



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

262

2021年 · 11月號

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

[本期主題] 和合 待人處世的智慧

[正法眼藏] 圓覺經【七】——普眼菩薩章（二）

[中台園林] 普台公園

[禪門探微] 鳥窠道林禪師

[佛教藝術] 中台世界博物館五週年特展
大悲普現——館藏觀音造像特展活動報導

[設計之美] 禪宗對中國園林藝術的影響

館藏觀音造像特展

大悲普現



中台世界博物館五週年特展

觀音菩薩具有慈悲願力與智慧，能因應祈願者的機緣，化身種種形象，聞聲救苦，於是歷代所造觀音菩薩像也千變萬化，蘊藏宗教意義，同時展現豐富的藝術面貌。

此次展覽特別選取館藏石刻、木雕、金銅、碑拓、書畫等多樣材質所造，諸多型態之觀音菩薩像。藉由紛然燦爛的造像藝術，引領參觀者探尋觀音諸相的故事，領略慈悲中的善美之境。

展覽日期：

2021年10月08日～2022年5月22日

展覽地點：中台世界博物館 本館 301B特展室

交通資訊：南投縣埔里鎮中台路8號

https://www.ctwm.org.tw/map_1.html

開放時間：週二～週日 09:00～17:00（每週一休館）

※遇國定假日休館日將配合調整，請留意官網最新消息公告。

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【七】
——普眼菩薩章（二）

惟覺安公老和尚開示

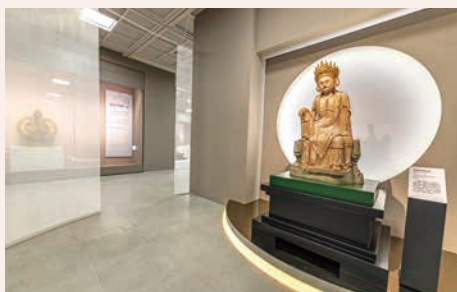


12

【本期主題】

和合 待人處世的智慧

編輯部



42

【佛教藝術】

中台世界博物館五週年特展
大悲普現——館藏觀音造像特展活動報導

編輯部

13 【本期主題】

常行六和敬

惟覺安公老和尚開示

16 【本期主題】

眾緣和合 成就大事

星清法師

17 【本期主題】

心地平 一切皆平

星真法師

18 【本期主題】

從善如流的胸襟

星堅法師

20 【本期主題】

二十一世紀的禮物

見脈法師

22 【本期主題】

和合從心 天廣地寬

Finding Harmony—From the Inside Out

傳倫

24 【本期主題】

六波羅蜜致和諧

The Six Paramitas for Harmony

傳皓

26 【本期主題】

退步原來是向前

傳佳

27 【本期主題】

正念包容 圓滿人生

傳寂

28 【本期主題】

忍辱柔和是妙方

傳琨

29 【本期主題】

柔軟堅毅和合衣

傳任

30	【中台園林】	普台公園	編輯部
35	【生活啓示錄】	彩虹	星如法師
36	【禪門探微】	鳥窠道林禪師	編輯部
40	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
46	【佛典故事】	彌猴入海喻	編輯部
48	【設計之美】	禪宗對中國園林藝術的影響	法山
52	【普台教育】	2021「打造學力，跨足國際」學術發表會活動報導	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】	正思惟 息境風	見樺法師
58	【拈花筆記】	觀心自省 寧靜致遠	傳定
60	【健康素食】	照燒餘板	普思精舍提供

編輯手札

普台公園是連結中台禪寺與普台國小的園林，園中群樹蓊鬱、花卉繽紛，映襯巍峨莊嚴的中台主體建築，叢林氣象恢弘。沿著迴旋的橋體緩坡道步行，景致遞隨變換，令人心曠神怡。園中並立有「中台世界」石碑，彰顯開山祖師弘宗演教、安僧度眾的慈心悲願。本期中台園林單元，讓我們一起探訪普台公園，於佛法境教中淨化身心，同飡禪悅法喜。

中台世界博物館五週年特展「大悲普現——館藏觀音造像」，於二〇二一年十月八日至二〇二二年五月二十二日展出，本期佛教藝術單元為大眾報導此次特展主題及內容，藉由認識觀音諸相之美，領略觀音菩薩隨方應化的慈悲與無礙自在的智慧；期使大眾從觀展而「返照自心」，啟發本具慈悲、智慧之德。

佛言：「若有和合怨難得，和合之者增名聞，和合之者得相愛，何有智者不和合？」本期主題「和合，待人處世的智慧」，讓我們一起學習，心中常保泰和，待人處世和諧無諍。有了和合的智慧，便能得眾緣之助，成就一切善法功德。

圓覺經【七】 ——普眼菩薩章（二）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



爾時，世尊告普眼菩薩言：「善哉善哉！善男子！汝等乃能為諸菩薩及末世眾生，問於如來修行漸次，思惟住持，乃至假說種種方便。汝今諦聽！當為汝說。」

時普眼菩薩奉教歡喜，及諸大眾默然而聽。

「善男子！彼新學菩薩及末世眾生，欲求如來淨圓覺心，應當正念遠離諸幻。先依如來奢摩他行，堅持禁戒，安處徒眾，宴坐靜室，恆作是念：我今此身四大和合，所謂髮、毛、爪、齒，皮、肉、筋、骨，髓、腦、垢色，皆歸於地。唾、涕、膿、血，津、液、涎、沫，痰、淚、精、氣，大小便利，皆歸於水。暖氣歸火，動轉歸風。四大各離，今者妄身當在何處？即知此身畢竟無體，和合為相，實同幻化。四緣假合，妄有六根，六根四大，中外合成，妄有緣氣，於中積聚，似有緣相，假名為心。善男子！此虛妄心，若無六塵，則不能有。四大分解，無塵可得。於中緣塵各歸散滅，畢竟無有緣心可見。善男子！彼之眾生，幻身滅故，幻心亦滅；幻心滅故，幻塵亦滅；幻塵滅故，幻滅亦滅。幻滅滅故，非幻不滅。譬如磨鏡，垢盡明現。」

爾時，世尊告普眼菩薩言：「善哉善哉！善男子！汝等乃能為諸菩薩及末世眾生，問於如來修行漸次，思惟住持，乃至假說種種方便。汝今諦聽！當為汝說。」釋迦牟尼佛聽到普眼菩薩所問的

問題，就讚歎普眼菩薩：真是問得很好！能為一切菩薩、乃至末世眾生，請問如來修行漸次、思惟、住持，請世尊開示成就如來解脫境界的方便。「修行漸次」、「思惟」、「住持」、「方便」，這些對修行都很重要，我們一定要懂得這些道理，才可以去教化眾生；否則，自己對佛法的認識模稜兩可，甚至知見不正，成了佛門當中的外道，如何能教化他人？

時普眼菩薩奉教歡喜，及諸大眾默然而聽。

「善男子！彼新學菩薩及末世眾生，欲求如來淨圓覺心，應當正念遠離諸幻。先依如來奢摩他行，堅持禁戒，安處徒眾，宴坐靜室，恆作是念。」「奢摩他」就是「止」。修行要修止、修觀，這是前方便，透過修止觀，就能成就定慧。

「恆作是念」，「恆」就是不斷，「念」就是專注思惟、想念。眾生的心散亂是散念；顛倒是倒念；無明煩惱、愚癡、邪見，是邪念。修觀行專注思惟，念頭提正，就是正念。佛法有俗諦、真諦、中道第一義諦，有空、假、中三觀，修習這些法門，反覆不斷地思惟，就是「恆作是念」，也就是重慮緣真。《圓覺經》這段經文所說的道理通達大乘、小乘，也是思惟修的一種。

觀身無我 四大假合

「我今此身四大和合」，眾生都有



我執，思惟此身四大假合的道理，就是在破除眾生的顛倒執著。我執，就是執著地大、水大、火大、風大為實有，執著我們的頭髮、眼睛、指甲……身上所有一切，統統都是實實在在的東西。例如現在有很多愛漂亮的女孩子，執著外形的美觀，把頭髮染成黃色、綠色，把眉毛畫來畫去，或是動手術，把單眼皮變成雙眼皮、把鼻子變高，甚至為了改變自己的形象，不惜開腸破肚……這就是我執作祟。一個人的相貌是前世修善積福得來的，如果過去沒有修善積福，現在為了要得到相好，用人為的方法去

改變自己的相貌，這些本來就不是自己應得的，就會產生副作用、就要付出一些慘痛的代價。就像有些人因為執著自己的相貌，為了整型去開刀，後來卻發炎、甚至死亡，這實在是眾生的顛倒。

我們修行，要用思惟的方法來破除執著、自己向自己開刀；這個刀不是手術切割用的刀，而是金剛杵、智慧刀。佛法所說的「慧刀」，就是般若智慧；用般若智慧來觀照、思惟，就能破除心中的貪愛、執著，獲得平靜。

靜坐思惟，佛法就稱為安禪靜慮。靜坐時，不要讓任何人打閒岔，這念心



專注思惟：「我今此身四大和合」，我們的身體是四大和合的假相、是緣起法，並不實在，只有靈知靈覺的這念心才是真實。過去不知道這個道理，把假的當作真的，反而把真的迷失了。現在要破除這種顛倒的觀念，就要靜坐思惟，一項一項來分析，了解這個身體是地水火風四大假合。

「所謂髮、毛、爪、齒，皮、肉、筋、骨，髓、腦、垢色，皆歸於地。」我們的毛髮、指甲、牙齒、皮膚、筋、骨、髓、腦，乃至於內外種種垢膩顏色，「皆歸於地」，「地」就是固體、是堅固性，既然這些都屬於地

大，地大歸地，那就不屬於我的東西、也不是我。

「唾、涕、膿、血，津、液、涎、沫，痰、淚、精、氣，大小便利，皆歸於水。」我們的鼻涕、口水、痰液、膿、血、津、液、涎、沫，乃至於眼淚、精、氣、大小便利，這些都屬於水大，水大就歸水，跟我也沒有關係。

「暖氣歸火」，我們身上的熱量就是暖氣，暖氣屬於火大，火大歸火，跟我也沒有關係。「動轉歸風」，一切動作、運轉、呼吸，這些屬於風大，風大就歸風。這樣一分析，就知道我們的身

體是由地大、水大、火大、風大，四大和合所成，是一個假相。

「四大各離」，身體的地水火風四大，最後都會壞掉、分散。有的人是地大先壞、有的是水大先壞、有的是火大先壞、有的是風大先壞。舉例來說，有些人得了病，身上很多地方都是瘡洞，這就是地大分散；或是發生車禍，手腳被車子撞斷了，乃至車子從身上輾壓過去、把五臟六腑壓壞，這也是地大分散。又如，很多人臥病在床，無法控制大小便，整個床鋪都是排泄物，這就是水大分散。我們身上的熱量屬於火大，有些久病的人身體冷冰冰的、沒有一點暖氣，就是火大分散。我們的呼吸屬於風大，有些植物人沒辦法自主呼吸，就是風大分散。

「四大各離，今者妄身當在何處？」我們想一想，假使這個身體的地大、水大、火大、風大，統統壞掉、分散了，四大各離，那我們所認為的這個人又在哪裡？「即知此身畢竟無體」，由此可知，這個身體是因緣和合、四大假合的假相。用這種方法分析、思惟，一遍、二遍、三遍，乃至十遍、百遍……分析到最後，就能破除我執。我們心當中因為執著而有愚癡，佛法就告訴我們用析空觀來破除執著。執著破除了，這個心就從四大當中解脫；心得解脫、得清涼，就能產生智慧。

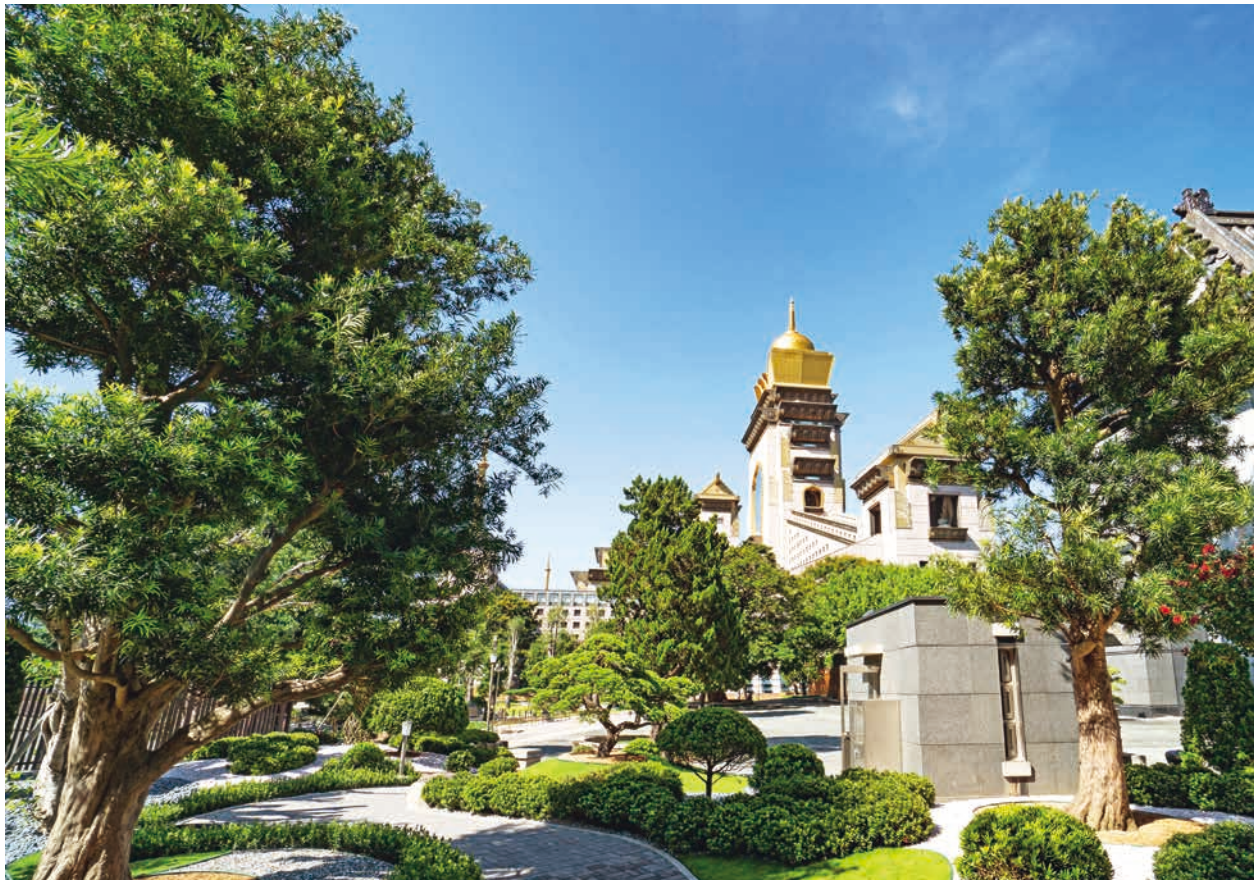
析空觀 三假觀

修析空觀，就是依四大假合的道理來思惟，分析內四大是空，外四大也是空。身體是內四大，是四大假合、因緣和合而成，所以是空、是假有，找不到一個真實的存在。不但內四大是虛妄的，外面所有一切境界也是四大假合、虛妄不實。舉例來說，茶杯也是四大和合：做茶杯要先用泥土塑形、捏成茶杯的模樣，土就屬於地大；用泥土塑形，必須要加入水，這是屬於水大；杯子的形狀做好之後，要放到火裡去燒，這就屬於火大；燒了以後，要在空氣中冷卻，

