



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

261

2021年 · 10月號

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

[本期主題] 諦觀無我 解脫自在

[正法眼藏] 圓覺經【六】——普眼菩薩章（一）

[中台園林] 光明園區

[禪門探微] 丹霞天然禪師

[佛教藝術] 炯然已見——中台世界博物館館藏至大元年〈水月觀音圖〉（一）

[普台教育] 普台高中科學教育之磐石——科學營簡介

[科技與生活] 在生活中遇到 AI

館藏觀音造像特展

大悲普現



中台世界博物館五周年特展

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【六】
——普眼菩薩章（一）

惟覺安公老和尚開示



15

【本期主題】

諦觀無我 解脫自在

編輯部



54

【普台教育】

普台高中科學教育之磐石——
科學營簡介

編輯部

16 【本期主題】

緣起無我 修行聖道

惟覺安公老和尚開示

20 【本期主題】

一條聖賢路

見縷法師

22 【本期主題】

坐法空座 作夢中佛事

見宇法師

23 【本期主題】

放下執著真自在

星修法師

24 【本期主題】

無我利他菩薩行

傳量

26 【本期主題】

一切都是最好的安排

法衣

28 【本期主題】

生命因佛法而寬廣

傳恩

29 【本期主題】

以覺觀成就更好的自己

法怡

30 【本期主題】

歡喜自在 從無我開始

傳竟

31 【本期主題】

放下我執 成就自他

傳沃

32 【本期主題】

病為助緣 翻轉命運

法錫

33 【本期主題】

無我，積極的人生觀

傳水

34	【中台園林】	光明園區	編輯部
39	【健康素食】	粉蒸香芋	普燈精舍提供
40	【禪門探微】	丹霞天然禪師	編輯部
44	【佛典故事】	勤苦七日養馬緣	傳愷
46	【佛教藝術】	炯然已見—— 中台世界博物館館藏至大元年〈水月觀音圖〉(一)	見排法師
50	【科技與生活】	在生活中遇到 AI	傳承
57	【拈花筆記】	《禪七開示 2》讀後心得	編輯部
58	【拈花筆記】	修行萬萬不能等待	見鈴法師
60	【拈花筆記】	心中的一盞明燈	法通

編輯手札

光明園區，是連結中台禪寺正山門與主體建築的園林。其間碧樹參天、景致繽紛；圓明殿梵剎巍峨、氣象宏闊，吉祥鐘亭鐘聲悠遠；「弘宗演教」石碑，盡顯菩薩道場宗風。本期中台園林單元，讓我們一探光明園區，在清淨光明境教中，受用佛法光明，淨化身心，獲大安樂。

中台世界博物館「大悲普現」特展，於十月八日隆重開展。本期佛教藝術單元「炯然已見——中台世界博物館館藏至大元年〈水月觀音圖〉」，介紹此次展覽中的一幅「佛畫」，一探展件中豐富的文化史觀與慈悲精神；讓我們一起走入「大悲普現」特展，進入菩薩淑世度人的法界。

普台高中自民國九十九年舉辦首屆科學營迄今，每年暑期皆精心規劃厚實學子科學素養的科學營。本期特別為您介紹教育團隊如何透過營隊課程，培養學子觀察、探索、實證的思考能力，成為屢獲國內外科學競賽大獎的常勝軍。

《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」本期主題「諦觀無我，解脫自在」，與您分享面對生活中的種種境界，透過審諦觀察，了達一切法無我、無自性，起智慧觀照，放下妄執、心不著境、安住實相，即得解脫自在！

正法眼藏

圓覺經【六】

——普眼菩薩章（一）

圓覺經【六】

——普眼菩薩章（一）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



於是普眼菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足，右繞三匝，長跪叉手，而白佛言：「大悲世尊！願爲此會諸菩薩眾，及爲末世一切眾生，演說菩薩修行漸次。云何思惟？云何住持？眾生未悟，作何方便普令開悟？世尊！若彼眾生無正方便，及正思惟，聞佛如來說此三昧，心生迷悶，則於圓覺不能悟入。願興慈悲，爲我等輩及末世眾生，假說方便。」作是語已，五體投地，如是三請，終而復始。

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

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，和合爲相，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，假名爲心。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。

善男子！當知身心皆爲幻垢，垢相永滅，十方清淨。善男子！譬如清淨摩尼寶珠，映於五色，隨方各現。諸愚癡者，見彼摩尼實有五色。善男子！圓覺淨性，現於身心，隨類各應，彼愚癡者，說淨圓覺，實有如是身心自相，亦復如是。由此不能遠於幻化，是故我說身心幻垢，對離幻垢，說名菩薩。垢盡對除，即無對垢及說名者。

