



# 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

260

2021年・9月號

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

## [ 本期主題 ] 靜觀自得的定慧人生

[ 正法眼藏 ] 圓覺經【五】——普賢菩薩章（二）

[ 中台園林 ] 同源橋區

[ 佛教藝術 ] 中台世界博物館榮獲 2021 年 Travellers' Choice 最風雲得主大獎

[ 普台教育 ] 普台高中學生代表台灣角逐國際語言學奧林匹亞摘銀

[ 健康樂活 ] 正確用藥——完善自我照護

中台世界博物館  
CHUNG TAI WORLD MUSEUM

五周年特展

館藏觀音造像特展

# 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



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【五】  
——普賢菩薩章（二）

惟覺安公老和尚開示



13

【本期主題】

靜觀自得的定慧人生

編輯部



32

【中台園林】

同源橋區

編輯部

- |    |         |           |
|----|---------|-----------|
| 14 | 【本期主題】  | 定慧圓明 心光常現 |
| 18 | 【本期主題】  | 方塘鑑開活水來   |
| 20 | 【本期主題】  | 以止觀歸根化除隔閡 |
| 22 | 【本期主題】  | 夜空中最亮的心   |
| 24 | 【本期主題】  | 心靈相機      |
| 25 | 【本期主題】  | 平靜心轉煩惱    |
| 26 | 【本期主題】  | 覺、悲、智，到彼岸 |
| 28 | 【本期主題】  | 禪修與工作     |
| 29 | 【本期主題】  | 人生無常      |
| 30 | 【本期主題】  | 處處作主 時時自在 |
| 31 | 【本期主題】  | 靜觀圓滿智慧人生  |
| 37 | 【生活啓示錄】 | 消毒之道      |

惟覺安公老和尚開示

星淨法師

見舫法師

見微法師

星清法師

傳穎

法康

傳筵

傳華

傳頌

傳照

星淨法師

|    |         |                                                |        |
|----|---------|------------------------------------------------|--------|
| 38 | 【禪門探微】  | 西堂智藏禪師                                         | 編輯部    |
| 41 | 【佛典故事】  | 彌勒爲女人身經                                        | 傳福     |
| 44 | 【佛學院園地】 | 覺心觀照                                           | 中台佛教學院 |
| 46 | 【佛教藝術】  | 中台世界博物館榮獲 2021 年 Travellers' Choice<br>最風雲得主大獎 | 編輯部    |
| 48 | 【健康樂活】  | 正確用藥——完善自我照護                                   | 傳護     |
| 52 | 【普台教育】  | 普台高中學生代表台灣角逐<br>國際語言學奧林匹亞摘銀                    | 編輯部    |
| 53 | 【普台教育】  | 普台國際教育一流人才躋進世界頂尖名校                             | 編輯部    |
| 56 | 【健康素食】  | 橙汁醬佐馬鈴薯                                        | 普嘉精舍提供 |
| 57 | 【拈花筆記】  | 《禪七開示 2》讀後心得                                   | 編輯部    |
| 58 | 【拈花筆記】  | 生生世世的功課                                        | 見劈法師   |
| 60 | 【拈花筆記】  | 做自己的主人                                         | 傳懷     |

## 編輯手札

中台世界博物館木雕分館前，一方池水粼粼，「同源橋」橫跨於上，象徵同法同源、廣度眾生的願心。池中石船靜泊，伴著泉霧氤氳；池邊觀音亭、枯山水造景相毗鄰，松柏、銀杏蒼翠蓊鬱，廣大的園林，盡顯叢林氣象。本期「中台園林」單元爲您介紹同源橋區，期許每個人心中也有座同源橋，和諧互助，濟度有情同登菩提覺岸。

歡喜慶賀！中台世界博物館榮獲全球性旅遊資訊平台 Tripadvisor 頒發 2021 年 Travellers' Choice 最風雲得主大獎；此獎項爲該平台每年一度，表揚提供一流體驗服務景點的最高榮譽，中台世界博物館以特色博物館・藝術博物館榮獲大獎。而普台高中顯瑄同學則代表台灣參加「2021 第 18 屆國際語言學奧林匹亞競賽（IOL）」，勇奪銀牌殊榮爲國爭光。在中台世界博物館，以及普台學子獲得國際獎項的殊榮中，也讓我們看到佛法教育化、藝術化，所呈現的豐碩成果。

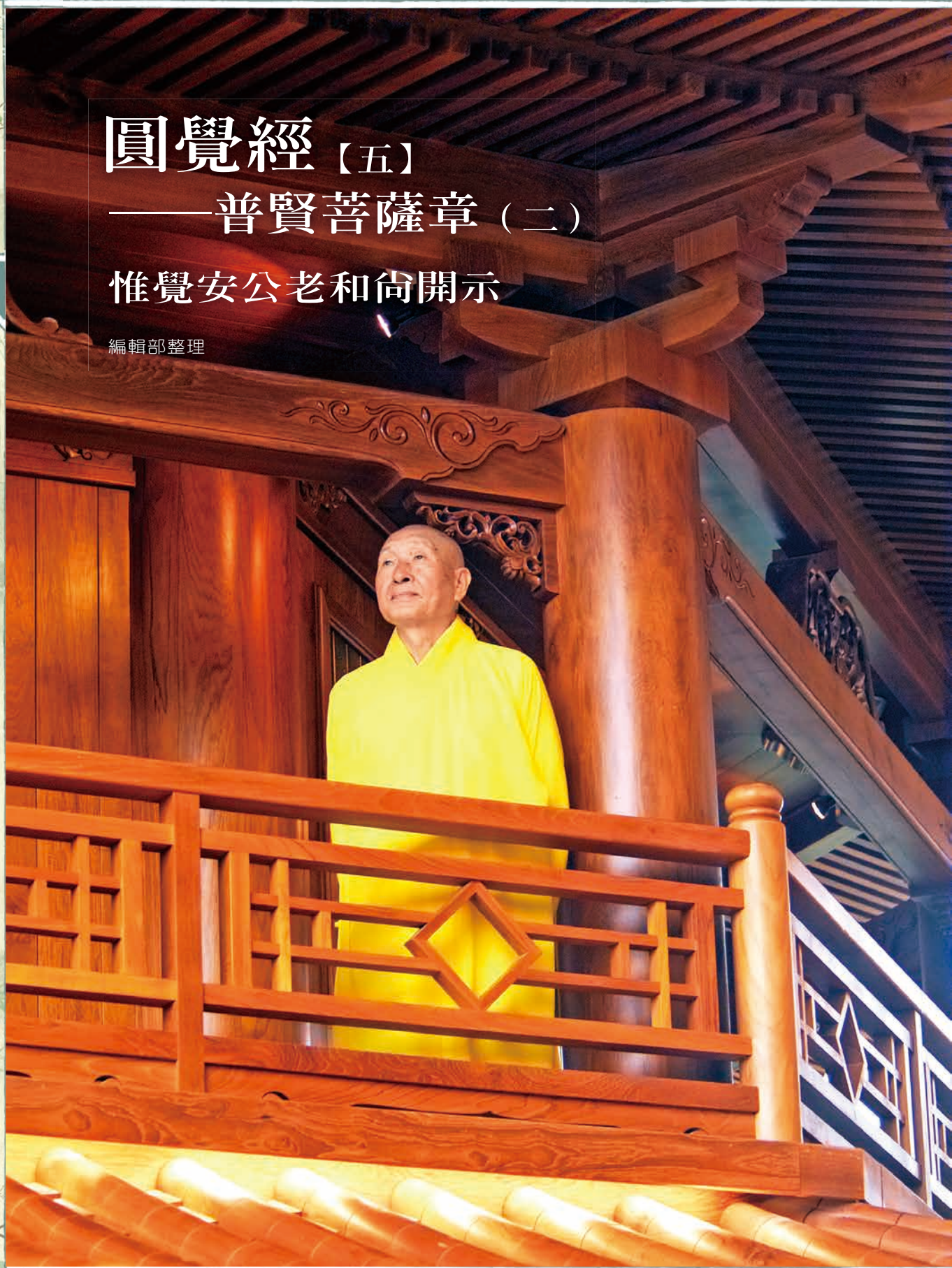
古德云：「萬物靜觀皆自得。」心中具足定慧，對一切萬事萬物皆能洞察於心。本期主題「靜觀自得的定慧人生」，與您一起探討如何在動靜閒忙中，心能作主、不打妄想，面對種種境界就有定力與智慧，人生就能愈來愈圓滿。

# 圓覺經【五】

## ——普賢菩薩章（二）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



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。

## 知幻即離 離幻即覺

「善男子！知幻即離，不作方便；離幻即覺，亦無漸次。」所謂「離」，不是用我們的身體去離開這個世界，這樣做是沒辦法離開的，而是指這個心不染著，才是離。「知幻即離」，知道這些都是幻化不實的境界，心不染著；如同陶淵明詩云：「結廬在人境，而無車馬喧。問君何能爾？心遠地自偏。」就是指這個心對外境不染著、不貪著、不掛礙，自然就能離開這些境界。所謂「千年暗室，一燈即破」，燈就是指我們這念心，這盞燈現前，什麼境界都離開了；這盞燈熄滅了、心中失去正念，什麼境界都來了。

「知幻即離，不作方便」，知道境界是幻化不實的，有佛處亦不住、無佛

處亦不住，堅住正念，不想它，不著有、不著空，自然就離開一切幻境，不用另外再修一個方便，這就是「不作方便」。「離幻即覺，亦無漸次。」「離幻即覺」，「離幻」就是覺悟。不執著這些虛妄的境界就是覺悟，不用另外再去找一個覺悟。「亦無漸次」，「覺」有本覺、不覺、始覺、正覺、分證覺、等覺，最後是妙覺、圓覺。看起來有漸次、有次第；其實說這些次第，是爲了方便讓大眾了解修證的過程、生起信心。我們明白了以後，「離幻即覺，亦無漸次」，離幻就是覺，並沒有漸次，沒有本覺、不覺、始覺、正覺、分證覺、等覺，乃至沒有無上正等正覺之分；假使認爲有一個無上正等正覺，又是一個執著。佛法講，一切無所著，諸佛常現前，諸佛就是指我們這念心。哪念心？我們的六根、六塵、六識、十二入、十八界，都是這念心所顯現，這個就是諸佛；這念心時時刻刻都存在，就是諸佛常現前。

「離幻即覺，亦無漸次」，不要以爲自己剛剛覺悟，就慢慢等待，認爲將來還會有一個更大的徹悟；假使這樣想，就糊塗了。我們現在覺悟的這念心，就已經和如來的心同一個鼻孔出氣，現在只是保任時間長短的問題；這念心要堅住正念，而且要堅住得長久；否則習氣一來就跟著習氣跑掉，這念心不存在了，又成了不覺的眾生。因此，不用另外去找一個正覺，也不要另外去找一個大徹大悟，就是安住這念心、這念覺性，沒

有次第，就和十方諸佛這一念心是相同的。

「一切菩薩及末世眾生，依此修行，如是乃能永離諸幻。」一般人認為現在是末法時代，修行不能成道、不能得解脫；我們看了這部《圓覺經》，就知道這個說法並不正確。佛告訴我們，一切菩薩、也包括現在所有一切末世眾生，「依此修行，如是乃能永離諸幻」，依這個法門來修習，離盡一切幻化，一定能夠成就道業。

## 偈頌重宣 離幻真義

「爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言」，為什麼要說偈？因為佛在開示中講了很多道理，恐怕大眾忘記了，或是沒辦法歸納，不知道在這麼多語言文字中、哪個才是重點，無法真正了解離幻即覺的境界，所以佛大慈大悲，最後重新再把道理總結說一遍，用簡潔的偈頌，四句、六句、八句、十二句……來補充說明，使大眾更容易了解。

「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。」我們常說要斷無明，其實無明也是幻、



是虛妄不實的，所以稱為「幻無明」。既然是虛妄不實，怎麼去斷？例如眾生也是幻，如果執著地水火風四大為實有，就是眾生；如果不執著，當下就沒有眾生的存在、就不是眾生了。「一切諸眾生，無始幻無明，皆從諸如來，圓覺心建立。」無論眾生也好、無明也好，這一切都是依圓覺心來建立；依圓覺心建立，依種種層次而分成十法界。語言文字說有十法界，也只是為了方便大眾了解；事實上，這十法界也不離這念心、都是從我們這念心生出來的。成了道、證了果，就稱為圓覺心；沒有成道、證

果，就稱為如來藏心；十法界都是從這念心建立起來的。

「猶如虛空華，依空而有相」，就像虛空中的花一樣，是依空而有相，因為有虛空，所以看到空中有花。

「空華若復滅，虛空本不動。」空花是假相，並不是虛空中真的有花；空花是從我們這一念心幻無明、幻執著所生；如果沒有幻無明、幻執著，虛空就沒有花了；空花滅掉了，虛空還是虛空，本來就是寂然不動的。

「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。」所有世間、出世間，一切執著、一切境界、善惡諸法……都是虛妄不實的。就像過去梁武帝問達磨祖師，自己這一生造寺度僧、布施設齋……所做的這些有沒有功德？達磨祖師回答：

「沒有功德。」梁武帝又問：「什麼才是真功德？」達磨祖師說：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求。」梁武帝聽了這段開示，還是不了解，心想：「既然你說我做的這些都沒有功德，你講的道理我又聽不懂，那你是什麼人？是菩薩？是羅漢？還是佛？」於是最後又問達磨祖師：「對朕者誰？」達磨祖師說：「不識。」我不認識自己；若說認識自己，就有能、有所，就不是如來的心法；所以達磨祖師說「不識」，只有絕對的這一念心。

究竟什麼才是真功德？「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求。」「淨智」就是諸位聽法的這念心，這念心沒有形相，只能用智慧心來說明；「淨智」就是清淨的智慧、不動的智慧，稱為妙智慧；這念心就是一個智、一個理，這是本具的。如果執著外面一切境界為實有，不是執有、就是執空，不是執善、就是執惡，這一念清淨心就不會現前。古人說：「一片白雲橫谷口，幾多歸鳥盡迷巢。」「一片白雲橫谷口」，谷口就是比喻我們的心眼；眾生顛倒，被惡業迷失心眼；我們修行，如果執著好的境界、執著善法、功德，就如同白雲橫



谷口，也會迷失心眼。「幾多歸鳥盡迷巢」，無論出家、在家，假使執著功德、執著淨土，迷失了本心本性，這就是歸鳥迷巢。

我們明白以後，並不是不要做功德，而是要知道這些善法、功德也是幻境，所以不要執著。《金剛經》云：「若菩薩通達無我法者」，「以無我無人無眾生無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」一切法都是虛妄的；知道一切法無我、如夢如幻，還是要修一切善法，只是心當中不執著。如果執著一切善法，就成了福報；不執著一切善法，心就得清涼、得解脫，這就是真功德。

最後做一個簡單的結論：「如木中生火，木盡火還滅」，就像木中生火一樣，木頭燒完了，火也不存在了，最後連灰都會滅掉；如同油盡燈竭一樣的道理。「火」是代表我們能觀的這念智慧心，一切幻化虛妄的境界統統滅盡了，最後能觀之智、能觀的這念智慧心也要放下。「覺則無漸次」，這念心現前了，幻心就是佛心、煩惱即是菩提，沒有次第。「方便亦如是」，我們平時所修的一切法門都是方便，這個地方講木盡火滅，是沒有方便、不假方便，所以方便也不要執著。

