



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

259
2021年・8月號

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

[本期主題] 改變人生 從落實自省開始

[正法眼藏] 圓覺經【四】——普賢菩薩章（一）

[中台園林] 連結眾生與道場的橋梁——友善天橋

[佛教藝術] 任運・觀音・明如來——中台世界博物館「大悲普現」展前隨筆

[植物采風集] 看松



普台教育 優質全人教育的典範



書法課程，薰陶儒雅氣質。



普台之翼，厚實外語能力，更拓展向世界開放的胸懷。



Mbot 程式應用教學

- 普台國小—孩子學習的快樂天堂
- 普台國中高中—因材施教、多元發展的優質學習殿堂
- 靜心課程—覺的教育啟發自律自重，提升學習成效
- 國學課程—重拾聖賢智慧，建立五常倫理
- 素養課程—跨領域學習，蓄積研究能量
- 英日法西德五語教學—打造國際移動行動力
- 住宿生活—培養獨立自主與互助合群精神
- 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，為國家培育未來迎戰國際的人才！



創校以來，國內外升學成績斐然，錄取台、清、交、成、醫學大學及美國、英國、日本、北京、香港等世界頂尖名校。連續多年參加國際發明展共摘 23 金、20 銀、4 銅、7 特別獎。5 年來獲頒「哈佛大學校友會書卷獎」。

■ 普台高中、國中、國小熱烈招生中，歡迎來電洽詢。

國際
升學專班

- 美國 ETS 托福測驗認證—英語教學優異學校
- AP、SAT 課程及國外遊學辦理
- 哈佛大學書卷獎學校 ● 小托福考試合作學校
- 外師優質，輔導申請國際名校

歡迎
來電洽詢

普台國小電話：(049) 2930-199 轉 1330

普台高中暨附設國中部電話：(049) 2932-899 轉 11533

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【四】
——普賢菩薩章（一）

惟覺安公老和尚開示



14

【本期主題】

改變人生 從落實自省開始

編輯部



34

【中台園林】

連結眾生與道場的橋梁
——友善天橋

編輯部

15	【本期主題】	自省己心 圓成佛道	惟覺安公老和尚開示
18	【本期主題】	修行 回甘好滋味	星耀法師
20	【本期主題】	除障 安然踏上菩提路	星鈞法師
22	【本期主題】	反求諸己 成為更好的人	星健法師
23	【本期主題】	不怕念起 只怕覺遲	傳充
24	【本期主題】	改變自己 翻轉人生	法悟
26	【本期主題】	反省 真正的轉機	法潤
28	【本期主題】	陶冶心性 從自省開始	傳忍
29	【本期主題】	菩薩教會我的事	傳緹
30	【本期主題】	光明之路	傳歡
31	【本期主題】	學佛二三事	法靜
32	【本期主題】	老實修行永不退轉	傳際

33	【生活啓示錄】	根深柢固	星堅法師
38	【佛典故事】	佛說鹿母經	傳福
41	【健康素食】	杏仁一口酥	普皇精舍提供
42	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
44	【佛教藝術】	任運・觀音・明如來 ——中台世界博物館「大悲普現」展前隨筆	見排法師
48	【植物采風集】	看松	傳琛
52	【普台教育】	普台一百零九學年度線上畢業典禮	編輯部
55	【拈花筆記】	《禪七開示2》讀後心得	編輯部
56	【拈花筆記】	幸遇明師示明路	見膺法師
58	【拈花筆記】	智慧明燈 照亮我心	傳舉
60	【拈花筆記】	發菩提心	傳家

編輯手札

《華嚴經》云：「若見橋梁，當願眾生，興造法橋，度人不休。」本寺於妙覺園區至中台禪寺的道路興築「友善天橋」，便利訪客度越車流、安全抵寺。天橋以牌樓形式，顯現山門的氣勢與意象；兩側設置無障礙緩坡道，提供舒適、安全的用路體驗；步行其上，遠觀叢林氣象、近賞巧妙造景，更兼具了觀景台功能。友善天橋，是一座連結眾生與道場的橋梁，在佛法境教中，引領大眾登上法橋，走進中台世界。本期「中台園林」單元，就讓我們一同領略登橋的清涼法喜。

觀世音菩薩，是佛教藝術史中常見身影之一。中台世界博物館規劃中的「大悲普現」特展，精選館藏各朝觀音造像、畫像與碑刻拓本，以「認識觀音」、「觀音諸相」兩大單元，引領大眾一同走進觀世音菩薩的世界。本期「佛教藝術」——「任運・觀音・明如來」帶您體解菩薩悲心應化的願行、從中學習菩薩任運一心，觀音反聞，發明自性如來。

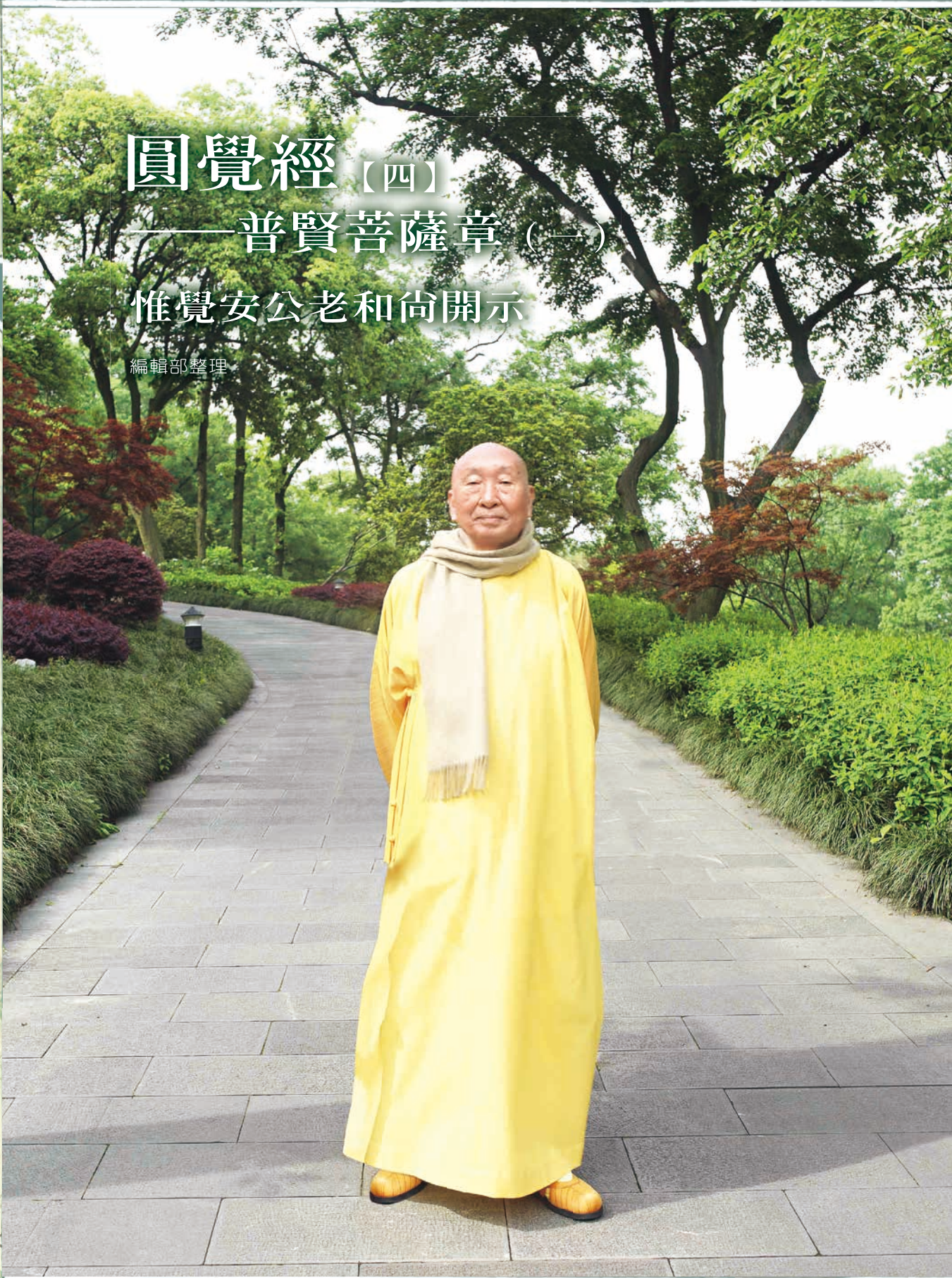
經云：「不好責彼，務自省身，如有知此，永滅無患。」透過不斷地返照自心，化除煩惱，內心光光明明，則必永無禍患。本期主題「改變人生，從落實自省開始」，分享如何在日常生活中落實反省檢討，讓覺性時時現前，不但能幫助自己成為更好的人，家庭、事業愈來愈圓滿，人生愈來愈有希望；修行也能夠在菩提道上，一路向上，成就道業。

圓覺經【四】

——普賢菩薩章（一）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



於是普賢菩薩，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！願爲此會諸菩薩眾，及爲末世一切眾生修大乘者，聞此圓覺清淨境界，云何修行？世尊！若彼眾生知如幻者，身心亦幻，云何以幻還修於幻？若諸幻性一切盡滅，則無有心，誰爲修行？云何復說修行如幻？若諸眾生本不修行，於生死中常居幻化，曾不了知如幻境界，令妄想心云何解脫？願爲末世一切眾生，作何方便漸次修習，令諸眾生永離諸幻？」作是語已，五體投地，如是三請，終而復始。

爾時，世尊告普賢菩薩言：「善哉善哉！善男子！汝等乃能爲諸菩薩及末世眾生，修習菩薩如幻三昧，方便漸次，令諸眾生得離諸幻。汝今諦聽！當爲汝說。」

時普賢菩薩奉教歡喜，及諸大眾默然而聽。

「善男子！一切眾生種種幻化，皆生如來圓覺妙心。猶如空華，從空而有。幻華雖滅，空性不壞。眾生幻心，還依幻滅；諸幻盡滅，覺心不動。依幻說覺，亦名爲

幻；若說有覺，猶未離幻；說無覺者，亦復如是。是故幻滅，名爲不動。

善男子！一切菩薩及末世眾生，應當遠離一切幻化虛妄境界。由堅執持遠離心故，心如幻者，亦復遠離。遠離爲幻，亦復遠離。離遠離幻，亦復遠離。得無所離，即除諸幻。譬如鑽火，兩木相因，火出木盡，灰飛煙滅。以幻修幻，亦復如是。諸幻雖盡，不入斷滅。善男子！知幻即離，不作方便；離幻即覺，亦無漸次。一切菩薩及末世眾生，依此修行，如是乃能永離諸幻。」

爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言：

普賢汝當知，一切諸眾生，
無始幻無明，皆從諸如來，
圓覺心建立。猶如虛空華，
依空而有相。空華若復滅，
虛空本不動。幻從諸覺生，
幻滅覺圓滿，覺心不動故。
若彼諸菩薩，及末世眾生，
常應遠離幻。諸幻悉皆離，
如木中生火，木盡火還滅。
覺則無漸次，方便亦如是。





現在講《圓覺經》〈普賢菩薩章〉。在佛法當中，「普賢」在事相上代表一個「行」字，所謂「普賢十大願行」。就理上而言，廣大沒有邊際稱為「普」，修一切善、斷一切惡稱為「賢」。每個人只要有這種心量、發了這種心願，就入了普賢法界。修善斷惡有深、有淺；有事、有理。事和理本來就是一體的，執事廢理，容易起無明；執理廢事，容易生邪見；要事理圓融，修行才沒有障礙，才能得到正知正見。

普賢請問 離幻方便

「於是普賢菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足，右繞三匝，長跪叉手，而白佛言」，這是請法的禮節。我們無論做什麼事情都要有禮節，就佛法而言禮節更是重要；因為覺得佛法很可貴、真實，所以發了真實心、稀有難得的心，有了這樣稀有難得的發心，一定會虔誠恭敬來祈求佛法；相對地，有些人並沒有發出這樣虔誠的心念，面對佛法就是虛偽、乃至我慢。

這裡普賢菩薩除了代與會大眾啟請之外，也代末世眾生來啟請。有很多人



不知道如何問法、求法，即使知道，也知而不深；或是雖然想求法，但自己沒有發無人無我的心，這樣也無法啓請。普賢菩薩便是本著這些因緣，代大眾來請佛說法。

「大悲世尊！」佛是大慈大悲、平等普度、冤親平等、大公無私，悲愍眾生有生老病死苦、愚癡的苦、邪見的苦、迷惑顛倒的苦，不知道因緣果報、人人都有佛性……因為觀眾生苦、悲愍眾生，在一切國土中普度眾生，所以稱為「大悲世尊」。

「願為此會諸菩薩眾，及為末世一切眾生修大乘者，聞此圓覺清淨境界，云何修行？」圓覺清淨的境界，就是法身佛、就是我們自己的法身。佛法講，要圓觀三諦——真諦、俗諦、中道第一義諦，要修空假中三觀，面面俱到，這就是「圓」。人人都有圓覺清淨的境界，但由於迷惑顛倒，落到一邊去了，不是執有、就是執空，不是著空、就是著有，乃至於執著亦空亦有、非空非有……有種種執著，就成了二十五有的邪見，所以不能稱為「圓」。就像目前社會上有些人觀念偏左、有些偏右，無論落到任何一邊都不是「圓」。

所謂「圓覺」，是指我們覺性的圓滿；我們的知見要圓，事行也要圓。

每一個人都有「本覺」、就是本具的覺性；覺性人人本具，六根、六塵、六識、十二入、十八界，都是這念覺性所顯現。由於這個「本覺」迷惑了，從無始以來，造了種種惡業，起貪瞋癡、造殺盜淫，所以變成「不覺」；眾生就是不覺，社會上一般人就是如此、不知不覺，覺性迷迷糊糊、昏沉顛倒，根本談不上圓滿。

我們現在開始覺悟、知道修行了，稱為「始覺」。雖然有了始覺，但還沒有圓滿覺性，所以要慢慢薰修。悟到生、老、病、死苦，發心出離三界、了脫生死、證悟涅槃，藉由各種法門，除去凡夫的顛倒邪見，漏盡見思二惑，到達二乘聲聞羅漢、緣覺的境界，就稱為「正覺」。正覺還不是圓覺，但是和不覺的眾生已經不一樣了；眾生不覺、顛倒，偏到一邊去了，所以不是正覺。證到了正覺，不要得少為足，繼續用功，契入中道實相，證入菩薩的境界，覺悟的層次又提升了，無明一分一分斷除，真如法身一分一分顯現，就是「分證覺」。一直到十地滿心，乃至四十一品無明漏盡，就稱為「等覺」。等覺還沒有圓滿覺性，要一直到入金剛喻定，破無始無明、最後一分無明漏盡，就稱為「妙覺」。到達妙覺，覺性就圓滿了，又稱為「圓覺」。

經云：「一切如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。」每個人都有「覺」，這是本覺。無論是

始覺、正覺、分證覺、等覺，這些都還不是圓覺；要一直到四十二品無明漏盡，才是圓滿覺性。覺性圓滿了就是清淨境界、就得自在，永遠不會受輪迴，這時就可以隨自己的願行來普度眾生。

這裡普賢菩薩向世尊請法，一方面為自己而問，一方面慈悲代眾生請問。

「聞此圓覺清淨境界」，聽聞如來圓覺清淨的境界，「云何修行？」要如何修行，才能達到圓覺清淨的境界？

「世尊！若彼眾生知如幻者，身心亦幻，云何以幻還修於幻？若諸幻性一切盡滅，則無有心，誰為修行？云何復說修行如幻？若諸眾生本不修行，於生死中常居幻化，曾不了知如幻境界，令妄想心云何解脫？願為末世一切眾生，作何方便漸次修習，令諸眾生永離諸幻？」作是語已，五體投地，如是三請，終而復始。普賢菩薩就本著這些問題來請問如來佛，如何才能遠離凡夫這些不實在、顛倒的境界？