善男子！此菩薩及末世眾生，證得諸幻滅影像故，爾時便得無方清淨，無邊虛空覺所顯發。覺圓明故，顯心清淨；心清淨故，見塵清淨。見清淨故，眼根清淨；根清淨故，眼識清淨。識清淨故，聞塵清淨；聞清淨故，耳根清淨；根清淨故，耳識清淨。識清淨故，覺塵清淨。如是乃至鼻舌身意，亦復如是。善男子！根清淨故，色塵清淨；色清淨故，聲塵清淨；香味觸法，亦復如是。善男子！六塵清淨故，地大清淨；地清淨故，水大清淨；火大風大，亦復如是。善男子！四大清淨故，十二處、十八界、二十五有清淨。彼清淨故，十力、四無所畏、四無礙智、佛十八不共法、三十七助道品清淨，如是乃至八萬四千陀羅尼門，一切清淨。

善男子！一切實相性清淨故，一身清

淨；一身清淨故，多身清淨；多身清淨故，如是乃至十方眾生圓覺清淨。善男子！一世界清淨故，多世界清淨；多世界清淨故，如是乃至盡於虛空，圓裹三世，一切平等，清淨不動。

善男子！虛空如是平等不動，當知覺性平等不動；四大不動故，當知覺性平等不動；如是乃至八萬四千陀羅尼門平等不動，當知覺性平等不動。善男子！覺性遍滿清淨不動圓無際故，當知六根遍滿法界；根遍滿故，當知六塵遍滿法界；塵遍滿故，當知四大遍滿法界，如是乃至陀羅尼門遍滿法界。善男子！由彼妙覺性遍滿故，根性、塵性無壞無雜，根塵無壞故，如是乃至陀羅尼門無壞無雜。如百千燈光照一室，其光遍滿無壞無雜。

善男子！覺成就故，當知菩薩不與法縛，不求法脫；不厭生死，不愛涅槃；不敬持戒，不憎毀禁；不重久習，不輕初學。何以故？一切覺故。譬如眼光曉了前境，其光圓滿得無憎愛。何以故？光體無二，無憎愛故。善男子！此菩薩及末世眾生，修習此心得成就者，於此無修亦無成

就。圓覺普照，寂滅無二。於中百千萬億阿僧祇不可說恆河沙諸佛世界，猶如空華亂起亂滅，不即不離，無縛無脫，始知眾生本來成佛，生死涅槃，猶如昨夢。善男子！如昨夢故，當知生死及與涅槃，無起無滅，無來無去。其所證者，無得無失，無取無捨；其能證者，無作無止，無任無滅。於此證中，無能無所，畢竟無證，亦無證者，一切法性平等不壞。

善男子！彼諸菩薩，如是修行，如是漸次，如是思惟，如是住持，如是方便，如是開悟，求如是法，亦不迷悶。」

爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言：
 普眼汝當知，一切諸眾生，
 身心皆如幻。身相屬四大，
 心性歸六塵。四大體各離，
 誰為和合者？如是漸修行，
 一切悉清淨，不動遍法界。
 無作止任滅，亦無能證者。
 一切佛世界，猶如虛空華，
 三世悉平等，畢竟無來去。
 初發心菩薩，及末世眾生，
 欲求入佛道，應如是修習。



普眼請問 修行漸次

於是普眼菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足，右繞三匝，長跪叉手，而白佛言：「大悲世尊！願爲此會諸菩薩眾，及爲末世一切眾生，演說菩薩修行漸次。云何思惟？云何住持？眾生未悟，作何方便普令開悟？世尊！若彼眾生無正方便，及正思惟，聞佛如來說此三昧，心生迷悶，則於圓覺不能悟入。願興慈悲，爲我等輩及末世眾生，假說方便。」作是語已，五體投地，如是三請，終而復始。

這一段就是說法的緣起。佛說法也是緣起法，要因緣和合、眾緣和合佛才說。佛經中記載，有人來啓請，佛才因機施教；除非有特別的因緣，佛才無問自說。例如靈山會上，釋迦牟尼佛接受了大梵天王供養的金色波羅花，把這個花拿起來曉示大眾，藉拈花來說法。這些都是說法的緣起。

俗話說：「藥醫不死病，佛度有緣人。」所謂有緣，是指跟佛法有緣、跟善法有緣、跟三寶有緣；如果沒有緣，就沒有辦法普度眾生。這個緣要靠自己發心來栽培，所以要建立因緣，如果沒有緣，就要廣開方便來建立。像我們成立各精舍，就是廣開方便；如果我們道場僅限於靈泉寺、中台禪寺，結的緣就很少；透過在各地成立精舍，把佛法推廣到各縣市、各定點，就能與更多社會大眾結緣；所以我們弘揚佛法要主動積極。