## 了境虛妄 遠離幻化

佛開示這些道理，就是告訴我們如何修證無上菩提。我們每個人都發了

成無上菩提的願，就是要這樣來修。觀察所有一切境界都是虛妄不實的，這是一個方便；既然外面一切境界都是虛妄不實，就要遠離；所謂遠離，不是用身體去遠離，而是這個心不執著。有些人認為要離開城市、跑到深山裡，才是遠離，這個觀念是不正確的；因為身體雖然遠離了，如果心沒有遠離，也沒有用。假使住在深山就能遠離，那麼毒蟲猛獸也是住在深山、並沒有到城市去，牠們為什麼沒有得解脫？這就證明住在深山只是一個方便。我們修行也是如此，住在郊外也是一個方便，目的是藉由清淨的環境，讓我們返照自心，增進修行的工夫。

以出家來說：有些人覺得家庭是一個罪過、罪藪，是罪惡之源，如果不出家、繼續在紅塵俗世裡造惡業，始終也找不到一個清涼的地方。所以出家，想遠離家庭，認為這樣就能了脫；但遠離家庭，只是離開了紅塵家，如果心中的無明煩惱還在，一樣沒辦法得到解脫。出家是一個方便；我們出了家，身現出家相，這是身出家，但這只是身體上暫時遠離、離開了造惡業、起煩惱的地方，最低限度不會造惡業了。假使出了家，心裡還在想世間的事情，心還在塵勞當中、沒有遠離塵世，這樣心就



還沒有出家，就不是真出家。所以進一步要做到心遠離、心出家。我們心當中有煩惱，要把煩惱化掉，才能離開欲界、色界、無色界，這樣出了三界家，三界當中就沒有自己的一份了。要想離開三界，不是用身體跑出三界，因為這個身體無論跑到哪裡去，都有生老病死；而是要把心當中的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見化掉，這些煩惱沒有了，就出三界了。

雖然出了三界，但還有無明尚未破除，所以再進一步，要契悟中道實相，所謂無明分分斷、真如法身分分現，這

樣不但出了紅塵家、三界家，也出了無明家。出了無明家，就是真正的圓滿菩提、圓滿覺性。這就是出家的層次。

這個地方不講這些層次，因為《圓覺經》所講「圓覺」的道理，屬於頓悟法門，如同《六祖壇經》也是屬於頓悟法門。「圓覺」，就是圓滿覺性。我們了解了以後，就是堅住這念心，只有這一念，沒有第二念，沒有漸次。所謂「萬里途程，不離初步」，我們走一萬里路，剛開始起步的那念心，與最後圓滿、到達目的地那念心，還是一個，並沒有兩個。我們初初發心出家、求無上道的那





念心，與真正成就無上道的那念心，還是一個，並沒有兩個。明白這個道理，就是在理上契悟了。

這一章告訴我們遠離幻化，所謂「遠離」，是心遠離，而不是用身體去遠離。就像維摩詰居士告訴舍利弗，怎樣叫做打坐？「不於三界現身意，是為宴坐。」於三界內不動身口意，這就是遠離。我們在這裡靜坐、一念不生，就遠離三界、遠離生死；只要一動，生死又現前了。古德云：「一念妄心纔動，即具世間諸苦。如人在荊棘林，不動，即刺不傷。」我們靜坐用功，就像一個

人掉到荊棘叢裡面，上下左右都是刺，往前走也有刺，往後退也有刺，往上也刺，往下也有刺……怎樣才能不被這些刺所刺？不動，就不會被刺，不受東西南北的刺所影響，就是在形容這念心的作用，因為東西南北都是幻化不實的境界，「凡所有相，皆是虛妄」，虛妄就是幻化不實；我們要起這種覺照，有了這種覺照就是遠離。如果知道是虛妄不實，卻還去執著它，就不對了。

過去有位出家眾喜歡吃酒，不但吃酒、還泡毒蛇酒。有人問他：「出家眾不是不吃酒嗎？」他說：「我吃酒，



是在度吃酒的眾生。喜歡吃酒的人，就會到我這裡來；不吃酒的人，就到不吃酒的地方去。」這種說法是不對的！這些話都是找藉口自圓其說，他爲了自己想吃酒，所以找一個理由來搪塞。真要以吃酒來度眾生，也得要有工夫才可以；像濟公吃酒，把酒喝下去，可以吐得出來，而且吐出來的酒統統變成黃金；吃肉，吃死的進去，可以吐活的出來；要達到這種工夫才可以這樣，否則講出這種話來都是邪見！

佛法是真理，是真實的工夫，不能只是光用嘴巴來講，還要去實踐；否則，「說到做不到，是名不到道。」

嘴巴雖然可以講出種種道理，可是自己卻做不到，這樣道理是道理，始終與自己的生死大事、圓覺淨性、菩提、涅槃、淨土，還是兩回事。

這個地方講如幻，所有一切法都是虛妄的，如果不知道境界是虛妄的，心中就會生憎恨、貪愛。就像晚上作夢一樣，夢中有惡法、有善法，如果夢沒有醒，在惡夢中始終感到驚慌恐怖、很苦惱；在好夢中，又心生執著。其實好的也是夢、壞的也是夢，這些夢境都是虛妄不實的；既然是虛妄不實，我們就不貪不愛；不貪不愛就是遠離。

## 安住實相 頓悟頓證

我們對大乘法門要有信心，信心很重要；一切法不離我們這念心。這個心染著了，就是穢土；心清淨了，就是淨土；心堅住正念，念念分明、處處作主、寂照一如，就成無上正等正覺。因此，我們要把這個心安住在哪一個法界？這是最重要的。受持五戒，這個心想到五戒，就安住在人道。這個心想到十善，就安住在天界。這個心修四諦，就是聲聞；修十二因緣，就成了緣覺。這個心住在六波羅蜜上，就是菩薩。如果直接了當，把心安住在中道實相上面，念念分明、處處作主，「一法界顯，九法界隱」，「一法界」就是諸位聽法這念心，不想過去、不想現在、不想未來，寂然不動，這樣就安住在無上正等正覺、一真法界上面；這一切都是我們自己的事情。就看看自己這個心，和哪一個法界相應？就入那一個法界。

社會上一般人不了解這些道理，心住在財色名食睡、貪瞋癡上面，就和地獄、餓鬼、畜生這些法界相應。我們明白這個道理，要想入一真法界，就要靠工夫。在打坐的時候一念不生，可以入一真法界；一旦不打坐了、心又散掉了，就沒有辦法入一真法界。所以時時刻刻都要堅住正念！要修一切善、不執著一切善。修一切善，是福報；不執著一切善，這個心要安住在實相、安住在清楚明白、如如不動這念心，這非常重要！我們出家要明白這個道理，否則心不能

安住，就會感覺無聊，乃至和世間人一樣不斷向外攀緣，始終離不開財色名食睡。明白了這些道理，就知道出家真正是很大的福報，有這麼好的環境、這麼好的因緣能夠修菩薩行，在利他當中完成自利。修善法就有福報，修了以後不執著，這念心安住實相，馬上就契悟一真法界，這些都是百分之百的真理！

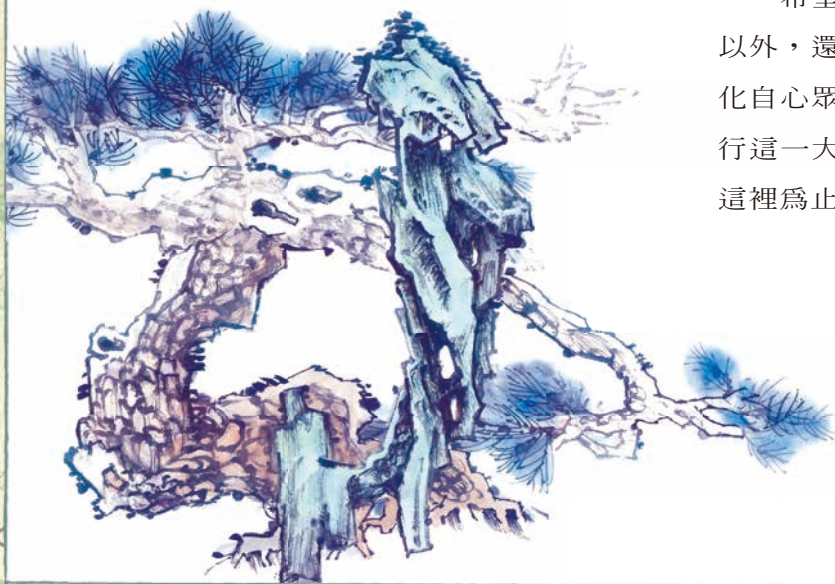
今天我們講《圓覺經》〈普賢菩薩章〉，這一章很有意義。知幻即離，離幻即覺，就是這麼簡單。知幻即離，知道一切都是虛妄不實的，心不執著。離幻即覺，這念心就安住在覺性上面；如果連覺性都不存在了，要怎麼修行？我們修行就是要成無上正等正覺，「覺」就是我們的靈知靈覺，「在眼曰見，在耳曰聞，在鼻辨香，在口談論，在手執捉，在足運奔」，所以離開眼耳鼻舌身意，也沒有一個靈知靈覺；假使我們沒

有眼耳鼻舌身意了，哪裡還有一個修行的人？

修行不能離開眼耳鼻舌身意，而《心經》上又說「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」，這是什麼道理？《心經》是先講空，因為眾生都是執有，所以要先遠離一切境界、「照見五蘊皆空」，空了以後，就遠離了十八界，這時還沒有證到圓覺、無上正等正覺的境界；所以進一步還要不著空，銷歸自性，這念心才是無上正等正覺；證到無上正等正覺，依舊還是這一念心。

我們無論講佛法、看佛經，都要圓融，不能離開這念心；離開了這念心，什麼都沒辦法成就。知幻即離，離幻即覺，這就是頓悟自心、直了成佛的修證方法。不論是《圓覺經》、《六祖壇經》所說的道理，或是其他經典所說「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，這些道理都是相通的，只是深淺有別而已。

希望大眾除了建設道場、普度眾生以外，還要建設、安住自心的道場，淨化自心眾生，這樣才不辜負自己出家修行這一大事因緣。〈普賢菩薩章〉講到這裡為止，大眾休息。（待續）





本期主題

# 靜觀自得的定慧人生

攝影／傳點

古德云：「萬物靜觀皆自得。」  
心清淨、心靜，就能產生定力與智慧，  
對一切萬事萬物皆能明察秋毫、洞徹無礙。

# 定慧圓明 心光常現

## 惟覺安公老和尚開示

編輯部整理 攝影／傳度

這念心時時刻刻都要安住在定慧上面，工夫養成了，  
無論遇到再困難的事情，都不覺得困難，遇到再苦的事情，都不覺得苦。

修習佛法的目的，就是告訴我們如何定心、淨心。心定了，無論做任何事情，都能看得清清楚楚，身也會安定、健康。心清淨了，就有清淨的智慧，這一生就愈走愈光明，不會走錯路、走遠路。要達到心定、心淨的境界，就必須修習「禪」。

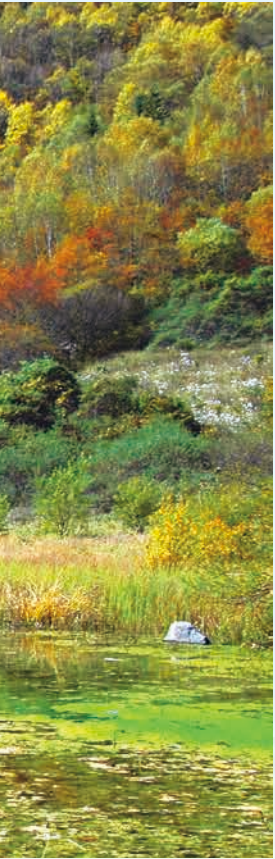
### 世事相對 苦樂由心

總的來說，「禪」就是一個定慧的境界。每一個人都需要定慧；慧就是智慧，定就是這個心如如不動。在日常生活上，心能夠定得下來，做任何事情都會感到很歡喜、很愉快，就不會感到疲勞；有了智

慧，面對各種事情，都能有正確的看法和理解，遇到煩惱也能馬上化除。

人生有很多苦惱，如果我們有定力、有智慧，就能夠把這些苦看破，苦就變成了樂；相反地，如果不了解這個道理、沒有定慧，煩惱就會愈來愈多。

俗話說：「家家有本難念的經」，佛法講，人生是個苦海；怎樣才能把苦海變成淨土、變成天堂？把煩惱變成菩提？就要靠禪的智慧，凡事退後一步想。世界上任何一件事情都是相對、而不是絕對的，從好的方面來觀察，就會感到很愉快、很有福報；從壞的方面來觀察，感到煩惱，



即使是好事，也會看成壞事。例如掃地、打掃廁所，一般人認為這是下賤的工作，總覺得自己做這件事情有失身分、尊嚴，沒有面子，這樣一想，就會覺得掃地是一件很苦的事情。然而如果從佛法的角度來看，掃地就不是一件苦差事，而是最有福報的事。

佛經上說，掃地得五種功德：「一者自除心垢。二者亦除他垢。三者除去憍慢。四者調伏其心。五者增長功德，得生善處。」第一，掃地就是掃心地，我們

心當中有垃圾、有煩惱，藉由掃地由事到理，掃除心中的煩惱，使這個心光光明明，這就是功德。第二，當我們把周圍的環境打掃得很清潔、窗明几淨，我們的心也隨之清淨。人家看到這個地方很清淨，馬上就讚歎、心生歡喜，他的心也隨之清淨。第三，每個人都有我慢心，總認為自己很優越、很高明，覺得自己高人一籌，做錯了事情也總是原諒自己、不承認自己的過失，這就是我慢；有了我慢心，不但學業很難成就，在做人做事方面，別人也會對你敬鬼神而遠之、不敢親近，所以佛法告訴我們要除去我慢。我慢心在平時不容易

察覺，藉由掃地來磨鍊自己，就能除去我慢心。第四，藉由掃地降情下意，調伏自心，植端正業。第五，掃地能使我們增長福德、增長善根。從這個角度來看，掃地有很多功德、實在是一個大福報。這樣看來，同樣一件事情，由於看法不一樣，產生出來的苦與樂也不一樣。

## 發明真心 安住定慧

佛法告訴我們，一個人的苦與樂、貧與富，並不是建立在高官厚祿、物質生活，而是建立在精神生活，也就是我們當下這一念心。每個人都有這念心，然而眾生的心跑到外面去了，不斷向外追求聲色、名利，這個心始終沒辦法安定，就感覺很空虛、很煩惱；如果我們把這個心收回來，兩眼內視、兩耳內聽，這個心安住在定慧上面，我們的生理、心理，馬上就會感覺很平靜、很愉快。佛經上說：「禪悅為食，法喜充滿。」明白了這念心，時時刻刻安住這念心，心中自然有無窮盡的快樂。所以能夠明白這念心，就找到了自己的真生命。

這念心非常微妙，在佛法中又稱為如意寶珠、法身慧命、真空妙有、本心本性……悟了這個道理，明白這念心才是真正的自己，真生命現前了，就能達到無量壽、無量光，我們的生命就是無窮盡的。所謂開悟，就是悟這個道理。了解了這個道理，對任何事情都能看得很透徹、面面俱到，凡事都能退後一步想，這樣就能化解很多人生的煩惱，實在是如此。

人生在世，要知道世間上沒有一件事情是真實存在，一切境界都是相對、虛妄不實的；假使不知道這些道理，把假的當作真的、真的當作假的，人生就顛倒了。有些人不了解，聽到人生是虛妄不實，以為佛法很消極、很悲觀，其實並不是如此。所謂虛妄不實，並不是什麼都沒有，而是假相、假有；我們在假有當中，能夠把種種事情處理得很好，心當中又不執著，這個心就能清淨、安定，目的是在這裡。要達到這個境界，就要靠禪的智慧；透過修定、打坐、觀心、檢討，在日常生活中，就能夠明白很多真實的道理、真實的意義。