這就屬於風大。所以杯子形塑的過程也是地水火風四大假合，是虛妄不實的。

佛法中有三假觀——因成假、相待假、相續假。因成假，就是教我們分析一切法都是因緣和合、是假有，並不是真實存在。不但我們的身體、內四大是空，外四大也是空，外面的一草一木，也都是地、水、火、風四大假合，是因緣和合的假相、假有，佛法就稱之為因成假。

其次是相待假。例如空間的內、外，就是對待而立的假相。我們坐在講堂裡，認為講堂是內，外面的天井是



外；站在天井來觀察，天井又變成內，園林就成了外；站在園林來觀察，園林又變成內，外面的馬路則變成外……所以內外是相對的。又如明暗也是相對之相。以這間教室而言，把電燈打開就是明，關掉就是暗，明暗二相，自相陵奪，明來暗去，暗生明滅。在這個時間、空間，究竟這間教室是明、是暗？由此可知，明暗是相對的。又如白天、晚上也是相對。在台灣是白天，在美國則是晚上；我們看到是白天，有的動物看到卻是晚上；我們看到是晚上，有的動物看到卻是白天……世界上一切現象都是相

對的，既然是相對，就是假名、假相、假有，虛妄不實。

其次是相續假。例如過去、現在、未來時間相續，這個時間就是相續而成的假有、是虛妄的。其實本來沒有這些時間，我們無法認知時間虛妄，便認為有過去、有現在、有未來；以空間而言，本來也沒有內、外……這麼多不同的差別相，這都是我們分別、造作出來的。世間一切法都是相續而成的假相，從過去到現在、從現在到未來，不斷延續，都是虛妄不實的假有，稱為相續假。

世間一切法，表面上看起來有種種現象，如果我們

從因成假、相待假、相續假，這三個角度來觀察，就明白這些現象的本質都是虛妄的。我們所在的世界就是虛妄的，如夢如幻、如泡如影，所以不能執著。靜坐的時候思惟這些道理，就能破除我執。思惟就是修、就是想念，把這個道理思惟一遍、二遍、三遍、四遍，乃至百遍、千遍……不斷地思惟，這個心就在法上安住下來，這就是「住持」。

透過思惟、不斷修習，達到相應的境界，就是修成就了。所謂相應，一個是能，一個是所，「能」就是能觀、能思惟的這個智慧心，「所」就是所觀之境、所觀的這個道理。例如修假觀，就是思惟因成假、相待假、相續假；修析空觀，就是思惟分析我們的身體、外面的境界都是地水火風四大假合，內四大是空、外四大也是空，這些都是所觀之境。

以修析空觀來說，這念心緣慮到空性之理起觀，這是第一步。經過不斷思惟、重慮緣真，最後把執著破除了，能觀之智與所觀之理相應，內外都是空，空境現前就入空定。如果空定中繼續用功，定愈來愈深，就能斷除貪、瞋、癡、慢、疑、邪見這六個根本煩惱，證阿羅漢果。聲聞、緣覺證到真空，把這個空當作是真的、執取一個空，就入偏空涅槃、入禪定，但還沒有證到菩提心，所以證到偏空的境界還是一個方便，並不是究竟。



身相如幻 心亦非實

修析空觀，經過一番思惟，「即知此身畢竟無體，和合爲相，實同幻化」。知道身體是四大假合、虛妄不實，就破除了執著。「四緣假合，妄有六根」，既然這個色身是地水火風四大假合，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，也是四大假合、虛妄不實，所以說「妄有六根」。「六根四大，中外合成，妄有緣氣，於中積聚，似有緣相，假名爲心」，「假名爲心」，「心」是指識心。依四大、六根和合成身，即有六塵妄現，由此內外根塵，引起妄心緣慮不絕，念念生滅、剎那不停；緣合即有，緣散即無，推其自體了不可得。所以說「假名爲心」，識心也是假的、是虛妄不實的。

「善男子！此虛妄心，若無六塵，則不能有」，因爲這個識心，是由六根對六塵攀緣而有；六根攀緣六塵，而產生六識。假使沒有外面色、聲、香、味、觸、法六塵境界，這六識也不可得。「四大分解，無塵可得。於中緣塵各歸散滅，畢竟無有緣心可見」，六塵也是四大所成，四大分解，無塵可得；所攀緣的塵境統統散掉、滅掉了，能緣之心也了不可得，就是這樣來思惟。

諸幻滅盡 非幻不滅

「善男子！彼之眾生，幻身滅故，幻心亦滅」，如果地水火風四大分散，這個「幻身」滅掉了，四大所成的六根

就沒有了，那麼六根對六塵所產生的六識、這個「幻心」也沒有了。「幻心滅故，幻塵亦滅」，幻心沒有了，外面的色、聲、香、味、觸、法六塵也滅掉了。

「幻塵滅故，幻滅亦滅」，外面的六塵滅掉了，所有幻化境界都滅掉了，最後連「滅」的這念心也要滅掉，因爲如果執著這個「滅」，心中還是有一個執著的境界。例如修「苦、集、滅、道」四諦法門，最後滅諦成就、證到涅槃，還是對「滅」有一個執著。所以這裡告訴我們，連「滅」都不要執著，達到這個境界，就破除了法執。

「幻滅滅故，非幻不滅」，一切境界都是緣起法、都是生滅，而我們這念心是本具的，法爾如是，不生不滅。最後一切幻化境界統統滅盡了，「非幻不滅」，這念心本自具足，不是假的東西，自然就不滅。如同六祖大師聽五祖講《金剛經》，大徹大悟說：

「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」這就是非幻不滅。諸位聽法的這個心、這個覺性是本具的、本來就有，所謂「圓裏三世」，圓遍虛空、含裹三世，無遠弗屆。

「非幻不滅」，這念心不是假的、不是虛妄不實的東西，所



以就不滅。

再舉一個例子來說明，「譬如磨鏡，垢盡明現」，譬如一面鏡子，寶鏡蒙塵，鏡面有很多灰塵、塵垢；如果把這些塵垢擦掉，「垢盡明現」，塵垢沒有了，鏡子的光明自然就顯現出來。

鏡子譬喻我們這念心，塵垢譬喻我法二執。前面提到六根、六塵、六識、十二入、十八界，這些都是虛妄不實的，我們用智慧來觀察、一樣一樣來分析，分析到最後，所有的執著統統破除了、所有的幻相統統滅掉了，「非幻不滅」，如同寶鏡上的塵垢已完全擦掉，明鏡現

前，心中的妄執化除了，這念清淨心自然就現前。這個道理就相當於老子所說：

「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為。」我們這念心什麼都要放下、什麼都不執著，到最後，所有幻化不實的境界統統沒有了，本具的心性自然就現前。所謂「生滅滅已，寂滅現前」，生滅滅已、最後達到沒有生滅，寂滅自然就會現前，「寂滅」就是我們本具的覺性，這個覺性本來就有，所以是「非幻不滅」。（待續）



本期主題

和合 待人處世的智慧

攝影／傳景

佛言：「若有和合怨難得，和合之者增名聞，
和合之者得相愛，何有智者不和合？」

智者心中常保泰和，待人處世和諧無諍，
自能得眾緣之助，成就一切善法。



常行六和敬

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

我們對任何人都要和氣、謙卑、和諧，養成了這種心境，自然就與道相應。這就是修行、修道最直接的管道！

一個團隊最重要的就是要「和」。俗話說「家和萬事興」、「和氣能生財」；就個人而言，心當中要和、要靜、要定，不能發脾氣，這樣身體就會健康，壽命就會延長；與人共事，做任何一件事情都要和合、忍讓，做到了，團隊就是一片和氣。

六和敬法 和合無諍

佛經裡面講，我們在這道場共住修行要修「六和敬」，在身、口、意、戒、見、利六個方面都要和合：身和同住，口和無諍，意和同悅，戒和同修，見和同解，利和同均。六和敬的道理，不但適用於道場，在公司或任何團體中，也都可以依照這個原則去實踐。

第一，「身和同住」，大家共住在一個地方，身要和。住在道場裡，身體要遵守道場的規定，不能吵架、打架、鬥爭，這就是身和；身和才能共住，假使有人在這道場裡吵架、打架，影響到大眾，這樣的人就不適合繼續住在道場，就要請他離開。在公司裡面也是如此，身要和，不吵

架、不鬥嘴，不結黨、不營私。身和同住的道理，就如同大家都在同一條船上，動作要一致，前進、後退、往左、往右，統統都要配合口令，這樣船才能順利前進，這就是身和。

第二，「口和無諍」，口要和，說話不要傷害大眾，彼此之間要互相規勸，不能說他人是非，不能東家長、西家短，不能惡口、兩舌、妄言、綺語。如果在公司裡能夠達到身和、口和，就沒有鬥爭的現象。

第三，「意和同悅」。做到嘴巴不說傷害他人的話、身沒有衝突這還不夠，進一步心也要和。因為心是根本，假使我們這個心不平，只是在身、口上勉強表現出和合，這樣做無論對自己、或是團體，都會顯得虛假、不踏實。所以除了身、口以外，還要做到「意和同悅」，大家要有共同的理念。像我們住在中台山，有一個共同的理念、共同的目標——修行、成道、弘法利生、建設道場。在公司也是如此，大家理念一致，達成共識，有共同的目標，

朝這個共同方向去走，就能到達好的地方；就修行而言，就能由生死苦海到達涅槃彼岸。

第四，「戒和同修」。佛經裡面講要修戒、修定、修慧；在僧團當中，比丘有比丘戒，比丘尼有比丘尼戒，沙彌有沙彌戒，沙彌尼有沙彌尼戒，每個人都把戒持守好，大眾就可以共同在道場修行。以公司而言，公司裡有規章、章程，規定什麼時間上班、什麼時間休息、什麼時間可以請假……任何人都要共同一致來遵守，不能蹺班，不能投機取巧，這就是戒和同修。

第五，「見和同解」。「見」就是知見，大家的知見要一致，要知道我們為什麼要做這件事。在團體當中，雖然每個人都有各自的目的、方向，但不能違背整個團體的方向。例如在公司裡面，要站在公司的立場來考量，公司就像是一條大河，個人則是一條小河，如果公司沒有了，自己也不能存在；在道場也是如此，如果道場沒有了，個人連住的地方都沒有，也無法修行。因此，在道場共住修行有一個原則，自己可以看經、打坐、弘法、利生……這是屬於個人的事情；但是不能因為個人的事情、個人的利益，而損害整個道場的利益。在公司也是如此，每個人都希望得到利益，但是不能為了自己的利益，就出賣了公司、出賣了團體，而損害、破壞公司的利益。

第六，「利和同均」。我們住在道場當中，吃的、住的、用的，都是依止常住，讓大家修行沒有後顧之憂，這就是利和同均。就世間而言，每個人有各自的薪水，

假使要求大家薪水都一樣，或是把薪水完全貢獻公司、貢獻國家，自己沒有一點利益，這樣也沒辦法生活、生存。孔子說：

「不患寡而患不均，不患貧而患不安。」

在公司裡面，董事長、總經理、主管、員工的薪水都不一樣，為什麼？因為每個人的智慧不一樣、發展情形不一樣，薪水當然就有高有低，把這個道理想通了，就天下太平；假使這個道理沒有想通，只想從表面上要求平等，公司就會亂掉。每個人在公司裡，都能得到適當的薪水，這個月付出了多少，也能收到相應的報酬，這樣有均等、公平的原則就是利和同均。

以上就是佛教所說的六和敬、六和合；這是一個制度。如果能夠把這個制度落實、做好，大家都沒有爭議，就能安定；有了安定、有了喜悅，即使再辛苦也不覺得苦，每個人都有共同的方向，這就是「和」。假使失去了「和」這個大原則，每個人都只顧自己的利益，彼此鬥爭、彼此攻擊，無論做任何事情都不能成就。

佛法告訴我們六和敬、六和合的道理，無論做什麼都要和，一個團隊能夠和合，才有生氣、才有活力，就像活水一樣，源源不絕，始終用不窮盡；假使團隊無法和合，就沒有生氣、沒有活力，就像一潭死水，久了以後就會臭掉，是沒有用的。

以和為貴 廣結善緣

經云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」大家同在一個團隊、同在一個公司，都是有緣。佛法說，人有過去、現在、未來三世因緣；俗

話也說「同船過渡百世修」，坐同一艘船、同一部車，不要認為沒什麼、無所謂，這是百世修來的因緣；全世界有七十多億人，要能夠同船過渡，是不容易的事。所以大家同在一個公司，都是前世有緣；乃至共同來到道場，更是有佛緣、有法緣、有歡喜緣、有人緣。佛法講「未成佛道，先結人緣」，有了人緣、有了善緣，就沒有惡緣，做任何事情都可以左右逢源，就容易成就。

人與人之間，見面就有三分緣。例如在公園裡遇到人，雖然從來不認識，但見了面，點個頭、打聲招呼：「早上好！」這個就是緣。有了這麼一面之緣，將來無

論在哪裡遇到，什麼事情都好談。人不要把路走絕，做任何事情都要退後一步想，退後一步，海闊天空；即使彼此之間的緣再不好，也要保持和諧，因為將來可能還會再見面、共事。

和合是最重要的。我們修六和敬，就是一個「和」字。能夠做到對人以和，心中自然就會平靜、寧靜，經常都是泰和的境界。所謂「泰和」，「泰」就是廣大無邊；我們對任何人都要和氣、謙卑、和諧，養成了這種心境，自然就與道相應。這就是修行、修道最直接的管道！大眾不要把這幾個字看輕；真正做到了，無論做人、做事、修行，一定有很大的助益。🙏



衆緣和合 成就大事

文／中台男衆佛教學院研究所二年級 星清法師

以前，有人問自己一個問題：「飛機哪個零件最爲重要？」當時很自然地回答：

「當然是引擎！」但最近聽到別人分享他維修飛機時，因一顆螺絲鎖反了而提心吊膽的經驗——因爲事關人命，一點兒都不能馬虎。當時，自己赫然發覺：原來每一個零件都很重要；零件的價值不是來自金錢，而是來自於能否在適當位置發揮其正常的作用。一架飛機要發揮真正的功用，就需要所有的零件完美地組裝在一起，缺少任何一個都不行，這就是和合所發揮出來的力量。

想要做到和合，就必須懂得「無我」的道理。因爲執著「我」，會讓自己無法與他人完美地配合。如同每一個零件都要能與其他零件相互配合，而一旦這些零件被組裝在一起，其價值將遠遠超過單一零件。因此，只要我們放下自我的執著，進而與人互相配合，就能發揮自己更高的價值。譬如一盞燈，只能照耀方寸之地，但當千萬盞燈合在一起，照天耀地，則能爲世界帶來光明。放下自我，與人和合，就能爲社會、國家做出貢獻。若是人人都能如此，則能使社會祥和、國家安定，乃至世界太平。

如何才能無我？首先，要了解「我」。

若明白「我」是由身與心所組成的，身是「地水火風」四大假合而成，心是「受想行識」假合而成，如是分析，哪裡有一個「我」存在？如《佛說四十二章經》云：「佛言：當念身中四大，各自有名，都無我者。我既都無，其如幻耳。」既然「我」是四大五蘊假合而成，就如夢幻泡影一樣虛幻不實，爲何還要如此執著呢？