如幻三昧 方便漸次

「爾時，世尊告普賢菩薩言」，佛對普賢菩薩說：「善哉善哉！」你問得非常好、問得非常好！「善男子！汝等乃能為諸菩薩及末世眾生，修習菩薩如幻三昧，方便漸次，令諸眾生得離諸幻。汝今諦聽！當為汝說。」佛經裡說「如幻三摩提，彈指超無學」，所謂「無學」，是指證到阿羅漢的境界，也就是證到偏空涅槃，已究佛之教法，無惑可斷，亦

無可學者，稱為無學。可是偏空涅槃的境界還是不及如幻三昧，所謂「如幻三摩提，彈指超無學」，證到如幻三昧就超越了聲聞、緣覺的境界。大眾不要一聽到「彈指超無學」，便誤認為只要證到如幻三昧就好了。「如幻三昧，方便漸次」，唯有如來圓覺的境界才是究竟，在沒有達到圓覺境界以前，所修的一切法門都是方便，所以如幻三昧也是一個方便。眾生有我執、二乘有法執，修如幻三昧，破除我、法二執，超越聲聞、緣覺的境界，就能究竟圓滿覺性，所以修如幻三昧是達到圓覺境界的方便。

佛法講「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，這是菩薩的境界，觀一切法如夢如幻、如泡如影。《金剛經》也告訴我們：「一切有為法，如夢幻泡影」，「凡所有相，皆是虛妄；若見諸相非相，即見如來」，所有一切都是虛妄不實、幻化的境界。就像我們晚上作夢，在夢沒有醒以前，執著這個夢為實有，認為夢中確實有苦、有樂；等到夢醒後，才知道這是夢境、虛幻不實，如夢如幻、如泡如影。一般人晚上作一個夢，隔天還要憶念一下；然而這個心只要一回憶、一想，又是一個夢境，所以絕對不能回憶；如果晚上作了很恐怖的夢，隔天醒來還在回憶昨



天作的夢，覺得今天可能會遭遇種種不測、心中起了種種煩惱，這就是沒有智慧。知道這個道理、明白夢境是虛妄的，醒來以後，一點都不去回憶，作了好夢不要管它，作了惡夢也不要管它，這就是智慧。

以前有人問永明延壽禪師，你作了《宗鏡錄》這麼大的一部著作，有什麼感想？永明禪師說了一個偈語來回答這個問題：「化人問幻士，谷響答泉聲，欲達吾宗旨，泥牛水上行。」一切法都如夢幻泡影，沒有一法可得，能所俱空，最後空也不執著；這念心如如不動、了

了常知，這就是圓覺淨性，這才是真正達到不可思、不可議的境界。

「修習菩薩如幻三昧，方便漸次，令諸眾生得離諸幻」，我們六根、六塵、六識所見到、所聽到的一切境界，都是虛妄不實的，如夢如幻；這個夢沒有醒，我們就不知道它是虛妄不實的。如何才能脫離這些虛妄不實的境界？就要修如幻三摩提。

「汝今諦聽！當為汝說」，佛就告訴大眾，怎樣修習如幻三昧。三昧就是正定。在佛法中，三昧有很多，例如修如幻觀稱為如幻三昧，觀佛像是觀佛三昧，



修水觀是水觀三昧，修火觀是光明三昧，修不淨觀成就也能達到三昧……所以佛法有百千三昧。三昧是藥，用來對治我們的我執、法執、妄想顛倒。什麼樣的三昧才是究竟、真實的？《六祖壇經》講一相三昧，一相三昧就具足一切三昧，這個三昧不假修證。凡是修證得來，有得就必有失，有成就必有壞；而我們本具的這念心性，無成亦無得、不去亦不來，這才是最真實的。

一相三昧，不是另外去找一個有相的東西；也不是離開我們的身心，到外面去找一個一相三昧，這樣修怎樣也無

法契入一相三昧。《六祖壇經》云：「心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定，不增不減自金剛，身去身來本三昧。」我們常說修戒、修定、修慧，有修就是有得、有成，這些都是有為、都是方便；所以進一步要修而無修，修了以後，要歸於無修，無修的這念覺性，才是我們的本性，這就是一相三昧，這個三昧為三昧之王，所有一切三昧都不離這個三昧。

三昧是一個定境。修如幻三昧，就是觀一切法都是幻化不實、如夢如幻，經常起這個心念，看到任何境界都是虛



妄的；所謂虛妄，並不是什麼都沒有，就像看電視一樣，電視裡確實有影像存在，不過這些影像是虛妄的。當我們看到種種境界時，測驗一下自己，會不會隨這些虛妄的境界所轉，看到好的就歡喜、看到壞的就厭惡？歡喜就是取，厭惡就是捨，這個心一旦有了取捨就落入兩邊。如果我們看到好的境界，知道是好的，心不起歡喜；看到壞的境界，知道是一件壞事、醜惡的事情，心中不排斥，這樣就是不隨境界所轉。自己可以考驗、測驗自己，看看這個心達到什麼境界？假使還沒有達到這個心境，就要練習保持在這樣的境界。

「時普賢菩薩奉教歡喜，及諸大眾默然而聽。」普賢菩薩聽到佛的教誨、聽到佛要講這些道理，非常歡喜；「及諸大眾默然而聽」，和參與這場法會的所有大眾「默然而聽」，靜默、安詳地佇聽。

幻從覺生 幻盡覺滿

佛就對大眾開示：「善男子！一切眾生種種幻化，皆生如來圓覺妙心。猶如空華，從空而有。幻華雖滅，空性不壞。眾生幻心，還依幻滅；諸幻盡滅，覺心不動。依幻說覺，亦名為幻；若說有覺，猶未離幻；說無覺者，亦復如是。是故幻滅，名為不動。」這個

道理很重要！所有境界都是虛妄不實的；一切幻化境界最後統統滅盡了，我們這一念靈性、覺性還是存在、不動的。想想看，假使連這一念心都不存在了，誰來成道？誰來成佛？

「依幻說覺，亦名為幻。」進一步要了解，所謂的覺悟，也是幻；因為有幻才有覺，如果沒有幻，覺也不立。我們的身心如幻、世界如幻、根塵如幻，十二入、十八界都如幻。因為有這些幻境，所以如來才說覺、說我們有一個覺性；要使覺性圓滿，就必須離開這些幻境。假使外面沒有幻境，也不須有一個覺的存在了。就像人有男眾、女眾，所謂男眾，是因為有女眾才說有男眾。假使世界上根本沒有一個女眾，也不會說這些人是男眾；所以如果女沒有了，男也不立。同樣地，「依幻說覺，亦名為幻」，幻沒有了，覺也不立、覺也不存在了。覺性是本具的、本來就是覺；依幻才立覺，由於有這些幻化不實的境界，佛才說覺。所以我們也不要執著有一個覺，為什麼？若說我們現在有了覺、有了靈知靈覺，這個覺又變成相對的境界了，因此「亦名為幻」，這個覺也是幻，也是相對而立，是一個虛妄不實的境界。

「若說有覺，猶未離幻」，如果執著有一個靈知靈覺存在，這樣還是沒有離開幻境；正因為執著有一個幻境，所以才會執著有一個覺性。「說無覺者，亦復如是」，相反地，若說沒有覺，認為一切法皆空，哪裡有個覺？執著沒有一個



靈知靈覺的覺性，這樣也是錯誤，這個認定也是相對、虛妄不實的。

「是故幻滅，名為不動」，禪宗祖師說：「有佛處不得住，無佛處急走過。」有也不執著、無也不執著，不著空有兩邊，這樣來用功，等到所有幻境統統滅盡、統統沒有了，覺性自然而然就現前；真正達到這個境界，這念心如不動、了了常知，一切都是現成的。如果沒有達到這個境界，心當中一定有執著、有掛礙；執著有、就墮入有邊；執著無、就墮入無邊。心有掛礙，就一定墮入兩邊。

展轉離幻 密顯真覺

「善男子！一切菩薩及末世眾生，應當遠離一切幻化虛妄境界。由堅執持遠離心故，心如幻者，亦復遠離。遠離為幻，亦復遠離。離遠離幻，亦復遠離。」如果聽到要遠離，又執著遠離，這個「遠離」又是一個幻境。所以「亦復遠離」，連「遠離」、「離幻」的這個心也要放下。因為眾生的心，跟他說黑的、就執著有黑的，說白的、就執著有白的，說空、就執著一個空，說要遠離、就執著一個遠離，這樣遠離又變成了幻化不實的境界。所以「遠離為幻，亦復遠離。離遠離幻，亦復遠離」，如果執著一個遠離，這樣遠離又是幻，所以遠離也不執著。「得無所離，即除諸幻」，最後什麼都不執著了，自然而然就離開這些幻化不實的境界。

就如同我們誦經、靜坐、布施、供養……修種種善法，都要回向一樣。為什麼要回向？因為眾生執著功德，所以要把功德回向，等到回向後什麼都沒有了，連回向的這個心也要回向。因為只要還有一個回向的心存在，就還不是本心。所謂「實際理地，一法不立」，要一直觀照這念心，把心中所有一切掃得乾乾淨淨；不但幻境要遠離，遠離也要遠離、不執著遠離。

明白這個道理，就知道修行一個是境、一個是心；一個是幻，一個是遠離。幻是外面的境界，遠離是我們這個心。下面就舉了一個譬喻：「譬如鑽火，兩木相因，火出木盡，灰飛煙滅。」「譬如鑽火」，就像鑽木取火，鑽子也是木頭做的，用木鑽子拚命去鑽木頭，「兩木相因」，互為因果。木頭是一個境界，能鑽的鑽子也是木頭，也是一個境界。鑽的時間一久，一摩擦、就起火了；一旦起火，「火出木盡」，鑽子也燒掉了、木頭也燒掉了，能所俱空，就是這個意思。

能觀之智、所觀之境，正是這個道理。這裡用「兩木相因」來譬喻。木鑽比喻能觀之智，木頭比喻所觀之境，「火出木盡」，火燒起來，把木頭燒完了、鑽子也燒完了，統統燒得乾乾淨淨，能所俱空；但還剩一團灰，還有一個境界。「灰飛煙滅」，到最後灰也沒有了、煙也沒有了，就是一個畢竟空的境界。畢竟空是最真實的境界，就是指

我們這一念心。等於古人所說：「爲學日益，爲道日損，損之又損，以至於無爲。」時時刻刻都要「損」、都要放下，放下、放下……到最後通身放下了，無可放的地方，就是自己的本心、自己的覺性；這就是這裡所說「灰飛煙滅」的道理。假使不了解，始終認爲要留一個能觀之心；外面一切皆空，而能觀之智還存在，這個境界就還有一重塵，這個智就是一重煩惱、一重塵勞。

「以幻修幻，亦復如是。」我們能修的這念心也是幻；以前不知道修行，沒有修行的這個願心，直到發出想修行這個願心後，才開始修行。以前不知道返照、檢討，沒有反省檢討的這個心；現在知道要出離，「諸惡莫作，眾善奉行」，經常藉此檢討反省自己有沒有過失？過失是「境」，能反省的這個是「心」，心、境成了兩個相對的境界。到最後所有一切過失統統沒有了，就不用再反省了，因爲起一個反省的念頭又是一個妄想，所以最後連反省的這個心也要放下，就是如此。

「以幻修幻」，明明知道反省的這個心是幻，但如果沒有反省，修行也無法成就，所以稱爲「以幻修幻」。能修的這個心是幻，外面的境界也是幻，雖然是幻，但還是要修；修了以後，能所俱空，統統不執著，歸於當下這念心，就是萬法歸宗。「以幻修幻，亦復如是」，我們知道這是幻化的境界，還是要去修；道場也是如幻、眾生也是如幻、

自己修這些善法也是如幻、能修的這個心也是如幻……還是要以幻修幻。

「諸幻雖盡，不入斷滅。」一切法都是幻化不實的境界，這些並不是什麼都沒有，而是假有，所以虛妄不實。要諸幻滅盡，對這些幻化不實的境界不要執著、不理它，就滅掉了；看到好的不理它，看到壞的也不理它，這樣就是滅！相對地，心中只要有執著就是理它，認爲這個東西是實有、始終在我們八識田中想念、牽腸掛肚，這樣就不會滅。所以我們「不入斷滅」，修行如果入了斷滅境界，就糟糕了！不要認爲什麼都沒有，而是要知道它是虛妄的境界，這念心始終安住正念、不理它；不理它就是不入斷滅，保持堅住正念這念心存在、這念清楚明白的靈覺存在，這樣就不是斷滅。（待續）





本期主題

改變人生 從落實自省開始

攝影／傳點

《法句經》云：
「不好責彼，務自省身，
如有知此，永滅無患。」
時時自省，轉化煩惱，使這念心回復清淨，
就能在菩提道上，一路向上，超凡入聖。

自省己心 圓成佛道

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

透過檢討反省、把煩惱漏盡，
智慧圓滿了，這念心光光明明、圓融無礙，
到達動靜不二的境界，就是佛。

「禪者，佛之心」，我們修行學佛就是要覺悟、要契悟當下這念心。禪宗講「頓悟自心，直了成佛」，「佛」就是指我們的本心，透過檢討反省把煩惱漏盡，智慧圓滿了，這念心光光明明、圓融無礙，到達動靜不二的境界，就是佛。成佛，一個是智慧佛、一個是如如佛。知道回光返照、檢討反省、改過自新，就是智慧佛；心當中沒有妄想顛倒，不想過去、不想現在、不想未來，如如不動，就是如如佛。依此來用功，每一位都能成佛，大家要在這個地方學習、承擔，才不會辜負這一生。

反省返照 淨化自心

佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本。我們的念頭有善、有惡，有粗、有細，有是、有非，有正、有邪，怎樣把這些念頭管理、淨化，達到覺悟呢？儒家說「罔念則狂，克念則聖」，

「克」就是克制，能夠克制自己不好的念頭，就可以入聖人之門；「罔念則狂」，假使不知道克制自己的起心動念，打妄想、生無明，起顛倒、我執我所，就成了狂人、就會墮落。禪宗祖師說：「不怕念起，只怕覺遲」，修行要時時刻刻檢討反省自己，不怕現在起了惡念，只怕沒有覺察、覺照的心；覺察到起了惡念，馬上把它化掉，這就是修行。

修行會經歷一些層次，起初覺得佛法很好、也很精進修六波羅蜜，覺得自己就像菩薩一樣，感到很有進步；慢慢時間久了，發現自己心中有許多無明煩惱，便覺得自己退步了。其實在過去沒修行以前，根本就不知道自己無明煩惱；現在能覺察到無明煩惱，相較於之前，這就是進步了。

世間有所謂情緒管理。就佛法而言，修行不但要管理自己，還要淨化、提升自

己。首先要認識自己，認識自己才能管理自己；把自己管理好就是自利，自利才能利他。就像警察把小偷捉到了，光是管理還不夠，還要把小偷感化，讓他由壞人變成好人、賢人，乃至菩薩。修行也是如此，首先要認識清楚心中的無明煩惱，我們心中的無明煩惱，就像小偷一樣，時時刻刻偷取我們的功德法財，所以要管理、淨化這念心；告訴自己不要打妄想，時時刻刻提醒自己，行住坐臥要具足四威儀、要遵守道場的規矩，這就是管理；進一步要淨化我們的心，心當中有了煩惱、過失，要慚愧、懺悔、改過，要念念分明，時時刻刻檢討反省，把煩惱化掉、化得乾乾淨淨。

覺察覺照 入道要門

佛法講覺察、覺照、覺悟。覺察，就是返照自心、檢討自己的煩惱，這很重要。一般人都是向外看，只看別人，看不到自己的過失。看人家這也不是、那也不是，遇到不如意，就怪社會、怪大眾，認為自己都是對的，這就是沒有覺察。例如，遇到經濟不景氣，有些人會想：「這個社會不好，為富不仁，富者愈富、貧者愈貧，而且朋友也不幫助我、親戚也不幫助我……實在是烏煙瘴氣。」這是一般眾生的想法。如果有了覺察，就不會怪社會、怪他人，也不會怪親戚、朋友，而是反省自己：「今生窮困潦倒，是自己過去努力不夠、善心不夠、福報不夠、智慧不夠；從現在開始，要時時刻刻檢討，修一切善，