明白這個社會是相對的，心當中不要

執著；我們修行也不能離開這些相對的境界；假使離開了，修行也無法成就。「佛法在世間，不離世間覺。」我們在這個相對的世界中，要找到一個絕對的世界，這才是最重要的。所謂絕對的世界，就是師父在這裡說法，諸位聽法的這念心，不想過去、不想現在、不想未來；不但是不想過去、現在、未來，這個心也不能打瞌睡，要清清楚楚、明明白白；不但是不打瞌睡，這個心還要能夠作主。一般人常說要「活在當下」，卻不知道要活在哪個當下；真正的活在當下，就是要活在當下這一念清楚明白、如如不動的心，能夠做到，就是菩薩；這念心保養成功了，就是如來佛。所謂如來，是指我們這念心如如不動、了



了常知，如如不動就是定，了了常知就是慧，當下這念心又有定、又有慧，生命就是無窮盡的，這就是真正的大富大貴、最尊最貴。

## 心鏡常明 應物無礙

修行學佛，明白了這些道理，這念心時時刻刻都要安住在定慧上面，工夫養成了，無論遇到再困難的事情，都不覺得困難，遇到再苦的事情，都不覺得苦；即使從早到晚都很忙碌、有很多事情要處理，由於這個心經常有定、有慧，這些事情一下就過去了。

佛經裡面講，這個心達到定慧的境界，就像一潭止水、一面鏡子一樣。普通人雖然也有這面鏡子，但是寶鏡蒙塵，鏡子上沾染了很多灰塵，灰塵就是種種惡念，種種煩惱、執著；修行學佛就是要將鏡子上的灰塵擦掉，透過返照、檢討、改進，把心中的塵垢去除了，沒有貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心，當下這念心就像一面鏡子一樣閃閃發光；不但閃閃發光，而且是真空、妙有。沒有事情的時候，心當中沒有一點點東西；有事情要處理的時候，這念心就能起全體大用。

古德有一個譬喻，形容我們這念心如明鏡當臺，「胡來胡現，漢來漢現」；相來則現，相去則無，這面鏡子是光光明明，裡面一法不立、一塵不染；雖然是一法不立、一塵不染，卻能映現萬象，什麼來就現什麼，前面是一朵花，鏡中就現出一朵花；前面是一個人，鏡中就現出一個

人；森羅萬象、形形色色，這面鏡子一照、統統都能現出來；這些境界過去了以後，鏡子裡沒有一點點東西，這就是禪。這個道理聽起來很簡單，能夠做到，就是菩薩；達到最高的境界，就是佛。無論是菩薩也好、佛也好，都不離開我們這一念心。要想達到最高境界，在行住坐臥、動靜閒忙中，這念心就要時時刻刻作主。

佛經裡面講，眾生的心是粗中之粗，菩薩的心是粗中帶細，如來的心是細中之細、明察秋毫。眾生心中的垃圾太多，妄想、煩惱太多，障蔽心源，心不淨、心不定、心不明，所以做什麼事情都昏昏沉沉、糊里糊塗，看不清楚；如果心當中有了定慧、有了禪的心境，對任何事情都能看得很清楚。這個道理在任何行業都可以運用，研究學問的人，這個心有了定慧，就能夠成一家之言、不落別人的窠臼；企業家懂得這個道理，把這個心澄清了、智慧增長了，就能觀察商場上的動靜、取捨、得失；從事政治、做大事業的人，這個心定了、有了智慧，就能明辨忠奸，任何人都逃不過你的法眼、慧眼。我們修行，明白了這個道理，經常保持這念心，返照自心、斷除心中的煩惱，就能超凡入聖。養成了這種工夫、這種功力，在日常生活、動靜閒忙中，這念心就能得自在，無論學業、事業、道業，都能有所成就。



# 方塘鑑開活水來

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 星淨法師 攝影／傳捨

保持攝心不亂，處事便能游刃有餘，待人亦能進退有度，  
本具潛能也得以充分發揮，達到自在、如意的人生。



我們都會有這樣的經驗，若處理事事情時心煩意亂，只想把問題趕快解決，反而把事情愈弄愈糟，無疾而終。這時，先轉換一下心情，到外面透透氣或靜坐片刻，把心靜下來，再回頭來處理事事情時，才驚覺癥結在顯而易見之處，問題很快就能解決，只是之前心情浮躁而未能察覺。所以，很多時候不是事情的複雜度或熟悉度，而是心的清晰度，當下的心是否清楚、明白、作主，才是能否解決問題的主要關鍵。

## 清明在躬 處處作主

所謂「萬物靜觀皆自得」，處在五光十色的塵俗中，世人容易迷失自我，汲汲

營求名利財色，心隨時在急躁、動亂當中，不知反觀內照方能悠然自得。現今社會資訊泛濫，只消手機一滑，全世界的知識和新聞皆唾手可得。然而，許多人也因此被這些鋪天蓋地的訊息帶得團團轉，以致思緒恍惚，專注力下降，乃至對於學習與工作意興闌珊。我們當自我檢視，平時這念心究竟安住在何處？若把心念安住在變幻的塵境上，自身的天賦才智即被塵勞所蒙蔽，渾渾噩噩地過一生。

故佛法有云：「菩薩清涼月，常遊畢竟空，眾生心水淨，菩提影現中。」當心恬靜澄清像一潭止水時，本具的菩提智慧自然顯現。然而，眾生這潭心水不僅是渾



濁的，更有漣漪、波瀾，不得安寧。八種境界之風，所謂稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂，吹動了心中的波瀾，念頭紛紜雜沓，剎那遷流，使身心不得寧靜、自在。而水裡的雜質，如貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱執著，使心渾沌蒙昧，看不清事情的真相。藉由定心、淨心、明心的方法，方能澄清、平靜當下的心水，使心清明在躬，處處作主，不為外境所擾。

宋儒朱熹亦深達此理，曾言：「半畝方塘

一鑑開，天光雲影共徘徊；問渠哪得清如許？為有源頭活水來。」若人平時能夠培養靜心、定心的習慣，把心收攝回來，讓身心恢復寂靜，心地開明，自性光明挺然獨露。古今中外許多流芳千古的賢哲，之所以能有一番成就，皆因他們能夠澄心默翫，專注無雜。

## 無邊災禍 澄心自止

民初時，一生精研《楞嚴經》的圓瑛法師，弱冠之年經歷一場大病後，勵志研究、弘揚此經。對經中疑義深奧難解之處，一一寫紙條貼於牆面，逐條靜坐參究。每明白一條，即撕下紙條，如是參究長達八

年之久，直到貼滿一房的疑義撕盡無餘，最終完成《楞嚴經講義》，被教界尊為「楞嚴獨步」。

澄心作主不僅是賢哲的事業所繫，所謂「人生如棋」，我們無時無刻不在做判斷或選擇，而這些決定左右未來的禍福。若心澄明淨，即能看清全局，做出正確的決定；反之，若心迷惑顛倒，則一步錯，步步錯，往往被習氣、業力所牽，做出錯誤的抉擇。故經云：「無邊災禍，澄心自止。」當心煩躁不安時，應當攝心靜坐，將心沉澱，不隨妄念走。當妄盡心澄，不與業緣相應，即能遠離禍殃，澄明福至。

經云：「制心一處，無事不辦」，當心澄靜、專注，即能洞察秋毫，天地萬物歷歷可鑒。因此，我們應當時時反省檢討，反觀自照，使心恢復澄靜、恬澹神怡。保持攝心不亂，處事便能游刃有餘，待人亦能進退有度，本具潛能也得以充分發揮，達到自在、如意的人生。🙏



# 以止觀歸根化除隔閡

文／澳洲寶林禪寺住持 見舫法師 攝影／傳門

藉由觀行將心返照，隨著七周緣慈，心繫一處，  
當這念心不起雜念、妄想，紛亂的心自然慢慢止息，回歸寧靜祥和。

「誤會」是平日人際互動常見的問題，因為彼此立場、見解不同，生活共事中，對彼此的言行舉止，難免會產生誤解。雖然靜下心來反思時，多少能覺察自己在過程中不圓滿之處，知道並非全然是對方的問題；但在誤解當下，卻常因失去正念而傷害彼此，在雙方的意識裡，加上各自煩惱偏差的揣測，埋下錯誤的成見種子。如果沒有靜觀正視那份掛礙，隨著我執無明種子的現行染薰，心中的隔閡就愈來愈深，甚至建立起一道無形的高牆。

## 反觀自心 看破放下

一段夏安居因緣，每日靜坐修七周緣

慈。一次修觀前的反省思惟：「檢討自己修行不能得力，沒有禪定、智慧，皆由業障所致，一切業障皆由『心』、『境』而來。一切外境又皆是自己從過去至今，三業造作而感召……」頓時覺察自己心中盲點：面對類似的境界，自認的「真心」，其實仍帶著自以為是的我見，而非純然的「平常心」。靜坐修觀後再審慎反觀自心，發現就算自己表相和顏悅色，但意識當中仍存有一種「我雖然有錯，但是你也沒好到哪兒」的我慢、是非對立之心；更存有在意他人對自己看法的我相執著。禪宗祖師說：「有一些些，還有一些些。」如果這念因心都還有錯誤的意識、煩惱念頭，



又如何能解冤釋結？

《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。但自卻非心，打除煩惱破。」事實上，在與任何人發生誤會時，自己除了要積極反省檢討，更重要的是要能放下心中的成見，以平等心相待。若帶著過去的心念，不但見面尷尬，更是促成另一個誤會、加深隔閡的因緣。已有隔閡，就必須更加謹言慎行，秉持中台四箴行，於人事中融合敬、慈、

和、真，方能漸漸化解彼此的矛盾。

以平常心真誠相待，自己也才能平靜自在。馬祖道一禪師開示：「何謂平常心？無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖。」平常心是光明、清淨、慈悲、智慧、平等的心。「平常心」的具體落實，即是要能看破放下，不再以主觀想法，去評判揣測他人；更要能保持自心清淨，安住在慈、悲、喜、捨；思惟「五蘊皆空」之理，照破那妄有的自尊面子。當自心能歸「零」，再次與對方照面時，便會發現，從頭至尾都是自己的猜疑、妄想、「我執」導演的獨角戲，自己障礙自己，對方早就放下了！

## 心繫一處 寧靜祥和

三祖僧璨大師云：「歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，勝卻前空。前空轉變，皆由妄見。不用求真，唯須息見。」要契悟不可思議、具足無量福報功德的這念心性，首先要能停止分別取捨的知見。老子也曾說：「夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命，復命曰常。知常曰明，不知常，妄作凶。」「根」就是根本，在佛法中，這一念心性就是根。以心為根本，歸到菩提涅槃，歸到人人本具的不生不滅佛性。靜坐修觀行，透過觀行法門返照自心，把這念心收回來，在心上用功，就是幫助我們歸根。

靜坐就是調和我們的身心。開山祖師曾開示：「一個是身，一個是心，要把身心調和。調和了以後，要放下；放下了以後，我們這念心才會自在，再慢慢地淨化、提升，達到心空境寂的境界。」藉由觀行將心返照，隨著七周緣慈，心繫一處，當這念心不起雜念、妄想，紛亂的心自然慢慢止息，回歸寧靜祥和。回到這念慈悲、清淨之心，便能覺察掛礙、問題的根本，慢慢轉識成智。逆境中，以慈悲觀的道理，反省檢討、慚愧懺悔、發願回向以轉化煩惱、調伏習氣，心就愈來愈安定、充實，不再患得患失，而能自在光明。🙏



# 夜空中最亮的心

文／見檄法師 攝影／傳優

三千多年前佛陀夜睹明星的這念心和自己的這念心，  
就是夜空中最亮的心，這念心每個人都有，  
只要靜下來就能看見，看見一直光明的心！



出家這些年來，每當迷惘時，就會想起佛陀三千年前夜睹明星，悟到人人本具的這念心。

靜夜中，檢視這些年來經歷的種種，反省過失、沉澱紛擾，不論是讚歎、責備、過失，皆如浮光掠影，而能反省的這念心、看著星空的心，始終指引自己，繼續走下去。因為有能看見無垠星空的這念心，照亮前進的路；有能指引方向的這念心，陪伴自己修行。

## 生滅因緣 妄心非真

一切皆是生滅因緣。生滅起伏的念頭，都是「妄心」，不是「真心」。修行

的目的就是要「捨妄歸真」，日常中隨順習氣煩惱所用的攀緣心，讓我們迷失在黑夜裡，流轉生死，重蹈覆轍；菩提自性，清淨本然的心，卻遺落不知，顛倒行事。若不知真心何在，欲成佛作主、成道證果是不可能的，如同煮沙欲成嘉饌，縱經塵劫，依然不可得。

菩提自性本來清淨，但用此心，直了成佛。真心非妄；因為不生不滅、不垢不淨、不來不去、不增不減。只要把心靜下來，就能明白，這念真心一直存在。如何善用呢？可以發三種心：直心、深心、大悲心。

直心是道場，直心能辦道，正念時時



現前，就不被外境所轉。我們的情緒常被瞋心牽動，是因為妄心攀緣塵境，把假的當成真的。明白外境非真，所有事相上是非對錯都是用來磨鍊心性，讓心變得更加圓融、圓滿，更加慈悲、柔軟，更願意去成就他人。

深心，是能發自內心歡喜地去做許多善事。心起善念、口說善言、身行善事。舉例來說，可以從讚歎他人開始。人們常不經意地指責、抱怨，惡言一旦出口，結下的就是惡因惡緣，未來必感惡果。如

果能夠以感恩、讚歎取代指責、抱怨，本著「未成佛道，先結人緣」的願心，時時有正念，自然能善言善語，廣結善緣，成就許多善行。

## 安住真心 超然作主

大悲心，感同身受他人的痛苦，並給與幫助。每個人能忍耐力苦痛的程度不同，每個人身體的狀況不同，心理能忍受苦痛所帶來的壓力亦不相同。所謂的慈悲，不是用自己認定的標準，強求他人接受自己的善意和好心。真正的慈悲，是要有智慧地去了解眾生需要什麼，進而給與幫助，解決其身心上的苦痛，使其離苦得樂，趣

向正道。自己在病苦的過程中，感受到許多人的慈悲心，除了感恩，更讓自己發願要學習同體大悲；聆聽眾生的心聲，精進用功，相信終能上合諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力；亦能下合法界六道眾生，與諸眾生同一悲仰。

直心、深心、大悲心，都是這念心。修行有望，心靜下來，明白一切如同夢幻空花，是真諦；佛階可期，心靜下來，善用真心，大作夢中佛事，是俗諦；證悟非遙，心靜下來，行無行行，無住生心，是中道第一義諦。圓用三心，三諦圓融，法爾如是，唯一真心，絕待不二。因緣生滅，於中不生分別；安住真心，就能超然作主！

三千多年前佛陀夜睹明星的這念心和自己的這念心，就是夜空中最亮的心，這念心每個人都有，只要靜下來就能看見，看見一直光明的心！



# 心靈相機

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 星清法師

以前，幫忙朋友照相時，總要拍好幾次才會成功，這是因為自己的手會抖，造成所拍出來的相片模糊失真，看不清楚拍的到底是什麼。後來了解到，想要拍出清晰的照片，必須要有一個穩定的持機姿勢才行。同樣地，我們想要將事情看清楚，也需要將我們的心保持在一個穩定的狀態，在佛法中稱之為「定」。

在瞬息萬變的現代社會中，心浮氣躁、焦慮已然成為很多人的通病，原因可能是來自於工作或生活壓力等等的影響，令人漸漸地迷失人生方向，所以做很多事情後，發現並非自己想要的，因而就此作罷，如此來來回回不知多少次，浪費許多時間，結果卻一事無成。會有這樣的結果，都是因為在做事情前，沒有靜下心來思考所致。其實想要找到自己的人生方向很簡單，只要讓心靜下來，想清楚自己要的是什麼，那麼人生就不會迷惘。