中台禪寺的建築，是由鋼骨結構再加上許多的材料組合而成，而開山祖師惟覺安公老和尚弘法利生的慈心悲願，以及四眾弟子追隨老和尚、一心和合地發心，才是真正成就中台禪寺的精神力量。因爲大眾都有一個共同的目標，就是希望佛法能傳遍世界每一個角落，所謂「法雲法雨潤群生」，使人人都能得到法水的滋潤，蠲除熱惱、離苦得樂。而現前疫情嚴峻，也正是大眾展現和合力量的時刻，只要大家一起努力，配合政府的政策，做好防疫工作，堅持爲弘揚佛法、普利群生而努力，未來一定會愈來愈美好、愈來愈光明。



心地平 一切皆平

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 星真法師

披剃出家的那一天，在剃度大典結束後，陪同俗家親朋好友一起參觀中台世界博物館。當時，館內設置了一個「發願區」，讓來訪者將自己的願望寫下來，並掛於發願區上，與大眾分享、結緣。一位身為建築師的好朋友，沉思良久，終於下筆。從名校畢業、有一份理想工作、向來出人頭地的他，對未來會有什麼樣的期待呢？出乎意料的是，他只寫了短短四個字：「世界和平」。

確實，這是一個發自真心的願望，尤其面對充滿難關與挑戰的現代社會，非常值得大眾共同努力。問題是，現代人自我意識抬頭，大部分人以自我為中心，所追求的是「成全自我」，而非「成就大眾」。然而，世上所有人事物都是互相依存，無論任何人都不能離開群體，獨立存在。所以，「個人」與「大眾」之間，有密不可分的關係。若能將自我看淡，學習為別人著想，時時護念大眾，方能在「成就大眾」的同時，也「成全自我」。

對修行學佛而言，「和合」也是重要的行門之一。今年初，為了深化外語能力，學院安排英文 A 班學僧參與英譯組每週固定的研討會議。由於自己土生土長於美國，起初加入討論時，不自覺表現得驕

傲了些，總是堅持己見，不肯接受別人的看法。在一次開會的過程中，某位法師對自己說：「Maybe you could help us find a way to solve this problem?」（意思是：或許你可以幫助我們解決這個問題？）聽完，陡然覺醒，原來自己陷入我執深淵裡去了！

經過當天的提醒，深切體會到「和合」的重要性。《孟子》曰：「天時不如地利，地利不如人和。」自己獨自翻譯出來的文義，往往不如大眾共同努力所達到的成果。若只是一味地固執己見，堅持個人主觀且片面的觀點，不懂得與人和合達成共識，就難以有所突破，譯出更忠於原文的意境。可見以自我為中心，容易劃地自限，永遠無法結合大眾的優點，而發揮團體的力量。

若能降伏心中的人我、是非、嫉妒、瞋恚等煩惱，學習包容和忍讓，令自他和合無諍，方能在利他當中完成自利。無論是政治分歧、環境污染、氣候變遷……在大眾和衷共濟的努力下，一切困難都得以解除。若平心地，則世界地一切皆平，這樣才能達到真正的世界和平。🙏



從善如流的胸襟

文／中台男衆佛教學院大學部一年級 星堅法師 攝影／傳捨

當每個人都互相禮讓、和合相處，互相幫助、彼此成就，則不但團體能發揮最大成效，個人利益也能得到最大的保障。

有些企業員工們經常將一個字掛在嘴邊：「align」（意思是對齊、調準、合作），機台產能要提升多少？客戶的要求是什麼？專案完成的期限是哪一天？每天不斷地與主管 align、與同事 align、與客戶 align……「好的開始，是成功的一半」，凡事講求有好的開始，團隊合作就要先作溝通達成共識，釐清目標是什麼再開始行動，如此事情才會順利進行。當目標、願景能達成共識時，大家朝著一致的目標去努力，就能產生向心力，藉此統合大眾、發揮出團隊的力量、圓滿達成目標。

見和同解 放下執著

佛陀以「六和敬」作為出家僧團和合的標準，其中「見和同解」便是以相同的見解、理念，使道場更團結、興盛。此外，中台四箴行——對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真，是中台禪寺四眾弟子的共識，朝這四個方向共同努力，便能成就自利利他的菩薩行。

當我們要配合他人做事時，往往會在很多細節上計較，縱使最後還是會達成目標，但總需要經過一番勉強、折騰才能完全融合。出家前在常住學習一段時間，偶爾會覺得：「這樣做不是多費工嗎？」
「將時間花在做這麼細的事上，真的有幫



助嗎？」經過一段日子後，才知道一件事情的圓滿不是只有一個面向；從而體會到在道場發心，就是藉由坡務磨鍊自己、學習承擔、要與他人合作、配合大眾一起做事。因此，聆聽布達訊息時，不要起煩惱、質疑，過多的念頭會使自己失去正念。只要溝通清楚、按計畫進行便是。如此漸漸突破個人盲點，放下執著，不再用自己過去的經驗、想法作標準，而是從不同的角度去看待每一件事情。

善利萬物 圓融無礙

團隊合作要有從善如流的胸襟，接納他人的看法、做法，學習他人的優點、長處。若看到同儕太優秀時，便認為是「生命中難以承受的重量」，其實最大的障礙往往來自於自己。因為嫉妒心的分別比較，在內心築起了無形的高牆，遮蔽了自己的智慧心。人與人之間的相處，不應該彼此計較，而是應學習包容與讚歎。

佛法講：「未成佛道，先結人緣。」在現代人際互動密切的環境中，想要有所成就，除了自己的努力外，還需要靠良善的外緣。若是外在善緣不具足，自己也無法獨善其身。而想要有善緣，要先有善因，

如在他人需要幫助時，主動伸出援手，才能廣結善緣。《論語》言：「君子喻於義，小人喻於利。」自私自利的態度不但無法與他人結善緣，更讓他人心中對自己產生負面印象，往後要改善關係就不容易。開山祖師曾開示：「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己反省檢討」，若能抱持成人之美的態度，不計較是否對自己有利，以無私之心去成就他人的功德，自然會得到信任。

《老子》講：「上善若水，水善利萬物而不爭。」與他人合作時，應設身處地為他人著想，以同理心考慮他人真正需要的是什麼，而能如流水一般柔軟應對，隨順因緣，找出最適合的方式、做法，才能圓融無礙。

《大學》云：「一家仁，一國興仁；一家讓，一國興讓。」和平、和諧的世界要從改變自身開始，從個人的改變進而影響他人、社會。當每個人都互相禮讓、和合相處，互相幫助、彼此成就，則不但團體能發揮最大成效，個人利益也能得到最大的保障。若能和合無諍，不論是家庭、社會、國家乃至道場，都能遠離紛爭、衝突，因此而日益和樂、安定、興盛。🙏





二十一世紀的禮物

文／香港普廣精舍住持 見脈法師 攝影／傳點

「中道實相之靈台」，這是一份超越時空的禮物，
是真正的普世價值；二十一世紀乃至窮未來際的眾生，
若能以此為主臬，都將尋得「和合平安」的殊勝。

二〇〇〇年，老和尚在「中道思想之介說」弘法講座中曾經說到：「把二個法寶——中道思想、中道實相送給大眾，做為二十一世紀的禮物。」誠然，剛進入這個世紀，人類社會就面臨重重挑戰。弘法度眾的過程中，見脈經歷了群體知見的極端衝突，見到衝突後的兩敗俱傷與眾生苦難，也因此衝擊出對「和合平安」的省思與祈願。

三諦圓融 和合無諍

世界是相對的存在，個人主觀所得的結論並不一樣：你的「上」是他的「下」；你說的「內」是我看到的「外」……這些

差異本不會造成衝突，但如果抱著固化的執著或「水火不容」的對立習慣，則紛爭仇恨就難以避免。富樓那尊者曾經問佛，水與火本不相容，大地與虛空本就對立……佛回答，你必須回歸覺性才知道水火是同一真性。眾生心迷惑於外在塵相，因「背覺合塵」了，就覺得處處水火不容；而如來回歸妙明真心，因「背塵合覺」了，所以能融合大小、內外，「一為無量，無量為一。小中現大，大中現小。」這說明：看似相對的兩邊，並不真的對立，正如錢幣的正面，也需要反面才能構成一元價值，正反互相彰顯，也彼此依賴。所以，真正的困擾並不在於「差異」的本身，而



是我們該以什麼樣的知見思想去認知、處理那些相對的需求與價值。

龍樹菩薩《中論》：

「眾因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義」，天台宗依此將中道思想統合為真諦、俗諦與中諦三諦圓融。這三個層次的認知，正是和合無諍的最佳平台：第一，和合的真諦在於了解緣起性空，因而有同理自他的平等心。由於一切都是「眾因緣生法」，差異的觀點是彼此立足的緣起不同所生的結論，因此，需要放下自我中

心的窠臼印象，才有更宏觀的角度去看待彼此。第二，和合的俗諦在於聚合眾緣的悲智雙運。要本著善意去努力創造善法因緣，運用「假名、假相、假有」去調和落差，朝著雙榮彼此的方向前進，以共達至善之境。第三，和合的最高義，在於不落兩邊的中道自性。由於一切相對二元的價值都只是方便，如夢幻泡影，終極而言，還要將萬法歸到實相本心，才能見到絕對真實的無價珍寶。

識得中道 和合平安

「三諦圓融」正是老和尚映照在弟子心中的修行典範。記得有一次，師父來關

房巡視，發覺關房太潮溼，於是考慮移走門前一排樹。見脈報告師父說：「若移走樹，關房少了外部的屏障，沒有安全感。」師父抬頭望著樹許久，然後說道：「有得就有失啊！」轉身師父就離開了，留下弟子反覆在得失之間取捨。過了一段時間，師父派人來，原以為是來移樹，結果只是把周圍茂密的雜草除掉。師父將兩個不相容的價值，完美地融合在一個方案中，這讓弟子體會到，佛法不是「非此即彼」，而是能生萬法的自性泉源，源源不斷，妙用無窮。

老和尚開示：於當今複雜對立的環境中，要達到進退有據、動靜得宜的境界，就必須了解中道思想和中道實相。三千多年前，中道實相是佛陀夜睹明星時所證悟的那念覺性；三千多年來，中道實相是祖師代代相承的無上心印，更是開山祖師創建中台的旨意。期許人人能識得本具明珠——「中道實相之靈台」，這是一份超越時空的禮物，是真正的普世價值；二十一世紀乃至窮未來際的眾生，若能以此為圭臬，都將尋得「和合平安」的殊勝。



和合從心 天廣地寬

Finding Harmony—From the Inside Out

文／美國佛門寺護法會副會長 傅倫 攝影／傅優

我體會到，更多專注在利他的念頭和行動，
能使自己的人生更有意義且快樂。

I realized that focusing on more altruistic thoughts and
behaviors would lead me to a more meaningful and joyful life.

在踏進佛門寺學佛前，我認為只有他人和我的想法、做法相同時，才能體驗所謂的和合。幸運的是，當我在佛門寺上禪修課之後，情況開始有所改變。在教授法師的開示中一再強調「三大觀念」：因果、空性、中道實相。我最喜歡的偈子是：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」這讓我反思：我現在做的事情有何意義？人生將走向何方？我銘記這些道理並盡力理解和實踐，這激發我決定發心受持三皈五戒，開啓了我人生的重大轉變。

受持三皈五戒之後，很快地我注意到自己正向的改變，尤其是反映在我與同事

的人際關係上。我發現自己對他們能有較多的慈悲和寬容；我更願意主動協助他人，而不再只是「把工作做好就好」。我體會到，更多專注在利他的念頭和行動，能使自己的人生更有意義且快樂。我希望能由此營造一種和諧的生活文化。

佛門寺提供了一個完善的啟發性環境，可以從中學習成長。我意識到過去大部分時間都用來追逐世俗的欲樂，妄想從外面的六塵境界中建構一個內心和平的世界。直到有一天我體悟到：真正的快樂就是找到自家珍寶，不假外求，本自具足。透過持續的禪修，我的心念自然而然變得更加平和、快樂和滿足。我開始看清自己



的妄想，練習放下，歇下向外追逐的心，創造自己內心的和諧。

很有福報成為佛門寺的一分子，感恩開山祖師慈心悲願成立佛門寺。對我而言，佛門寺不僅是一個學佛的地方，也是推動心靈成長的團體，透過修行培養品德，使我們所到之處，皆能與一切眾生分享法喜。

(Before starting my path at Buddha Gate Monastery and being introduced to Buddhism, my understanding was that Harmony was experienced only when others thought

and worked the same as I did. Fortunately all of this changed when I started taking classes at BGM. In the Dharma talks, the Dharma teacher always emphasized the teaching of the “Big 3”: Karma, Impermanence, and Middle Way Reality. My favorite quote was: “To know what you’ve done in the past, observe what is happening now. And to know where you are headed in the future, observe what you are doing now.” This made me think: “What is the significance in what I’m doing now? And where is my life headed?” I always tried to take the teachings to heart and do my best to understand and practice them. This inspired me to take the Three Refuges and Five Precepts. This was the beginning of a major life change for me.

Shortly after taking and practicing the Precepts, I started to notice real positive changes in myself that were reflected most notably with my interpersonal relationships with coworkers. I observed I was more compassionate and tolerant with them. I was more willing to offer to help others, as opposed to just “getting the job done.” I realized that focusing on more altruistic thoughts and behaviors would lead me to a more meaningful and joyful life. I wanted to create a culture of harmony around me.

The monastery gave me a wholesome and inspiring environment from which to learn and develop from. I realized that previously, most of my personal time had been used chasing the pleasures of the mundane world—constantly searching for a peaceful “world” inside me by trying to create it from the outside world of the 6 senses. Then a small enlightenment happened! What I was learning at BGM was that my true happiness was the treasure found inside myself, not relying on or attaching to others, or something outside myself. By continuing my practice and meditating more, my mind was naturally becoming more peaceful, joyful and content. I started to see through my illusions. Letting go and practicing nonattachment helped me stop the chase. I was starting to create harmony within myself.

I feel very blessed to be a part of BGM and grateful to Grand Master for his great vow of building a monastery here in the U.S. To me, BGM is more than a place to study Buddha’s teachings. It also serves to promote a community for Spiritual growth from which to practice and cultivate our virtues, and to share these blessings with all sentient beings everywhere we go.) 🙏

六波羅蜜致和諧

The Six Paramitas for Harmony

文／美國佛門寺英文研經禪修班學員 傳皓 攝影／法參

透過發願及不斷地學習實踐菩薩六波羅蜜，
是與眾生建立和諧關係的重要基礎。

My vows and practice on the Bodhisattva path and
The Six Paramitas are the foundation to making virtuous and
harmonious connections with others.



和合源自於內心。我了解到當自心是和諧安詳時，才能與他人結善緣。

我們每天在家庭、精舍、職場處理日常生活事務時，都要與他人互動。學佛後，我開始進一步了解到建立、維持人際和諧關係的重要性。當我遇到境界，特別是有挑戰性的狀況時，常會思惟六波羅蜜之理以及如何時時落實。相信透過思惟與實踐，可以在與他人建立和諧關係中取得進步，從而建立一個和諧的世界。

一年多前，我開始在一家大公司工作，與許多比自己年輕、且來自不同背景的同事共事。我想以有意義的方式與他們互動，但有時聽到同事們的對話不符合戒

律時，第一個念頭是想與他們拉開距離。教授法師常教導我們「佛法在世間，不離世間覺。」我於是思惟：如果無法與他人融洽相處，如何能實踐菩薩行願？自己因為有因緣學佛而有了嶄新、有意義的生活，希望能以此與他人分享，讓他們也有機會改變人生。

我試著在日常生活中修習六波羅蜜，作為行為準則，並與他人分享佛法。在工作中修布施，給與他人鼓勵、待人有禮、微笑並適時協助。修持戒，確實完成分內工作，貢獻團隊。修忍辱，在充滿壓力的環境中練習耐心，包容別人與自己不同的看法和習慣。修精進，練習在每一刻保持



熱忱，行止合宜，來激勵自己和團隊。要對自己的行為做到清楚明白，必須修習般若智慧，來思惟及應用佛法，並落實禪定以達到平靜、專注的心。依靠佛法僧三寶，我相信透過發願及不斷地學習實踐菩薩六波羅蜜，是與眾生建立和諧關係的重要基礎。

(Harmony originates from within. I have learned when my mind is harmonious and peaceful, I can then begin forming harmonious and virtuous connections with others.