無善不修。」這就是覺察。

再以家庭為例，有些家長看到孩子不想讀書、成績不好，就發脾氣，不僅罵孩子，連家裡的一切都看不順眼，到處指責，這就是眾生，對自己的煩惱完全沒有覺察。如果知道要覺察，就會反省檢討自己：「我是家庭的一分子，孩子表現不好，我也有責任；應該要以慈悲心教導他從因當中努力，引導他改過向善、慚愧懺悔，走出一條光明的路。」凡事先從自己開始檢討，這就是覺察。

覺察了以後，還要覺照，把心中的煩惱照破。例如，經過檢討，發現自己容易發脾氣、經常罵孩子、口業不清淨，這就是覺察；把問題檢討出來後，要時時刻刻注意，發現起了瞋心，立刻藉由誦經、持咒、念佛、懺悔……把瞋心化掉，這就是覺照。每個人都有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見這六個根本煩惱，一定要對治。我們覺察到心中起了無明煩惱，可以念一句「阿彌陀佛」，用這句佛號來返照自心；或是用般若智慧照它一下：「是誰在起瞋心？」這樣一返照，瞋心自然就沒有了。

根機最下等的人，起了煩惱、罵了人、做了壞事，自己根本不知道，甚至別人來提醒，自己還不接受。根機差一點的人，已經起了瞋心、發了脾氣，才想到：「唉呀！我怎麼又在發脾氣、又在起煩惱？」所謂「不怕念起，只怕覺遲」，這樣雖然根機差一點，但還是有覺察也算不錯。而根機好的人，只要一起煩惱、無明，立刻

就能把它照破。如果根機再好一點的人，經常都保持在正念中，煩惱自然就不會生起。明白了這個道理，這念心時時刻刻覺察、覺照，就是自性佛；每一尊佛菩薩都是這樣修行成就的。

修德有功 性德方顯

修行要覺察、覺照，進一步才能覺悟。所謂「修德有功，性德方顯」，透過覺察、覺照，把心中的煩惱照破，本具的佛性就能顯現出來。我們從過去無始以來，起煩惱已經成了習慣，這些貪、瞋、癡、慢、疑、邪見的種子都蘊藏在我們八識田中；現在透過持戒、誦經、打坐、持咒、懺悔、經行、修六波羅蜜、三十七助道品等種種法門，來破除心中的煩惱，這就是修德；修德有了工夫，本具的佛性才會現前；假

使不在這裡用功、走了遠路，就辜負了修行的因緣、浪費自己的生命。

佛性、覺性是本具的，法爾如是，無始無終；我們透過覺察、覺照，把這個覺性圓滿了，生命就是無始無終。相反地，如果我們不修、沒有覺察、覺照，雖然本具覺性，卻始終迷迷糊糊、甚至造了惡業，將來就會墮落，隨業流轉、輪迴六道。翻過來是手掌、翻過去是手背，一切都看我們自己如何去努力。

佛法是心法，從過去到現在諸佛，都是傳授這個心地法門；能夠聽聞、了解佛法，是人生最大的福報。明白了人人都有覺性，就要在覺性上用功，這樣才是真修實悟。這念心覺悟了，就是菩薩；完全覺悟、煩惱統統漏盡，就是如來佛。 



修行 回甘好滋味

文／中台女眾佛教學院大學部先修班 星耀法師

攝影／傳漢

時時刻刻以中道實相為依歸，
檢討反省，日久功深，修行必能有所成就。
修行，由自省開始，亦因自省而圓滿。



修行，剛開始可能覺得苦澀，但愈久轉增趣味，就像喝茶回甘的好滋味。

自己學佛以前，遇到逆境，總怪罪別人或外境，故終日忿忿不平，結果逆境並未改善，自己反而苦苦惱惱、心情低迷。學佛後，才知道原來煩惱是自找的，境界也是自己招感的。一再指責外境，每想一次，就拿那件事再傷害自己一次，在自己心上再刻一道刻痕，當然愈想愈痛苦。所以有智慧的人，不住在境上，一念不生，船過水無痕。但若自己念頭無法馬上停歇，該如何讓心情止跌呢？最有效的辦法，就是自省。

常見己過 與道相當

自省，即是真誠面對自己，檢討分析自己的煩惱。自省，就好比傷口化膿、長爛瘡，必須切開排膿，清創乾淨，傷口才會癒合，恢復健康。因此必須快、狠、準，才好得快；否則，拖愈久，傷勢愈嚴重。剛開始練習向自己開刀時，心中充滿委屈、不願，但想到學佛就是要立志究竟解脫、成就佛道，若連平日的煩惱都無法化除，那就遑論漏盡煩惱；而若無法漏盡煩惱，成就佛道就更遙遙無期！如此學佛就只是空談而已。

因此，痛下決心，要實踐佛法，腳踏



實地在心上用功，轉化煩惱，踏出修行的第一步。《佛說四十二章經》云：「人有眾過，而不自悔，頓息其心。罪來赴身，如水歸海，漸成深廣。若人有過，自解知非，改惡行善，罪自消滅。如病得汗，漸有痊損耳。」當漸漸熟悉凡事自省後，體會到唯有自省改過能令黑暗失意的人生翻轉為光明。且自省的工夫下得愈深，愈容易與清淨心相應。

子曰：「主忠信，徙義，崇德也。」徙義，即是內自省而改過遷

善，趨向於義，就能提高品德。又曰：「過則勿憚改。」「過而不改，是謂過矣。」可見內自省是成為君子的必要條件。所謂「凡夫無過，聖人過多」，凡夫心粗，覺得自己沒有過失；有智慧的修行人，皆是內自省，常見己過。《六祖壇經》云：「常自見己過，與道即相當。」即是如此。

冷靜思考即知，若一再責怪外境，一則境界不會轉好，於事無補；二則自己心情始終宕在谷底，無法提振起來；三則又多結惡緣，將來吃更多無益之苦，實在得不償失。相反地，若能自我檢討反省，看清如是因、如是果，「是我宿殃，惡業果熟，非天非人所能見與，心甘甘受，都無

冤訴」，分析煩惱根源是因貪、瞋、癡之惑，行之於身口意，自己應慚愧懺悔。把錯誤修正就好，不要逃避或怪外境。檢討、知錯，就能止息惡念，妄念止息，心即可平靜下來，不再有負面情緒。

提起覺性 成就佛道

進一步，修觀行化除煩惱；如因貪、癡起的煩惱修四念處觀以對治，因瞋起的煩惱修慈悲觀以對治。深刻體會諸法本空，則能放下貪著，瞋惱亦隨之轉薄。佛法的確可以讓自己脫離煩惱束縛，心轉為光明而有自信，而境界也會隨之而轉，如此更了達境界是虛妄的，心因境有，境隨心轉。佛法所言真實不虛，只要認真實踐，就可以在日常生活上得到受用。

自省，即是提起覺性、常自省察，時時覺察、覺照自己的貪瞋癡。時時刻刻以中道實相為依歸，檢討反省，日久功深，修行必能有所成就。修行，由自省開始，亦因自省而圓滿。感恩能在中台正法道場，學習到如此端正的知見及扎實的法門，更發願要踏實修行，用自省這把關鍵之鑰，開啓解脫煩惱的大門、成就佛道。🙏



除障 安然踏上菩提路

文／中台女眾佛教學院大學部先修班 星絢法師 攝影／傳優

如果能時時反省檢討，懇切地懺悔自己的過失並改正，
從知道反省的那一念起，就是修行的開始，
也是邁向光明人生的起點。



走在荒蕪、蔓草叢生、遍地落葉的蜿蜒山徑，不僅窒礙難行，更容易走錯路、走遠路，一不小心還會掉落萬丈深淵。此時若能掃除落葉，闢出一條清晰的山路，那麼通往山頂的路程就容易、自在多了。如果把修行喻為登高山，反省檢討就是掃除障礙、闢出明路的工具。能時時反省檢討，掃除障蔽修行的無明、妄想、執著，就能清楚自己修行的方向，安然踏上菩提之路。

「人非聖賢，孰能無過？」我們都會有過錯，但面對過錯的態度是決定成凡成聖的關鍵。一般人犯錯時，第一個念頭就是文過飾非，不想讓人知道，若被發現了，

就推諉過錯、抱怨別人，埋怨運氣不佳，總看不見自己的過失，結果不僅失去改過、提升自我的機會，更與人結了諸多惡緣，將來還要承受苦果。

返照自心 清淨安樂

孔子云：「躬自厚，而薄責於人，則遠怨矣。」嚴以律己，寬以待人，則能遠離怨懟。西諺云：「恕己一過，則萬過由此而生。」我們若常寬容自己的過錯，則必過過相生，後患無窮。故曾子要求自己：「吾日三省吾身。」日日反省檢討，真誠地面對、改正自己的過失。修行，進一步要透過反省檢討修除煩惱，對治妄念、習



氣，學習清淨身口意三業的善法，淨化自心，達到心光明自在的境界。

過去，佛陀十大弟子中天眼第一的阿那律尊者，初出家時，常樂睡眠，佛陀以偈喝斥：「咄咄胡爲寐，螺螄蚌蛤類。一睡一千年，不聞佛名字。」貪愛睡眠，就會墮入畜生道，千年不聞佛名。阿那律尊者因此非常慚愧懺悔，決心改過，發憤精進修行，七日七夜不睡，而兩眼失明，依佛陀慈悲教導修樂見照明金剛三昧，得天

眼通，證阿羅漢果。這就是反省檢討改正的典範。因此，修行除了勤修善法，更要時時返照自心、反省檢討，將惡念一一懺除，才能得到真正的清淨與安樂。《佛說四十二章經》云：「如人鍛鐵，去滓成器，器即精好。學道之人，去心垢染，行即清淨矣。」鍊鐵成鋼，要經過不斷地錘鍊才會愈來愈精，修行何嘗不是？也要經過不斷地反省檢討改正後，才會愈來愈圓滿。

時時反省 邁向光明

以往在職場中，常對合自己意的人表現善意，對不欣賞的人則處處看不順眼，是十足「順我者昌，逆我者亡」的個性。

由於不斷地對人我起分別心，因而在人際關係上產生種種的衝突與對立，只看到別人做錯事，從不檢討自己，對於別人的忠告勸說更不喜歡聽、不肯接受，心中常起煩惱、不得安寧。學佛以後，學會返照自心，檢討反省，提升覺察覺照的能力，終於得到內心的平靜。現在若有過失被指正，則真誠感恩對方讓自己有機會改進；若非自己過失而受人批評，則感恩對方成就自己「被辱不瞋」的道行。從而體會到：唯有不斷地反省檢討，時時拂拭心中的塵垢，才能讓自性愈來愈清淨光明。反省，真實能得自受用。

開山祖師常提醒我們：「修行沒有別的，就是改除自己的習氣」，反省檢討、慚愧懺悔，才能回復清淨心。修行的困難，不在路途有多遠，而在於有沒有信心、耐心、長遠心堅持下去。反省檢討，是真誠面對自己缺點與過失的開始。面對難改的習氣，在一次次的調整過程中，必定充滿了考驗、掙扎與磨鍊；如果能時時反省檢討，懇切地懺悔自己的過失並改正，從知道反省的那一念起，就是修行的開始，也是邁向光明人生的起點。



反求諸己 成爲更好的人

文／中台女眾佛教學院大學部先修班 星健法師

古德云：「聖人過多，賢人過少，凡夫無過。」並非自己完美無缺，而是不懂得自我反省；並非自己毫無過失，而是面對境界總是向外指責，看他人的不是，千錯萬錯都是別人的錯。而賢聖之人，唯恐自己還有過失沒能改正，所以時時檢視自己、反求諸己。

《格言聯璧》云：「不自反者，看不出一身病痛。」修行要能時時反躬自省，才能看見自己不善之處。孔子云：「不善不能改，是吾憂也。」所以不但要看見，還要正視自己的習氣，誠實面對心中的惡念，勇敢承認自己的缺點、過失，不掩飾、不覆藏，並發自內心將之革除、改正。面對任何境界，若只會挑剔他人的過錯、檢討別人，而不能反省、轉念，那麼不論到哪裡都會處處碰壁，在煩惱中打轉，不得自在。

某天，正在寮房用功，突然傳來「碰！碰！碰！」的撞擊聲，心想：「拖個地這麼大聲，誰啊？」原本在讀書，但自己耳根攀緣了外頭的聲音，接著又再分別、取捨，惡念相續，於是產生了煩惱。《六祖壇經》云：「若真修道人，不見世間過。若見他人非，自非卻是左，他非我不非，

我非自有過。」因此提醒自己：現在把問題怪罪在別人身上，就成了自己的過失。應當兩眼內視、兩耳內聽，收攝六根，如同烏龜遇到危險時，馬上將頭、尾、四肢縮進龜殼中，心不向外攀緣，不再念念相續，才能從境界中逃脫，而不被束縛。當自己從指責外境，到止住向外攀緣的妄想心，轉而觀照自己的念頭，煩惱便不攻自破。從而體會到：當自己懂得落實反省、檢討，便能放下自我，設身處地爲他人著想，如此不但能擴展心量、增長善念和慈悲心，更能與周遭的人結善緣。

修行若不懂得落實反省、檢討、覺察、覺照，就容易愈走愈偏，甚至走錯了路還不自知；反之，依著開山祖師所教導的「反省、檢討、改正」，在日常生活中，時時觀照自己的言行舉止、起心動念，不斷修正自己的身、口、意三業，就能「苟日新、日日新、又日新」，不斷向上提升。祈願自己時時返照自心，事事責己不責人，懷著感恩、利他之心面對一切人、事、物，秉持著「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己檢討」來待人接物，相信人生能更加圓融無礙，愈來愈光明。

不怕念起 只怕覺遲

文／普賢精舍大乘解行研經班學員 傳充

前些日子，很開心地和幾位好久不見的朋友約了相聚，閒談之間，發現昔日好友們的話題，總是帶著分別、我執，評論周遭的人、事、物，和已經學佛的自己相去甚遠，真不該答應他們的邀約啊！正當心中生起輕慢之心時，覺性現前，回光返照，覺察到自己何嘗不是對眼前這個境界，起了和他們並無二致的分別心，落入彼劣我優的妄念中？頓時備感慚愧懺悔……

我們每天從早上睡醒，六根就開始向外攀緣、分別，眼睛看到的，耳朵聽到的，鼻子聞到的，口中吃到的，身體碰觸到的及心中所想的，大部分都在貪、瞋、癡的無明煩惱中，無一不是在起惑造業。古德云：「凡夫無過，聖人過多。」人若不知返照自心，總是看到別人的不圓滿，卻看不到自己的起心動念，以及所犯的過失，所有生命中的苦難境界，不就是如此招感而來的嗎？

《佛說四十二章經》云：「人有眾過，而不自悔，頓息其心。罪來赴身，如水歸海，漸成深廣。」修行貴在能於日常生活中反省自己的所作所為以及種種心念，檢視自己起的是善念還是惡念？是否執著自

己的感受，在乎別人怎麼看我？是否執著自己的色身，深怕自己太累？念頭善善惡惡、是是非非、進進退退、起起伏伏……

「不怕念起，只怕覺遲」，覺察自己起了無明煩惱，要能馬上停止，立即轉念，同時生起慚愧懺悔之心，發願不再重蹈覆轍。古德云：「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉！」

何其有幸，能在中台菩薩道場得遇大善知識，得以聽聞殊勝佛法，了解觀行的重要及落實修行的方法，知道要對治無明習氣，也知道自己有了過失、要懂得檢討反省，從以前只是一味地抱怨外境，修正到在每一個當下反觀自省。因此，身為佛弟子，除了薰修佛法的道理，更要能解行並重，在修行路上落實檢討反省，懺其前愆，悔其後過，勤修善法，銷歸自性，心中自然一片光明、清涼自在，相信最終必能得到究竟解脫。