同樣地，修行想要不迷失方向，就要依著正知見來覺察、覺照自己的煩惱，化除煩惱，使心回復清淨，最終能夠覺悟。但是如何察覺煩惱呢？關鍵就在於心是否夠清楚明白。當我們的心很散亂時，根本無法察覺煩惱，就會被煩惱所轉。如何讓浮動的心靜下來呢？就要靠修止的工夫，

所謂定心、淨心、明心，要能觀得清楚明白，就必須從定心開始。透過靜坐以及定課，培養定心的工夫，使我們的定力能夠生根。在靜中培養出來的定力，還要藉著動中的境界來磨鍊，在日常生活中，面對種種順境、逆境時，都要能夠止心不動，進而起觀照的智慧，看清楚問題的癥結點，然後解決問題。

某日早課，誦至〈善女天咒〉時，自己的心念就開始隨引磬聲快慢而起伏，敲快了感覺心好像就會比較急。察覺到這樣的情況時，當下反省：為何自己的心念要隨著引磬聲的快慢而起伏呢？於是告訴自己，心要定下來不動。當這個念頭一起，頓時發覺引磬聲的速度已然不再影響自己的心念，而仍然還是知道引磬所敲的快與慢，當下心中的寧靜安詳是難以形容的。

我們的心就像一台照相機，能映現世間萬物，但是否能照得清楚，全取決於心夠不夠穩定。儒家云：「定、靜、安、慮、得。」只要躁動的心能夠歇息下來，智慧心就會現前，如此三千大千世界的一切都能在心中映現得一清二楚。想要達到這樣的境界，關鍵就在於一個「歇」字。想想自己到底有多久沒有好好靜下心了呢？所謂「狂心頓歇，歇即菩提」。

# 平靜心轉煩惱

文／美國佛心寺護法會副會長 傅穎

新冠肺炎疫情爆發至今，公司在過去的一年多內經歷了許多風浪，在工作人員遞減的情況之下，自己和同修只好不斷地加時代班，一心只想趕快把事情完成。然而由於日積月累的疲勞，加上飲食和作息失調，自己和同修經常因小事而爭吵不休。初初還能憑單薄的覺性忍耐片刻，但說到痛處時還是隨境而轉了，這才察覺自己的煩惱已愈滾愈大，需放慢腳步反省檢討。

自己經常思惟《達磨二入四行觀》：「深信含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了」——不論他人言語行為如何，自己都要以慈心相待；同理，自己的脾氣現前時，要及時提起覺性，儘速回歸到當下這一念心。更以《金剛經》中的「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」自省：是否將眼前緣起緣滅的所見所聞視為真實，而堅執我是他非？自己真的對事情的真相、及他人的所思所想清楚明白嗎？經過一再省思，漸漸明白了公司種種問題之癥結所在，也覺察到自己在忙與亂之中無法細心地觀察及聆聽他人，更無法設身處地為人著想，從而產生種種衝突。唯有當自己的內心平和、不動

時，外面的境界才能平和、平等。

在法師們的慈悲引導之下，慢慢調整自己的生活作息，堅持晚上睡前透過靜坐，將每一天心裡所累積的垃圾「分類回收」再「淨化」。白天在開始工作前，給自己設小小的「開工儀式」：稱念觀音菩薩聖號、持誦《心經》和〈大悲咒〉，並發願以慈悲心、智慧心處理事情，督促自己在忙於工作之時，也要不忘關心身邊的人。

如此配合教理、禪定和福德迴互用功之後，心裡的煩惱一分分地減少了，色身的沉重感和灰暗的臉色隨之消弭，公司的運作也漸入佳境。然而，有道是「靜中有十分工夫，動中只剩一分」，自己還需繼續下工夫——定心、淨心、明心，才能在生活中轉化煩惱、隨緣自在。🙏

# 覺、悲、智，到彼岸

## Awareness, Compassion and Wisdom: The End of Suffering

文／美國佛心寺研經禪修班學員 法康 攝影／法參

我被恐懼與憤怒所困擾，但透過靜坐與佛法，  
我平和坦誠地面對造成自己痛苦的原因。

I struggled with feelings of anger and fear but through meditation and  
the Buddha's teachings, I was able to be gentle and honest  
with myself about what was creating my suffering.

對這個地球上所有的人來說，過去的一年半是極具挑戰性的時期。新冠肺炎病毒初襲美國時，我感到困惑不解，不懂這個病毒為什麼會如此危險？真正讓我了解病毒傳播危險的是佛心寺的法師，我也從而學習到保護自己與他人的重要。

這一段時日裡，我關注於世界的相互關聯。世界各地的人正承受著被病毒危害的相同命運，這證實了業網將我們牢繫在一起。同時，我也觀察「封城」對地球上其他生物造成的影響。少了人類的活動，河水變得清澈，自然界萬物開始蓬勃生長，這證明一切萬物息息相關。

我被恐懼與憤怒所困擾，但透過靜坐

與佛法，我平和坦誠地面對造成自己痛苦的原因。當恐懼、憤怒時，透過靜坐，我認知到是自己內心的三毒與我執造成這些苦。認清這個事實，使我頓時從困擾中得解脫。

最讓我驚訝，並覺得極重要的是，我學習到「慈悲」的重要。因為心中把對方看作「他人」，我對他們的憤怒、貪婪、無知，感到不能忍受。透過靜坐修慈悲觀，放下自己的想法，一念的慈悲讓我看見他們的恐懼，進一步將功德回向給他們。我真切地知道修慈悲觀改變了我。

因緣法與無常觀，在這一段歷程中對我也有所助益。了解無常的道理，使我不



執著於自己的感覺與想法，因而心得到平靜。當我勤勉地禪修與學習，覺察、覺照力有了提升，更能有助於覺悟，唯有覺悟這念心，才是最究竟的。覺悟，幫助我得以摒除錯誤的知見，更能運用慈悲心善待自己與他人，降伏妄念，而不被妄念牽引。

感恩中台禪寺，讓許多人得以知道佛法。很榮幸自己能成為其中的一員，祝福大眾。

(The past year and a half have been a challenging time for human beings on this planet. Initially, when COVID-19 reached the United States, I was confused and unsure as to why it was so dangerous. The master at Buddha Mind is the person who helped me understand some of the possible dangers that could happen as the virus spread and helped me understand the importance of protecting ourselves and others.

During this time, I concentrated on the interconnectedness of the world. The whole world was suffering from the same consequences of the disease. It was a demonstration to me of just how our karma is tied together. I also spent a lot of time contemplating how “shutting down” effected the other sentient beings on the planet. The waters became clearer, and all of nature began to thrive in our absence. Again, the proof of the

interconnectedness of all sentient beings became an undeniable truth to me.

I struggled with feelings of anger and fear but through meditation and the Buddha's teachings, I was able to be gentle and honest with myself about what was creating my suffering. As I sat with the anger and fear, I was able to recognize how the three poisons and my ego were creating the suffering. Acknowledging this truth brought immediate relief.

One of the most surprising and important parts is the importance of compassion. When I viewed people as “others”, I struggled with being impatient and intolerant of their anger, greed and ignorance. Through sitting meditation, my practice provides me the tools to stop my thinking and examine from a place of compassion. I can see their fear. I have learned how practicing compassion, offering well wishes and merits to those I view as “wrong”, I know with certainty the practice changes mine.

Other concepts that have been useful to me during this journey are causality and impermanence. Understanding impermanence helps me. By not attaching to my feelings and beliefs about how I think things should be, I experience peace. When I am diligent in my practice of meditation and studies, my mindfulness increases. Mindfulness creates awareness and awareness is the key. Awareness helps me correct and challenge faulty beliefs, practice compassion for myself and others and deal with thoughts as they arise instead of allowing the thoughts to direct and control me.

Thanks to Chung Tai Chan Monastery that work on making the words of the Buddha available to so many. I am honored to be a part of this community and send nothing but love and blessing to all.)



# 禪修與工作

文／普中精舍護法會副會長 傳筵

自己從事的電子行業競爭很激烈，技術的演進日新月異，除了要往國外開拓業務之外，還必須保持公司技術的領先。因此，在瞬息萬變的科技競賽領域內，藉由每天的早課靜坐，沉澱、化除妄想雜念，使心安定下來，就成了很重要的資糧，讓自己能清明地迎向每日的挑戰。

有時事業陷入瓶頸，經濟壓力大，加上未來充滿著不確定性，心裡難免會憂慮現在、擔心未來，從而患得患失。藉由靜坐，察覺自己的起心動念，放下憂慮的念頭、不理它，保持清楚明白的覺性；在靜坐後，就像重新充滿電一樣，當面對每天的挑戰時，可以看清楚事情的來龍去脈，較能夠在關鍵節點上做出清晰的決斷，以取得較佳平衡點。而且讓心念回歸到佛性本具的這個基礎點上，本來就無得、無失，本來就沒事，這樣子來保持正向思考，在面對艱困的境界時，就能夠逐步地化解難題。

在事業順利的時候，有可能會遇到種種的誘惑，透過靜坐，體悟色身無常、不淨的道理，以化除貪染之心，並以戒法及深信因果，作為最後的二道防線，在人與人的關係進退拿捏上，就會知道分寸。

對於財富的積累，是很多人嚮往追求的目標；但過於追求財富時，也會徒增貪念與煩惱。藉由定課靜坐，透析因緣果報、緣起性空的道理，並且常念知足，讓心回歸平靜、滿足，就能避免許多不必要的紛爭與煩惱。

能夠在中台道場學習佛法真正是最大的福報，因為能學習到因緣果報、緣起性空及佛性本具的道理。而在一次次的禪七中，透過實際的體驗，契悟本具的清淨心；再回到社會上，藉由每日的定課靜坐，保任這念覺性能夠清楚、明白、作主。儘管還是會遇到各種煩惱與障礙，但秉持著做一分得一分、做十分得十分的方式來實踐，自己就能夠漸漸體會到生活中的安詳與自在，對佛法就愈來愈有信心，人生也會愈來愈光明。

# 人生無常

文／普中精舍護法會副會長 傅華

自己在職場上工作已近三十年，在這過程中有低潮、有高潮、有失敗、有成功，無時無刻不在變化；在心境上更是波潮起伏，落寞、喜悅，變換無常。常常會因為一件芝麻小事，弄得雞飛狗跳，自己的心情更是起伏不定，無法自我控制。

初入職場時，是個年輕的小夥子，有衝勁、有活力，以達成工作任務為目標，隨時保持高昂的鬥志，似有用不完的體力。累了，休息一下就能恢復；不會多想，就只是按部就班地工作。有理想、有目標、有願景，但往往因年輕氣盛、血氣方剛，衝動暴躁而受到種種打擊與挫敗。雖是如此，在應對進退的考驗中，也提升了自己在职場上的抗壓能力、歷練經驗。

進入壯年，相對地世間經歷比較多，待人處事也比較圓融、內斂，不再鋒芒畢露，但仍存在一些衝動的習氣。直到因緣際會下，開始接觸道場、親近善知識、薰修佛法，數年來讓自己真正有所歸向依靠，得到很大的助益。尤其是在中台「三環一體」的修行方針下，自己的心更加開闊、安定。對於如何觀照能聽、能覺的「這念心」，有了更明白清楚的認識與掌握，無論在生活上、在工作上，自己都可以隨

時隨地的應用，讓修行道路走向正確的「回家」路途。

新冠肺炎病毒不斷傳播、不斷突變，如此細微的病毒，卻讓人類遭受無比痛苦與傷害，數百萬人因此喪失生命，讓我們直接感受到人的生命是如此脆弱、渺小，如此無奈；多少怨恨、憤怒，多少不滿、恐懼皆因此而產生，人心亦隨之惶惶不安。還好我們有「佛法」得以依靠，從而安住身心。只要心安定下來，讓思緒清晰明白，有智慧地化解煩惱，心不隨著外境起伏波動，人生就能光明。

凡事皆有其因緣果報，相信大家和合一心，精進用功，誦經持咒，此次令全球動盪不安的疫情難關必可度過。

人生無常，唯願自己把握當下，修行學佛，親近善知識，依著佛法安定身心。祈願大眾和合一心，功德回向疫情早日消弭，回歸正常生活，國泰民安、世界太平。

# 處處作主 時時自在

文／普中精舍大乘解行研經班學員 傳頌

現今社會很多人追求自在，卻不得自在。由於觀念錯誤，認為自在就是想怎樣就怎樣，且認為人生就是要及時享樂，而放縱自己的意識與行為，造作惡業還不自知，不但現在不能得自在，將來還要承受惡業果報。

開山祖師曾提到，真正的自在，是身、口、意三業清淨的自在。我們要如何朝向清淨身口意三業來努力呢？禪修！經由禪修，依福德、教理、禪定三環一體的方向來薰習，如此才可建立我們正確的人生觀，淨化身、口、意三業。

有一次，在一場全公司的主管會議開始前，陸續到場的人彼此聊天，自己則閉目攝心等待會議的開始，旁邊同事問我說：「看你靜坐的樣子，好像有練過？」我於是跟她分享在精舍上禪修課、學習靜坐及佛學的心得；同時，告訴她近期將開始招生，當下她就留下報名上課的資料。這次的經歷讓我了解到，自己學佛後，不但心能夠更加地安定下來，比較能夠清楚如何保持這念覺性的存在，也因此能有機會接引有緣人。

又有一次，公司與廠商討論專案需求，在面對敏感的經費、得標與否的問題

時，我主動跟廠商提到，自己在精舍上禪修課，學習佛法，也受過戒，知道誠信是非常重要的，所以我們在工作上的一些個人利益一定要避開。當時，廠商非常贊同我的理念。後來，對方也非常樂意來報名上禪修班，並參加過好幾次的招生貼海報活動，甚至帶家人與同事來上課。

老和尚說過，如果抱著「個人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」的心態，那是一種唯利是圖者的自在。傳頌個人在學佛前也是屬於這種心態，只顧好自己與家庭，不太喜歡與別人多來往。在學佛後，最大的改變就是能把握因緣，走出來與大眾結善緣，當義工及發心學員長執事；也更加把握每次的禪修班招生活動，接引有緣人一同學習佛法。

疫情發生以來的這段期間，山上與精舍的師父們慈悲地為我們安排了在家用功的定課方案，讓我們時時保持覺性、安住身心。傳頌除了每日落實誦經、持咒及靜坐的定課外，也把握機緣參與精舍的防疫訓練，藉此與大眾一起發心，修行布施度，護持道場，練習處處作主、時時自在，在利他中，得到真正的自在。

# 靜觀圓滿智慧人生

文／普方精舍大乘解行研經班學員 傳照

「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同。」觀，是一種智慧，在定的基礎上，從止出發；歇下來、靜一靜，把紛亂、躁動、向外的心收回來，向內反觀自照，用智慧之心，觀照生活。

工作上，自己常被雪片般飛來的待辦事項追著跑，內心也不自覺地隨著積累的事物變得焦躁不安。為了追求更高的工作效率，不僅失去耐心，甚至起了瞋心。一段時間後更發現，自以為是的工作效率，不過是心浮氣躁下欺騙自己的假相；即使工作量減少，工作時間依舊，仍然每天拖著沉重又疲累的身心回家。

一次靜坐後反思：是什麼原因讓自己身心俱疲？如何將禪凳上的寧靜延續到日常生活當中？思惟後發現，自己在面對蜂擁而至的工作時，先有了焦慮、厭煩等種種想法，隨著不安的情緒，在一陣混亂又粗糙地躁動中，快速結束手邊的工作；表面上雖然完成眼前目標，但無形中因為擾動的心、雜亂的氛圍，使自己在單純工作外，還要分神回應焦慮、厭煩所衍生的枝節，最終導致身心俱疲。