Every day in our homes, at the monastery, at work, and while handling our daily activities we encounter and interact with others. After beginning to study Buddhism, I have begun to understand on a deeper level the importance of creating and maintaining a harmonious connection with others. When I encounter a situation, especially one that may present more challenges, I will often contemplate The Six Paramitas and how to practice them at each moment. I believe through contemplation and practice we can make great progress in our cultivation of creating harmonious connections with others leading to a more harmonious world.

Over a year ago, I began working at a large company with many young coworkers from different

backgrounds than mine. I wanted to connect with my coworkers in a meaningful way but the conversations I sometimes heard were not in accord with the precepts and my initial thought was to keep to myself. The Dharma teacher often taught that practicing Buddhism is not apart from this mundane world. How could I begin to fulfill my vow of practicing the Bodhisattva path if I am not able to make virtuous and harmonious connections with others? I have a new and meaningful life because of my opportunity to encounter Buddhism. I want to be able to share this with others so they also can have the chance to change their life.

I try to practice The Six Paramitas in my daily life to guide myself and share the Buddha Dharma with others. At work, by practicing dana, I can give encouragement to others, practice good manners, offer smiles and help them with their work when the opportunity arises. Through practicing sila, I can do my work correctly, which can benefit the team. Through kshanti paramita, I practice patience in a sometimes-high stress environment in response to my own and others' different points of view and habits. Through virya, I try to practice diligently with enthusiasm at each moment to do the appropriate action, which can motivate me and the team. To be aware of the actions I must practice prajna wisdom to contemplate and apply the Buddha's teachings and have a calm, focused mind by practicing the dhyana paramita. My vows and practice on the Bodhisattva path and The Six Paramitas are the foundation to making virtuous and harmonious connections with others based on the Buddha, Dharma and Sangha.)



退步原來是向前

文／普燈精舍日間研經禪修班學員 傅佳

「人」字的結構，由一撇一捺組成，意味著人不可能單獨存在，少了任何一部分就會傾倒，無法安穩立足。因此，人與人之間需要彼此相互支撐，而如何達到平衡則需要智慧。

和合無諍，不論是與家人或同事之間的相處、與精舍師兄坡務的合作、乃至於所有的人際網絡、甚至不同族群之間，都要依循著溝通好的共識，形成和合相處的模式，來達成共同的目標。

工作時，面對同事與自己理念分歧或利益衝突時，如何形成共識、互相合作，順利完成任務，是自己要突破的課題。老和尚告訴我們：「未成佛道，先結人緣」，把這個觀念帶到職場上，衝突對立的法界因此轉變。自己放開胸襟，學習與人分享、廣結善緣；在公事上練習換位思考，站在對方的角度替對方著想，以公正的心念檢視整個事情；以誠懇謙虛的態度，協商溝通，調整彼此的差異，適時作退讓，慢慢地消弭部門間的對立。而適時地退讓包容，表面上吃點虧，但事實上結了善緣，成為助緣，可謂有捨才有得。

然而，自己在面對家人、同事、朋友時，雖然能退讓包容、讓大家歡喜，但獨處時，仍會心生不平、分別計較。老和尚

開示：「用謙卑、忍辱、和合的心，去掉粗暴」，從中明白與人和合，同時也是修忍辱波羅蜜。面對境界帶來的痛苦煩惱，把心靜下來，放大心量包容、護念他人，以大眾的利益為優先，有容乃大。如同菩薩在利他當中完成自利，退步原來是向前。

所謂「眾生無過，聖人過多」，老和尚說：「如果每個人都能自我檢討，而不去計較別人的過失，不評判別人的是非，自心就是一片無諍的淨土，無時無處不清涼！」藉此反省檢討自己：是否都是以「我」的立場來看事情？是否常落入「都是別人錯，我已經很好了」的錯謬思維？或是只看到自己的付出，而不見他人的努力？其實，換個角度來看，或許是別人在包容自己的習氣與不完美。

經過佛法的薰修，漸漸知道一切有為法皆是虛妄不實、是生滅法，是因緣和合而有，從而提醒自己要放下我執。相逢自是有緣，無論善緣、惡緣都要珍惜，面對惡緣，反省自己過往也可能無知傷了人，真心懺悔並希望能轉惡緣為善緣。對所接觸到的人事物，都善加護念，如此建立自己立身處世的智慧，則能與人和合無諍！

正念包容 圓滿人生

文／普憲精舍研經禪修班學員 傅寂

家人之間和合，家庭會有溫馨和樂的氛圍；同事之間和合，公司的業務就能順利達成目標；人與人之間和合，社會就能安和樂利，國家就能安康，世界就能和平，可見人與人相處最重要的是和合。和合，可以諸事圓滿，天下太平。

學佛前，看到朋友因一言不合，分道揚鑣、不相往來；看到人與人互相攻擊、互相怨懟，以粗暴的心相待，苦不堪言。與人共事，意見不一致就起瞋心，總覺得是別人的問題，無法合作。學佛後，在佛法薰修中增長智慧，在靜坐中培養定力，慢慢開始懂得覺察、覺照，注意自己的起心動念，修正自己的習氣、轉化自己的煩惱。境界來時，學習柔和忍辱，以善解包容的心對待他人，凡事心存正念，懂得放下，不再堅持己見，從而消弭紛爭。藉由修七周緣慈，慢慢化解對立的心，再作溝通，直到有共識後，再一起把事情做對、做好。

立身處世，佛法中的「六和敬」讓自己很受用。「身和同住」，身業和睦共處。平常多尊重別人的想法，多關照和幫助困頓的人，凡事都能包容，和合共事。「口和無諍」，口業能和氣不起爭論。遇到困

難，以誠懇的心、親切和氣的態度多溝通、協調，與人有不同意見而起紛爭時，一覺察到惡念生起，立即轉念，說柔和語，不出惡言。「意和同悅」，意業對佛法有共同的信心和欣悅。以歡喜的心、利益大眾之心待人接物。「戒和同修」，共同遵守戒律規矩。行事合於生活規範，廣結善緣。

「見和同解」，有相同的正見、理念。與人共事，心平氣和討論，達成共識，再共同成就。「利和同均」，利益均霑，資源共享，多行利他之行。

當我們內心常懷慈悲、和合之心，再藉由中台四箴行——對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真，作為日常具體實踐的方向，並且以此與周遭的人分享，人與人之間便能愈來愈和諧，人生愈來愈圓滿。



忍辱柔和是妙方

文／普燈精舍研經禪修班學員 傅珉

「和合平安」，和合是為人處世的根本之道，與人相處時要和善、和悅、和睦，彼此之間才能和諧，做起事來才會眾緣和合，容易成功。大家和合有共識，就能團結；團結就能產生力量，面對境界即能無所畏懼。和合，才能平安地度過危機與難關。

自從到精舍上禪修課，明白因果的道理，及廣積福慧資糧的重要，自己就發願要發菩提心，在因上修福修慧。因此，只要是師父交代的坡務，即直下承擔依教奉行。

在精舍中發心，大家都想要圓滿完成坡務，但因各有習氣，難免有磨擦發生。猶記得一次精舍辦活動，因為精舍停車位有限，我特地早到把車停好，並完成報到。活動即將開始時，有師兄通知要我把車開走，因為需要保留一個車位，當時，自己心中立刻起無明，回了一句：「我不一定會再回來！」忿忿不平地把車開出了精舍，暫停路邊。

心漸漸地平靜後，開始懊惱為何要回那句話？反省自己、檢討原因：是我執和我慢心作祟。執著自己先到先停車，這件事情「我」沒有錯；又因為自認理直氣壯，心生傲慢、起了無明，認為別人不尊重自

己……這些煩惱的念頭在心裡糾結，以致脫口說出不該說的話。當下，心中頓時感到慚愧：遇到境界，不能用佛法知見來轉念，這不是修行人的作為。「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，於是迅速地停好車，趕緊回精舍參與活動。

精舍坡務是大眾培福的福田，有賴彼此分工、共同成就，然而每個人的看法、做法不同，也各有習氣，如何在共事中以和合法喜的心修福修慧，是很重要的修行功課。自己在精舍大寮中領執事，除依各人所長分配坡務之外，也儘可能了解每個人的習性作人員的分工。由此深刻體會：領眾發心，更需要身著忍辱衣、口說清涼語，讓彼此在和合的法界中，增益修行。

憨山大師云：「紅塵白浪兩茫茫，忍辱柔和是妙方。」時時以此提醒自己，得大受用。感恩三寶，感恩開山祖師惟覺安公老和尚建設中台禪寺、廣立精舍，讓弟子得以聽經聞法，並有種種因緣發心修福修慧。透過聽經聞法，知道一切法是因緣和合，漸漸地放下我執、調伏自己的煩惱心，使清淨心現前。因此，發願珍惜、把握每次發心的機會，與同參道友和合互助，盡形壽發菩提心，永不退轉。🙏

柔軟堅毅和合衣

文／普憲精舍大乘解行研經班學員 傳任

以前，以為和合就是對人很和氣、有禮貌、溫文儒雅，這幾年透過佛法的薰修及在職場酸甜苦辣的經歷，讓自己對和合的意義有了更多層次的體會。

時代正快速在改變，人與人之間以手機互動、聊天問候，取代了小時候在鄉下，與家人、鄰居，夏夜庭院乘涼聊天的悠閒。在前幾年退休潮後，職場裡的同事變成多數是年輕面孔，自己在與前輩、後進之間的互動中，思惟著該怎樣調整心態去面對不同的世代、在傳承中該如何盡一份心力，從中看見不同世代的優點，因此從抱怨轉為欣賞，從疏離感轉為凝聚力。

在職場中，曾有一段充滿暴戾之氣的時期。當時，每天總是身心俱疲地回到家裡，但晚上仍堅持靜坐的定課；晨起早課恭誦《梁皇寶懺》，慚愧、懺悔，發願對於每天出門看到的每個人，都誠心祝福，希望能與他們結法緣；並固定到精舍掃地出坡……感恩有三寶作為心中的依靠，感恩恐懼害怕時有師父開示指導，自己才能不斷地做正向努力、從中學習。後來，隨著人事異動，漸漸有了助緣。而這段職場因緣，讓自己體會到，真正的柔軟是看到周遭人事物時，總能生起悲憫之心；柔軟

不是退縮，有時必須堅毅勇敢地面對，才能將人與人之間的事處理好，降低對多數人的傷害，化解長久以來的問題。

我們都想與人廣結善緣，可是往往看不清別人需要什麼，以為只要自己是出於善意與人相處，便是與人為善。近年在職場中承擔了更多的責任，體會到的是，對方需要的常常不只是鼓勵或安慰的話語，而是對事情有具體幫助的建議或協助。若能有足夠的知能，更能及時真正幫助別人。這當中看到了自己的諸多不足，因此期勉自己要精進用功、充實知能，因為那也是落實和合的重要一環。

慶幸自己得遇大善知識，有因緣在正道場聽經聞法，逐漸長養慈悲與智慧，一路走來，得以化解諸多困難。心行平等是自己嚮往、努力的目標，實踐就從日常生活中學習和合待人這個基礎做起，凡事學習放下主觀意識，客觀、宏觀地站在大眾的立場來考量事情，圓滿成就諸事，廣結善緣。





普台公園

文／編輯部

《華嚴經》云：「教化眾生是菩薩園林，不疲倦故。」中台禪寺開山祖師惟覺安公老和尚，以教化眾生的無盡悲願，積極推動僧眾教育、社會教育，更以佛法「覺」的教育，成立普台國小、國中、高中，樹立全人教育的典範。普台公園，連結中台禪寺與普台國小，正標誌著佛法五化中「佛法教育化」的延伸與實踐。園區規劃從安全、實用的功能出發，融入繽紛豐富的花園景觀，既為普台學子提供便

利的來寺通道，亦透過清淨境教的施設啓迪，引領所有來訪者入佛法界，以萬行因華，莊嚴無上菩提。

步道連通 賞景成趣

為便利訪客及普台學子通行，本寺於光明園區吉祥鐘亭旁搭建一步道，通往普台公園。步道總長 78.5 公尺，為鋼構式橋體，以坡度 1:12 的無障礙緩坡進行施作，坡道寬 2 公尺，可容行人雙向通行。步道

為順應地勢，由高處緩坡向下，迴旋的結構，使得行走過程中的觀景角度、視野亦不斷變化，行步中景色隨異，饒富趣味。途中，周邊栽植的北美落羽松樹影婆娑，沿路蟬聲盈耳。抬頭仰望，雄偉的中台主體建築，在落羽松高大樹形映襯下，更顯巍峨莊嚴；低頭俯瞰，園中繽紛花卉、蓊鬱群樹一覽無遺。中間設有觀景平台，供訪客佇足賞景、小坐歇憩。

除實用、觀景功能外，步道設計亦著重安全性，鋪面具止滑功能，兩側設置連續不間斷的扶手、欄杆，為訪客提供完善的安全防護。貼心周到的硬體設施，處處



1. 綠蔭下廣設青斗石椅，供訪客歇坐乘涼、賞景。
2. 迴旋的緩坡步道，連結光明園區與普台公園。
3. 園區造景結合灌木叢、草皮、蓊鬱群樹，營造空間層次感。





▲普台公園夜景。

體現對來訪者的用心護念。

園景燦然 繽紛嚴淨

進入普台公園，每一區都是獨具特色的花園造景。花壇中，精心布置的樹、石、花、草，營造出巧富變化的空間層次感。龍柏、真柏、羅漢松、象牙樹、油杉、紫薇瓶、台灣野生海棗……林立花壇，充滿蓬勃朝氣；環繞周圍的花叢，迎賓熱情亦不遑多讓，矮仙丹、杜鵑、醉蝶、夏堇、鳳仙、樹蘭、萬壽菊……隨季節變換更替開敷，或濃豔、或淡雅，色彩斑斕，繽紛富麗；花壇造景結合灌木叢、草皮、景觀石，錯落有致，既展現活潑靈動的生機，亦呈顯道場的莊重嚴淨。

園區四周設有步行的小徑，平坦寬闊，在花壇、綠蔭間蜿蜒開展，讓大眾可以環繞園區步行。在每一區段中，透過不同的植物，呈現不同的風光景致。黃金風鈴木、洋紫荊、北美落羽松……隨四季變

化色彩，讓人行走其中怡然舒適、賞心悅目；台灣肖楠、樟樹、茄苳、小葉欖仁……森森碧樹，高大挺拔，顯現出叢林道場氣象。沿路廣設青斗石椅，供訪客歇坐乘涼、觀賞景致。

園中立著兩隻可愛的石雕哆啦 A 夢，



▲步行小徑平坦寬闊，景致賞心悅目。

笑容可掬地迎接每一位訪客，為園中增添風采與趣味。小徑兩旁栽植杜鵑、重瓣梔子花，外圍以蘭嶼羅漢松為綠籬，碧蔭濃密、清風送爽；環視、臨賞公園全景，令人胸次開闊、心神怡然。由此處遠眺，中台世界博物館宏偉外觀清晰可見，中式西建的唐風建築群，顯發華夏文化與佛教藝術的博雅恢宏氣象。

