台禪寺庭園