《瑜伽師地論》云：「云何名為九種心住？謂有苾芻令心內住、等住、安住、

近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，及以等持。如是，名為九種心住。」當面對讓自己焦躁的情境時，試著放鬆自己、停止紛擾流動的想法，把心收回來，用心內觀、聆聽是什麼樣的情緒影響眼前的自己、破壞既有的平和；把注意力專注在當下，只有工作和正在工作的自己，沒有時間的壓迫，也沒有紛擾躁動的念頭，保持心當中的寧靜；漸漸地，在清明的心境下，不疾不徐地完成所有事項。

狂心頓歇，心放下、不動，安住本心，用智慧之眼照見澄澈寂靜，優遊自得。因為靜觀，所以自得；因為自得，圓滿智慧人生。





## 同源橋區

文／編輯部

循著友善天橋斜坡道而下，經墨西哥落羽松林蔭道，來到「同源橋」園區。首映眼簾的是「中台世界博物館」牌樓和廣場。牌樓入口是遊客進入禪寺的主要動線，也是駐足的拍照打卡點，車流、人流頻繁，為保障人、車安全，特將園區腹地往外擴展，形成能容納人流駐足的廣場，增添園林景致，具足安全、實用與美觀，讓來寺訪客於園遊中，感受到賓至如歸的喜悅。

穿過牌樓，城垛式屋頂的中台世界博物館木雕分館，為大眾展示木雕佛教造像

的主題館，年代從唐至明清，跨越千年；有佛、菩薩、羅漢等聖像，以千年文物、豐富館藏，引領大眾親入佛教藝術堂奧，體驗佛教文化的博大精深。

館前廣大的園林，鑿出一方池水，銅橋橫跨，石船靜泊，伴著噴泉與噴霧；觀音亭、枯山水造景相毗鄰；松柏、銀杏遍植，樹茂蔭濃。多元的景觀元素，營造出森森叢林氣象，「種植園苑林，洪流置橋船」，「樹林施清涼，橋船度人民」，寓意菩薩覆護眾生之慈心。

## 同法同源 同度衆心

「金橋莊嚴通兩岸，迷悟即在一瞬間」，古人壘石架木爲橋，用濟往來行人，溝通兩岸；菩薩以法爲橋，濟度眾生至涅槃岸。中台禪寺「同源橋」園區，緣起於與杭州靈隱寺結盟爲同源禪寺，靈隱寺鑄橋以贈，故特施設園林，池水環繞，以爲莊嚴。橋名「同源」，象徵兩寺同法同源，更凝聚著佛法廣度眾生的共同願心。

銅橋滿飾精美圖樣，橋身內側爲佛六度本生故事，外側爲一〇八尊羅漢聖像；

1. 從牌樓前廣場放眼望去，禪寺主體建築、木雕分館、牌樓，並園林景致皆映入眼簾。
2. 位於園區內的中台世界博物館木雕分館。
- 3～5. 同源橋橋身滿飾精美紋樣，外側有羅漢聖像、中台禪寺景觀；內側為佛六度本生故事。
6. 銅橋橫跨池中，池畔與水中花台栽植松柏，景致雅觀。





▲園中設一觀音亭，供來寺訪客瞻禮。亭前植蓮，以蓮花供養菩薩。

台階以蓮花為飾，寓意步階蓮花，進趣佛國淨土。池畔與水中花台栽植松柏，登橋環眺，蒼松翠柏碧影倒映，噴泉、噴霧為襯，營造煙霧繚繞的優美景致。

橋下流水潺潺，一艘石船靜泊。經云：「欲造法船、建立法橋，度諸眾生生死有流」，菩薩為芸芸眾生而來，佛經中以橋、船喻菩薩之深廣行願，願作眾生之橋船，救濟覆護，無有疲厭。期許每個人心中也有座同源橋，溝通互信，和諧互助；佛教四眾弟子凝聚願心，建大法橋，興大法船，濟度有情出生死海，同登菩提覺岸。

## 深心悲願 慈航普度

「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」，觀音菩薩聞聲救苦，隨緣赴感，廣受信仰。園中設一觀音亭，供來寺訪客瞻禮。菩薩低眉，端立蓮臺，手持淨瓶、輕拈楊柳枝，甘露遍灑，除眾生垢濁煩惱；

身後蓮花圖樣的背光與〈觀音菩薩偈〉：「觀音菩薩妙難酬，清淨莊嚴累劫修，三十二應遍塵刹，百千萬劫化閻浮，瓶中甘露常遍灑，手內楊柳不計秋，千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」彰顯菩薩的智慧，與倒駕慈航的無盡悲心。

亭前石鉢中栽植蓮花，以蓮花供養菩薩。蓮花亭亭淨植，出淤泥而不染。佛



教文化中，賦與蓮花豐富意涵，以蓮花喻人人本具之清淨心，古來寺院中多栽植蓮花，蓮花圖像亦廣為運用於佛教建築與藝術中，寓意清淨。祈願大眾於瞻禮聖像，賞蓮之時，亦能妙契清淨自性心蓮。

## 叢林境致 栽樹標榜

滿園栽松植樹，綠意盎然，羅漢松、龍柏、銀杏，蒼勁挺拔；菩提樹、茄苳，枝繁葉茂。「千年松，萬年柏」，松柏經冬不凋，四季常青，樹齡長久，古來叢林

1. 盛開的花卉，為滿園綠意點綴繽紛多彩。
2. 結滿毬果的柏樹，令人憶想起祖師法語中「庭前柏樹子」的古道風。
3. 園區一隅，精緻的園林景觀。
- 4.5. 平坦安全的賞園步道。



1



2



3



4



5

道場多廣為種植，寄寓佛寺歷史悠久，源遠流長。園內廣植松、柏、銀杏等，參天林木卓然聳立，展現森然有序的叢林道風。

為紀念佛陀於樹下悟道而命名的菩提樹、枝條旋曲若飛龍盤柱的龍柏、樹齡年長的茄苳等，枝葉茂密，冠大蔭濃，撐起一片蔭涼，如菩薩「垂蔭覆三界」，於諸眾生廣作庇蔭。以細沙碎石鋪地，加上擺放有致的雅石，構成微縮式園林景觀的「枯山水」造景，以石喻山，以沙喻水，

有時在沙子表面犁出紋路以表現水的流動，呈現極簡之風、寧靜之美，似留白的山水畫卷，留給觀者感悟的空間，禪意無限。

寬闊的園區，平鋪磚石，打造無障礙的友善空間，提供安全、安心、舒適的賞園環境。蔣花植樹，莊嚴道場，與寺院作境致，與後人作標榜，其用也大，其意也深。期許來寺訪客於遊園賞樹、觀像瞻禮之際，滌淨塵慮，於心中植下的菩提善苗，能開枝拓葉，蔚成佳蔭，福蔭大眾。🙏



1.3.「枯山水」造景，呈現極簡之風，深富禪意。  
2. 翠黛的松柏茂林，將禪寺主體建築襯托得更顯高大莊嚴。





# 消毒之道

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 星淨法師

圖／傳尹

正值新冠肺炎疫情在全球蔓延之際，山上實施了多項的防疫措施，包括加強對生活環境的清潔，尤其是在眾人經常接觸的表面，如門窗的手把、桌面及地板等處的消毒，以杜絕病毒傳播。

我們無始劫以來造作種種惡業，皆因心中的貪瞋癡三毒使然。然而內心的三毒從何而起？由眼、耳、鼻、舌、身、意六根，與外在的色、聲、香、味、觸、法六塵相接觸，六識遂生其中，妄起分別、取捨、愛著，起貪瞋癡，因而受種種苦。三毒便是受苦之源。

如何滅除心中的三毒？在六根一接觸外塵的當下，若能觸物起照，思惟「凡所有相，皆是虛妄」，了達塵境無有實體，三毒便無所作用。所謂「不怕念起，只怕覺遲」，經常能夠知而不著，返照自心，使覺性時時現前，不讓貪瞋癡起現行而造業，即是心中最好的消毒之道。



# 西堂智藏禪師

文／編輯部

圖／傳寧



西堂智藏禪師，唐代僧人，馬祖道一大寂禪師法嗣。虔州虔化（江西寧都）人，俗姓廖，開元二十三年（公元 735）生，八歲從師出家，二十五歲受具足戒。智藏禪師儀表氣度非凡，有善看相的人見到他說：「師骨氣非凡，將來必定是法王之輔佐。」師之後前往佛跡嶺參禮馬祖道一禪師，與百丈懷海禪師、南泉普願禪師同為馬祖禪師入室弟子，皆承其心印，並共稱「馬祖門下三大士」。

馬祖禪師圓寂後，智藏禪師於唐貞元七年（公元 791）應大眾祈請開堂。有新羅僧道義禪師等人遠來參學，返國後創立宗派，師之禪風因而盛行於新羅。

## 參禮馬祖受衲袈裟

馬祖道一禪師自閩南佛跡嶺遷往臨川（今江西撫州市）西里山（又名犀牛山），開堂說法、創建禪林。既而再遷至虔州龔公山（今寶華山），闢地建寺。智藏禪師隨著馬祖禪師移居龔公山。

有一次，智藏禪師奉馬祖禪師之命送信到長安給南陽慧忠國師。見到國師，國師問：「汝師說什麼法？」智藏禪師從東邊走到西邊站立。國師又問：「只這個，為當別更有不？」智藏禪師又走到東邊站立。國師說：「這個是馬師底，仁者作麼生？」智藏禪師說：「早個呈似和尚了也。」

有一日，馬祖禪師問智藏禪師：「子何不看經？」智藏禪師回答：「經豈異邪？」馬祖禪師說：「然雖如此，汝向後為人須得。」師說：「智藏病思自養，

敢言為人。」馬祖禪師說：「子末年必興於世也。」師便禮拜。

智藏禪師後來又奉命送書信往徑山給國一禪師，智藏禪師與國一禪師談論應對，人們對智藏禪師皆刮目相看。這個時候，馬祖禪師受洪州刺史路嗣恭延請駐錫洪州（江西南昌）開元寺，順時應勢盛行教化，智藏禪師於是從徑山返回，馬祖禪師付授衲袈裟（註），並令學者親近學習。

有一位僧人參禮馬祖禪師，說：「請和尚離四句絕百非，直指某甲西來意。」馬祖禪師說：「我今日無心情，汝去問取智藏。」那位僧人於是來問智藏禪師。師回答：「汝何不問和尚？」僧人說：「和尚令某甲來問上座。」師以手摩頭，說：「今日頭疼，汝去問海師兄。」這位僧人又去問懷海禪師。懷海禪師說：「我到遮裡卻不會。」僧人於是回頭向馬祖禪師說這個過程。馬祖禪師說：「藏頭白，海頭黑。」宋代宏智禪師有頌曰：「藥之作病，鑒乎前聖。病之作醫，必也其誰？白頭黑頭兮，克家之子（指能持守師教之弟子）。有句無句兮，截流之機。堂堂坐斷舌頭路，應笑毘耶老古錐（指住於毘耶離城之維摩居士）。」

一天晚上，智藏禪師與懷海禪師、普願禪師隨侍馬祖禪師賞月。馬祖禪師問：「正當與麼時如何？」智藏禪師說：「正好供養。」懷海禪師說：「正好修行。」普願禪師拂袖便去。馬祖禪師說：「經入藏。禪歸海。唯有普願獨超物外。」後來，大慧宗杲普覺禪師對此公案有頌云：「國清才子貴，家富小兒嬌。大家出隻手，彼

此不相饒。」

## 開堂虔州光大宗風

馬祖道一禪師圓寂之後，唐貞元七年（公元 791），智藏禪師應眾祈請，開堂於虔州。當時，亞相李兼、國相齊映、中郎裴通皆傾心信順智藏禪師之教法，太守李舟至誠敬事智藏禪師，如事孔、顏。新羅僧道義禪師、惠哲（一作慧徹）禪師和洪陟禪師先後參學座下。

尚書李翱曾經問一位僧人：「馬大師有什麼言教？」僧人說道：「大師或說即心即佛，或說非心非佛。」李翱說：「總過遮邊。」李翱於是又來問智藏禪師：「馬大師有什麼言教？」師呼李翱，翱應諾，師說：「鼓角動也。」

有一俗士問：「有天堂地獄否？」師回答：「有。」又問：「有佛法僧寶否？」師回答：「有。」更有多問，盡答言「有。」俗士問：「和尚怎麼道莫錯否？」師問：「汝曾見尊宿來耶？」俗士說：「某甲曾參徑山和尚來。」師問：「徑山向汝作麼生道？」俗士說：「他道一切總無。」師問：「汝有妻否？」俗士說：「有。」師問：「徑山和尚有妻否？」俗士說：「無。」師說：「徑山和尚道無即得。」俗士向智藏禪師作禮道謝而去。《楞嚴經宗通》論云：「此於尋常語中，指出頓超三界消息。妙矣！」

新羅道義禪師、惠哲禪師、洪陟禪師，皆為西堂智藏禪師門弟子。《祖堂集》卷十七云：「雪岳陳田寺元寂禪師嗣西堂，在溟州，師諱道義……就於西堂智藏大師處，禮拜為師，決疑惑、通滯塞。」當時

甚為智藏大師所看重，對他說道：「誠可以傳法者，非此人而誰？」於是為他改名道義。後來又到百丈山參禮懷海禪師，懷海禪師一如智藏禪師般看重他，說：「江西禪脈，總歸屬東國之僧歟？」道義禪師回國住迦智山創派，弘傳心法，禪宗遂行於新羅。李奎報撰《龍潭寺叢林會榜》記載：達磨祖師西來，心法行於中國、受到尊崇，然而猶未傳到新羅。新羅王子道義國師，航海入唐，求法於智藏和尚，得而東還，遂入住陳田寺，密傳心印。然後禪宗始傳於新羅。

## 歸寂

智藏禪師於元和九年（公元 814）四月八日歸寂。世壽八十，法臘五十五。唐憲宗諡大宣教禪師。塔曰元和證真。諫議大夫韋綬，追問師言行編入圖經。太守李渤請旌表。至穆宗重諡大覺禪師。唐咸通年間唐枝為師撰《西堂大覺禪師塔碑銘》，以智藏禪師與在京城傳法的另一位馬祖禪師弟子興善寺惟寬禪師齊名，比之為當年的「南能北秀」。

智藏禪師嗣法弟子，有虔州處微，及新羅僧道義禪師、洪陟禪師、惠哲禪師等。新羅僧歸國傳禪宗心法者，道義禪師住於迦智山創派，洪陟禪師亦於實相寺創派，皆為朝鮮禪門九山之一。



註：

《丁福保佛學大詞典》衲袈裟：經律中謂之衲衣，又云糞掃衣……為修頭陀行之高德比丘法衣，故以之為最貴之物而重之。



佛 · 典 · 故 · 事

# 彌勒爲女人身經

文／傳福 圖／傳星

佛在過去生行菩薩道時，曾經是帝釋天，雖居崇高顯榮之位，而恆常作苦、空、無常、無我之想。靜坐時，思惟佛法義理；行化在外，則教化有緣眾生；悲愍愚癡顛倒者、敬愛有智慧者，以善巧方便教誨一切眾生趣入解脫智慧，於此精進不懈。

有一日，帝釋天以天眼觀察到自己過去生的好友，今世投生為婦人身，是一位大富人的妻子，迷於財色而不能體察世事無常，每日坐在市集店中，忙著做生意賺錢。於是帝釋天幻化為商人，到婦人面前，假裝要買東西。婦人見商人前來，很高興有生意可做，就叫兒子趕快回家去搬獨坐床（一人坐之床座）過來，給這位商人坐。商人注視著婦人而笑；婦人操持高潔，覺得商人這樣看著自己笑，是不當的行為，心裡不高興，兒子搬獨坐床又遲遲不回來；後來兒子回來了，婦人就出手打他，商人見此情形，又看著她笑。這時，旁邊有一小兒，手中搖著博浪鼓，跳舞嬉戲，商人看見了又笑。不遠處，有一個人，正在以牛祭祀鬼神，為生病的父親祈福延壽，商人看見了這個情景，也在笑。還有一位婦人抱著小兒在市集閒逛，小兒抓刮母親面頰，血流至頸，商人見了又再笑。