中台世界 華藏海會

園內立有「中台世界」石碑，站立碑前，可遠望中台禪寺主體建築、中台世界博物館、普台國小。

此碑為二〇〇一年本寺落成時，以開山祖師墨寶鐫刻而成。

「中台世界」四字端正有力、圓潤飽滿的字跡，道盡開山祖師以不捨一眾生的慈悲，創建中台道場、



1. 石雕哆啦 A 夢笑容可掬地迎接訪客，為園中增添風采與趣味。
2. 由小徑遠眺中台世界博物館，唐風建築顯發博雅恢宏氣象。
3. 園區規劃融入花園景觀，色彩斑斕，繽紛富麗。



弘宗演教、安僧度眾的慈心悲願。從靈泉到中台，從中台、普台到博物館，老和尚躬身帶領四眾弟子，一步一腳印、建立殊勝莊嚴的中台世界；透過佛法五化運動，從不同角度接引社會大眾認識佛法，契悟真理，進而點亮每一個人的自性光明。

經云：「若見眾生住止園林，我為說法，令彼勤求佛法因緣。」中台世界的種種施設，皆是大善知識化導眾生的善巧方便，在在體現佛法以人為本、利樂有情的大悲襟懷，普台公園亦復如是；期許每一位來訪者，皆能於佛法境教中淨化身心，同飡禪悅法喜，進趣無上菩提。



1. 步行小徑蜿蜒開展，可供環園步行。
2. 普台公園連結中台禪寺與普台國小，標誌著「佛法教育化」的延伸與實踐。
3. 園內「中台世界」石碑，道盡開山祖師創建中台道場、安僧度眾的慈心悲願。



生·活·啓·示·錄

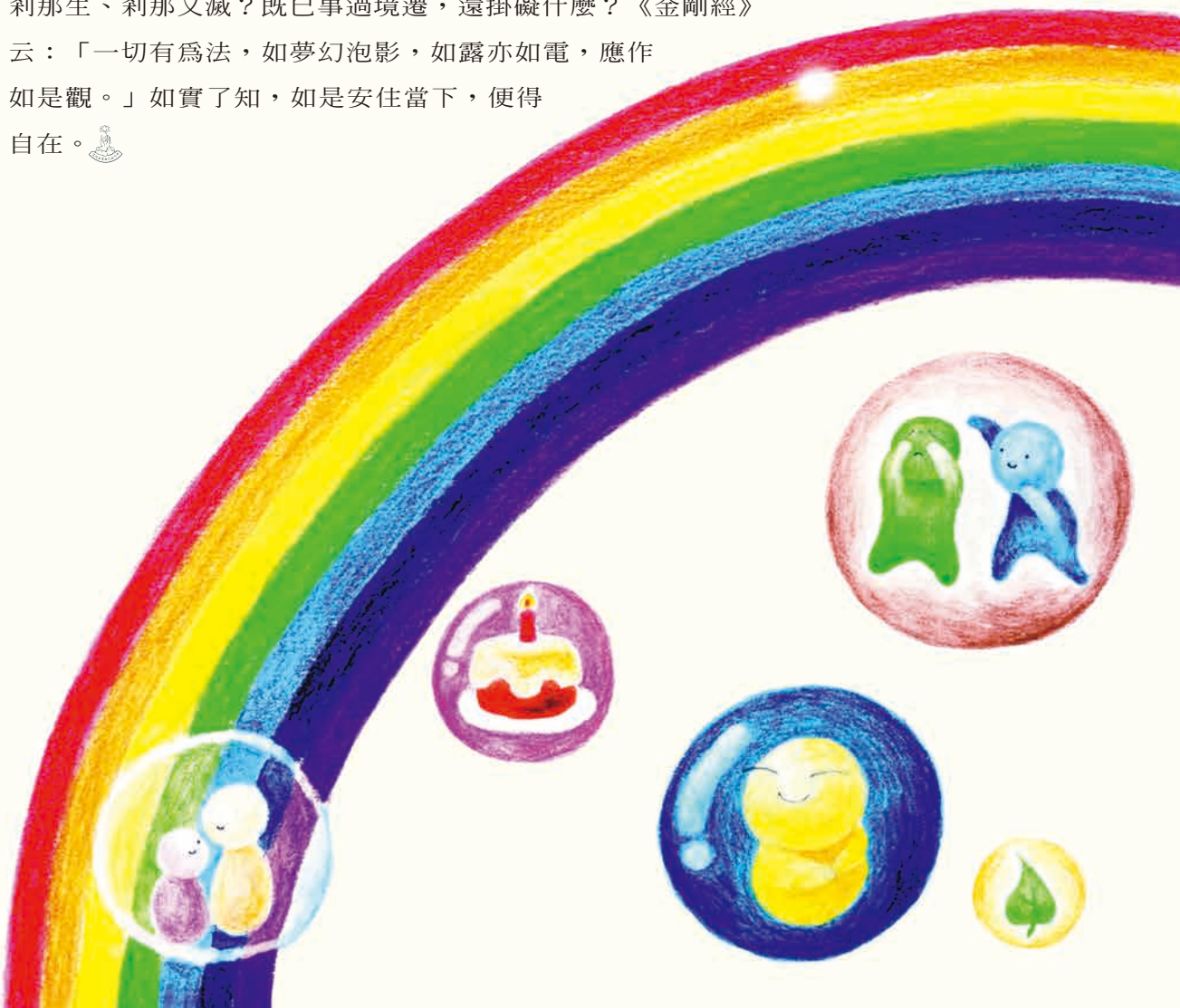
彩虹

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 星如法師

圖／傳淇

晚課後的黃昏，天空出現一道彩虹，七彩繽紛地矗立在水池上方。然而眼前的景象，不過是特定條件下，水氣、陽光因緣和合的假相。懂得這樣的道理，則不為其絢麗的樣貌所欺。

不論痛苦的經歷、快樂的回憶……在生命中，我們有許多放不下的心結，倘若再仔細想想，事情本身不也像彩虹一樣，剎那生、剎那又滅？既已事過境遷，還掛礙什麼？《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」如實了知，如是安住當下，便得自在。



鳥窠道林禪師

文／編輯部 圖／傳塔



鳥窠道林禪師，唐代杭州富陽（一說福州）人，為徑山國一道欽禪師之法嗣。道林禪師俗姓潘（一說翁），母親朱氏夜夢日光入口，因而懷孕，師誕生那一天異香滿室，於是取名香光。師九歲出家，二十一歲於荊州果願寺（一說嵩陽會善寺）受具足戒。後來，前往長安西明寺，依復禮法師學習《華嚴經》、《起信論》。復禮法師出示〈真妄頌〉，予道林禪師修習禪定，道林禪師問復禮法師：「初云何觀？云何用心？」復禮法師久久無言，道林禪師於是三拜而退。師後來參謁徑山國一道欽禪師得法，棲止於秦望山之松巔，因此人稱「鳥窠禪師」、「鵲巢和尚」。

得法徑山 棲止松巔

唐代宗詔請徑山國一道欽禪師入京，道林禪師便前往參謁，得以契悟心要。於是南歸，途中經過錢塘孤山永福寺，寺中有辟支佛塔，當時正有僧俗眾等共同啓建法會。法會中，道林禪師持錫杖進入會場，振動有聲，有靈隱寺韜光法師問師曰：「此之法會何以作聲？」師回答：「無聲誰知是會？」

道林禪師回到杭州，見西湖之北秦望山極為高聳峻峭，有長松高大挺拔，枝繁葉茂，盤屈如蓋，於是棲止於松巔，故當時人稱之為「鳥窠禪師」。且因時常感得鵲鳥於其旁橫枝作巢，馴服親近，故又有「鵲巢和尚」之名。師穿著破舊衲衣，終年不改，近四十年未嘗下山。

當時，每一位杭州太守到任，無

不傾心敬重，前來瞻仰參禮，在樹下請鳥窠禪師開示佛法要義。元和初（公元806～），太守裴常棣極為崇重鳥窠禪師之道法，三番四次請師下樹結庵、或為參禮請法者說法。裴太守又命屬下官員一同合力建寺，供師居止，並移舊寺額「招賢」於此，以為寺名。

白居易問道 浮生是夢中

元和十五年（公元820），白居易為杭州太守，入山參禮拜謁鳥窠禪師。白居易對鳥窠禪師說：「禪師住處甚危險。」師回答：「太守危險尤甚。」白居易說：「弟子位鎮江山，何險之有？」師說：「薪火相交，識性不停，得非險乎？」白居易聽了，心悅誠服，以偈問師：「特入空門問苦空，敢將禪事叩禪翁，為當夢是浮生事？為復浮生是夢中？」師以偈回答：「來時無跡去無踪，去與來時事亦同，何須更問浮生事？祇此浮生是夢中。」白居易便向師作禮而退。

白居易曾親承鳥窠禪師受心戒，又時常與師對坐，並無言說。白居易的三弟見此景象，作詩云：「白頭居士對禪師，正是楞嚴三昧時。一物也無百味足，恆沙能有幾人知？」白居易問鳥窠禪師：「一日十二時中如何修行，使得與道相應？」師回答：「諸惡莫作，諸善奉行。」白居易說：「三歲孩兒也解道得。」師說：「三歲孩兒也解道得，百歲（或說八十）老人略行不得。」白居易因此禮拜鳥窠禪師為師，作贊曰：「形羸骨瘦久修行，一納麻

衣稱道情。曾結草菴倚碧樹，天涯知有鳥窠名。」

有一次，鳥窠禪師問白居易：「汝是白家兒不？」白居易稱名回答：「白家易。」師曰：「汝阿爺姓什麼？」白居易無言以對。白居易回到京城，入寺遊玩，見到一位僧人念經，便問：「甲子多少？」僧人回答：「八十五。」白居易又問：「念經得幾年？」僧人回答：「六十年。」白居易說：「大奇！大奇！雖然如此，出家自有本分事。作麼生是和尚本分事？」僧人無言以對。白居易因此作詩：「空門有路不知處，頭白齒黃猶念經。何年飲著聲聞酒，迄至如今醉未醒？」

鳥窠吹布毛 侍者悟玄旨

鳥窠禪師有侍者名會通，形相端嚴，幼而聰敏，七歲蔬食，十一歲受五戒。唐德宗時為六宮使（皇宮使者），二十二歲為求出家而辭官。先是於昭陽宮中春日賞花時，忽聞空中有聲言：「虛幻之相，開謝不停，能壞善根。仁者安可嗜之？」會通禪師因而大有感悟，從此忽忽不樂。皇帝覺得奇怪，而問其緣故，會通禪師回答祈願出家。帝曰：「朕視卿若昆仲，若求富貴過人，可以順卿意，唯出家不可。」十天之後，帝見其容顏憔悴，召相者來看相，相者說：「此人當紹隆三寶。」帝於是厚賜會通禪師，命官吏資助送歸鄉里。

會通禪師回家後不久，遇韜光法師，得其指引參謁鳥窠禪師，乞求出家，鳥窠禪師回答：「今時為僧鮮有精苦者，行多

浮濫。」會通禪師說：「本淨非琢磨，元明不隨照。」鳥窠禪師說：「汝若了淨智妙圓，體自空寂，即真出家，何假外相？汝當為在家菩薩，戒施俱修，如謝靈運之儔也。」會通禪師說：「然而理雖如此，於事何益？倘蒙攝受，則誓遵師教。」如是三次祈請，鳥窠禪師皆不應允。這時，韜光禪師便向鳥窠禪師勸說：「宮使未嘗娶，亦不畜侍女。禪師若不拯接，誰其度之？」鳥窠禪師於是為會通禪師剃度，並授具足戒。會通禪師常晝夜精進，誦大乘經，修習安般三昧。

會通禪師侍師數年卻未蒙印授。有一天，忽然向鳥窠禪師辭行。鳥窠禪師問：「汝今何往？」會通侍者回答：「會通為法出家，以和尚不垂慈誨，今往諸方學佛法去。」師說：「若是佛法，吾此間亦有少許。」會通侍者問：「如何是和尚佛法？」師於身上拈起布毛，吹一下。會通侍者豁然大悟，於是不再往他處去參方，常居師左右，世稱布毛侍者。有贊曰：「金貂職近，紫禁春濃。割棄富貴，譬如輕鴻。求師慕道，勞苦在躬。不具智勇，豈悟真空？」

會通禪師後來住於招賢寺開堂弘法，鳥窠禪師歸寂後將近二十年，唐武宗廢招賢寺，會通禪師與眾僧禮辭靈塔而後離去，莫知其所終。

端坐歸寂 來去自在

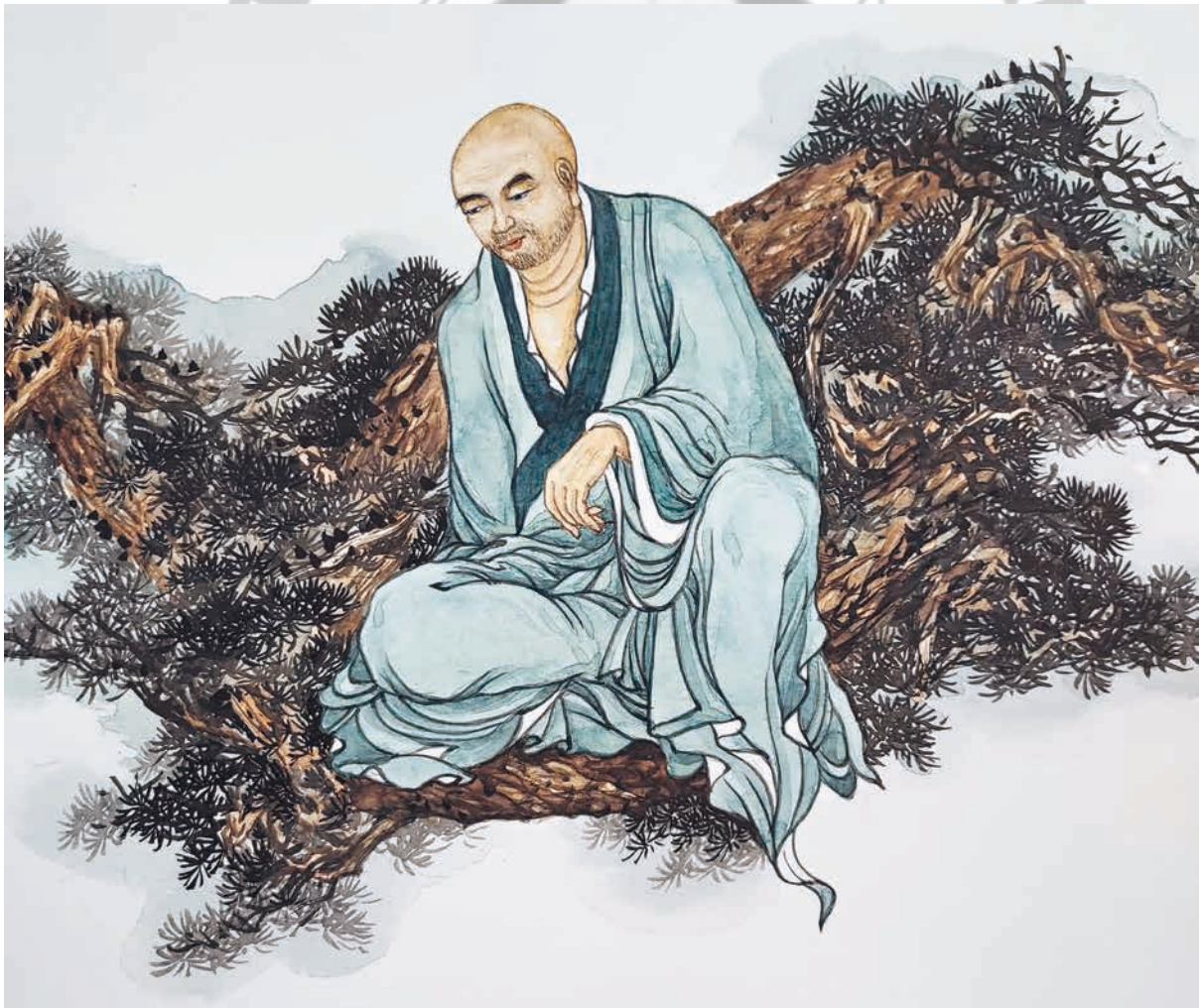
鳥窠道林禪師於穆宗長慶四年（公元824）二月十日，告訴侍者：「吾今

報盡。」說完即端坐，怡然歸寂。世壽八十四，法臘六十三（一說太和七年癸丑歲九月二十二日歸寂。世壽九十九，法臘八十）。塔於北山喜鵲寺（一說石甌山下），諡號圓修。贊曰：「去險就平，世俗同律；璇室雕宮，傾危相襲。至人無心，險平如一；謂余不信，巢鵲可質。」有南嶽僧唯貞爲鳥窠道林禪師作塔銘。