改變自己 翻轉人生

文／普賢精舍研經禪修班學員 法悟 攝影／傳捨

期盼疫情早日消弭，手中招生的 DM，能傳遞給更多的人，
一同學習佛法，從心出發，改變自己，翻轉人生！



學佛之前，每天面臨的是如何於高度競爭的工作環境中勝出，汲汲營營，迷失本心，煩惱不已。幸而有因緣接觸佛法，報名禪修班，第一堂課，住持法師精闢開示佛法：學禪目的在契悟這念清淨本心，清淨心時時存在，如同握在手中那瓶充滿泥沙、渾濁的水，靜置一段時間後，雜質沉澱，水即恢復本來的清澈。當下讓自己感受到清涼和法喜，心中期待、希求能得到佛法中所說的無漏之樂。

改變心念 放下我執

學佛之後，了解到不好的「習慣」是

我們無始劫來無明造作，而不自知；若不能依佛法思惟，進而以實際作為去改變，只是仍舊依著「習慣」，便將隨著業力牽引流轉，生生世世在苦海中頭出頭沒、輪迴六道，不能出離。

古德云：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？」人身難得，善知識難遇，學佛是人生最大的福報！因此，自己把握修行學佛的因緣，親近正法道場，皈依三寶，在禪修課中，聽經聞法、學習靜坐，從而相信因果，學習斷惡修善，長養慈悲，發菩提心；時時提醒自己練習找回能知能覺



的那念心，將課堂中學習到佛陀珍貴的教法、正確知見，透過各種方便法門，在生活上實際去驗證。藉由返照自心，修正並改變自己的心念，朝向正確的道路前行，成就良善的「習慣」。

修習慈悲觀，讓我不再如以前剛強、剛愎自用。從前只想到讓自己遠離痛苦，現在開始關注他人是否同樣能夠得到快樂，學會讓心更柔軟，由衷地希望周遭所遇所見之眾生，皆能快樂無虞地生活。學習佛法，明白「萬法唯心

造」，並且深信因緣果報的道理，要達成人生的終極目標「成就佛道」，一切都要從因地上努力。在人世間，大家都想追求幸福快樂的人生，離苦得樂。感恩精舍法師慈悲教授，讓我們明白「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡」，悔改過去、惕勵未來，學習斷惡修善，累積福慧資糧，發菩提心，發長遠心，從而能真正離苦得樂。

《六祖壇經》云：「世人若修道，一切盡不妨，常自見己過，與道即相當。」在學佛道路上，時時提起正念，覺察覺照自己的起心動念；從反省自己開始，修正過失，放下我執，學習觀照更微細的細

行。緊握的手如何能拿起更多？杯中的水滿了，如何能裝進更多的水？唯有不斷檢視、修正自己的錯誤，放下執著，方能有新的收穫。

傳遞佛法 遍栽善種

學佛之後，在激烈競爭的外商職場中，工作表現意外地持續穩定成長；並且有機會重新回學校充實跨界產業知識、完成學業。學佛的受用，幫助自身心念的改變，讓法悟在道業、家庭、事業、課業上能有所兼顧。

一直珍藏著禪修班招生的開課DM——心就像是一畝田，種下善的種子在八識田中，透過禪修，回光返照自己的覺性，清淨心現前，就是道；不爭長短，退一步，就是向前，隨時檢視自己的心田，常常覺察自己的起心動念，透過靜坐，銷歸自性，回復不起心不動念、清楚明白的這一念清淨心。良善種子，發芽後的力量將是潛力無窮！期盼疫情早日消弭，手中招生的DM，能傳遞給更多的人，一同學習佛法，從心出發，改變自己，翻轉人生！



反省 真正的轉機

文／美國法寶寺中文高級禪修班學員 法潤 攝影／法參

日常生活中，當我們留意自己的心念，就會覺察到，我們總有很多改變的餘地，若能改變自己，從自己的這念心下手，就會有意想不到的轉機出現。



親情是一種家庭的溫暖，可是過於緊密的關心，也會成為心頭難解的煩惱與羈絆。獨自在美國念書的這些年裡，曾試著從緊密的家庭關係中出走，以獲得想像中的自由，卻不得其解。學佛後，才意識到，從觀察自己、改變自己開始，才能帶來真正的轉機。

二〇一三年起出國學習，家人很是掛念。父親工作繁忙，母親則常常與我通話。起先，即使有晝夜顛倒的時差，我們的聯繫也很頻繁。可是漸漸地，發現自己不太願意與母親通電話、視頻聊天了。若有電話響起，我開始熟練地按下靜音鍵。每次不情不願地接電話時，我也會自責：父母

撫養我長大，盡心盡力教育我，為何我連與他們聊天的耐心都沒有呢？

自我反省 解決問題

母親並非樂天之人，會因一些小事而心情低落。在我成長的過程中，母親不論是工作上或是家庭裡所遇到大大小小的不順遂，都會一股腦兒地說給我聽，有時是抱怨，有時是自責、後悔，這種習慣一直到現在仍然持續。我清楚地記得母親眉頭緊皺、嘆一聲氣，說：「哎喲，真後悔呀！」的情形。小時候，面對這樣的母親，心疼卻又手足無措；而長大後，在頻繁地聽到抱怨時，心頭也會蒙上一層陰影，下意識



地想要逃避這樣的傾訴。然而，一味地逃離卻加深了我們之間的隔閡，母親似乎愈來愈不開心，而我則在自責和逃避二者之間掙扎；我與母親的關係也沒有任何好轉。

很長一段時間，我都不知道該怎樣面對這個問題，直到三年前，我開始接觸佛法。在亞特蘭大的法寶寺，我們不但學習靜坐，還學習佛法的教義。住持法師在禪修課講了很多生動的例子，啟發我們在生活中，也能時時留心自己的一言一行。平時心

浮氣躁的我，在這樣平靜的環境裡，如同乾渴的植物，得到了雨水的滋潤，禪修給我帶來了從未體驗過的平靜與歡喜。我開始每天靜坐，並在日常生活中儘可能地保持正念。這樣堅持一段時間之後，浮躁的心平靜了一些，對自己心念的生滅起伏，開始有了敏銳的覺察。

與此同時，很多已塵封的兒時記憶也在心中浮現，我驚訝地意識到，母親這樣的性格源於她貧苦的童年，和她暫時無力改變的孤獨生活環境。母親向我傾訴，是因她心中的煩悶和困惑，而我出於本能地想要逃避，何嘗不是一種膽怯、一種自私？世人皆苦，我在皈依後，曾發願

要助世人離苦得樂，可當自己的母親被負面情緒困擾時，我除了逃跑，又做了些什麼呢？逃避交流產生更多的障礙，因果相續，原先的問題沒有得到真正的解決，又變成了新的問題。

堅住正念 從心改變

於是反省，為什麼不從自己開始改變呢？為什麼不嘗試用所學的佛法去幫助母親呢？我開始每天在固定的時間和家裡通話，並告誡自己：心平氣和，堅住正念。在我真正地學會傾聽母親的煩惱之後，終於可以從她的角度，提供一些想法幫助她。若是母親被瑣事困擾而情緒低落時，我也會嘗試和她說一說佛法，告訴她境隨心轉的道理，並鼓勵她靜坐。在過去的這一年，我不再逃避和母親交流，令人驚喜的是，母親比以往開朗、快樂許多。

身為在家居士，很多的時間和精力都會被瑣事耗去，可是如果我們可以隨時堅住正念、反觀自照，時時自省，那麼生活中任何點滴都是我們修行的機會。日常生活中，當我們留意自己的心念，就會覺察到，我們總有很多改變的餘地，若能改變自己，從自己的這念心下手，就會有意想不到的轉機出現。



陶冶心性 從自省開始

文／普賢精舍大乘解行研經班學員 傅恕

剛學佛時，對許多佛法的道理尚渾沌不清，卻對每堂課後必誦念的〈回向偈〉深有所感。經過終日的奔波勞頓後，跟著梵唄唱誦：「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」不禁開始反省檢討、深思：人的一生何其漫長，三障煩惱何時能消除得了呢？儒家說：「吾日三省吾身。」既入佛門，有消除煩惱、得大智慧的祈願，開啓從自省做起的修行之路，也就不覺得艱難了。

學佛前的青春歲月中，偶遇不如意事，就想是自己運勢不好。舉凡求學、就業、人際關係，跟著家人一路求神問卜，想參透天機，更想從中抓住如鏡花水月的順遂未來。一次又一次，像是迴圈一般，自己的運勢有好有壞。從而思考在看似平順、卻時常覺得空洞的人生中，一遇挫折磨難總會心生埋怨，屢求屢煩，所求究竟為何？是想求得錢財滿貫、富貴臨門？還是求得長命百歲、心想事成？修行之後才知道，向外求多了，心外求法，終不見道。所求，無非是求一個虛妄的心安。

所謂「三界唯心，萬法唯識」，這一念心可清澈無波，也能餘波盪漾；一個念

頭、一個果報，念念遷流下來，兜兜轉轉都是自己擺盪不平的心。生命中所有苦果都是自己的我執招感而生，所以生命中最大的敵人永遠都是自己，但也只有自己才能度得了自己。所謂的反省，就是讓自己少用眼、耳、鼻、舌、身、意六根攀緣外境；當六根接觸六塵時，到底是貪瞋癡生滅不息，還是觸物起照的覺性現前？透過不斷地薰修加行，這條從自省開始的修行路，無處不在生活中展開。

「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」一旦明白了貪瞋癡三毒皆由自心而起，一切的因緣果報乃真實不虛，修行就要讓這念心清楚明白。首先要有知過能改、斷惡修善的正知正見，時時刻刻透過慚愧、懺悔、反省、檢討、改正這五個修行法門，讓自己真正從「心」做起。反覆不斷地藉境練心，陶冶心性，時時反觀自心、照破我執。檢討身口意三業，達到明因識果，才能解冤釋結、廣結善緣，安住清淨心，菩提自性現前。

祈願透過慚愧懺悔、發願回向，廣度有情，利樂眾生，恆行摩訶般若波羅蜜。



菩薩教會我的事

文／普賢精舍研經禪修班學員 傳綏

今年是傳綏來到精舍的第十年。十年前，傳綏和同修遇到事業的瓶頸。精舍的禪修靜坐課程，吸引我們走入精舍。

到精舍一段時間後，家中長輩總是問：「佛菩薩有沒有保佑你們事事順利啊？」傳綏和同修總是笑著對長輩說：「有。」佛菩薩教會我們很多。佛菩薩教會我們因緣果報的道理，告訴我們要隨時覺察、覺照自己的起心動念，告訴我們要反省檢討。

過去，遇到瓶頸時，不明白因緣果報的道理，不了解世間萬事都會「成、住、壞、空」。在「成」的時候沒有抓住機會，「壞」的時候沒有即時覺察因緣的轉變，而「空」的階段則因「貪心」而捨不得放下。現在，反省檢討過去所做的決定，一切皆因「貪」而遮蔽雙眼，面對境界時，沒有覺察到其中的警訊，執著於眼前的利益而做出錯誤的決定。最近，公司又遇到了業務轉型和客戶去留的問題，這次我和同修仔細分析了狀況之後，決定放下。決策的過程真的非常艱難，如何圓融地解決問題，真的是考驗彼此的智慧。我們決定退讓部分利潤，讓客戶有時間找到新的供應商，同時我們還會暫時為他們提供技術

諮詢服務。放棄雖可惜，然而「捨」、「得」二字是我們一直在學習的。在面對狀況時，「捨」比「得」更難。佛菩薩教會我的遠遠不只是如何「事事順利」；佛菩薩教會我的是如何面對生活中種種不如意，觀照自心，如何在「捨、得」之間讓人生更加圓滿！

佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。我們這念心迷了，就像《金剛經》云：「如人入闇，即無所見。」過去開山祖師惟覺安公老和尚曾開示，佛法是最究竟圓滿的道理，可以讓我們「隨心滿願」。從中省思，如何隨自己的「心」走，滿怎樣的「願」？則是要靠我們每一個人自己去悟、去做決定，並且去落實。

反省檢討，方能體會菩薩真正教我們的事！

光明之路

文／普雨精舍夜間研經禪修班學員 傳歡

曾子云：「吾日三省吾身。」反省，有如一面鏡子，能將我們的行為、問題清楚地返照出來，使我們有改正的機會。

透過反省，我們能看見自己的心，看見習氣，看見自己的問題。

透過反省，可以發現自己的傲慢、貪心、嫉妒等煩惱。

發現自己的問題後，進一步要檢討、修正自己的行為。

前些日子，與部門同事聚餐吃麻辣火鍋，有一位同事怕我沒吃飽，替我撈了幾塊凍豆腐，但是不小心將湯汁灑到我的白色衣服上，當下雖然沒有發脾氣，但內心是不舒服的。回想起來，我怎麼能因為湯汁沾到衣服就忽略了他的發心？善良的同事怕我餓著、沒吃到配料，特地夾給我，他是如此地用心，我怎麼忽略了？怎麼生氣了？隔日，連忙跟同事道歉賠不是，希望他不要介意，也非常感恩他的用心。

家裡有個不成文的規定，最後一位洗澡的人要把浴室地板拖乾、把洗手台及馬桶擦乾，所以我常常搶先洗澡。某天，察覺到自己這樣的行為和想法，於是試著轉換心境，不要把拖地想成是一個痛苦的工作，洗澡不搶先，仔細拖乾地板、擦乾牆壁及馬桶，希望下一位使用者看了心生歡

喜。進而練習就算自己不是最後一個洗澡的人，也可以發心拖地。起了善念，頓時拖地就變得不痛苦了。

懂得反省檢討的人，是勇於面對自己問題的人，願意以客觀的角度，檢視自己，正視自己的問題，並試著檢討改善，從而在待人處事上都能愈來愈順利。時時反省檢討，將自省落實於生活中，自己也因而獲得好人緣，到哪裡都有人願意協助。

遇到境界時，把它當作是一種磨鍊，正視它、突破它，好似闖關遊戲一樣，如果好好地面對問題（反省）、正視問題（檢討）、改善問題（改正），如此，就能以輕鬆且平靜的態度去處理它了。

在修行的路上，自己仍然有很多不足的地方，還有很大的進步空間，但我會時時反省、檢討、改正，在生活中落實修行，期許自己能夠成為更好的人，邁向清淨光明的人生。

學佛二三事

文／普雨精舍日間研經禪修班學員 法靜

一場殊勝的封棺法會，開啓了自己學佛和親近中台的因緣，也開始了反省、懺悔、修福修慧的下半場人生。

「起心動念」，是初上禪修課時聽到最震撼的四個字！一直以來，都認為自己是個善良的人，因為我只是心有小小惡念，可我並沒有真的去做惡事啊！上課的當下，才知道善與惡是從「起心動念」的那一刻起算，從前不以為意的小小惡念，其實已種下了受苦果的因，方知無知的可怕。

師父說要正信因果，而且有現世的果報，自己便開始觀察身邊的人與事，同時也觀察自己的因與果，從而發現，現世的果報真真實實地在發生！以自己為例：年少時，脾氣暴躁，稍不順心意便對長輩無禮放肆，口出惡言、心生怨懟；中年，沉溺釣魚，還自詡達人，覺得這只是一種休閒活動而已！一日，因鼻子不通開刀，從嘴巴撐開切割病灶，嘴上的傷口如同魚上鉤般疼痛難以進食。深深感受到造了業總是要受報的，因果報應力道真強大啊！

在精舍，與師兄們相處也曾碰到困難，當時心裡想起法師開示：「若見人家過，便是自己錯」，於是反省檢討，看自己的過失，不再執著他人的過失。還記得

第一次到天祥寶塔禪寺，聽到開示：「若因為別人的一句話而離開精舍，損失最大的絕對是自己」，當時聽進心裡，並牢牢記住。過去面對逆境時，總是抱怨「真衰」，即便肩上重擔壓得透不過氣，也得硬扛；現在面對逆境，心中想著有諸佛菩薩護佑，事情總會解決，所以不再畏懼，從艱困中激發出待人處事的智慧，並且遇到許多貴人相助，這是到精舍前從未有過的美好。