於是，富人妻問商人：「你為何在我面前一直不停地笑？我剛才打我的兒子，也是緣起於你，你為什麼笑？」商人說：「妳是我很好的朋友，難道妳現在忘記了嗎？」婦人一臉迷惘，更加不悅，覺得商人說話很奇怪。

商人又說：「我之所以笑妳打兒子，是因為此兒過去世是妳父親，死後投生為妳兒子，僅僅一世之隔，妳就不認識自己的父親，何況多生累世的親人？搖著博浪鼓的小兒，過去世是牛身，牛死後神識投生到主人家作兒子，主人家以那隻牛的皮製作了這個博浪鼓，小兒手搖這博浪鼓跳舞嬉戲，不知道鼓皮就是自己過去的身體，所以我笑。

那位殺牛祭祀的人，祈求生病的父親能健康延壽，以殺害生靈祈求延年益壽，是最不祥之事；猶如飲用毒酒，以求治病。他的父親因為兒子這樣做，命終將墮為牛身，累世受報而被屠宰，受無量苦；而被殺來祭祀的牛，命終後神識將投生為人，脫離畜生道之苦，所以我笑。

抓刮母親面頰的小兒，過去世是小妾，這母親是元配，因情愛過重、心懷嫉妒，常殘酷暴虐地對待小妾，小妾含恨而終，今世投生為元配之子來報仇，抓傷母面、傷其身體，其母不敢抱怨，我因此而笑。





眾生的心念無常，過去憎恨、今世寵愛，哪裡有恆常不變的？這些都是隔一世見面，就已彼此不知、不識，更何況無量劫以來的種種因緣，如何能知、能識？經上講：『以色自壅者，盲於大道；專聽邪聲者，不聞佛音之響也。』執著色身因而蒙蔽心眼之人，不能識得大道；專信邪說音聲之人，不聞諸佛智慧解脫之音，我因此而笑啊！世間榮華富貴，猶如閃電瞬息即滅，應當覺悟世皆無常，切莫與愚者並立、不知遠離；應當尊崇德行，廣修六度。我現在要回去了，日後必會再登門造訪。」商人說完話，忽然就不見了。婦人悵然若失地回家，一心肅敬慎重地期待商人再次來訪。這件事情，一傳十、十傳百，舉國上下都聽說了，甚至國王及群臣也都景仰這位商人，期待能見到他。

後來，商人果然依約來到婦人家，他站在門前，形相醜陋、穿著破衣，對守門的人說：「我的朋友在裡面，你幫我叫她出來。」守門人進屋，把商人的情形向女主人據實以報。婦人出來，說：「你不是我的朋友！」帝釋天笑著說：「我改變形相、更換不同的衣服，妳就不認識我了，何況隔世捨此身而受他身呢！」又勸說：「妳要精進不懈地恭敬奉佛，當知生值佛世極為難得，供事德行高尚的比丘也極難得；人命在呼吸間，莫隨世人迷失本心。」他說完這些話之後就不見了。這件事流傳開來，舉國上下都歡喜讚歎，從此各各奉行六度妙行。

佛告訴舍利弗：「那位大富人妻就是彌勒的前生，帝釋天是我的前生。菩薩立志堅定，廣行六度，攝化無量眾生到達涅槃彼岸，皆如是精進不懈。」

（編按：典故摘自《六度集經·卷第六·（七一）彌勒為女人身經》）



## 省思

一般人追求名利，在榮華富貴中迷失本心，不知世間無常，不生出離，在六道中流轉生死。菩薩悲憫眾生，以種種方便令眾生覺悟「人命在呼吸間，莫隨世人迷失本心」。應當體察世皆無常，精勤行道，遵行佛的教法，廣修六度萬行，進而從生死輪迴中解脫，到達涅槃彼岸。🙏



# 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

## 提起覺性 中台男眾佛教學院研究所二年級 星明法師

前陣子全台大缺水，因此觀照自己用水的習慣，才發現平時用水習慣很不好，盥洗、洗手、洗碗，開水龍頭都很「隨意」。反省自己，為什麼自己在打開水龍頭時，很隨意、隨性、不在意？為什麼不是很有覺性地打開到適合的水流大小呢？

古德云：「禍患藏於隱微，發於人之所忽。用是觀之，尤宜謹畏。」我們所認為的小事，可能會改變、引發更大的一連串反應，而成為禍患。大事，是由一連串小事的「因緣和合」所產生。而免除禍患的源頭，無非就是自己的覺性時時現前，如此則能消災免難；反之，則大禍臨頭。所以時時提起覺性，是消災免難的開始。

## 平常心即是道 中台女眾佛教學院研究所二年級 見羅法師

過去面臨生活中瑣碎的事，常是不耐煩、漠不關心，自認為這些小事不重要。最近愈發能體會「平常心即是道」，保持這念心清楚明白，處處作主，就是道。

檢視自己的修行，其實很多小事都沒有做好。做了，又心生驕慢，覺得「自己行」、「別人不行」，因而在生活中不能容人。無法容人的人，有愛、有憎，修行只會離道愈遠！

薰修教理並落實修行，漸漸發現自己心寬了，事無論大小，都能保持一樣的恭敬心；見別人過，會問自己有沒有過。「道」其實並不遠，就在自己願意翻轉的一念之間！

## 有一些些 還有一些些 中台女眾佛教學院大學部三年級 星淳法師

今天晨掃時，殿主更換了新的海綿拖把，自己不由得拿了新的，舊的就放在旁邊不想使用。檢視自己的心念，內心還是喜歡挑好的用。習氣就是喜歡分別，看到比較好的，就想要用好的。所謂「有一些些，還有一些些」，身雖出家，但心卻還是在世間的物質上取捨。心中還有一些分別，想要貪求，將來就要受報。只要貪的念頭一起，表現在行為上就是挑選比較好的。告誡自己：若堪用，當思節省；再者，當同理他人，把好的留給其他同學用。修行就是從這些小細節來改正自己的行為，學習把好的東西供養大眾，捨除貪心。

## 正 中台女眾佛教學院大學部二年級 見停法師

八正道當中，都有一個「正」字。開山祖師惟覺安公老和尚教導弟子，凡事都要從正面思考，遇到煩惱，解不開，也要從正向去思惟，修行才不會走錯路、走遠路。把這個「正」字用在日常生活中、用在細行上，也能令人提起正念。譬如：坐姿要端正、東西要擺正。走路要具足威儀，不東張西望。站要立如松，不東倒西歪，如松樹一樣挺直，看起來就很有精神。若能在生活細節上，時時把這個「正」字掛在心頭上，何患道業不成就？





## 中台世界博物館榮獲 2021 年 Travellers' Choice 最風雲得主大獎

文／編輯部

今年，中台世界博物館繼二〇一九年之後，再度榮獲 Tripadvisor 所頒發的 Travellers' Choice 最風雲得主大獎。

Tripadvisor 是一個全球性的旅遊資訊平台，主要為旅遊人士提供世界各地的飯店、景點的旅客評論及相關資訊。Travellers' Choice 最風雲得主大獎，是 Tripadvisor 每年頒發一次的最高榮譽，自二〇〇二年成立此獎項迄今，旨在表揚持續為世界各地旅客提供一流體驗服務的景點。其網站和 APP，每月協助 4.6 億名旅客規劃旅程，覆蓋的景點及食宿交通資訊達 859 萬個，並提供超過 7.95 億個評論和意見。依過去一年中的旅客評論品質、

數量，決定 Travellers' Choice 最風雲得主；在所有登錄的景點中，約只有 10% 能榮獲此大獎。

中台世界博物館以特色博物館・藝術博物館獲獎，建築特色、豐富館藏、多媒體設備、無障礙環境、素食餐點（木雕分館），及服務人員細心熱忱等皆受到旅客的讚歎與肯定，成為 2021 年 Tripadvisor Travellers' Choice 最風雲得主之一。

「一進大門，幾米高的如來佛滿臉笑容迎接眾生，讓我們心情愉悅」、「千年見證，心靈淨化的行程」、「風景很美，館藏很豐富，環境整潔乾淨，開車來很方便，無障礙設施齊全，導覽人員解

說非常詳細，非常值得來參觀」……從 Tripadvisor 的旅客評論，看到許多來訪者參觀中台世界博物館的體驗與感受；更有因疫情有感而發的：「全世界都在努力抗疫，來到博物館，感受到不一樣的氛圍，寧靜、安定，讓處於紛紛擾擾時代的我們，心能更堅強。」

依山而建，與山形融為一體的中台世界博物館，園區占地逾九公頃，建築外觀仿唐代長安城，氣勢恢宏。館內典藏豐富，逾千件的珍貴文物，時間跨越二千年，包含佛教造像、經典、書畫、與西安碑林所贈碑石拓本等。中台世界博物館包含本館十八個展廳，並有木雕分館九個展廳，以不同的展廳情境，搭配新穎科技設施、燈光設計、各式多媒體等，用心營造佛教文化藝術的氛圍，引領來訪者透過佛教文物淨化心靈，因此獲選為 Tripadvisor 評價滿分的特色博物館・藝術博物館。

中台世界博物館自二〇一六年八月

十三日落成啓用以來，傳承創辦人惟覺安公老和尚藝術化世之悲願，帶領參訪者體驗佛教藝術、歷史文化及博物館教育等多元價值，藉由佛教造像清淨的境教，淨化人心、安定社會，五年有成，今年特別策劃的五週年特展「大悲普現——館藏觀音造像特展」，值得期待！🙏



▲ Tripadvisor 頒給中台世界博物館 2021 Traveller's Choice 大獎的獎狀。



◀ 豐富的館藏，引領參訪者體驗佛教藝術、見證千年歷史文化，感受心靈的寧靜、安定。



健康樂活

# 正確用藥

## ——完善自我照護

文／普得精舍研經禪修班學員、國防醫學院藥學系退休教授 張鵬（傳護）

### 壹、藥物的定義與功能

藥物（drug）廣義上包括能對人或動物產生已知生物效應，用以預防、治療、診斷疾病，或增強體格、改善精神狀態的物質。藥物的來源有三：1. 天然動植物、礦物，2. 合成及半合成的化合物，3. 生物、血液產物。

尚待進一步加工的藥物，除了簡要標示之外，不具有一定的包裝、外觀、無固定劑量者稱為原料藥（drug substance），例如藥廠合成的化合物、實驗室或生物藥廠初製具有生物活性的物質、以及採收的

中草藥材等皆是。

藥品（medicinal drug 或 drug product）則是由製藥公司將原料藥加工，分裝成各種劑型，具有一定性狀、劑量、包裝、標示之產品，常見各類西藥製劑以及中藥的膏、丹、丸、散稱為藥品。製藥公司及開發商往往持有藥品專利權，可以獨家生產，而非專利或是專利過期的藥品，由其他廠商仿製而成者稱為學名藥（generic drug）。

常見藥品的劑型如下：

一、口服藥：通過腸胃道吸收的錠劑、膠

囊、液劑、粉劑，以及舌下錠。

二、**外用藥**：軟膏、貼片、吸入劑（氣霧劑及乾粉末）、鼻噴劑。

三、**注射劑**：可在鞘或皮下快速推注者，以及肌內、靜脈、腹腔內、骨內注射。

四、**栓劑**：通過直腸或結腸吸收，或治療陰道感染。

## 貳、正確的用藥觀念

經醫師正確的診斷、取藥，然後病患配合醫囑用藥，才有可能達成緩解病痛的目標。看病過程包括在看診前先想清楚如何向醫師表達身體的狀況，記性不佳者可用小紙條逐項記下備忘。正確用藥需由下列五大方向著手：



一、**看診時清楚表達自己的身體狀況，以便醫師對症下藥：**

- （一）說清楚症狀，大約何時開始、正在服用的中、西藥或保健食品。
- （二）女性需告知目前是否懷孕、正準備懷孕或正在哺乳。
- （三）講明白對哪些藥品或食物過敏，有哪些飲食節制的需要。
- （四）曾經罹患過哪些疾病，包含家族性的遺傳疾病。
- （五）是否需要開車或從事高專注力的工作。

二、**領藥時要看清楚藥袋基本標示：**

- （一）確認姓名：核對藥袋上個人資訊是否正確。
- （二）看清楚藥品用法：確認使用的時間、用量及方法。
- （三）查看藥品適應症：判別是否與所患的疾病相符。
- （四）檢查藥品名稱和外觀：核對藥品是否與藥袋上的描述相符。
- （五）留意副作用或注意事項：了解用藥後可能產生的副作用或警訊。
- （六）了解使用天數：應該服用多久，並核對藥品總量。
- （七）注意藥品保存期限與方法：是否過期、存放時需要特別留意的事項。
- （八）善用藥局諮詢窗口：若看不懂藥品服法，或慢性病者換藥、改變服法、想確定哪些食物或藥品不宜同食，應當場問清楚。

### 三、日常吃藥時應看清楚藥名，遵照醫囑之用法、間隔：

看清楚藥名避免誤食。用藥的間隔會影響療效，不可任意增減。

### 四、所有的藥品應有清楚標示，正確貯存：

注意內服及外用藥應分開存放，儘可能保持原有包裝及說明書，在藥品未吃完前不要丟棄，以便每次用藥前再看一次藥名，確保無誤。

存放藥品以避光、避溼、避熱為原則，家中有多人生病時藥品應分開存放，並妥善放置，避免小孩誤食。需冷藏之藥品應注意冷藏之溫度是 2～8℃。

### 五、有病看醫師，問藥找藥師：

同樣的病每個人的症狀不同，使用藥品及劑量會因個人生理變化而不同，有病就該看醫師，絕對不要購用來路不明藥品。服藥後若有任何不適，可以打藥袋上的諮詢電話，或是請教鄰近社區藥局的藥師，並在回診時向醫師反映，做適當的調整。

## 參、認識藥品標示

藥品依照作用力和安全性的大小分為處方藥、指示藥和成藥三類，「處方藥」限由醫師處方監督使用，經醫師診斷，確定病因後開立處方箋，才能到藥局取得藥品使用，藥局沒有醫師處方不能販售處方藥，例如高血壓、糖尿病用藥、抗生素等。

「指示藥」可由醫師、藥師輔導民眾使用，購買時不需要有處方箋，例如普拿疼、胃藥制酸劑等。

「成藥」則是人人都可以購買使用的藥品，不需要醫師處方箋，也不必經過藥師指示，開放給民眾在藥局或超市選購，使用前須閱讀藥品說明書，了解用法與用量，例如維生素類、綠油精與萬金油等。

每個藥品究竟屬於哪一類，可以從藥品說明書或藥盒包裝來辨識，處方藥或指示藥品會標示「衛部藥製字第○○○號」字樣，進口藥品字號則將「製」改為「輸」作「衛部藥輸字第○○○號」；處方藥會標示「本藥須經醫師處方使用或限由醫師使用」。如果是指示藥，外包裝會標示「指示藥品」；成藥的外包裝上會標示「成藥」字樣，且一定有「衛部成製字第○○○號」字樣。