明代天界覺浪盛禪師禮鳥窠道林禪師塔，作贊云：「類之不齊同，混則知處所，

不住凡聖，隨緣寄跡鳥窠，博得一世盛名。白侍郎到這裡始驚覺，坐鎮江山有薪火之危；通侍者十八年乃悟道，欲參諸方求佛法大意，悟個什麼呢？拈起布毛一吹，三藏十二部千七百公案，都被無影樹頭風吹去。吹到哪裡去？」以如意指塔云：「高著眼。」

《傳法正宗記·卷第九》記載鳥窠道林禪師所出法嗣有二人，杭州招賢會通禪師，與靈岩寶觀禪師。



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

放下人我分別 中台女眾佛教學院研究所一年級 星啓法師

一日在擦玻璃時，隨手清理邊框的蜘蛛網，內心不再分別是誰的清潔區域、誰的責任。從前的自己，會分別這是屬於誰的區域、是誰該做。檢討反省：自己的意識分別心太強，很容易造成人我對立，甚至起煩惱而念念相續。現在，放下人我分別，針對當下的事情處理圓滿，心也更踏實了。事上境界的磨鍊，讓自己體認到：原來這念心的作用如此微妙！一定要好好修行，時時刻刻回歸這念清淨心。

背經 中台女眾佛教學院大學部三年級 星淳法師

雖然只有短短十一頁，卻花了自己半天的時間，才完成「正氣歌并序」的校對；過程中，想起祖師大德翻譯一部經典，是花費多少人力、時間與精神才能完成！過去，經典難求，佛法難聞，取經之路極為艱難；而今，手邊的《隨身法藏》，一翻開來就是好幾部經典，不用翻山越嶺、西行取經，只要坐在書桌前就能閱讀經藏，如此想來，更惕勵自己用心背經，將佛陀的教法憶持於八識田中，並發願弘傳佛法，令佛法久住於世。





六根門頭好用功

中台女眾佛教學院大學部二年級 星迴法師

今日與同學一起打早板，注意到同學放回法器時，沒有發出一點聲音！自己每次打板結束時都覺得「任務完成！」心一放鬆、心粗，就發出了聲響。同學的細行提醒了自己，落實細行就是覺性的展現！回到寮房也開始注意自己的每一個動作，從中體會到覺性之作用「在手執捉」，慚愧過去自以為已經知道，但其實並沒有真正知道。也從而體認到六根門頭就是用功之處，八萬細行中，覺性都要時時現前。🙏



中台世界博物館五週年特展

大悲普現—— 館藏觀音造像特展活動報導

文／編輯部

中台世界博物館自二〇一六年八月落成啓用以來，秉承開山祖師惟覺安公老和尚藝術化世、淨化人心之弘願，積極推廣佛教藝術，透過特展、講座等多元活動，帶領大眾體驗佛教藝術之美，增進對佛法的信心，啓發本具的清淨心。

欣逢中台世界博物館落成啓用五週年，特於二〇二一年十月八日至二〇二二年五月二十二日，舉辦「大悲普現——館藏觀音造像特展」，展示館藏石刻、木雕、金銅、碑拓、書畫等多樣材質所造，諸多型態之觀音菩薩像，引領參觀者走進觀音菩薩淑世度人的世界，祈願觀音菩薩「大悲普現」，全球疫情早日消弭，一切眾生

遠離諸苦，得吉祥安樂。

參禮觀音 見真觀音

《妙法蓮華經》云：「觀音妙智力，能救世間苦。具足神通力，廣修智方便，十方諸國土，無刹不現身。」觀音菩薩具有大慈悲心以及無我的般若智慧，聞聲救苦，不分種族、貧富、男女皆得濟度，於古今中外受到普遍的信仰，觀音造像也成為佛教藝術中的重要題材。「大悲普現」特展第一單元「觀世之音」，引導參觀者走進觀音信仰，緊接著以水月觀音、送子觀音、應化觀音、變化觀音四個小單元，讓參觀者領略「觀音諸相」中菩薩的慈悲

與智慧。

「大悲普現」展廳在三樓特展室2，整體空間顏色素雅純淨。走過展廳入口廊道，隱約可見廊道底端白紗帷幕後的觀音菩薩，端坐在大圓光前，隨著動線走到白紗帷幕內，才清晰見到水月鏡像中觀音菩薩面如滿月、姿態優雅的真面目，似水月鏡像展現觀音菩薩的「智慧如空無有邊，應物現形如水月」，讓人猶如置身補怛洛迦（註）清涼靜謐之境。展廳中，一尊尊觀音造像，訴說著菩薩平等慈悲化世度眾的因緣。《心經》闡述空性無我的般若智慧，正是觀音菩薩自在安然、神通變化的關鑰。參觀者在參觀特展後，通過「心經廊道」離開展廳，廊道牆面反射的設計，意喻著「返照自心」的清涼，通過廊道彷彿也洗滌了心靈、令自性澄明。

衆生祈願 普門示現

觀音信仰至南北朝時期（420-589）

已非常普遍。其後，不僅有記錄菩薩靈驗事蹟的故事集，也留下許多造像。人們隨著自身的祈願，參照經典的描述，或吸取民間流傳的故事為養分，創造出多變的觀音菩薩像，使信仰內涵豐富而生動。

歷經中華文化涵養一千七百餘年，觀音信仰早已超越宗教範疇，融入日常生活與藝術創作之中。觀音造像之材質、形態豐富多變，蘊藏著人們對觀音菩薩的祈願，也反映歷代融合經典與口耳傳唱之民間文學等，逐漸形塑出觀音菩薩的不同樣貌。

館藏北齊天統五年（569）「雙觀音菩薩立像」，帶參觀者一睹當時在河北地區非常流行的雙觀音菩薩像。《法華經》譯出後，戰亂動盪的年代中，人們視救拔

1. 白紗廊道，牆面恭書《法華經·普門品》偈頌。
2. 觀音諸相之一——水月觀音造像。



苦難的觀音菩薩為心靈依託，並將《法華經》中的〈普門品〉稱為《觀世音經》。此次展出的館藏北宋李謙等人建「普門品四方佛柱」拓本，四方柱首行可見經題「佛說觀世音經」，即為經典流傳的例證。

隨著歷代不同經典的譯出與流傳，

觀音菩薩像也發展出標誌性特徵與多種形象。此次展出的東魏漢白玉觀音菩薩立像，手執蓮花，即早期造像表現之一。至南北朝晚期，楊枝、淨瓶始成觀音菩薩重要持物。《佛說觀無量壽佛經》中說，觀音菩薩「頂上毘楞伽摩尼妙寶，以為天冠，其天冠中有一立化佛」，由此「頂戴化佛」逐漸成為觀音菩薩的表徵。唐以後流行《華嚴經》思想，《華嚴經·入法界品》中記述善財童子參禮觀音菩薩，在南方海

- 1.2. 訪客參觀「大悲普現」特展，凝望慈悲莊嚴的觀音菩薩像。
3. 素雅純淨的展廳一隅。



展廳中展出金銅、書畫等不同材質的觀音像。



上補怛洛迦山，泉流縈映、樹林蓊鬱的岩谷中，尋得坐於金剛寶石上的觀音菩薩。藝匠由此創作出坐在岩台上，姿態自在安閒，兼具高度藝術美感的水月觀音像。五代、宋時期（907-1279）這種形象已廣泛流傳，至今仍然是佛教藝術中經常表現的題材。

唐代密法興起，觀音造像也分化為顯、密兩大系統。顯教系常見「應化觀音」像。《法華經·普門品》與《楞嚴經》描述觀音菩薩因應眾生根機，現種種應化身相，民間依此又衍生各種有聲有色的傳奇故事，於是出現諸如白衣觀音、魚籃觀音、南海觀音等，後世集結為「三十三觀音像」。密教系如《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》等描述觀音菩薩為利益、安樂一切眾生，變化出千手千眼、十一面等形象，被稱為「變化觀音」。

觀音菩薩的慈悲精神，加上民間信仰需求，也推動造像產生，其形象未見經典描寫，具有民俗化與本土化的趣味。如禮拜觀音菩薩「求男得男，求女得女」的信仰，使觀音菩薩成為祈求子嗣的依託。民間即以白衣觀音像等結合童子，造出「送子觀音」像。

返照自心 處世自在

《華嚴經》中觀音菩薩自述：「我以此方便，令諸眾生離怖畏已，復教令發阿耨多羅三藐三菩提心永不退轉。」隨緣應化救拔苦難的慈悲，深契水月空幻之理的智慧，教令眾生發菩提心永不退轉，是觀音菩薩甚深的悲智願行。

中台世界博物館「大悲普現——館藏觀音造像特展」，訴說著觀音菩薩的悲智願行。「眾生心水淨，菩薩影現中」，透過佛教觀音菩薩造像藝術之美，帶領參觀者在觀展時，體驗觀音菩薩隨方應化的慈悲、與變化無礙自在的智慧。期使大眾從觀展而「返照自心」，找到處世自在的自性真寶，在紛擾的塵世中，面對生命中種種順逆境界，皆能離諸苦趣、真實解脫。



註：補怛洛迦山，觀自在菩薩行化的道場。《華嚴經·卷第六十八》云：「於此南方有山，名補怛洛迦；彼有菩薩，名觀自在……海上有山多聖賢，眾寶所成極清淨，華果樹林皆遍滿，泉流池沼悉具足。勇猛丈夫觀自在，為利眾生住此山。」



佛 · 典 · 故 · 事

獼猴入海喻

文／編輯部

圖／傳緣



過去，在一海岸邊有樹林，方圓數十里中住了五百多隻獼猴。有一次，海水上有聚沫，高達數十丈，看上去就像雪山一樣，隨著潮水而來、停住岸邊。

眾獼猴看到了，互相說道：「我們到山頂上四處遊戲，豈不是很快樂！」當時，其中一隻獼猴便率先登上山頂，一躍而下，直接沒入水底。其他獼猴們看牠那麼久都沒出來，覺得奇怪，以為是這座泡沫山裡面很好玩，牠玩得非常快樂，所以不出來。於是，所有獼猴便競相跳入泡沫中，結果全都溺死了。

佛借此以為譬喻：「海水是生死海，泡沫山是五陰積聚之身，獼猴是人之識神，人不知五陰是空，愚癡迷惑、貪著愛欲，由此沒於生死海中，無有出期。」因此《維摩詰經》云：「是身如聚沫，澡浴強忍。」

（編按：典故摘自《雜譬喻經·卷第二》）



省思

古德云：「以一切眾生受生死之苦，皆愛欲之過也。」欲愛、色愛是生死的根本。眾生貪著愛欲，故流轉生死，無有出期。《佛說四十二章經》云：「佛言：人從愛欲生憂，從憂生怖。若離於愛，何憂何怖？」有愛，就有煩惱，若能在這念心上回光返照，時時刻刻注意自己的起心動念，保持覺性，清楚明白、能作主，把生貪愛的這念心轉過來，心離愛則無憂、無怖，當下就能了生死。🙏



禪宗對中國園林藝術的影響

文／普賢精舍研經禪修班學員、
美國哈佛大學設計學院景觀建築學系碩士 安庾心（法山）

從小，自己就對園藝有著濃烈的興趣，長大後，隨著興趣成為一名建築與景觀設計師。進入精舍上禪修課以及回山聽經聞法時，都會特別關注佛學中與園林有關的典故，例如七步生蓮、菩提樹下成道，乃至《金剛經》所提到的祇樹給孤獨園（祇園精舍），都與大自然、園林和植物有所關聯。「祇樹給孤獨園」的名稱由來，表達對樹木與土地同樣的重視，而重視花木、土地，與現在的環保意識和生態學中的生物多樣性更有不謀而合之處。

二〇〇三年到香港就業時，承接的第一個景觀設計項目，就是西安大雁塔園林改造；這樣的因緣，讓我經常思考中國園

林與禪宗思想之間的關係。這些年來，一直希望藉由自身的禪修經驗及專業知識，透過實地考察與分析，結合歷史的回顧，深入探討禪宗思想對中國園林的影響。

中國園林發展與佛法東來

對比中國園林發展史與佛法東來在中國的發展史兩個時間線，可以很清晰地看到，佛法在這幾千年當中融入到中國傳統文化的基因中。這過程影響了人們的思惟方式，更進而影響人們看待園林的態度。禪宗思想與中國傳統文化契合，也落實在日常生活中；在努力修慈悲和智慧的過程中，人們面對生活的方式以及態度變得更

加精進，積極上進又經常反省、檢討（懺悔）的修行，加速了中國文化的整體提升。如同百丈禪師（西元 720 年－814 年）建立叢林清規，力行倡導「一日不作，一日不食」，將印度僧侶托鉢乞食的傳統，改為中國式的農禪生活，強化了禪宗思想中的積極與踏實性。

最早期的中國園林（《中國古典園林史》，「生成期」：西元 220 年之前），與西方國家園林的發展類似，是以生存及物質需求為主的活動，例如狩獵、耕種等，僅為純粹功能性而沒有觀賞性質。當時所謂的園林，通常為皇宮貴族的狩獵場以及祭祀天神所用的平台。根據《中國古典園林史》的記載，在「轉折期」（西元 220 年－589 年）之前，中國古代園林有了第三個源頭的出現——園圃。園，是指種植樹木（多為果樹）的地方；圃，是種植蔬菜的地方。

園圃的出現，與佛法在東漢永平十年（西元 67 年）進入中國，很可能有著緊密相連的關係。因為有了白馬寺以及從印度來的迦葉摩騰、竺法蘭兩位高僧，帶來釋迦畫像、翻譯了《佛說四十二章經》，佛法僧三寶具足，潛移默化地對人民有了一定的影響。如《佛說四十二章經》第四章〈善惡並明〉：「佛言：眾生以十事為善，亦以十事為惡。何等為十？身三、口四、意三。身三者，殺、盜、淫。口四者，兩舌、惡口、妄言、綺語。意三者，嫉、恚、癡。如是十事，不順聖道，名十惡行；是惡若止，名十善行耳。」亦可能因慈悲心、不殺生的觀念，讓人們對於園林的定義出現了改變，更增加了種植果樹以及蔬菜。中國園林在「生成期」過渡到「轉折期」這一百多年當中（西元 67 年－220 年），人們的心性得到了一定淨化，園林漸漸地