「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」每次念到這四句懺悔文時，總不由自主地跪在佛前，涕淚不止。面對滿身罪業深重的自己，真心地懺悔，同時警惕自己：時時刻刻、一言一行，都要覺察、覺照自己的起心動念，不再造作惡業，心才能清淨。

未到中台、未學佛前，常想自己這一生難道只為上班、柴米油鹽、照顧家人而生嗎？對人生很氣餒，本想隨波逐流、草草度過一生算了。現在，有佛菩薩、有精舍、有師父，心有依歸、有目標，篤定地跟隨精舍、師父腳步而行，新的人生正在進行，下半場人生安打，還想全壘打呢！

老實修行永不退轉

文／美國法寶寺中文高級禪修班學員 傳際

「人身難得，佛法難聞」，很感恩能接觸佛法。記得十年前，第一次踏進法寶寺，清淨莊嚴的道場，攝住了自己的心。法師們很慈悲、很有耐心地介紹精舍的活動及每個月的法會，並且鼓勵我們參加禪修班。當下有一種雀躍的感受，什麼是禪修？自己完全沒有接觸過，很期待。

開始參加禪修班後，由一個星期上課一次，到學期末，已經幾乎天天到精舍發心當義工。很高興有機會加入香積組的行列，這對自己來說是一種學習。從未煮過素食，對於如何配菜也摸不著頭緒；初初開始錯漏百出，經由慢慢摸索及向師兄們請教，從失敗中吸取經驗，漸漸有所收穫。

「三德六味，供佛及僧」，用心去做每一道菜，色香味俱全，供養三寶，傳際很感恩。

禪修對自己而言，最大的助益是於日常生活中，專注力增加，面對恐懼及情緒問題時，學會控制及處理。以往，與朋友或家人談話有爭議時，大家觀點不同，自己容易發脾氣，甚至針鋒相對，不歡而散。自從禪修學佛後，發生任何爭執，較能先緩和自身的情緒，進而站在對方的立場去思惟，以平和的語氣繼續討論問題，學會

接受對方的意見，彼此的相處及溝通因而更融洽。

人生無常，去年開始全球籠罩在新冠肺炎疫情之下，人心惶惶，自己心中也有些許的不安。面對疫情，覺察到幸福平靜的生活不是必然，親愛的家人、身旁的朋友突然離世，連見最後一面的機會也沒有，內心是萬般的無奈，沒有什麼可以真正留得住的。當下明白，不要糊里糊塗，最重要的還是自己的這念心，不生不滅，不去不來，唯有老實修行，堅住正念，保持覺性。開山祖師惟覺安公老和尚曾開示道：「修行學佛必須要發長遠心，修六波羅蜜乃至八萬四千法門，持續不斷地努力，才能有所成就。假使沒有長遠心、精進心，一曝十寒，無論做什麼事情都不會成功。」感恩開山祖師的開示，弟子銘記在心，面對無常，更當把握因緣，發菩提心，以精進心、長遠心，落實修行，行菩薩道，永不退轉。



生·活·啓·示·錄



根深柢固

文／中台男眾佛教學院大學部一年級 星堅法師
圖／傳淇

山坡上剛移植的五葉松，因根部尚未長齊，需將樹幹藉由繩索綁於其他樹幹上，避免滑落山坡或往錯誤方向生長。待其根部發展完全，已根深柢固，方可解開繩索使其自由發展。

《大毘婆沙論》云：「能生善法故名根」、「不可傾動名根」，修行也是如此，初初開始根本知見尚未建立，若因貪心而放縱求知欲，想廣大無際地盡情發展，卻缺乏辨別是非的能力，稍不謹慎便會如樹根未固而滑落山坡，摔得傷痕累累。

善知識即是修行路上最好的繩索，一路牽著、細心照護著我們的善根，待我們修行得力、站穩腳跟時，便能放心使我們往更多方面發展、利益他人。開山祖師殷殷提醒我們，修行不要走錯路、不要走遠路。有正知正見，才能確保身口意三業走在正確的方向。🙏





連結衆生與道場的橋梁—— 友善天橋

文／編輯部

《華嚴經》云：「若見橋梁，當願眾生，興造法橋，度人不休。」由妙覺園區至中台禪寺，須經車載斗量的要道，爲了便利來寺訪客，本寺在妙覺園區至中台禪寺之間，搭建友善天橋，接引巡禮道場的訪客穿越道路、車流，安全抵達中台。「菩薩爲了十方有情而來，道場爲了芸芸眾生而建」，友善天橋，是連結眾生與道場的橋梁；也彰顯著中台四眾弟子追隨開山祖師惟覺安公老和尚的菩薩行願，透過種種方便施設，接引眾生在佛法中安度煩惱中流，同登涅槃彼岸。

秉持佛法慈悲度眾的本懷，在以人爲本的考量下，友善天橋著重安全、便利、實用；而周圍的樹林及禪院風格的造景，讓天橋更兼具觀景台功能，登橋即是中台巡禮，安全行路、賞景，在佛法境教中，引領大眾同登法橋，走進中台世界。

安心安全 護念衆生

高 10 公尺、全長 150 公尺的友善天橋，以中式斜屋頂、蓮花瓣等設計元素，呈現與中台禪寺建築風格一致、相融的效果。外書「中台禪寺」，爲中台禪寺開山

祖師墨寶，內裝簷條天花，以牌樓形式顯現山門的氣勢與意象。

沿著緩坡道走上天橋，坡道前一對石雕虎，笑容可掬地迎接每一位來訪者，如同告訴大眾，中台巡禮的心靈饗宴由此展開。以 1:12 坡度設計的無障礙斜坡道，行走其上，不論是行人或輪椅使用者、嬰



1



2

1. 天橋坡道前笑容可掬的石雕虎，迎接著每一位來訪者。
2. 以 1:12 坡度設計的無障礙斜坡道，便利行人、輪椅和嬰兒車通行。
3. 天橋外觀以中式斜屋頂及蓮花瓣為設計元素，呈現與中台禪寺建築風格一致、相融的效果。
4. 葉色隨季節遞變的北美落羽松，搭配常綠墨西哥落羽松，增添賞景意趣。



中式斜屋頂



蓮花瓣

3



4



▲天橋緩坡道兩旁栽植落羽松、闊葉樹林，漫步橋上宛如置身於森林中的步道。

兒車都非常便利；坡道寬度 2.8 到 3.2 公尺，可以容納人流雙向通行，人潮多也不會擁擠，走起來非常舒適。

緩坡道以海南黑石材作為鋪面，表面加以粗面處理，具平整、防滑效能；連續不中斷的欄杆和扶手，結合線型 LED 燈，在夜間提供引導照明，這些設計都大大提高了行的安全，為來訪者營造舒適、安全、便利的用路環境。

登橋景致 親到靈山

天橋周邊景致布局巧妙細緻。高大的桃花心木、樟樹、菩提樹，以及枝幹柔和優雅的墨西哥落羽松，環繞天橋兩旁，讓人如同置身於森林中的步道；天橋下方樹、石、松柏、花、草，巧妙布置，形成富具禪院風格的花園造景，繡球花、樹蘭、九重葛、杜鵑、鳳仙、月橘……各式花草，隨風飄散著淡淡花香、四季花景繽紛；

怡然的景觀，使得因緩坡設計而加長的坡道，如同延伸的觀景平台。從天橋平台憑欄眺望，道路兩側成排的北美落羽松，隨季節變化出翠綠、金黃、火紅的瑰麗景致。眺望遠處，雄偉的中台禪寺建築、象徵清淨自性摩尼寶珠的金頂，聳立於天際，在層層相疊的樹林中，顯現出叢林道場的磅礴氣勢。

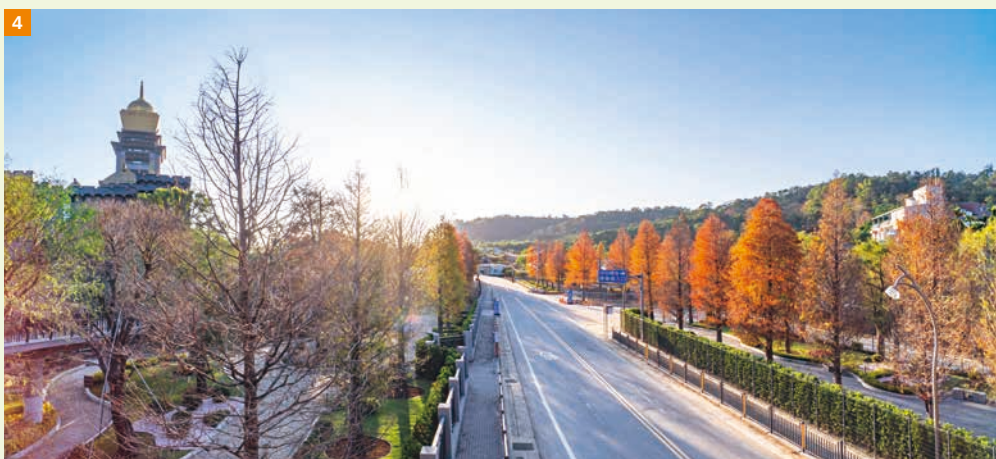


由天橋坡道往下俯瞰，禪寺入口處前方，矗立著「親到靈山」的石刻，錯落有致的景觀石造景，與周邊朱紅的仙丹花、油杉、偃柏……常青松柏環繞周圍，呈現叢林道場氣象。

所謂「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭」，佛法中「靈山」意指人人本具、靈知靈覺的清淨心，每個人心中的這座靈山，含藏無量的寶藏、智慧、功德。祈願訪客走上友善天橋，親臨中台禪寺的當下，也能領略「親到靈山」意旨，返照自心，在佛法境教中，人人都能契悟本具心性，開顯無量功德寶藏；登上法橋即親到靈山，人人皆得法喜禪悅，同登菩提覺岸。🙏



1. 天橋下方具禪院風格的花園造景，四季演繹不同美景。
2. 「親到靈山」石刻及造景，呈現叢林道場氣象。
3. 友善天橋夜間景觀。
4. 從天橋上可見中台禪寺建築；道路兩側成排的北美落羽松，放眼遠望，予人一望無盡的延伸感。



佛 · 典 · 故 · 事

佛說鹿母經

文／傳福 圖／傳質





佛說：「過去，有一個鹿群，有數百隻鹿，因尋逐水草而接近都邑。有一次國王出外狩獵，鹿群被追逐奔散。一隻懷孕的母鹿被追得落單，又餓又累，又因與鹿群失散而惆悵。此時，母鹿生下二隻子鹿，自己去尋找食草。孤獨無依的母鹿驚魂未定，慌張中落入獵人的陷阱，悲鳴著想逃出，卻無法脫身。獵人聽到聲音，到陷阱查看，見到母鹿心生歡喜，當下欲加殺害。母鹿向獵人叩頭哀求：『我剛產下二子，牠們尚幼小無知，眼睛才剛張開，還看不清楚、不識東西，乞求給我一點時間回去帶牠們認識水草，使其能獨立生活。我很快就會返回，絕不背信。』」

獵人聽到母鹿這一番話，感到非常驚怪！便回答母鹿：『世人尚且沒有這樣的誠信，何況你是隻鹿，放你離去，豈會再回來？絕不能放了你！』母鹿說：『放了我，二子就能存活；不放我，二子必定不能活命，母子俱亡，沒有機會告別；如果我死，能保全二子，則可免於三鹿俱亡的痛楚！』母鹿於是說偈祈求獵人：『我身為畜獸，遊處於林澤，賤生貪軀命，不無故送死。今日落陷阱，理當被屠宰，不是惜自身，但哀憐二子。』

獵人聽到母鹿所說的話，感到甚為奇異！但心裡還有想得到獵物的貪念，於是回答母鹿：『世人不實奸詐難以相信，萬端虛偽狡猾，愛惜身命、少有能受死的，人都難以信守約期回返，何況是禽獸豈會去而復返？我絕不會放了你，你不要想脫逃。』母鹿涕淚以偈悲訴：『雖身為賤畜，不識人義理，怎能受慈恩、一去不復還？寧受割裂痛，不為虛偽存，哀憐二幼子，所以求暫歸。』又作誓言：『世上極惡人，鬥亂比丘僧，破塔壞佛寺，及殺阿羅漢，叛逆害父母，兄弟及妻子，身墮地獄報；若我不還來，罪報大過此。』獵人聽母鹿這樣說，心裡愈覺不安，感歎說：『我雖得生為人，但卻處世愚癡、背恩而薄義，以殺獵為業，殘害眾生，欺偽不實、不當而得、貪求無恥，不知無常、不識三寶。這隻母鹿所說異於人類，其誓言真誠懇切，至情至理超乎尋常。』獵人於是打開捕獸器，放鹿歸去。

母鹿回到二子的身邊，低頭鳴吟，舔舐鹿仔，一則以悲一則以喜，說偈言：『一切恩愛相會，皆由因緣和合，合會必有別離，無常難得恆久。今我雖為爾母，恆恐不能自保，世間多所畏懼，生命危如晨露。』

於是母鹿領著二子，教牠們識別水草，垂淚對二子說：『我今早行路不慎，誤墮入獵人陷阱，即將被屠宰切割，全身粉碎成肉糜。因掛念你們，所以乞求獵人讓我回來，今當依約定回去就死，但憐你們幼而孤，要努力自求活命。』母鹿說完，便捨子而去。二子悲鳴依戀其母，緊隨在後，但牠們腳步未穩，時而跌倒、又再起身追母親。母鹿回頭命令幼子：『你們快回去，不要跟來！勿



使母子俱亡。我甘心就死，只是哀憐你們尚不知如何生存。世間無常，會必有離，我自薄命、你們福薄，同遭此命運。何必悲傷徒增憂愁？我當速往以了業報。』於是母鹿爲子再說偈：『吾前生貪愛，今生爲畜身，有生皆有死，終不能解脫。一意離貪欲，然後能大安，寧守誠信死，終不欺誑生。』

二子悲號戀慕、跟隨母親來到陷阱處。見獵人臥於樹下，母鹿長跪，感恩地說：『您之前放我回去，德重過於天地，我蒙受慈恩，赴約還來就死。您的恩德難忘，所以不敢違命，即便恩報千次，猶不足報盡慈恩。』獵人見母鹿之篤信守義就死，至誠的志節、慈悲的善行發自於內心，寧捨生命也不違誓約，且見其母子悲戀相尋而來，心生慈愍，便向母鹿叩首謝罪說：『您德高如天神，篤信守義、不違誓約，我心惶恐不安，豈敢違逆於天而加害你。寧願自碎己身，與妻子兒女分離，也不忍心生起一絲傷害靈神的念頭。』

獵人立刻放母鹿及子離去。母子悲喜交集鳴聲呦呦，以偈答謝獵人：『賤畜生在世，命當充廚宰，即刻被烹煮，求歸辭二子，您仁慈愛物，令我見二子，今又蒙放歸，德祐積無量，非口所能說。』

獵人將此事經過據實稟報國王。國人知道了，亦皆肅然起敬、讚歎鹿獸能這樣地慈仁信義！國王因此下令禁止殺獵。母鹿與二子回歸鹿群中，鳴嘯招呼同伴，游集草澤，各安其所。」

佛告訴阿難：「我往昔累劫勤苦度眾如是。當時的母鹿是我過去身。二子，一是羅云，一是羅漢朱利母，國王是舍利弗，獵人是你的過去身。我所入各道，皆精進行道，積善無厭而不住功德，雖爲禽獸亦不忘行菩薩道，方便化導眾生，使其濟度生死苦海，蒙獲安樂。因此功德得以速成佛道，如此至誠忠信，不可不踐行。」



（編按：典故摘自《佛說鹿母經》）

省思

「一意離貪欲，然後能大安，寧守誠信死，終不欺誑生。」母鹿篤信赴死，而慈愍幼子。以此誠信慈愍，感化獵人、國王，乃至國人。如來成佛之前，歷劫行菩薩道；以慈悲心，不住涅槃；爲眾生故，不厭生死；大權化現於各道，皆爲度脫法界一切眾生。爲佛弟子當向佛陀學習，誠信慈愍、度化眾生，恆行菩薩道。🙏