## 肆、日常用藥風險

自我照護是維護健康最重要的關鍵。有正確的認知，才能夠判斷自己的狀況是調整生活作息就好，或是需要吃藥、就醫。日常用藥應了解或注意的事項：

### 一、飯前服用與飯後服用：

飯前一般是指飯前一小時，或飯後二小時，適合胃腸刺激性小、或食物會影響吸收的藥品。飯後指飯後一小時內、或與食物一起服用，這類藥可藉食物幫助吸收，或減少腸胃刺激。

### 二、一天四次與每六小時一次有不同目的：

一天四次用於症狀治療，例如止痛藥；每六小時一次則是希望能維持藥物固定的血中濃度，以維持療效，一定要按照固定的間隔來服藥，例如：抗生素。

### 三、藥品的不良反應及注意事項：

用藥後除了預期的療效外，可能產生副作用或不良反應。不同年齡層或體質的病人，可能會有不同的反應及作用，有些不會帶來太大困擾，有些確實需要特別地注意與處理，應向醫師、藥師諮詢。病人生理狀況不佳，可能會影響藥品的吸收、代謝，增加副作用的發生。

二種藥物之間或與其他中藥、食品可能會有交互作用，常見的如葡萄柚汁會延遲藥物代謝，不適合和很多藥品同時服用，這就是為何拿藥一定要找藥師調劑的原因。

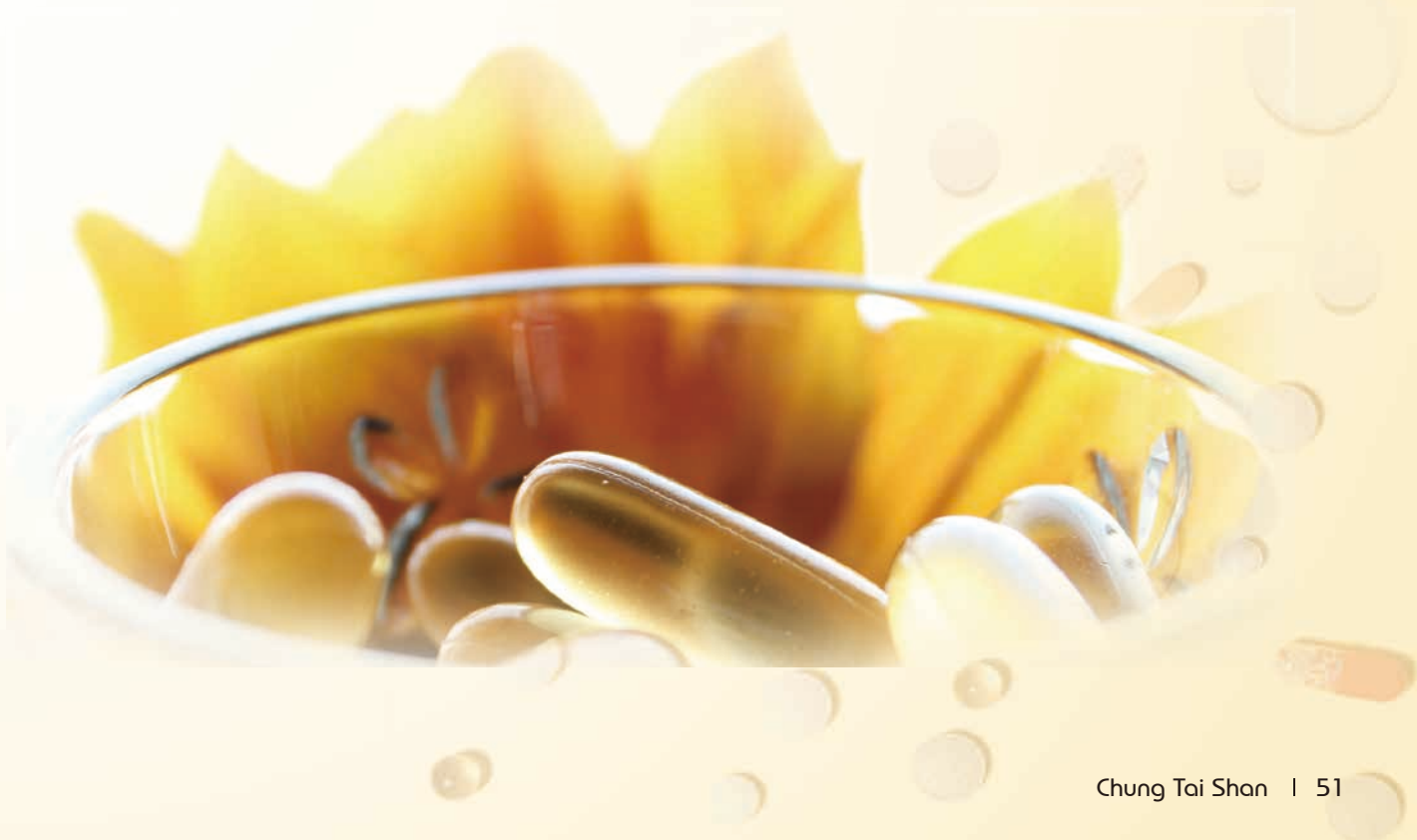
地下電台、不實誇大的廣告很容易使人掉入陷阱中，記住切勿聽信偏方，使用來路不明藥品，包括中藥；若有身體不適應先諮詢專業醫師或藥師，並依照指示使用藥品，不任意增減藥量或停藥。醫師開

立的藥品僅適合病患個人服用，千萬不可互相分享，以免造成傷害。

### 伍、結論

所有的藥物都有副作用，是否需要用藥、以及用藥劑量，是藥理作用與毒性副作用雙重考量下的抉擇。病患應培養正確的健康知能，接受看病請醫師診療、用藥接受藥師的指示、看病未必一定要拿藥，能夠不用藥而不至於影響病況，或是已經痊癒時，就停止用藥。請記住絕對沒有「有病治病，無病強身」的萬能藥物，多諮詢專業藥師，詳細了解用藥方法與注意事項，正確用藥，才能有效地治療疾病。

祝願諸位大德常保身心康健、事事如意！



普台高中學生代表台灣角逐

# 國際語言學奧林匹亞摘銀

文／編輯部

普台高中學生高顯瑄代表台灣參加「2021 第 18 屆國際語言學奧林匹亞競賽 (IOL)」，剛從普台國中部畢業直升高中部的顯瑄，在 34 國眾強環伺的競爭中脫穎而出，以傲人的實力在國際舞台上發光發亮，勇奪銀牌殊榮，為國爭光！

國際語言學奧林匹亞是語言學界的年度國際盛事，對於語言學有興趣的各國中學生精英都會在每年暑假齊聚一堂，切磋學藝。今年受到疫情影響，7 月 19 日至 23 日的賽事改為線上舉行，賽制分成 2 個部分，分別是個人賽與團體賽。個人賽的進行方式與台灣語言學奧林匹亞相似，時間為 6 小時，而團體賽則是 4 位隊員於 4 小時內合力作答一題。

對於語言學有濃厚興趣的顯瑄，國一起參加「普台精進計畫」的語言學奧林匹亞培訓課程，當年度以國中生身分挑戰台灣語奧國手選拔賽，即獲得備取資格，相當不容易！蓄積 2 年，今年再戰台灣語奧國手選拔賽，國三的顯瑄從全台灣 228 位精英參賽者中順利勝出，以全國第二名的佳績榮獲第一階段國手正取資格，隨後進軍第二階段的亞太語奧競賽，拿下銅牌，取得國際語奧競賽的入門資格，與其他 7



圖中左 2 為普台高中學生高顯瑄，代表台灣參加國際語奧競賽獲得銀牌殊榮。(圖片由台灣語奧提供)

位頂尖國手一同登上國際語言學奧林匹亞的學術競技場，爭取最高榮譽；最終，顯瑄展現出眾的語言分析能力及平日奠定的深厚學術基礎，戰勝全球語言學高手，勇奪銀牌！

普台高中林秋惠校長表示，學校推行「普台精進計畫」，以一系列的專業培訓課程，提供孩子深入開發學術興趣與潛能的機會，強化其邏輯思考、探究分析與解決問題的能力，有計畫地打造學子堅實的學力，用心栽培孩子參與各項活動與比賽，激發孩子們在不同學科的潛力，以期成為未來各領域的優秀人才，耕耘至今，成果斐然！🏆



普台國際教育

# 一流人才躋進世界頂尖名校

文／編輯部

「從普台出發，與國際接軌」是普台教育的核心目標。今年國外升學成果依然亮眼，國際班 27 位學生全數進入世界前 50 大知名學府，8 位錄取全美排名前 30 大學，2 位錄取世界頂尖藝術學校。歷屆校友更遍及美國常春藤盟校哥倫比亞大學、西北大學、加州柏克萊、喬治亞理工學院、倫敦帝國學院、多倫多大學、北京大學和北京中醫藥、日本早稻田以及香港科大等世界頂尖名校。普台國際教育立足台灣，放眼世界！

## 教學成果 走向國際

曾煥祁錄取全美排名第 20 的加州大學洛杉磯分校（UCLA）、有「政治家搖

籃」之稱、排名第 23 的喬治城大學及密西根大學。高承浩錄取 UCLA、密西根大學、維吉尼亞大學及喬治亞理工學院，曾有臻錄取喬治城大學，王予昕錄取有「南哈佛」美譽、全美排名第 21 的埃默里大學；呂泰均錄取藝術類世界排名第 2 的倫敦藝術大學，李宗軒錄取藝術類世界排名第 8 的普瑞特藝術學院。

## 五語教學 邁向世界舞台

針對有志到英語系國家就讀大學的學生，普台在國一即設有「國際英語銜接課程」，國二、國三開設「國際儲備班」，以銜接高中部的「國際班」，近年更向下扎根，從國小六年級開始銜接國際課



1



2



3

1. 國際班課程皆由專業外籍教師以全英文授課，培養學子各科聽說讀寫的能力。
2. 二外星光之夜，自信展現外語實力。
3. FUN 學機器人課程，涵育數理科學素養。
4. 2020「普台科學日」，全校師生 FUN 手玩科學。



4

程。為讓學子浸濡在多元的學習環境中，普台建置功能完備的 Study Chamber、Smartboard、語言視聽教室及主題情境教學的外語情境教室；國際班課程皆由專業外籍教師以全英文授課，培養學子各科聽說讀寫的能力，提早適應國外的授課模式，聘有專業師資輔導學生申請國外大學，積極安排學生參與各項國際活動。普台具備國際視野的優勢學習環境，榮獲美國 ETS 托福測驗認證為英語教學優異學校、哈佛大學書卷獎學校、AP 課程先修學校、小托福考試合作學校等國際認證。

全國首創「外語課綱」，系統性推動五語英日法西德教學，從貼近生活的日常語言，到探索異國文化；從辦理各項語言檢定，到國際交流活動，落實外語應用能力。通過國家級檢定的人數突破千人，其中許多學生的檢定成績已達該語系大學畢業門檻，扎實的外語學習讓孩子擁有一把打開世界大門的金鑰匙，成就未來不可取代的優勢能力。

## 跨領域學習 成果豐碩

普台全人教育以深厚的人文素養及前瞻的數理養成教育，開發學生潛能並培養與世界接軌的前瞻思惟，為協助學生儘早找到自己的學術興趣並深入鑽研，「普台精進計畫」於 2017 年孕育而生！國高中開設英語辯論、專題研究、機器人、程式設計素養班及科學、語言學、資訊、地理、歷史等奧林匹亞培訓課程。在扎實的培訓課程及專業的師資指導之下，多位高中生進入台大、清大的數學、物理、化學、生命科學等研究人才培育計畫，連續 5 年獲頒「哈佛大學書卷獎」；參加哈佛、耶魯等模擬聯合國會議，優異表現成果傲人；勇奪日本、香港、韓國、烏克蘭等國際發明展 23 金、20 銀、4 銅、7 特別獎、「2019 臺灣國際科學展覽會」二等獎、「2019 俄羅斯未來科學家博覽會」三等獎、「第十三屆 VEX 亞太區機械人錦標賽」全國第三名及 Judges Award 獎項、「2020 iWorld 世界發明競賽」2 金 3 銀、「2021 國際語言學奧林匹亞競賽台灣國



1. 高三學生林品均（右）、胡道瑜（左）榮獲「2021 NSDA 台灣區選拔賽」VLD 高中組冠、亞軍。
2. 「2021 國際語言學奧林匹亞競賽台灣國手選拔賽」，高一高顥瑄（左）從全台灣 228 位精英參賽者中脫穎而出，以全國第二名的佳績拿下第一階段國手正取資格，高三高詮賀（右）獲得一階備取。
3. 國中學生走讀眉溪，體驗原住民傳統服飾文化。
4. 普台 12 年一貫優質全人教育，培育未來「贏」戰國際的人才！

手選拔賽」全國第二、「2020-2021 VEX V5 Taiwan Open 錦標賽」全國第一、「2021 NSDA 台灣區選拔賽」VLD（林肯・道格拉斯式辯論）高中組冠、亞軍、獲得「2021 年國際經濟學奧林匹亞台灣國手選拔賽」一階國手正取及備取資格、取得「2021 年亞太語言學奧林匹亞競賽」銅牌獎、代表台灣參加「2021 國際語言學奧林匹亞競賽」榮獲銀牌獎。

此外，普台有系統地發展教育旅學走讀課程，從學校出發，發展結合埔里在地資源的教學路線，分為眉溪、北港溪、濁水溪，以及新近紀地質等四大主軸，共十三個跨領域的子題課程；更帶領學生遠赴金門、廈門、香港、深圳及烏魯木齊進行田野考察。提供學子應用課堂知識的機會，探索自身興趣、適性發展。

## 品格教育 黃金學力素養

優良的品格是決勝未來的關鍵，品格教育是普台教育的一貫核心，透過校本課程陶塑學子內在涵養，使學習更有效益。

「國學」、「靜心」、「書法」本位課程涵養學子倫理道德精神、厚實文化底蘊、培養專注力。普台學生全體住校，日夜間老師引導孩子正確的知見觀念，獨一無二的生活品格教育，培養孩子獨立自主、溝通協調及團體生活的能力，為有志出國讀書的學子打下良好品德的基礎。

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

## 榮譽榜

- ★普台高中參加「數學無國界總決賽」榮獲佳績！  
金牌：心圓 銀牌：包舜 銅牌：詮賀、承洋
- ★普台國小參加 110 年度國中小線上數位閱讀專題探究競賽，蟬聯全國佳作！
- ★普台國小參加 2021 台中文化盃音樂大賽，榮獲佳績！



#### 【材料】(三~四人份)

|          |     |
|----------|-----|
| 馬鈴薯..... | 三顆  |
| 腰果.....  | 十五顆 |
| 甜橙.....  | 五顆  |
| 油條.....  | 一條  |
| 白芝麻..... | 少許  |

#### 【調味料】

|         |    |
|---------|----|
| 冰糖..... | 酌量 |
|---------|----|

#### 【步驟】

- 1.馬鈴薯洗淨去皮，切成厚條狀，再將馬鈴薯條及腰果，分別入鍋油炸後起鍋備用。
- 2.油條切段，放入預熱150度烤箱，烤酥即可。
- 3.甜橙，榨汁備用。
- 4.鍋中加入少許油加熱後，倒入橙汁及少許冰糖，炒至冰糖融化。
- 5.將炸好的馬鈴薯條、腰果，放入炒融的橙汁冰糖中，快炒後拌入油條，撒上少許白芝麻即可起鍋。

# 橙汁醬佐馬鈴薯

普嘉精舍提供





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。

# 生生世世的功課

文／見劈法師

隨著書中師父的開示入觀，  
就像在大海裡載浮載沉的人抓住一個浮囊一樣，找到救命法寶，  
清楚知道只要能夠依心起修、依性起修，  
終究可以明心見性，見性成佛。

看到快遞送來《禪七開示 2》時，是驚訝、感恩、感動、感念、亦是慚愧懺悔！驚訝在收到第一本《禪七開示 1》之後，何其大的福報可以再收到《禪七開示 2》；又感恩常住的慈悲，護念大眾的道業，在新冠肺炎疫情衝擊下，即使沒有因緣打禪七，也能藉著恭讀老和尚的禪七開示，讓我們心有所安住；更感動師父一直是老婆心切地對弟子們諄諄教誨，希望我們能堅持用功；感念何其有幸，能在師父座下披剃出家；慚愧的是出家多年，在道業上沒有精進用功不懈，以報三寶恩及眾生恩，而仍在心念上進進退退。手上拿著《禪七開示 2》，心中是滿滿的感恩，然而如何將這份感動付諸行動，在日用之間好好精進用功，又是另外一份功課……