西安大雁塔園林景觀。





白馬寺將佛法與環境完美地融合在一起，成就了寺院園林景觀。



從物質上的需求，轉變為精神上的追求，及可欣賞的藝術。

佛法的超越時間性，在環境教育中可以完美地體現。

例如千年道場白馬寺（西元 67 年至今），它曾與千千萬萬人結緣，在弘揚佛法的同時，也提供了一個中國園林標竿讓人參考學習。白馬寺是漢明帝為迦葉摩騰、竺法蘭兩位高僧興建，居住生活與譯經的地方。因環境（包含了建築與園林）的存在，而帶給人深刻的印象，在環境中的體驗使人對佛法產生更大的信心。白馬寺經過長時間的洗禮，在不同的朝代不斷地重建。我曾經實地參訪過白馬寺，雖然千年前漢明帝時期的建築與園林已不存在，不同朝代重建過程當中，由不同的僧眾帶領著工匠，將佛法與環境完美地融合在一起。我們可以想像百年前的白馬寺，一花一草一



木結合了當地的植栽品，由僧眾細心地整理及照顧，成就了寺院園林景觀。

寺院中莊嚴的環境與民間的園圃有很大的

差異性，經歷不同的朝代強化了民間對園林精神上的追求；大眾前去寺院聽經聞法的同時耳濡目染，提升了對建築園林在藝術上的嚮往；於是造園活動開始轉向民間，而從「生成期」單純以功能為主的建造風格，開始轉向功能和藝術創作並重，促成了中國園林的「轉折期」。寺院受到尊重及保護得以延續百年甚至千年，寺院也因此成為一個文化交流傳承的平台，讓中國園林可以有機會提煉至園林藝術的精緻度。

禪宗對中國園林藝術的影響

禪宗對中國園林藝術的影響，發生在

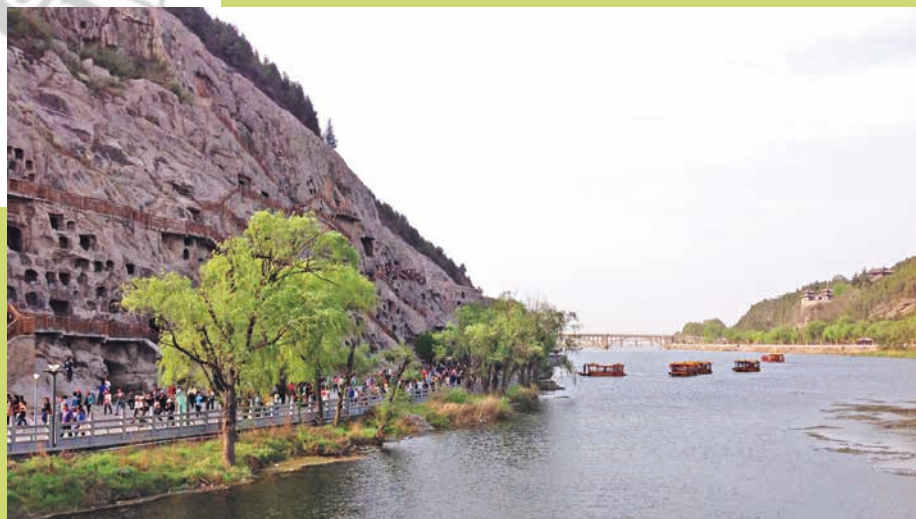
園林的「轉折期」。禪宗初祖達磨祖師遠來中國傳化（西元 520 年），《達磨二入四行觀》揭示契悟佛心的妙法；若能時時刻刻以其中的道理來返照自心，融會貫通，落實到日常生活中，則行、住、坐、臥無一不是佛法。禪宗將佛法落實到日常生活當中的教義，更加接近大眾，使廣大的民眾更願意接受禪法的薰陶。從明心見性、見性成佛的心法中，了悟到本具的清淨心，同時透過頓悟法門，許多因緣具足的人快速得到提升。在這人群當中，不乏文人雅士和各行各業的民眾，也因此奠定了中國園林「全盛期」（西元 589 年—960 年）的根基。於審美及設計過程當中，化繁為簡，將直入人心的美呈現出來。

達磨初祖的到來，傳到六祖惠能大師，一花開五葉，使得禪門大盛，同時也帶動了中國園林「全盛期」。隋唐時期如同西方的文藝復興時代，大量的寺院佛像建於這個時期。現存的歷史遺址，例如洛陽的龍門石窟，如同大地藝術，巧妙地將佛像結合在自然的山體中，也就是因為這種因地制宜

的做法，將人工與自然結合在一起。這時期最明顯的中國園林風格以及規劃設計方式，就是因地制宜。寺院建築園林都是融合在大自然的環境當中；從規劃選址到最後落成，基本上都不會破壞原有的大自然環境和風貌，甚至是巧妙地將人爲的建築融合入現有的場地。禪的思想在寺院設計規劃上，如同現今的生態規劃，在保護以及尊重生態的多樣性下，平衡每一個物種的存在，並落實於生活中。具足慈悲和智慧，禪宗思想的偉大使得整個華夏文化，包含詩、畫、園林等藝術領域，生機蓬勃。



洛陽的龍門石窟如同大地藝術，巧妙地將佛像結合在自然的山體中。





普·台·教·育



2021「打造學力，跨足國際」

學術發表會活動報導

文／編輯部



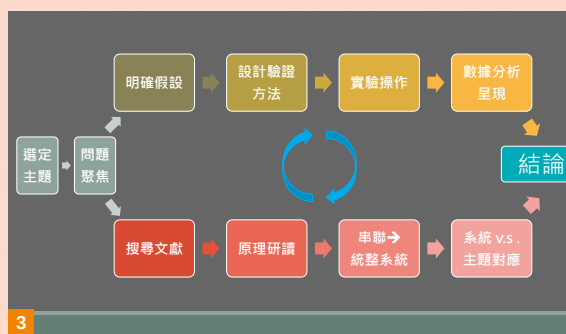
普台高中第四屆「打造學力，跨足國際」學術發表會於2021年9月11日舉辦，由六組同學帶來工程技術、生物、史地、人文、生活應用科學及語言學等領域的研究成果和參賽心得，內容多元精彩。與以往不同的是，因應校園防疫，此次發表會採線上發表，學生們在各班教室線上觀看的方式進行。透過報告分享，打造出一場充滿探索的知識饗宴。

普台高中林校長致詞時表示，高中階段的小論文發表，旨在增進學生對不同領域的了解。參加全國小論文比賽獲得優勝或特優者，學校會提供平台讓大家發表研究成果。鼓勵同學們踴躍報名參加小論文的寫作，在學術領域更加精進。

專題研究 厚實學力

為提升學子對「研究」的興趣和「學習」的熱忱，普台高中於2018年舉辦首屆以「專題研究」為主軸的「打造學力，跨足國際」發表會。第四屆的學術發表會以「研究初衷」揭開序幕，由學校物理教師分享做研究最初的動機和目的、做研究的方法及應具備的能力；勉勵同學們在基礎學科下工夫，培養自主學習能力，以打造厚實的學力。

接著，由榮獲「全國高中職小論文寫作比賽」優等的三組同學發表：「AI 運用鈣成像原理判斷神經元」，透過相關研究論文的蒐集、分析、統整，探索人工智慧運用鈣成像原理以判斷神經元的技術；「植物精油抗菌效果探討及比較」，採用紙錠擴散法的實驗，研究精油的殺菌原理



1. 普台高中林校長致詞，鼓勵同學們踴躍參加小論文的寫作，在學術領域更精進。
- 2.3. 發表會以「研究初表」揭開序幕，由普台物理教師分享做研究的動機、方法及應具備的能力。
- 4.5. 第一組同學分享「AI 運用鈣成像原理判斷神經元」的研究成果。
- 6.7. 第二組同學分享「植物精油抗菌效果探討及比較」的實驗與心得。



和不同種類精油的殺菌效果，分享透過精油對細菌的作用，學會如何做科學研究；「女力崛起？探討埔里鎮性別比偏低的原因」，結合文獻資料和田野實察，分析學校所在地埔里鎮女性人口比例偏高的原因。

屬於人文領域的「金門教育旅行」，以走讀考察為主要研究方法，從閩南文化、僑鄉南洋文化、戰地文化三層面，探索金門獨特的戰地歷史與文化。榮獲第 61 屆南投縣中小學科展「生活與應用科學」科第一名的「心動瞬間——藉由心率變異度探討影響國中生專注力的因素」，用心跳檢測儀和 Arduino 分析，探討影響專心

度的因素，並分享準備科展的心路歷程。最後，由獲得今年國際語言學奧林匹亞競賽銀牌的顯瑄同學，介紹語言學奧林匹亞、參加語奧需要具備的能力，並以自己的經驗，分享準備考試的秘訣。

積極向學 扎實根基

研究的路上有挫折，也有收穫。同學們分享合作過程中，雖曾遇到一些困境，但從中學會互相理解、團隊合作，及善用時間的秘訣；面對龐雜的資料，學會有效擷取重點；透過小論文的寫作，在文筆、規劃、溝通、統整的能力上都得到提升。在各組精彩的分享中，學子們認識到不同

1.2.

第三組同學結合文獻資料和田野實察，「探討埔里鎮性別比偏低的原因」。

3.4.

第四組同學以走讀考察為主要研究方法，探索金門獨特的戰地歷史與文化。



1



2



3



4



5



6

5.6.

第五組同學用心跳檢測儀和 Arduino 分析，探討影響國中生專注力的因素。

的研究方法，及遇到困難應具備的正確態度。同學們流暢的口條、具專業性的報告分享，展現了豐碩的研究成果。

普台高中規劃小論文寫作、科展、走讀等各式各樣的課程、比賽，奠定學子們扎實的學科基礎，培養自主學習能力、跨領域整合力與敏銳的洞察力，期許學子們在求學階段積極向學，充實自我，未來都能在自己喜愛的領域中發光發熱！

榮譽榜

★普台高中學子參加「數學無國界總決賽」，榮獲佳績！

金牌獎：心圓

銀牌獎：包舜

銅牌獎：詮質、承洋

★普台高中學子錄取 110 年台灣高中學生科學研究人才培育計畫，表現優異

臺大物理組、清大物理組：包舜

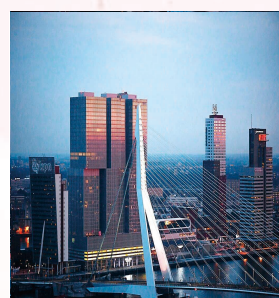
臺大物理組：昀青、育綸

中央研究院生命科學研究：紘宇

獲得今年國際語奧競賽銀牌的顯瑄同學，分享參賽心得。



或是考一種特定的語言



2021
國際語言學
奧林匹亞

International
Olympiad in
Linguistics



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。

正思惟 息境風

文／普燈精舍住持 見樺法師

「隨緣不變，不變隨緣」，善觀眼前因緣，心漸漸清明沉靜：
一切善惡因緣，原是眾緣和合的假相，緣盡還無。

《楞嚴經》云：「如澄濁水，貯於淨器，靜深不動，沙土自沉，清水現前。」自新冠肺炎疫情以來，道場不對外開放，精舍儼然成了關房，把握前所未有的時間用功，得以靜坐歇息妄想、誦讀經典功德回向、恭讀開山祖師惟覺安公老和尚《禪七開示2》。細細地讀著，字字句句，恩師弘法度眾的身影，也歷歷如在眼前。

真實面對自己 守護法身慧命

這段期間，正是反觀自省、令心水澄澈的因緣。書中老和尚開示：「修行如澄濁水。眾生的心就像是一杯渾水，要使它回復清淨，第一步就要止息波浪，這樣泥沙慢慢沉澱下來，水就會變得清澈。」過去以禪堂為避風港，期待著每年的僧眾禪七，坐在禪堂裡，歇下躁動的身心，剋期取證，明心見性。然而恩師提醒：「雖然離開了外面的八風，但還是有種種境界風，當境界現前時，如果自己想不開、起了煩惱，還是會被境界風吹動。」反觀自省：即便端坐在禪堂，阻絕了外在的一切塵境，念頭始終不息，牽掛著禪堂外的生滅，境界的八風，吹起妄想的浪濤，就算躲進安全的港灣，仍在風浪中東倒西歪。可見修行唯有真實面對自己，一點一滴地破妄顯真，不心存僥倖、妄想逃境安心。

思惟恩師的提醒：「同樣一件事情，如果從正面想，就是功德，就會心生感激；如果從負面去想，就會認為別人處處都在打自己閒岔、找自己麻煩，看什麼人都不順眼，這樣一來，行住坐臥都不安定。」

The background features a traditional Chinese ink wash painting. At the top, misty mountains are visible. On the right side, a large, dark, vertical brushstroke represents a tree trunk. In the bottom right corner, a small figure of a person is shown in a meditative pose, sitting on a rock or the ground. The overall color palette is warm, with shades of orange, yellow, and brown.

精舍少了居士發心，日常的齋飯飲食、環境清理、早晚課共修……全都回歸修行人的本分，在這因緣中，師兄弟彼此更團結緊密地分工合作，將心回歸平常，在單純的行住坐臥中提升修行、以正念守護法身慧命。

八風吹不動 做自心主人

疫情持續升溫，為護念眾生的法身慧命，山上宣布各精舍開始線上課程，一連串的學習培訓亦隨之展開。老和尚於書中提到：「身為一個出家眾，就要清楚知道出家眾應該做什麼事情。」對自己而言，面對機器開示的當下，需想像眼前坐著學員，是一次一次的挑戰。此外，熟練操作線上課程相關軟硬體設施、準備課綱、製作教學PPT……更要硬著頭皮磨鍊承擔，這當中不斷地勉勵自己突破困境！課程一週緊接一週，被時間追著跑，不時關心學員的學習狀況，作為調整課程的參考依據。當主題進行到「善調身心，處中得道」時，剎那間忍不住莞爾：回想初初上線時，全身僵硬緊繃，渾然不知「平常心是道」。然而在發心的過程中，想到師父的教誨，覺性立刻現前，提醒自己：要能善調身心，並朝著不偏不倚之中道邁進！

感恩常住慈悲，在疫情期間創造因緣，讓我們得以將身心靠在善法上，不間斷地弘法度眾。憶起老和尚在《禪七開示2》中叮嚀囑咐：「修行，始終要把這念心守住，不要起煩惱，這樣修行，就是真修、就是真正在用功。」面對疫情的逆襲、衝擊，從修行的角度來面對，就是一場最扎實的鍛鍊和考驗！「隨緣不變，不變隨緣」，善觀眼前因緣，心漸漸清明沉靜：一切善惡因緣，原是眾緣和合的假相，緣盡還無。隨緣，即是把握所有因緣來成就修行，和光同塵；始終不變的是自己的真心，無論境界順逆，都要堅住正念，隨順覺性，珍惜修善的因緣而不執著，八風吹不動，做自心的主人，便能真正解脫無憂。🙏

觀心自省 寧靜致遠

文／普豐精舍日間研經禪修班學員 傳定

心念反映心境，可以積極正向光明，也能瞬間陷入黑暗深淵，所謂「煩惱即菩提」，煩惱、菩提是一體的兩面，就只在一念之間。

過年是家族團聚共享天倫的時刻，平日為生活忙碌各奔東西難得見面的家人，返鄉歡樂的氣氛不言而喻。但舍弟返家後，每到「初二」便說要回山「打禪七」！剛開始大家都很錯愕，為什麼過年期間要獨自一人上山「打禪七」？打禪七究竟有何吸引力，讓他總是樂此不疲？他說：「打禪七如同身心靈的大掃除，可將一年累積的煩惱塵垢沉澱化除，讓人身心舒暢，得到超越俗世歡樂的禪悅之喜。」而我卻懷疑，七天禁語、盤腿而坐，真能帶來所謂的禪悅嗎？如何做到的？我很好奇！

研讀了《禪七開示 2》，我才發現，原來這厚厚的一本書是記錄老和尚在禪七中對學員的啟發與教誨。精闢充實的內容鉅細靡遺，使得我這個從未打過禪七的弟子，也彷如身歷其境般參與殊勝的法筵。

般若言教 撥雲見日

透過老和尚般若智慧的言教，我慢慢窺探禪七的堂奧，從起七茶會開始，藉茶會因緣，思惟、契悟「吃茶的人是誰？」然後，老和尚指導禪堂的規矩與調身、調心、調息等工夫，循序漸進諄諄善誘，再以「數息觀」、「慈悲觀」、「參話頭」、「中道實相觀」等法門深入淺出舉案示例，一遍又一遍、清楚明白地說明，使得自己心中諸多疑問，漸漸撥雲見日，露出光明，感受到禪七的殊勝，也領略在日用之間落實佛法、契悟禪心的「心要」。

佛法說：心性本具，眾生皆有這念清淨無染的妙明真心，只是經

The background of the page features a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a vast, misty landscape with rolling mountains in the distance. In the foreground, a person is shown in a meditative posture, sitting on a rocky outcrop. The overall tone is serene and contemplative, with soft colors and delicate brushwork. The right side of the page is partially obscured by a vertical, textured element that looks like a tree trunk or a calligraphic stroke.