杏仁一口酥

普皇精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

杏仁	200克
杏仁粉	150克
糖粉	130克
中筋麵粉	400克
葵花油	1.25量米杯

【調味料】

醬油	酌量
奶水	一匙
黑、白芝麻	各一匙

【步驟】

1. 將杏仁平均切條及切丁後，加入杏仁粉、糖粉、麵粉、葵花油拌勻成麵團，再以電子秤量13-15克大小，以手指捏成圓形狀（勿搓揉）。
2. 將醬油及奶水攪拌均勻後，再將每顆圓形麵團刷上醬汁，於表面撒上少許黑、白芝麻，即可放入預熱至175度的烤箱中，烘烤至表皮成金黃色即可。

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

正心調直 中台男眾佛教學院研究所一年級 星淨法師

上課結束後，從座而起，準備問訊及恭送教授法師時，瞥見臨座的同學隨手將桌上已經歪斜的經書調直。此時反觀自己，經書不但沒擺正，更超出了桌緣！這才驟然發覺自己的粗心，在匆忙間忽略了細節。

儒家云：「席不正，不坐；割不正，不食。」開山祖師亦曾提醒學人，無論擺放任何東西，都要擺正。修行即是在生活點點滴滴中，去覺察、覺照自己的舉止言行，乃至更微細的起心動念。調正經書，細心中還有恭敬心，豈是小事？在日用細節上認真以待，即是修身正心的下手處。若對日常小事不能嚴以律己，則大事豈能成辦？

轉念 中台男眾佛教學院研究所一年級 星真法師

一般人在日常生活中，面對種種挫折與不如意時，往往只懂得硬著頭皮勉強應付，或尋求一些感官刺激，暫時轉移注意力、逃避現實。然而對修行人而言，只要念頭一轉，逆境就是歷練心志最好的機會。若能將負面情緒轉為正念，藉境練心，便能在逆境當中，體會覺性的力量。所以，順逆皆是方便，就看我們怎麼運用這念心。



去心垢 中台女眾佛教學院大學部三年級 星修法師

每日晨掃擦拭廣場平台，有些凹槽長期陰暗潮濕，又有各種眾生的排泄物，平時僅以濕紙巾或毛巾擦拭，還是有許多飛蛾小蟲，棲息其中。向殿主報備後，開始用清潔劑加水刷洗，再用抹布擦乾，經過一週，眾生逐漸不再聚集。眾生就是喜好陰暗、潮濕、臭穢之處，不想與陰暗相應，就要以光明來照亮。

所以我們做事要光明、磊落、不覆藏。清淨的環境，需要勤於清掃，清淨的心，也要以持戒來去垢。以此自我策勵，要時時檢討反省改正，澄淨自心，心淨則佛土淨。

自我肯定 中台女眾佛教學院大學部一年級 星願法師

「外事莊彩咸歸壞」，眾生迷惑顛倒，在無常苦空、敗壞不安中，忙於莊彩自己、安慰自己。

反省自己也是如此，如今雖著壞色衣，但仍存有莊彩自己的欲心，以外在的肯定莊彩自己，以好形象、好人緣莊彩自己，不知道這些都是敗壞不安的生滅法。

「諸有智人應善察」，要學習做明眼人，以般若智洞察：什麼是解脫因，什麼是生死流轉因。只管在因上用功，看好自己這念心，不要向外馳騁攀緣。不需要等待外在的肯定，而是在真誠實在的檢討反省改正中，自我肯定。🙏





不知您是否曾在日常生活間，覺察過自己的念頭裡、話語中，
「呼喚」過多少次觀世音菩薩？
您是否知道，這樣的呼喚，已在漫長的歷史長河中，響亮了千年歲月？

任運・觀音・明如來

——中台世界博物館「大悲普現」展前隨筆

文／中台世界博物館副館長、木雕分館館長 見排法師

觀世音菩薩，這位以「音聲」為眾生廣開救脫通衢的菩薩，可謂是在佛教藝術史，甚至在人類社會史中，橫亘了「十方三世」的最常見身影之一。觀音信仰遍及於梵地、漢地、藏地，以及亞洲許多佛教流傳的地區；相涉於觀音菩薩的經典，更是能見於梵文、巴利文、藏文、漢文、韓文、日文等語種文字間。單就漢典而言，與觀音相關的經典高達數十部之多，在歷代文學領域中，也有不少以觀音菩薩為敘事主角的作品。如此「普世皆知」的菩薩形象，始終陪伴在您我身邊，過渡一畦畦煩惱泥沼。中台世界博物館即將推出的

「大悲普現」特展，便是希望您在「呼喚」觀音的日常裡，能與館方觀其像、念其願，一同走進觀音菩薩的世界。

觀音的應世歷程

「觀音」，這個眾生呼喚千年的名字，從何而來？根據多方學者的研究與文獻爬梳，「觀音」最早以名號出現於後漢支曜翻譯的《佛說成具光明定意經》，在稍後的魏晉時期，陸續出現了西晉《放光般若經》的「現音聲菩薩」、孫吳《維摩詰經》的「闍音菩薩」、曹魏《佛說無量壽經》的「觀世音菩薩／大士」、西晉《正法華

經》的「光世音菩薩」、北魏《法華經論》的「觀世自在菩薩」、唐代《說無垢稱經》的「觀自在菩薩」……等不同的翻譯名號（田博堯，2010）。其中，「觀世音菩薩」與「觀自在菩薩」兩種名號雖因源自不同梵文文本，而出現「觀世」與「自在」兩種看似不同的著重點，但也因同一時期《法華經》、《維摩詰所說經》、《楞嚴經》、《般若波羅蜜多心經》等經典的翻譯與流傳，同樣被世人所熟知，傳誦至今。

除了名號在文本及翻譯上的差異外，人們也思考著，「觀音菩薩」或「觀自在菩薩」是從何時開始，以不同的形象應化於世？歷來學者們提供了我們一些重要的切入點：印度佛教藝術學者 Bhattacharyya 認為，印度早在公元前三世紀左右，受到大眾部《大事譬喻經》的教化影響，觀音菩薩化身為濟世度生的「薄伽梵」（Bhattacharyya，1958）；東南亞佛教藝術學者 Chutiwongs 指出，於公元一世紀中期的秣菟羅地區所出現的觀音菩薩像，多以頂戴頭巾，手持甘露的形象示人，可視為目前印度所見最早的觀音形象之一（Chutiwongs，2002）；在日本學者後藤的研究中，提出早期人們對觀音菩薩的認識，應是伴隨著阿彌陀佛的淨土信仰而來（後藤大用，1994）；而歷史學者李利安則引述《佛說大乘莊嚴寶王經》的內容，認為世人對於觀音菩薩的敬信，是從海難、鬼難等生活苦難而來，應在淨土信仰之前（李利安，2003）。總此，儘管稱號不同、信仰根源不同、各方形象不同，正也恰恰印證了〈觀世音菩薩普門品〉中「眾

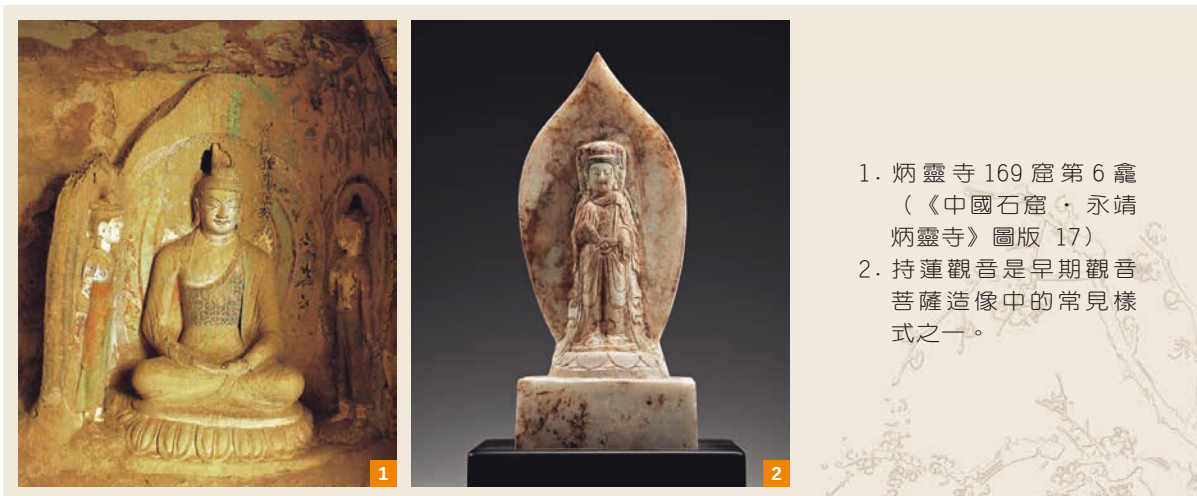
生被困厄，無量苦逼身……十方諸國土，無刹不現身」等觀音菩薩悲心任運、慈力應世的願行。

隨願化現百千界

「觀音」，這個您我最為熟悉的菩薩身影，在漢傳佛教藝術的研究中，長期以來，許多學者視甘肅炳靈寺石窟中，一尊題記建弘元年（420）、刊有「觀世音菩薩」的泥塑立像，為漢地最早的「在地」觀音形象（圖 1）。不過，在近期的研究中，也有學者透過圖像、造像記，建議這尊炳靈寺 169 窟的觀音菩薩像，應屬於稍晚類型，而在當時中國北方的觀音信仰，最遲應在公元 470 年前後正式邁入流傳期（韋正 2018，侯旭東 2015）^{註 1}。總之，在漢傳佛教藝術的脈絡中，至少從南北朝時期開始，觀音菩薩的圖像與形象，便隨著經典流布、講壇受業等因素，廣泛出現在各個石窟、壁畫、道場中。

此次中台世界博物館觀音造像特展「大悲普現」中，館方細細挑選了藏品中的各朝觀音造像、畫像與碑刻拓本，以「認識觀音」、「觀音諸相」兩大單元，展出三十三件展件；一者為觀眾描繪出相對完整的觀音圖像演進形象，二者以量指喻著《法華經·普門品》當中觀音菩薩的三十三相應化身。

註 1：北京故宮博物院所藏之晉代觀音銅立像，尚帶有濃厚的犍陀羅風格，雖傳自陝西出土，但仍須就是否為商旅攜入或為當地鑄造，進行研究與論證。



走入特展，您會見到這尊東魏時期的漢白玉菩薩立像（圖 2），頭頂寶冠，頸部佩戴有盤狀瓔珞，右手向上捧著蓮苞，左手向下提著環形物，身著長裙，兩側帔帛自然垂下，雙足立於覆蓮臺座上；此一形式，便是漢傳佛教藝術中，觀音菩薩的早期造像表現之一。同時，在不遠處的一尊雙觀音菩薩立像（圖 3），同樣也由漢白玉所雕造而成，特殊的雙觀音造像題材，是北齊（550-577）時期在古冀地區（約今河北）的觀音菩薩造像典型。在雙觀音造像的題記中，記載了北齊天統五年（569）佛弟子「成」為天統皇帝、歷代先亡與家人們造像，願諸疾患早日痊癒的願望；這也巧妙呼應著，前次（中台山月刊 255 期）介紹的東魏武定五年孫顯祖在蜀敬造觀世音像的題記中，造像主發願造像回向家族往生者「託生西方」的願想。如此「往生淨土」、「蠲除病苦」的兩大祈願，正是歷代觀音菩薩造像的兩大造像因緣，也是大地眾生面對苦難時，對觀音

菩薩最為真切的訴說。

隨著《法華經》不同版本的譯出，經中〈普門品〉所記載的觀音三十三相應化身，也陸續出現在觀音造像的行列中；同時，於東晉及唐代所譯《華嚴經》中〈入法界品〉的描述，也為觀音菩薩造像增添了普陀山景象元素。圖 4 中的這幅落款元至大元年（1308）水月觀音坐像，便為我們展示了源於經文記載的圖像形式之一。在這件絹本設色的水月觀音像中，觀音菩薩自在倚坐於岩石之上，右手邊有個插著楊柳枝的瓶子，而在觀音座前、畫面左下角，還能看到一位向著菩薩禮敬請法的善財童子。由此可知，由這位高麗內廷從九品畫師金祐文所繪製的「水月觀音坐像」，生動表現出人們對〈普門品〉、〈入法界品〉中觀音菩薩隨方應化的景仰與禮敬。

見像反聞脫苦輪

看展觀像，更別忘體解「觀音」也是一個滿懷慈悲願行的生命點撥。據《大悲

心陀羅尼經》所示，觀音菩薩已於無量劫前成佛，名為「正法明如來」，以其廣大誓願，「入微塵國土，拯拔一切有情，離諸苦趣」。而在《楞嚴經·觀世音菩薩耳根圓通章》中，觀音菩薩在回答佛陀詢問圓通法門時，說道：「初於聞中，入流亡所；所入既寂，動靜二相，了然不生。如是漸增，聞所聞盡；盡聞不住，覺所覺空；空覺極圓，空所空滅；生滅既滅，寂滅現前。」這不便是觀音菩薩於「音聲」之途，為眾生發顯、最為殊勝的苦難解脫法門？

在觀展的同時，見到一尊尊各朝各地的觀音菩薩形象，以及一個個造像因緣之餘，我輩還應憶念，於眾生輪轉的「惑業苦」洪流中，若能返照自心，依根解結，方能從苦難的本源開解纏縛，從而逆轉因「起惑、造業、受苦」無盡堆疊所生的困厄與苦痛，明心見性，以致真實解脫。看展觀像，任運一心，觀音反聞，發明自性如來；如此方能體嚐創辦人「佛法藝術化」最為清涼的深願法水。

參考書目

- ◆ Bhattacharyya, B., 1958. *The Indian Buddhist Iconography*, Calcutta: Firma K.L. Mukhopadhyay.
- ◆ Chutiwongs, N., 2002. *The Iconography of Avalokitesvara in Mainland South East Asia*. New Delhi: Indira Gandhi National Centre for the Arts and Aryan Books.
- ◆ 田博堯，2010。〈從觀音菩薩的典範談菩薩行〉，《法音宣流佛教學報》，第 150-180 頁。
- ◆ 李玉珉，2000。〈中國觀音的信仰與圖像〉，《觀音特展》，台北：國立故宮博物院，第 10-39 頁。
- ◆ 李利安，2003。「古代印度觀音信仰的演變及其向中國的傳播」，西北大學博士學位論文。
- ◆ 侯旭東，2015。《五、六世紀北方民眾佛教信仰——以造像記為中心的考察》，北京：中國社會科學出版社。
- ◆ 章正，2018。〈炳靈寺 169 窟第 6 龕的年代問題——兼及有關佛經的形成和流傳時間〉，《華林國際佛學學刊》第一卷，第二期，第 241-257 頁。
- ◆ 後藤大用，1994。《觀世音菩薩本事》，台北：天華出版社。

3. 雙觀音造像據傳自東魏開始出現，於北齊時期普遍流行了起來。
4. 這幅以彩墨施畫於絹料上的水月觀音，構圖具空間與時間感，用筆細膩、選色嚴謹，應是高麗當時宮廷畫風的典型之一。





看松

文／普蓮寺護法會會長、前東華大學生態與環境教育研究所教授 張惠珠（傳琛）

認識松

松樹是指裸子植物松科松屬（*Pinus* L.）的植物。所謂裸子植物就是它的種子裸露，沒有果皮包被起來的植物，就像松樹的種子就是赤裸裸地長在松樹毬果的鱗片上一樣。松科是裸子植物中最大的科，松屬是松科中最大的屬，根據英國皇家植物園和美國密蘇里植物園的認定和接受，目前全球松樹有 126 種，主要分布於北半球的寒帶、溫帶及熱帶的高山地區，從半乾旱地區到雨林，從海平面到 5200 公尺的高山，幾乎從地表最冷到最熱的地方，都有松樹的分布。