## 生死心切 悟道證果

禪七七天是專修，而出了家是一輩子乃至生生世世的專修，為什麼就是沒辦法定下心來好好用功呢？其實是生死心不夠迫切。海比丘因為生死心切——若不能在七天之內悟道證果，就要下油鍋受苦，在油鍋旁坐了七天就成道了。反觀每年都能進禪堂打禪七的自己，入禪堂坐蒲團，卻沒有真正迫切要了脫生死大事，因此仍在生死苦海中不得脫離，這念覺性被無明障蔽，昏沉、妄想、瞌睡，乃至於覺得永遠都有明天。

疫情期間，每次鼓勵學員在定課上精進用功時，自己心中都會響起一句話：「我有用功嗎？每天都有做到福德、教理、禪定三件事嗎？心真的惺惺寂寂、寂寂惺惺了嗎？」無常，時時刻刻都在示現，自己又何嘗痛下決心了

脫生死呢？

禪七開示書中，老和尚開宗明義開示——禪七的目的，就是爲了開悟、了生死。隨著書中師父的開示入觀，就像在大海裡載浮載沉的人抓住一個浮囊一樣，找到救命法寶，清楚知道只要能夠依心起修、依性起修，終究可以明心見性，見性成佛。心中滿滿歡喜、滿滿感恩，但感動不能只是一時，要忍得住、耐得住這份寂寞，更要發長遠心不斷地努力。每天三摩頭提醒自己是個出家人，問自己：有沒有在修行路上努力？還是只是過日子？

## 動靜閒忙 了悟真心

師父開示說到：「我們打坐、修行也是一樣，時時要檢討反省……看看自己心中有沒有妄想、無明、瞋恚、欲愛、色愛？如果沒有這些煩惱，就繼續保持；如果有，就要趕快化掉。」「這念心清清楚楚、明明白白，自己對自己的道業負責，這就是『真』。」對自己的道業負責，就是每一天反省檢討自己，有錯即改過，無即放下，反覆在這念心上策勵自己。

《金剛經》云：「爾時世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食，於其城中，次第乞已，還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」道在日用之間，世尊在日用穿衣、吃飯之間無言說法，一切現成皆是道；那自己又能悟到什麼、體悟到多少？悟到這念心，就有無量的功德智慧；還沒有悟到，更要隨順覺性、聽經聞法、迴互用功。理上知道了，更要在日用之間保任用功。

「僧眾禪七真精進，動靜閒忙在悟心」，在起七時，老和尚就已經告訴我們，動靜閒忙都是爲了悟這一念心，而自己生生世世修行的功課尚未完成，仍待精進努力。願效「駑馬十駕」之精神，「人一能之，己百之；人十能之，己千之」，期許自己不忘初心，在菩提道路上堅持不懈、奮力向前進。



# 做自己的主人

文／普南精舍研經禪修班學員 傅懷

「喝茶的是誰？」「當然是我啊！」自己輕鬆地在心中默答著。回想起初次打七的自己，不禁啞然失笑。當時尚不知這問題是佛法大哉問！學佛資歷尚淺的我，雖然也知道能打七是莫大的福分，但心態上卻有如去參加一次禁語的夏令營，充滿了好奇心。對於老和尚的開示，有時心領神會，覺得殊勝而讚歎不已；有時卻因自己的習氣粗重，妄想與昏沉襲擊下，未解深義，懵懵懂懂。事後回想，總覺悵然若失。然而中台弟子仍是很有福報，《禪七開示2》的出版，讓我彌補了當初的遺憾。

恭讀此書，深感老和尚的苦口婆心與用心良苦，開示深入淺出，有時是闡釋基礎佛法與正知正見，有時是循序漸進地說明禪七中的用功方式與心地法門，有時是生活上待人處事的應用，並且觀機逗教，穿插各種有趣的公案，書中也引經據典，將佛學、文學、儒學一以貫之，讓人深深佩服老和尚的厚學涵養。而這種種的法門，千說萬說，都是在護念大眾的菩提心苗。古人說：「條條大路通長安」，老和尚用了種種法門，無非是要讓不同根器的大眾都能夠契悟這念心，找到自性之家。

《禪七開示2》中，自己最受用的是老和尚開示：「人在哪裡，心在哪裡。」

於是生活中常常提醒自己：心是主，塵是客，要做自己的主人，心要清楚明白。然而現代社會步調快速，繁忙工作中，常希望自己有頭三臂，甚至一心多用，自以為是效率，殊不知如此一來，反而緊張高壓，身心疲累而不自在，心隨境轉，心的清明已不復見，何來清楚作主？如此自我覺察後，馬上運用老和尚在書中提到的「信願行」反省檢討，相信佛法真實不虛，要把禪堂內老和尚的懇切指導，落實在生活中，解行並重，知行合一。禪堂內，止心不動；禪堂外，心要發揮妙用，心要專一，才能事半功倍。這才是「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」。

「哲人日已遠，典型在夙昔」，當年懵懂的自己曾入寶山，卻不知處處是寶，徒留一絲懊惱；如今這座智慧寶山就在書案上，可以時時複習，時時薰修，法寶取之不盡，用之不竭，感念《禪七開示2》的付梓，這次終不再錯過。🙏

# 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<br>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      |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 姓名       |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 經辦局收款章戳                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 地址       |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 電話                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 主管：      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 存款金額     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 電腦紀錄                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 收款帳號戶名   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 經辦局收款章戳                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 存款金額     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 電腦紀錄                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 經辦局收款章戳  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 經辦局收款章戳                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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/m<sup>2</sup>) 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<br>FAX (049) 2930-397 | 普宏精舍   | 新竹市光華東街 31 號 2 樓        | TEL (03) 543-0977<br>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<br>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<br>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<br>FAX (02) 2492-9132 | 普雲精舍   | 苗栗縣苗栗市為民街 405 號         | TEL (037) 270-058<br>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<br>FAX (02) 2465-6106 | 普和精舍   | 苗栗縣苗栗市中山路 608 號         | TEL (037) 375-975<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>FAX (02) 2934-9541 | 普安精舍   | 台中市西區南屯路一段 216 號        | TEL (04) 2378-2175<br>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<br>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<br>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<br>FAX (02) 2651-1535 | 普開精舍   | 台中市大里區德芳南路 478 號        | TEL (04) 2482-1321<br>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<br>FAX (02) 2592-2693 | 普豐精舍   | 台中市豐原區圓環東路 675 號        | TEL (04) 2520-7908<br>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<br>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<br>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<br>FAX (02) 2599-4955 | 普方精舍   | 南投縣南投市文昌街 50 號          | TEL (049) 2200-250<br>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<br>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<br>FAX (049) 2630-149 |
| 普榮精舍   | 台北市士林區德行東路 233 號           | TEL (02) 2838-1881<br>FAX (02) 2831-3389 | 普天精舍   | 南投縣埔里鎮北環路 123 號         | TEL (049) 2989-820<br>FAX (049) 2980-431 |
| 普印精舍   | 台北市北投區大業路 152 號            | TEL (02) 2891-9757<br>FAX (02) 2892-1476 | 奉天寺    | 南投縣埔里鎮光遠一街 7 號          | TEL (049) 2996-638<br>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<br>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<br>FAX (049) 2990-079 |
| 普濟精舍   | 新北市三重區永福街 15 號             | TEL (02) 2286-8460<br>FAX (02) 2280-7360 | 普彰精舍   | 彰化縣彰化市忠誠路 108 號         | TEL (04) 728-2772<br>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<br>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<br>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<br>FAX (02) 2248-8857 | 普田精舍   | 雲林縣斗六市中山路 158 號         | TEL (05) 532-1616<br>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<br>FAX (02) 2231-6579 | 普嘉精舍   | 嘉義市西區中興路 208 號          | TEL (05) 231-0036<br>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<br>FAX (02) 2990-8454 | 普佛精舍   | 台南市東區崇學路 186 號 3 樓      | TEL (06) 290-4295<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>FAX (02) 8666-7865 | 普南精舍   | 台南市新化區中正路 318 號         | TEL (06) 580-1146<br>FAX (06) 590-6562   |
| 普學禪寺   | 新北市淡水區學府路 90 號             | TEL (02) 2621-5399<br>FAX (02) 2621-5615 | 普門精舍   | 台南市六甲區信義街 97 號          | TEL (06) 698-9389<br>FAX (06) 698-6711   |
| 普頓精舍   | 新北市樹林區武林街 3-3 號            | TEL (02) 8675-1501<br>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<br>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<br>FAX (03) 494-6035   | 普同精舍   | 高雄市楠梓區德豐街 225 號         | TEL (07) 364-5211<br>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<br>FAX (03) 470-5668   | 普慶精舍   | 高雄市鳳山區新生街 2 號           | TEL (07) 745-9958<br>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<br>FAX (03) 358-2239   | 普信精舍   | 高雄市三民區灣復街 15 號          | TEL (07) 387-2162<br>FAX (07) 387-2379   |
| 普親精舍   | 新竹市學府路 445 號               | TEL (03) 575-0777<br>FAX (03) 575-0650   | 普上精舍   | 高雄市小港區民益路 60 號          | TEL (07) 801-9918<br>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<br>FAX (07) 550-5509       |
| 普剛精舍                                        | 高雄市岡山區竹園東街 119 號                                                                             | TEL (07) 622-2533<br>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<br>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<br>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<br>FAX (03) 933-4150       |
| 普蓮寺                                         | 花蓮縣花蓮市明智街 150 號                                                                              | TEL (03) 835-0886<br>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<br>FAX (03) 887-5442       |
| 普台精舍                                        | 台東縣台東市更生路 1027 號                                                                             | TEL (089) 221-488<br>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<br>FAX (089) 864-740       |
| 美國太谷精舍<br>Chung Tai Zen Center of Sunnyvale | 750 E. Arques Ave.,<br>Sunnyvale, CA 94085, USA                                              | TEL (1) 408-733-0750<br>FAX (1) 408-733-0751 |
| 美國佛門寺<br>Buddha Gate Monastery              | 3254 Gloria Terrace,<br>Lafayette, CA 94549, USA                                             | TEL (1) 925-934-2411<br>FAX (1) 925-934-2911 |
| 美國中洲禪寺<br>Middle Land Chan Monastery        | 1173 San Bernardino Ave.,<br>Pomona, CA 91767, USA                                           | TEL (1) 909-625-0187<br>FAX (1) 909-625-0189 |
| 美國佛心寺<br>Buddha Mind Monastery              | 5800 S. Anderson Rd.,<br>OKC, OK 73150, USA                                                  | TEL (1) 405-869-0501<br>FAX (1) 405-869-0503 |
| 美國普德精舍<br>Chung Tai Zen Center of Houston   | 12129 Bellaire Blvd.,<br>Houston, TX 77072, USA                                              | TEL (1) 281-568-1568<br>FAX (1) 281-568-1569 |
| 美國德州寶塔禪寺<br>Texas Pagoda Chan Monastery     | 425 Blackberry Ln.,<br>Shepherd, TX 77371, USA                                               | TEL (1) 936-365-2451<br>FAX (1) 936-365-2452 |
| 美國佛寶寺<br>Buddha Jewel Monastery             | 17418 8th Ave. NE,<br>Shoreline, WA 98155, USA                                               | TEL (1) 206-721-9921                         |
| 美國法寶寺<br>Dharma Jewel Monastery             | 2550 Henderson Mill Rd., NE,<br>Atlanta, GA 30345, USA                                       | TEL (1) 770-939-5008<br>FAX (1) 770-939-5006 |
| 澳洲寶林禪寺<br>Bao Lin Chan Monastery            | 94A High St.,<br>Glen Iris, Vic 3146, Australia                                              | TEL (61) 3-9813-8922<br>FAX (61) 3-9813-8966 |
| 日本普東禪寺<br>Pu Dong Chan Monastery            | 日本國大阪府門真市新橋町 22-2<br>22-2 Shinbashi-cho, Kadoma City,<br>Osaka 571-0048, Japan               | TEL (81) 6-6902-2400<br>FAX (81) 6-6902-2404 |
| 菲律賓海天禪寺<br>Ocean Sky Chan Monastery         | 716 Jose Abad Santos St., Little Baguio,<br>San Juan, Metro Manila, Philippines              | TEL (63) 2-8723-6132                         |
| 香港普廣精舍<br>Pu Guang Meditation Center        | 香港灣仔謝斐道 319-323 號帝城大廈地下<br>G/F., Kingstown Mansion, 319-323 Jaffe Rd.,<br>Wanchai, Hong Kong | TEL (852) 2915-6011<br>FAX (852) 2915-6700   |
| 泰國泰佛寺<br>Great Buddha Monastery             | 91 Soi Praram 9 Hospital, Rama 9 Rd.,<br>Huai Khwang, Bangkok 10320, Thailand                | TEL (66) 2641-4119<br>FAX (66) 2641-4105     |
| 義大利華義寺<br>Hua Yi Si<br>(Monastero Hua Yi)   | Via dell'Omo N. 142,<br>00155 Roma, Italia                                                   | TEL (39) 6-22428876<br>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】



## 普台教育

### 優質全人教育的典範

- 普台教育一因材施教、多元發展的優質學習殿堂
- 靜心課程一覺的教育啟發自律自重，提升學習成效
- 國學課程一重拾聖賢智慧，建立五常倫理
- 素養課程一跨領域學習，蓄積研究能量
- 英日法西德五語教學一打造國際移動力
- 住宿生活一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！



普台高中、國中、國小熱烈招生中，歡迎來電洽詢。

▼ 國小 mBot 創意機器人課程



▼ 2019 學生年度音樂會



### 歡迎來電洽詢：

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



# 甘露法語

## Sweet Dew of the Dharma

布施，能夠去除自己的慳貪、瞋恚，消業障、增福慧，對方得到我們的幫助，能夠度過困難，乃至得以聽聞佛法、去除煩惱。所以，布施法門既能自利、又能利他、又能莊嚴菩提之道。

Giving can eliminate greed and hatred, remove karmic obstacles, and increase merit and wisdom. Giving can also help others overcome their difficulties, leading to the opportunity to hear the Dharma, and eventually uproot their afflictions. Therefore, giving not only benefits ourselves and others, but also fulfills the bodhi path.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



暹羅故國鄉關遠，迢遞瀚漠來斯土，  
繁花化蝶舞南風，羽葉華蓋成清涼；  
莢果飽滿滋味新，能除熱惱蠲眾病。  
常施法藥如甘露，恆思供養樂精進，  
為令眾生得安樂，弘法路迢無疲厭。



## 【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

# 羅望子

學名：*Tamarindus indica* L.

英文名稱：Tamarind, Tamarind-tree

別稱：羅旺子、羅晃子、酸果樹、酸子

性狀：豆科，常綠喬木

辨認特徵：

1. 樹高可達 20 公尺，樹皮灰黑色。
2. 偶數羽狀複葉，小葉 8～15 對，對生，長橢圓狀線形，先端鈍，質柔軟。

3. 花瓣 5 枚，徑約 2.5 公分，上位 3 枚，下位 2 枚，花萼 4 片，先端尖，黃色。

4. 莢果長圓筒狀略圓胖，長 7～20 公分，黃褐色，種子 5～6 粒，黑褐色。

原產地：非洲熱帶及亞洲南部熱帶地區

用途：庭園樹、行道樹、果肉可食、藥用

位置：中台禪寺淨覺園區

米徑：22.6 公分