常被無明所蒙蔽，在凡塵俗世各種境界中，念念遷流、念念生滅，成了輪迴生死的根源。每個起心動念來來去去、生生滅滅，無非貪、瞋、癡、慢、疑等種種煩惱，使我們本具的真心無法現前，還招致罪過，流轉生死。

過去總以為修行只要聽經聞法、誦經持咒、斷惡修善、修福修慧，殊不知這些都只是前方便的加功用行，最終的根本還是要悟到這念心。這念心含藏著無數的種子，行住坐臥、言行舉止皆是心所造作。心念反映心境，可以積極正向光明，也能瞬間陷入黑暗深淵，所謂「煩惱即菩提」，煩惱、菩提是一體的兩面，就只在一念之間。

安住實相 了生脫死

如何找到這念澄淨的心、安住這念不生不滅的心？老和尚非常慈悲，近三十年來定期舉辦精進禪七，應眾生根器次第解說各種法門，提示大眾勤修戒、定、慧，透過持戒修戒、收攝六根修定、反省改過修慧等等方便，以淬鍊妙明真心。從最初將心念靠在數字上的「數息觀」對治散亂心，再至「慈悲觀」對治瞋心，最後回歸「中道實相觀」，這念心不想過去、不想現在、不想未來，清楚分明、定慧不二。只要能悟到這念不生不滅的心，達到無念，就是實實在在的心境。

老和尚告訴我們：「保持這念心清楚明白，就是覺悟。悟什麼？悟中道實相之理，悟了這個理，就安住在中道實相上，這樣就能了生死、就能脫離無常，就是這麼簡單。」悟後起修，要一直保持這念心清楚明白，才算是真修道。在道理上有了契悟，還要在事上實踐，進而達到事理如一，最後得究竟解脫。

因此，信、願、行很重要。首先，要對修行有信心，相信佛法是真實的道理；覺悟了以後，繼續用功，時時返照自心，保持這念心清楚明白、如如不動。這念心慢慢寧靜下來，如同一杯渾水慢慢澄清了，沒有波浪、泥沙下沉了，心中本具的神通妙用就會現前，離塵勞煩惱之流，而入法性之流，站得住，並且站得長久。🙏

健康素食



【材料】(三~四人份)

百頁豆腐	半斤
海苔	三大張
白芝麻	少許

【調味料】

醬油	酌量
冰糖	酌量
黑醋	酌量
麵粉	酌量

【步驟】

1. 百頁切成長6公分、寬4公分，再對角切成三角形。
2. 大張海苔剪成對半待用，麵粉加水調成麵糊。
3. 切好的百頁沾麵糊，包上海苔後，再拍上乾麵粉，以油炸成微酥待用。
4. 將醬油及冰糖燒成微糊狀，加黑醋，即成醬汁。
5. 炸好的百頁放入鍋中，均勻沾上醬汁，並燒至入味起鍋，擺放盤中，灑上白芝麻即可。

照燒餘板

普思精舍提供



中台世界博物館

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

捐資興館・功德無量

中台世界博物館
戶名／財團法人中台山佛教基金會
郵政劃撥帳號／22122941

98-04-43-04										郵政劃撥										儲金存款單																			
收款帳號										22122941										金額 佰拾元										元									
通訊欄(限填本次款項用途)										收款戶名										財團法人中台山佛教基金會																			
										寄款人										☐ 他人存款 ☐ 本戶存款																			
										姓名										經辦局收款章戳																			
										地址										主管：																			
										電話																													
										收款帳號戶名																													
										存款金額																													
										電腦紀錄																													
										經辦局收款章戳																													

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款章戳



郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。
- 二、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 三、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 四、個人帳戶本人存款及非個人帳戶本戶同縣市存款免扣手續費，該交易將不提供劃撥存款影像(檔)。

請寄款人注意

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

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210 X 110 mm (80 g/m²) 保管五年

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表 1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路 2 號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
萬里靈泉寺	新北市萬里區溪底里瑞泉 2 之 6 號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	興山寺	苗栗縣後龍鎮大山里 5 鄰 73 之 6 號	TEL (037) 433-979 FAX (037) 431-066
天祥寶塔禪寺	新北市萬里區雙興里二坪 6 號之 2	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
基隆佛教蓮社	基隆市信義區東信路 180 巷 63 號	TEL (02) 2466-2033 FAX (02) 2465-6106	普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路 608 號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
普光精舍	台北市信義區莊敬路 325 巷 58 號 2 樓	TEL (02) 2758-1056 FAX (02) 2758-1478	普真精舍	台中市西屯區河南路一段 170 號 7 樓	TEL (04) 2312-4898 FAX (04) 2312-1492
普眼精舍	台北市萬華區中華路一段 74 號 2 樓	TEL (02) 2382-6622 FAX (02) 2371-0492	普民精舍	台中市西屯區大容東一街 11 號	TEL (04) 2319-3219 FAX (04) 2319-2905
普照精舍	台北市文山區興隆路一段 53 號 1 樓	TEL (02) 8663-7701 FAX (02) 2934-9541	普安精舍	台中市西區南屯路一段 216 號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
普賢精舍	台北市松山區民生東路五段 165 號 2 樓之 3	TEL (02) 2760-8677 FAX (02) 2760-8879	普梵精舍	台中市北屯區太原路三段 335 號	TEL (04) 2234-0025 FAX (04) 2234-3765
普覺精舍	台北市南港區南港路三段 270 號 3 樓	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535	普開精舍	台中市大里區德芳南路 478 號	TEL (04) 2482-1321 FAX (04) 2482-1331
普泉精舍	台北市大同區承德路三段 139 號	TEL (02) 2592-2908 FAX (02) 2592-2693	普豐精舍	台中市豐原區圓環東路 675 號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普觀精舍	台北市內湖區成功路二段 174 巷 43 號 1 樓	TEL (02) 2791-1951 FAX (02) 2791-9560	普恩精舍	南投縣草屯鎮中正路 557 之 19~23 號	TEL (049) 2563-618 FAX (049) 2566-553
普圓精舍	台北市中山區民族西路 2 之 3 號	TEL (02) 2599-4966 FAX (02) 2599-4955	普方精舍	南投縣南投市文昌街 50 號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
普得精舍	台北市大安區和平東路二段 139 號	TEL (02) 2325-6177 FAX (02) 2704-4062	普竺精舍	南投縣竹山鎮集山路三段 207 巷 1 號	TEL (049) 2630-150 FAX (049) 2630-149
普榮精舍	台北市士林區德行東路 233 號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路 123 號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
普印精舍	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街 7 號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
普因精舍	新北市板橋區南雅南路二段 11 之 29 號	TEL (02) 2962-5519 FAX (02) 2958-7054	地藏寶塔禪寺	南投縣埔里鎮溪南巷 10 號	TEL (049) 2990-080 FAX (049) 2990-079
普濟精舍	新北市三重區永福街 15 號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路 108 號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普正精舍	新北市泰山區泰林路二段 448 號	TEL (02) 2900-1800 FAX (02) 2909-2727	普林精舍	彰化縣員林市和平東街一段 158 號	TEL (04) 836-1555 FAX (04) 836-1813
普雨精舍	新北市中和區連城路 168 號 7 樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普皇精舍	新北市永和區成功路一段 82 號 1 樓	TEL (02) 2231-1169 FAX (02) 2231-6579	普嘉精舍	嘉義市西區中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普新精舍	新北市新莊區中港路 310 號 4 樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454	普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	普思精舍	台南市中西區府前路二段 237 巷 26 號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
印月禪寺	新北市新店區廣興里小坑一路 12 號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段 459 號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普燈精舍	新北市新店區安德街 115 巷 8 號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
普頓精舍	新北市樹林區武林街 3-3 號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普高精舍	高雄市鹽埕區大勇路 11 號 1 樓	TEL (07) 533-5258 FAX (07) 533-5988
普中精舍	桃園市中壢區中央西路二段 30 號 6 樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035	普同精舍	高雄市楠梓區德豐街 225 號	TEL (07) 364-5211 FAX (07) 364-0594
普平精舍	桃園市龍潭區公園路 58 巷 30 號	TEL (03) 470-5999 FAX (03) 470-5668	普慶精舍	高雄市鳳山區新生街 2 號	TEL (07) 745-9958 FAX (07) 745-8858
普耕精舍	桃園市桃園區經國路 838 號 6 樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239	普信精舍	高雄市三民區灣復街 15 號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
普親精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650	普上精舍	高雄市小港區民益路 60 號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

中台禪寺各精舍 分院電話地址一覽表 2

普糧精舍	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】



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

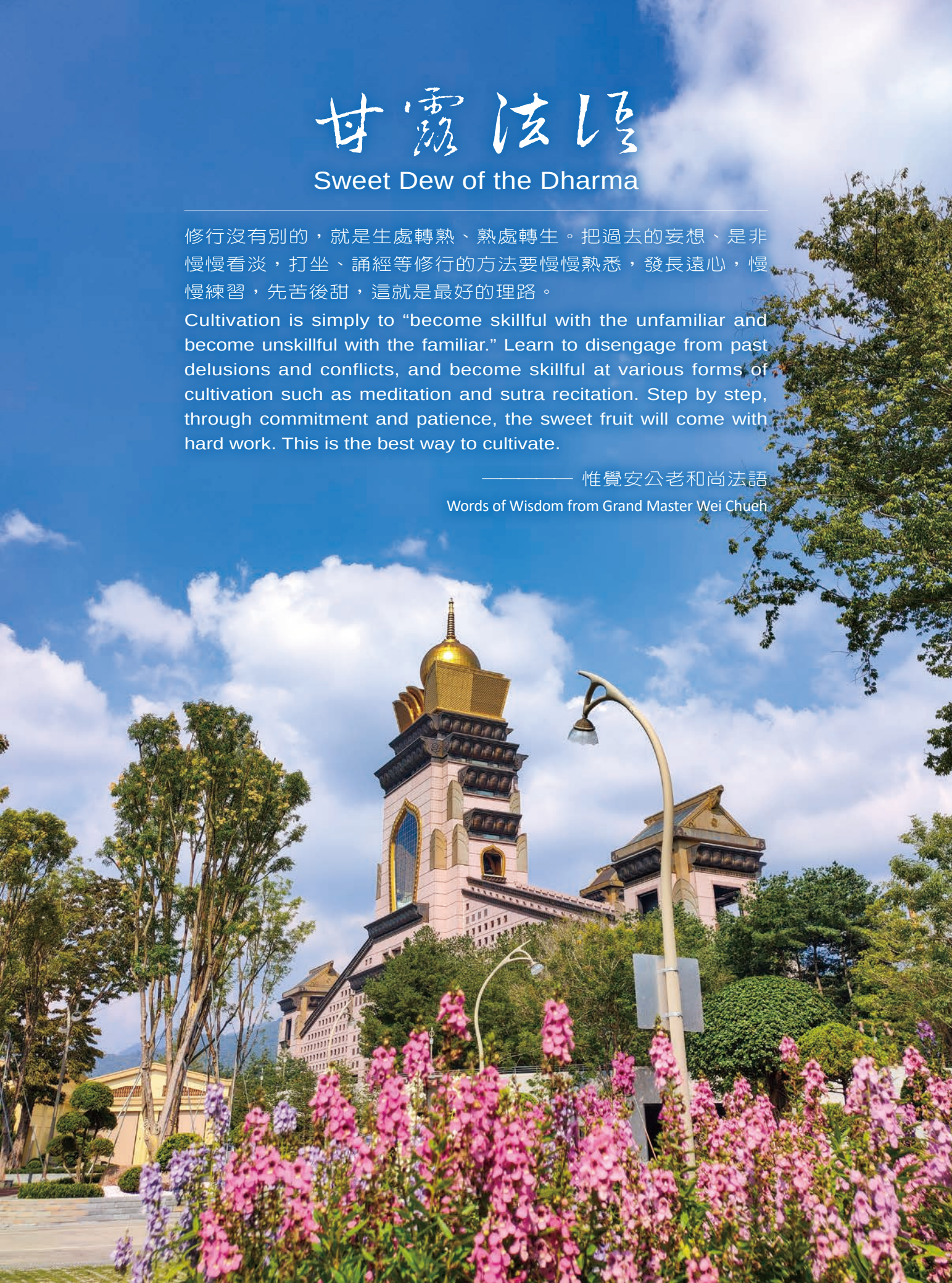
Sweet Dew of the Dharma

修行沒有別的，就是生處轉熟、熟處轉生。把過去的妄想、是非慢慢看淡，打坐、誦經等修行的方法要慢慢熟悉，發長遠心，慢慢練習，先苦後甜，這就是最好的理路。

Cultivation is simply to “become skillful with the unfamiliar and become unskillful with the familiar.” Learn to disengage from past delusions and conflicts, and become skillful at various forms of cultivation such as meditation and sutra recitation. Step by step, through commitment and patience, the sweet fruit will come with hard work. This is the best way to cultivate.

—— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



翠葉青新捧芳花，豔色繽紛笑臉迎；
蒴果玲瓏懸枝梢，意趣天然顯生機。
山巔城鄉處處現，織錦繁花供四時，
婆婆國土度群生，長遠發心願無盡。



【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

新幾內亞鳳仙花

學名：*Impatiens hawkeri* Bull.

英文名稱：New Guinea Impatiens

別稱：五彩鳳仙花、陽光鳳仙花、河床花

性狀：鳳仙花科，多年生草本植物

辨認特徵：

1. 多為園藝雜交品種，植株低矮，高約25～35公分，莖直立，肉質圓柱形；上部分枝常呈紫紅色。
2. 單葉互生，常聚集成叢生，卵狀披針形，

葉緣有淺鋸齒，葉面有綠、深綠、綠黃、綠褐相間不等顏色，富光澤，背面淡綠色。

3. 花單生或數朵成繖狀花序，頂生或腋生；花瓣5枚，略呈心形狀；花色有白色、粉紅、深紅、紫紅、紅……多種顏色。
4. 蒴果，綠色紡錘形，熟時輕觸果袋即彈裂，迸出黑褐色小種子，果瓣即捲縮起來。

原產地：新幾內亞島

用途：花壇植物、盆栽

位置：中台禪寺妙覺園區