松樹是常綠針葉樹，會結毬果，會分

泌松脂，通常可以長得很高大，也是很長壽的樹，可以活百年甚至千年。針葉常見 2 針一束或 5 針一束。大部分種類松樹的樹皮厚且呈鱗片狀龜裂。花雌雄同株，雄毬花小，叢生於新生枝條上，圓柱狀，通常小於 5 公分，只有在開花季節存在，花粉釋出後就凋謝掉落了。雄花的花粉有 2 個囊狀的翅膀，是風媒花。雌毬花從授粉到受精到毬果成熟，往往需要 1.5 ～ 3 年的時間，毬果大小因種類而異，從 3、4 公分到 60 公分都有，毬果由多數螺旋狀排列的鱗片組成，每個鱗片上著生 2 粒種子，成熟的毬果木質，成熟時鱗片張開，釋出種子。許多種類的種子有翅，靠風傳

播，也有靠鳥類啄食傳播的，甚至有靠森林火災將黏住松果的松脂融解，鱗片才得以張開而釋出種子的！

松材的用途不外乎觀賞、採松脂、作建材、家具和造紙。

松樹約於 2 億年前出現在地球上，它們的族群大、壽命長，加上又是風媒花，在漫長的歲月裡，透過雜交、地理隔離與分化，種與種間產生錯綜複雜的關係。舉例來說，近來透過 DNA 的研究，發現台灣黑松與大陸的黃山松以及原產於琉球的琉球松，居然是同一個種，但它們葉的長度是有差異的。由於琉球松命名在先，根

據優先權的命名法則，將台灣二葉松和黃山松列為琉球松的亞種。所以當您分辨不出兩種二葉松時，不必懊惱，因為專家也很傷腦筋。

中台山的松樹

中台山目前有 3 種松樹：台灣五葉松（圖一）、黑松（圖二）和琉球松（圖三），其中台灣五葉松數量最多。台灣五葉松顧名思義，是葉 5 針一束的松，屬軟木松類，是台灣的特有種。學名 *Pinus morrisonicola* Hayata，種小名 "morrisonicola" 意思為「產在玉山

圖一
台灣五葉松

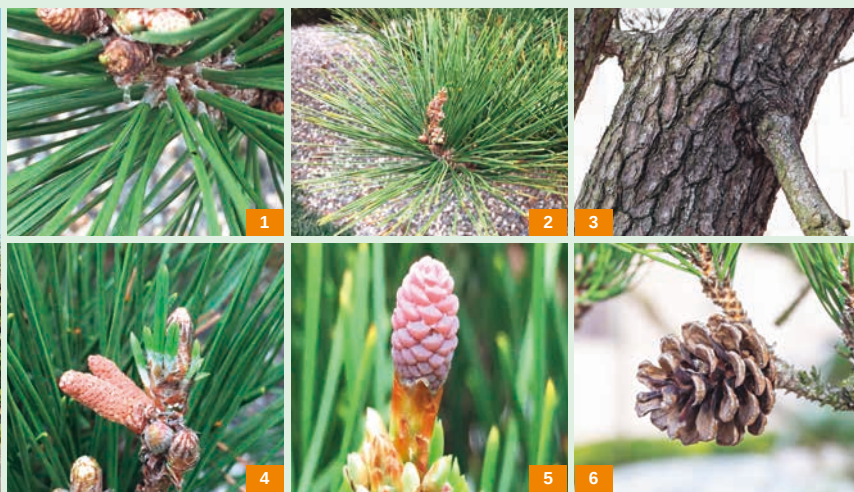
葉 5 針一束，蒼綠色，橫切面呈扇形。老幹顏色深灰，樹皮淺龜狀裂或溝裂；小枝輪生，樹皮平滑、灰色。毬果卵狀長橢圓形，果鱗先端反捲，種子有長翅。



1. 針葉 5 針一束。
2. 老樹幹鱗片狀，年輕枝條樹皮平滑。
3. 幹皮，可見流出之松脂。
4. 接近成熟的毬果。
5. 雄花。
6. 雌毬花生於葉腋，紅褐色。

圖二 黑松

原產於日本，屬於硬木松類。葉 2 針一束，針葉長 6 ~ 11 公分，粗短剛硬，很刺手。毬果長 4 ~ 6 公分。



1. 2. 針葉 2 針一束。
3. 樹皮。
4. 雄毬花叢生於新生枝條上。
5. 雌毬花。
6. 成熟的毬果。

的」，Mt. Morrison（摩里遜山）是 18 世紀西方人對台灣第一高峰玉山的稱呼，台灣許多高山植物用 “morrisonicola” 為種小名，但事實上台灣五葉松並不產於玉山，而是分布於台灣中北部海拔 300 ~ 2300 公尺的針闊葉混交林中，是高大的喬木，在野外可見高 30 公尺、胸徑 1 公尺以上的巨木。老幹顏色深灰，樹皮淺龜狀裂或溝裂；小枝輪生，樹皮平滑、灰色。葉 5 針一束，長 6 ~ 8 公分，蒼綠色，橫切面呈扇形。毬果卵狀長橢圓形，長約 10 公分，徑 4 公分，果鱗先端反捲，種子有長翅。木材邊心材明顯，質軟而細密，可作建材、家具和紙漿。台灣五葉松目前由人

工播種繁殖於低海拔地區，埔里一帶種植最多，由於樹型優美，被廣泛用於庭園造景和盆栽。近年流行的五葉松酵素和松葉汁，用的也都是台灣五葉松。

黑松原產於日本，琉球松原產於琉球，都是外來引進的造林樹種，都屬於硬木松類。葉都是 2 針一束，但黑松的針葉長 6 ~ 11 公分，粗短剛硬，很刺手；琉球松的葉長 9 ~ 14 公分，相對地較軟不太刺手。至於毬果的大小，黑松和琉球松的毬果大小差不多，長 4 ~ 6 公分。

松和我們的日常

「歲寒，然後知松柏之後凋也」，

是大家耳熟能詳的字句，指冬天寒冷的時節，但見松柏長青，不改本色。松也用來比喻在逆境中堅忍不拔的君子；松與梅竹被譽為「歲寒三友」，不畏寒冷，堅守志節；「松鶴延年」則是祝人長壽的題詞和繪畫，在中國的山畫裡，松樹是重要元素……自古以來文人用詩詞歌賦讚頌松，以松入畫。用來寫字畫畫的墨，是用松煙做的；二胡弓毛上擦的松香，與治療關節痛、調油畫顏料的松節油，都來自松脂；拿來炒飯和放在糕點裡的松子，是從松果裡取出的；松針可以增加食物的香氣，松葉汁、松葉酵素還是流行的養生飲料呢！

人們對松的喜愛可見一斑。想一想您看過的畫框、書架，還有住屋的天花板，有沒有使用到松木呢？附近的公園或校園有沒有種松樹呢？家裡的衛生紙也有可能是用松木紙漿做成的呢！原來松和我們的生活是這麼貼近。

還有還有，您可玩一下：把乾的松果拿去泡水，鱗片就會再闔起來。那是因為鱗片外側吸水膨脹比內側厲害，外翹的鱗片便會一片一片闔起來。松果就由松塔變成手榴彈型，過兩天乾了，又再張開。很好玩，您也可以試試看喔！🌲

圖三 琉球松

原產於琉球，屬於硬木松類。葉2針一束，針葉長9～14公分，相對於黑松，較軟不太刺手。毬果長4～6公分。



1. 針葉2針一束。
2. 樹幹皮厚且呈鱗片狀龜裂。
3. 未熟的毬果呈綠色，鱗片緊闔。
4. 成熟的毬果鱗片張開。

普台一百零九學年度

線上畢業典禮

文／編輯部

六月鳳凰花開，正是學子歡慶圓滿學習、邁向人生新里程的畢業季節。因疫情嚴峻，教育部宣布高中以下學校取消畢業典禮，或改線上舉辦，普台國高中與普台國小，分別在一百一十年六月四日、十九日舉行一百零九學年度線上畢業典禮。普台教育團隊精心協力錄製兩校師長的祝福影片，剪輯製作學子們過去在校生活回顧、畢業生代表致詞影片，邀請全校學生與家長線上觀禮，為學子打造美好的畢業回憶。學子們於線上與師長、同學空中溫馨相會，圓滿今年度畢業典禮。雖然從此各奔前程，但心中的感恩凝聚每一位普台學子的向心力，在未來堅持依著校訓「敬、慈、和、真」，充滿信心開創光明的人生。

滿懷祝福 鵬程萬里

普台高中第十屆、國中第十三屆及國小第十六屆線上畢業典禮，分別在當日上午十時於線上直播舉行。典禮一開始，高中林校長首先恭喜畢業學子順利完成學業，即將邁入嶄新的學習階段，期許學子銘記師長的教誨，精進努力，成為未來的社會精英、國家棟樑；並勉勵學子保持心

中的善念、正念，建立清淨良善的知見與習慣，經常反省檢討改進，培養慈悲心、平等心。國小王校長鼓勵學子：養成良好的健康習慣，照顧好自己；增長學習力，依著「會、熟、巧、精」四大要點來學習，必能學有所成；培養品格力，落實「敬、慈、和、真」普台校訓，成為堂堂正正的人。二位校長的殷殷叮嚀，代表教育團隊對於即將展翅高飛的學子，深切的關懷與期許。

董事長見紹法師於典禮中宣布最高榮譽「普台獎」名單，表彰在校期間品學兼優、熱心服務、才藝俱佳的學子；並期勉畢業學子要常懷感恩的心，感恩創辦人惟覺安公老和尚創辦普台，以優質的學習環境、「三學一體」的教育理念，令大眾增益品德與學業；感恩父母的養育與栽培、師長的教導與各級行政團隊的支持；感恩國家讓大眾得以無憂無慮地成長與學習。除了常懷感恩，更要把握當下，努力學習，謹記四箴行校訓，作為待人接物的準則，相信人生就會愈走愈光明。

兩校校長及師長共同宣布各級長官獎與各領域表現優異的獲獎名單，並邀請全



普台獎 得獎者

高中部	林均翰
高三庚	袁孟華
高三庚	黃柏凱
高三乙	蔡怡秀
高三辛	高承浩



1



2



3

1. 普台董事長見紹法師於國高中線上畢業典禮中宣布最高榮譽「普台獎」名單。
2. 普台高中林校長期許畢業學子成為未來的社會精英、國家棟樑。
3. 普台國小王校長鼓勵畢業學子落實普台校訓，成為堂堂正正的人。

校同學、家長一同在線上見證畢業學子們的榮耀。高中家長會胡會長勉勵學子，感謝創辦人創辦普台這所具備國際視野的全人教育學校，及所有師長的付出。國小家長會蕭會長鼓勵學子，要將普台校訓牢記在心，身體力行。

本屆畢業學子國內外升學成果豐碩，表現十分亮眼，典禮中特別宣布榮獲「大學金榜獎」名單，表揚六十四位即將就讀國內外頂尖知名學府的高三學子。此外，更有高達十五位高三畢業學子通過全民英檢中級以上，德、日、法、西語至少三種外語檢定，獲頒外語檢定優良獎。今年學測南投狀元均翰等二十六位同學，皆從普台國小一年級一路直升，品德、語文及學業表現均十分出色，榮獲「學恆獎」表揚。

成長歲月 無盡感恩

線上直播中，播出畢業學子過去在校生活回顧影片，多采多姿的各項學習活動與住宿生活之點點滴滴，讓學子們重溫在校時光，滿心感動與感恩。同時，師長們一一在線上為學子們祝福，叮嚀、囑咐面對下一階段學習的努力方向。兩位高三畢業生致詞代表孟華與薪穎同學，在回顧影片中，對師長們平日的諄諄教誨、行政團隊規劃各項活動的盡心盡力，致上真誠的感謝。國小五位畢業生代表透過致詞影片，以流利的中、英、日、法、西五語，生動活潑地詮釋普台多元學習生活，最後並深深一鞠躬，大聲說出：「老師，謝謝您，我們愛您！」表達對師長的感恩。

典禮在高中林校長叮囑學子：「普台永遠是你們的家，歡迎回普台！」以及國



- 1.2. 線上畢業典禮中，播出兩校師長為學子錄製的祝福影片畫面之一二。
3. 畢業前夕，普台國小舉辦全校學生美勞作品展，其中布置成巨型膠捲的畢業學子「台灣上河圖」集體創作，為學子留下美好的畢業篇章。

小王校長宣讀畢業證書後，邀請全校學生與畢業學子合唱校歌，將祝福化作歌聲。直播線上，學子們齊心大合唱；在「立足世界開創未來」歌聲中，典禮圓滿落幕。

普台十二年一貫全人教育，依循創辦人的指導，秉持「品格第一，因材施教，多元學習，適性發展」辦學方針，用心打造成長的沃土，呵護著學子於國學、書法、靜心、五語、數理科學等特色課程中，日漸成長、茁壯，期能培育才德兼備的優質學子，以開闊的胸襟與扎實的學養，為社會貢獻所長，造福人群！

兩校共四百八十九位畢業學子，帶著豐碩的學習成果及師長們的祝福，滿懷感恩、信心昂揚，迎接下一階段的學習與挑戰，開創光明的未來。

榮譽榜

★普台國小參加 2021 OMC 全國奧林匹亞數學競賽榮獲佳績！

- 特優（全國第六名）：佑恩
- 金質獎：秉倫
- 銅質獎：昱翔、宥華、子配
- 優等獎：紹華

★普台國小參加 MATH KANGAROO TAIWAN 法國國際數學競賽，榮獲佳績！

低年級組

- 金質獎：秉倫、陽藝、紹華、博淵、子明、玟緝、慶賢
- 銀質獎：俊彥、睿璘、瑪恩、璿又、昱翔、時坤、予綸、政陞、郁詠、星云
- 銅質獎：佳容、子諒、橙樂、昀彤、潤妹、玉措、宥杰、永翎、永騰、右均

中年級組

- 滿分：佑恩
- 金質獎：宥華
- 銀質獎：哲毅、玗廷
- 銅質獎：崧濤、依德、佳暄、哲楷、子以、廷安

高年級組

- 銀質獎：資喬、宗威、慧青
- 銅質獎：洵睿、誼靜、好青、洵樺、盛鴻、泓羽、乘曦

★普台高中學子代表台灣參加 2021 國際語言學奧林匹亞競賽，勇奪佳績！

- 銀牌：翹瑄





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。



幸遇明師示明路

文／普平精舍住持 見鷹法師

現今雖然去佛聖遙遠，但有明師示現身教、言教、制教、境教，讓成佛並非遙不可及。

初初學佛，常常聽到「現值末法，眾生福薄根鈍，只要念佛求生西方，蒙佛接引就好」的說法；但自己心中總覺得，以佛陀的大智慧開演實證的佛法應該不僅僅如此。直至遇見開山祖師惟覺安公老和尚直指人心，開示修行就是要「明心見性，見性成佛」，以先前聽到的知見來看，覺得可能嗎？有這麼容易嗎？但隨著一次又一次地聽法，師父總是斬釘截鐵地告訴我們，只要努力用功，依著佛法的正知正見，依心起修、依性起修，今生一定有所成就。於是末學生起了信心，發心出家修行，朝著成佛的方向邁進。

於心性外 無成佛路

出家後的第一次禪七，正是《禪七開示 2》當次僧眾七；研讀此書時，彷彿置身二十多年前的大禪堂，師父從數息觀、慈悲觀、行香要領、中道實相觀、信願行、修行的境界等等，不斷地引領大眾確立知見，萬法歸宗，如《大梵天王問佛決疑經》中佛陀所云：「於心性外，無成佛路。如是了知，真實求者，能入是道。」由此理入，然後事修。因此，直至今日仍印象深刻的是：「信願行」。師父開示：信願行是成道的三資糧，不是淨土宗所專修獨有。「信為道元功德母，長養一切諸善法」，要信佛、信法、信僧，相信佛經所說，如果對佛法的真理無法信受，如何安身立命？如何入道、如何成道？人生則永無解脫之日，也枉費親聞佛法，且當面錯過。尤其要深信人人都有佛性，方



能受用自性寶藏，自在取寶。

修行有了信心，還要發大願。有了大願，心量廣大，才能轉識成智。如《佛說八大人覺經》云：「願代眾生，受無量苦；令諸眾生，畢竟大樂。」在修行的過程中，精進道業，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。藉境練心，雖然辛苦，但體證佛法後的信心、願力，更能引導眾生身體力行，得到佛法最大的利益。進一步，還要銷歸自性，度一切眾生無一眾生可度。無住生心，即能契入本自具足的清淨覺性，真所謂「淨土就在淨心中，不得向外別尋覓」。

信解行證 成佛非遙

師父如是說、如是行，實證佛法給我們看——對心性、對佛法有百分之百的信心，確實依教奉行，以願導行，以行滿願。雖然隻身來台出家修行，卻能創造出不可思、不可議的中台世界，利益無數眾生，普於眾生心田中種下菩提心苗。也讓弟子體會到心性的不可思、不可議，從而更有信心：「是的！成佛都可以了，還有什麼做不到！」

現今雖然去佛聖遙遠，但有明師示現身教、言教、制教、境教，讓成佛並非遙不可及。誌公和尚言：「不逢出世明師，枉服大乘法藥。」大善知識難遇今已遇，唯有精勤辦道，方能不枉此生之殊勝法緣。師父於〈二〇〇二年迎奉佛指舍利祈願文〉中發願：「至心秉承如來遺命，廣建道場，安僧度眾，傳續心燈，以佛法教育化、藝術化、科學化、學術化、生活化等五化方向，將佛法落實於日用之間，口而誦，心而惟，身而行——信解行證的誓願中。令諸眾生開示悟入佛之知見，以上報四重深恩，下濟三塗迷苦。」弟子願信受奉行，以報佛恩、報師恩。🙏





智慧明燈 照亮我心

文／普因精舍護法會副會長 傳舉

《禪七開示 2》雖然是對僧眾禪七的開示，但亦是學人為入處事的圭臬，提醒學人修行路上要「事理一如」、「解行並重」，時時返照自性、息妄歸真。

「讀書好，讀好書，好讀書」，讀好書足以長才、怡情，得智慧、除鄙見。靜心恭讀開山祖師惟覺安公老和尚開示錄《禪七開示 2》，有如老和尚仍在現身說法、諄諄教誨，始終不捨一眾生。《禪七開示 2》雖然是對僧眾禪七的開示，但亦是學人為入處事的圭臬，提醒學人修行路上要「事理一如」、「解行並重」，時時返照自性、息妄歸真。佛法更必須於日常生活中落實，藉境練心，對自己的言行舉止，不斷地反省、檢討、改過。

敬慈和真 圓融觀照

現代人愛滑「機」，搭捷運、大眾交通工具時，或行進坐立時，低頭滑手機已是街頭巷尾常見的景象。似乎只要一根手指頭，就擁有全世界，讓低頭族愛不釋手，甚至只要一會兒沒滑著手機，都會感到不安！如何放下？修行要了生脫死，必須要超越生滅，在不生不滅的這念心上用功。若心中一直執著手機螢幕，心念亦隨之生生滅滅。所以非必要時，自己儘量不再滑手機，而以誦經持咒保持攝心。

常滑手機亦影響眼睛的健康。因自己從事「驗光配鏡」工作，深深了解手機對視力的影響。「驗光配鏡」是醫事行為，亦是門市服務，與大眾接觸時，難免會遇到難溝通、愛殺價、不信任、敏感型的客戶，有時試戴數十支眼鏡，仍舉棋不定。遇到這些境界，難免會心隨境轉，



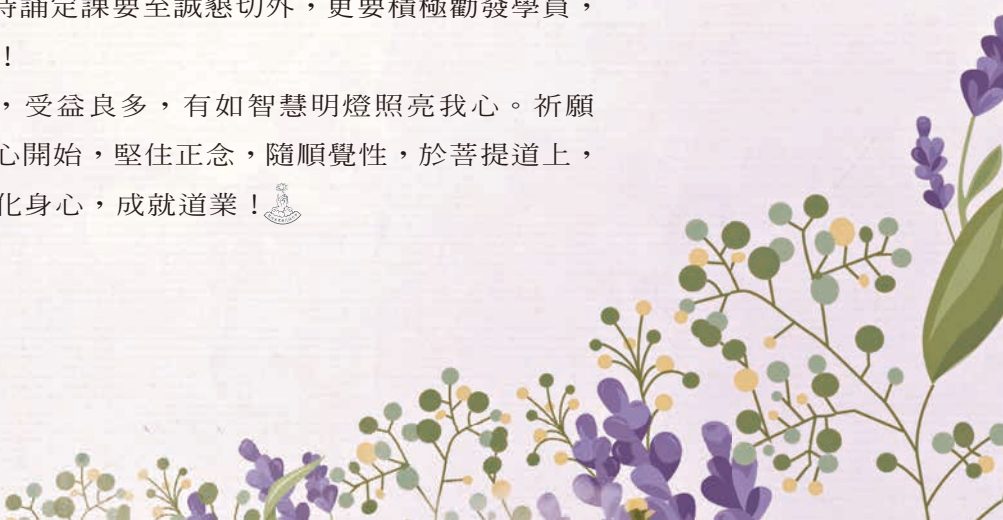
生起怨懟之心。這時候，老和尚教導弟子的中台四箴行「敬慈和真」，就是最好的對治法門。依著這四個方向認真去實踐，在門市服務，秉持廣結善緣、敬慈和真的心態，客氣謙和，就能與每位客人建立良好的互動！如此，則無論做人、做事皆能圓融觀照，道業、學業、事業自然能成就！

安住正念 淨化身心

在精舍上禪修課，爲了服務大眾，常發心領執事，執事不外乎面對人與事，有時不順心，心情就會起起伏伏，難免會起煩惱心、懈怠心。老和尚告訴我們，「參道容易，悟道難；悟道容易，行道難。」「一念不覺生三細，境界爲緣長六麤。」沒有哪一個法門是好修的、沒有不辛苦的，要常常保持覺性，觀照自己的心念，調身、調心，時時安住於正念。因此，反省、砥礪自己，領執事中不居功、不諉過，不斷地聽經聞法，發菩提心、長遠心，勤修戒定慧，放下心中的執礙，讓身心不斷向上淨化提升！

禪修課因受疫情影響停課近一年有餘，這段期間精舍法師勸發學員做定課，讓學員的心仍能依止在正法上。今年精舍特別以「百萬金剛，平安吉祥」爲定課共修活動，藉此因緣廣邀親友齊誦百萬部《金剛經》，成就重重無盡、堅固不毀的福慧資糧！《禪七開示 2》老和尚開示早晚課誦的功德，「能誦的這念心，清清楚楚、明明白白……誦了以後，又了不可得，從有念歸於無念，有想歸於無想，就是真空；這念心是真空妙有，真空能生妙有，妙有還歸真空，一切皆離不開這念心。」因此，除了自己持誦定課要至誠懇切外，更要積極勸發學員，把握如此難得殊勝的因緣！

閱讀《禪七開示 2》，受益良多，有如智慧明燈照亮我心。祈願依老和尚的教導，修行從心開始，堅住正念，隨順覺性，於菩提道上，解行並重，精進不懈，淨化身心，成就道業！



發菩提心

文／普慶精舍大乘解行研經班學員 傳家

從開始接觸佛法的那一刻起，心中時時懷著感恩，雖是末法時期，但仍能聽聞師父開示，這福報常令弟子歡喜不已。近來，恭讀開山祖師惟覺安公老和尚開示錄《禪七開示 2》，就像注入了新能量，為自己塵勞不覺的心，點亮了一盞燈。

《禪七開示 2》中提到：「修行要從聞思修這個方便來入手」，「聞、思、修」，看似簡單的三個字，其中卻有無量無邊的智慧。傳家不禁反省，修行一路走來，這門功課有做到嗎？例如師父開示說到「無緣大慈，同體大悲」，對一切眾生，都要冤親平等。自己心中不斷地思惟，我能夠對待不喜歡的人事物，像對待親眷那般容忍嗎？若無法以平等心來對待，「四無量心」或「七周緣慈」就是長養自己慈悲心最好的法門。

在禪堂中，聽到師父開示這些用功法門，當下覺得很攝受、很歡喜。只是，出了禪堂，六根攀緣六塵，又是輪迴造業，因為聽聞道理後，沒有反覆思惟、內化成為自己的東西。而之後的「修」，是最困難的，儘管很多的公案，講的都是生活平常事，但是自己面對生活周遭所發生的事，要以佛法來思惟、應用，有時會覺得力不從心。再次詳讀開示，才了解，在聽

法時，不可以打妄想、打瞌睡，時時都要提起覺性，能聚精會神地聽，當下就是修。讀了開山祖師的開示，才知道之前坐在禪堂的我，太隨性了！雖然知道聽經聞法是大福報，卻沒有真正懂得「聞、思、修」。

常常覺得自己根器鈍、習氣重，境界太多，覺性不現前。如今想來，這都是不想用功的藉口！佛法中常提示，諸法緣起，緣起性空，一切都是因緣和合、仗因託緣所生，所有的境界都是起心動念所招感。就像每天的日常生活，所經歷的事都相似，因為起心動念不同，結果是天差地別！修行，就要在日常生活中觀照自己的起心動念。

真心地感恩師父點點滴滴的教誨，讓我知道在心地上修因，不再橫造惡業。想治療所謂的心病，不用到處求，因為開山祖師的禪七開示中，都有答案，而且都是治本的良藥。所以當起煩惱時，翻閱開山祖師的開示，就能讓心定下來，正所謂「心淨則國土淨」。弟子誓願發菩提心，生生世世，永不退轉。 

千古文物無說法，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，引領民間發起正信，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。

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		儲蓄存款單	
收帳號	22122941	金額	億	仟萬	萬
		阿拉伯數字			
通訊欄(限填本次款項用途)		財團法人中台山佛教基金會			
收款戶名		寄款人		本戶存款	
		☐ 他人存款		☐ 本戶存款	
姓名	經辦局收款章戳				
地址					
電話	主管：				
虛線內備供機器印錄用請勿填寫					



郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據各項金額、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

普糧精舍	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】

大悲普現

Manifesting
Great Compassion
for Every Need

Guanyin Bodhisattva from
the Museum Collection

開展日期

敬請關注官網最新消息

545004南投縣埔里鎮中台路8號／中台世界博物館 301B 特展室
No.8, Chung Tai Rd., Puli, Nantou County 545004, Taiwan
Chung Tai World Museum Special Exhibition Room 301B
Tel: (049)2932-999



館藏觀音造像特展

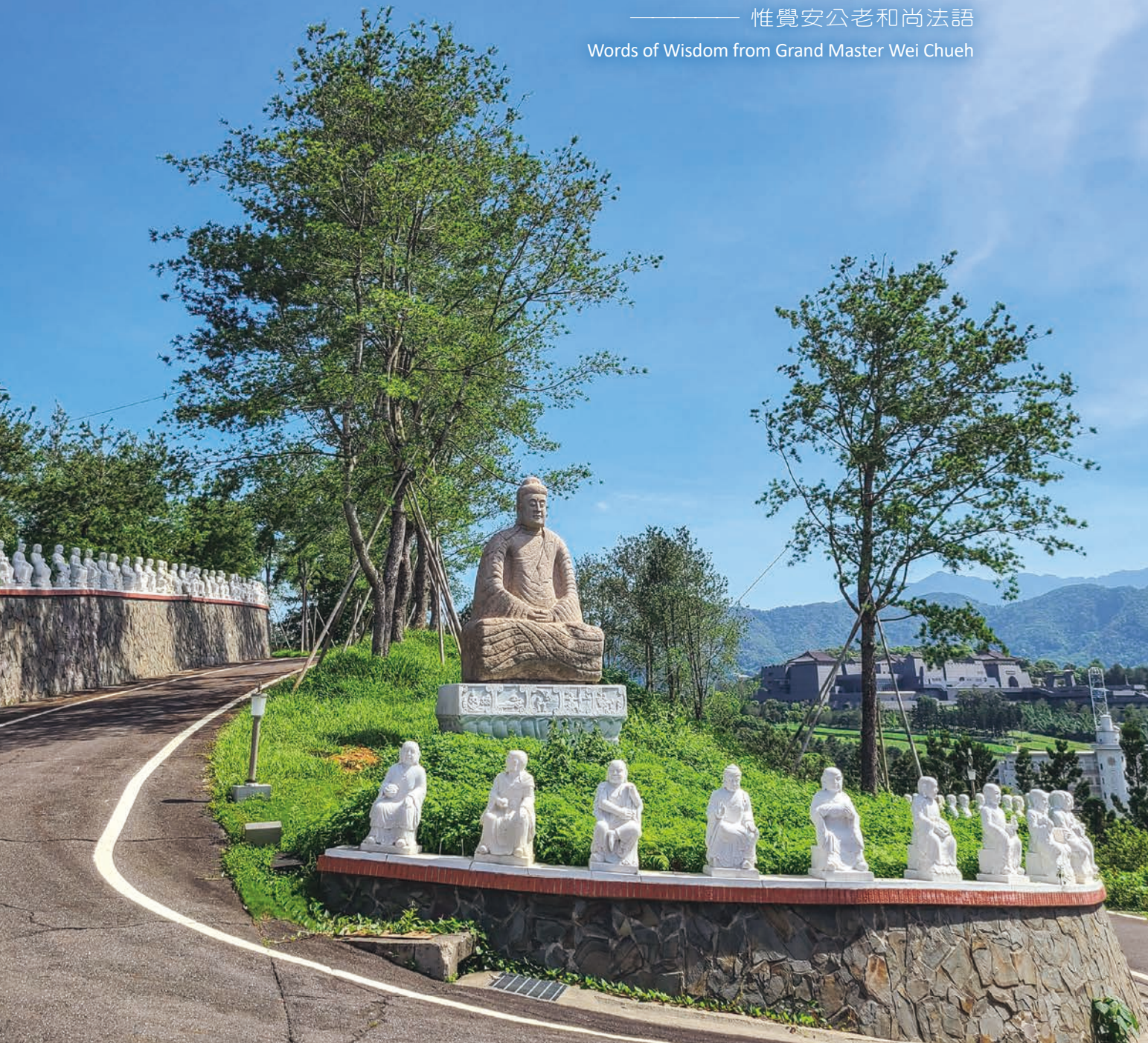
甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

我們做事要「真」，做學問也要「真」，修福報也要「真」，聽經聞法、靜坐禪修都要認真，能夠把這些道理運用到日常生活、運用到修行，真正就是福慧雙修。

Be true in all our endeavors. In studying, cultivating merits, learning the Dharma, or Zen meditation, be honest and sincere. When we apply this principle in our daily life and Buddhist practice, we are truly cultivating merit and wisdom.

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



柳絲細葉垂枝美，濃翠淡綠隱黃花，
春來新葉展生機，夏至風動飛白絮；
四時應化平等施，冬臨依舊柳色碧。
菩薩度眾慈無盡，隨緣赴感靡不周，
楊枝甘露恆遍灑，苦海常作度人舟。



【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

垂柳

學名：*Salix babylonica* L.

英文名稱：Weeping Willow

別稱：垂枝柳、小柳、垂楊柳、線柳、倒掛柳

性狀：楊柳科，落葉喬木

辨認特徵：

1. 樹冠開展而疏散，樹皮深灰色，小枝柔軟下垂，褐色或紅褐色，幼枝有短柔毛。
2. 單葉互生，線狀披針形、狹披針形，葉面

綠色，有光澤，葉背淡綠色，細鋸齒緣。

3. 雌雄異株，葇荑花序，花黃綠色，無花被，雄花序伸長狀，雌花序較短。

4. 蒴果，綠褐色，狹圓錐形，長 0.3 ~ 0.4 公分，熟時 2 裂，種子多數，具長毛。

原產地：中國大陸

用途：庭園樹、行道樹、藥用

位置：中台禪寺庭園

米徑：18.8 公分