每部經都有其說法的因緣，《圓覺經》也是如此，每一個章節，都有一位菩薩來發問。因爲眾生心中有很多問題，不知道如何請法，所以菩薩慈悲代眾生來請問。千萬不要認爲問問題很簡單，有些人雖然想請法，但不知道從何問起，所以無法提問。還有些人只是自己默默用功，不好意思向他人提問、覺得很難啓齒。其實發問是好事情，學習不但要向師長請問、求教，還要不恥下問，所謂「三人行，必有我師焉」，就算是年紀、地位比我們低的人，也可以向他請問、學習。在這個地方普眼菩薩不是「下問」，而是祈請，請求佛慈悲開示。

「願爲此會諸菩薩眾，及爲末世一切眾生」，我們現在就是「末世」；普眼菩薩請求如來說法，不但是對所有與會的菩薩開示，也對末世眾生、也就是我們這個時代的眾生來開示。

「演說菩薩修行漸次」，我們修行總是要有一個次第、漸次深入。就像讀書從小學、中學、高中、大學、碩士到博士，這就是一個次第。以修行而言，初初學佛，先受三皈、五戒，再受八關齋戒、菩薩戒，乃至慢慢學習打坐，由戒生定，因定發慧，由淺入深，這就是漸次。所謂「菩薩修行漸次」，菩薩修證的階位有三賢、十地，法門有深有淺、有粗有細，這些都是修行漸次。

思惟住持 轉凡成聖

「云何思惟？云何住持？」修行就

是要思惟；從什麼方向來思惟？一個是空、一個是假、一個是中；也就是作真空觀、假觀、中道實相觀。所謂「從聞思修，入三摩地」，我們這念心具足十法界，要如何開啓法界、轉凡成聖？就要透過思惟。思惟就像是一把鎖匙，要打開心門，就要靠思惟修。

「云何思惟？」怎樣去思惟？思惟就是思量、想念。佛法最重要的就是這一念心，看看我們這念心思惟什麼，就會從那個思惟的方向，契入相應的法界。社會上一般人，行住坐臥，心中想的都是名利財色，起貪瞋癡、造殺盜淫，想著怎樣去算計人家、巧取豪奪……這也是思惟；心中思惟這些，相應的頻道就是地獄、餓鬼、畜生的法界。

如果這念心想到三皈、想到五戒，思惟什麼是五戒的戒法、戒體、戒行、戒相？要如何持守五戒？這樣一專注思惟，這念心安住在五戒上面，就是「住持」。思惟這些道理，就屬於人道的法界。進一步思惟，人道苦樂參半，就算大富大貴，但福報享完了，還是會墮落，應該要進修十善；十善有上品、中品、下品，上品當中還有上上品、上中品、上下品……思惟要怎樣去修十善？這就超越五戒了；這念心思惟十善，就是一把打開天道法界的鎖匙。

再進一步思惟，雖然在天上可以享福，但天福享盡了，又會墮落，還是不究竟，於是希望能超凡入聖；要超凡入

聖、離開三界，就要修四諦、十二因緣，思惟四諦、十二因緣，就是聲聞、緣覺的法界。進一步要想上求佛道、下化眾生，就要修菩薩行，修六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，思惟六波羅蜜的道理，就是菩薩的法界。

思惟修就是一條心路歷程；社會上的人也有一條思惟的路，就像學者撰述、著作，也要靠思惟，也有他的心路歷程。以佛法而言，這一條路就是心路、思路、菩提路；所以我們不要忽略思惟，思惟久了，就知道這念心要從哪個地方來契入。所謂「一花一世界，一葉一如來」，「一花一世界」，「一花」就是指我們這一念心，起一個念頭，就是一個世界，這個念頭是我們思惟出來的；「一葉一如來」，「一葉」就是一個念頭，一個念頭就是一個化身佛，想到如來，就成了如來的化身；想到菩薩，就成了菩薩的化身。

修菩薩行，就要思惟六波羅蜜。因為我們心當中有六個毛病，稱為「六弊」，弊就是弊病；修六波羅蜜，就是用這六個法門來轉我們的六弊。以布施來說：因為我們有慳貪的毛病，貪財、貪色、貪吃、貪睡……所以



要用布施來轉化慳貪。又如持戒，因為我們心當中有毀犯，所以要用持戒來轉。戒，有五戒、八關齋戒、比丘戒、比丘尼戒、菩薩戒，要怎樣來持戒？就是要思惟這些道理。

進一步要了解，每一個波羅蜜，都要具足般若波羅蜜，經云：「五波羅蜜離般若波羅蜜，亦如盲人無導，不能修道至薩婆若。若五波羅蜜為般若波羅蜜所護，則為有目。般若波羅蜜力故，五波羅蜜得般若波羅蜜名。」所謂布施般若波羅蜜、持戒般若波羅蜜、忍辱般若波羅蜜、精進般若波羅蜜、禪定般若波

羅蜜。

般若有文字般若、觀照般若、實相般若。般若就是空。以布施為例，能施的人、受施的人都是四大假合，虛妄不實，當體就是空；所施的財物也是因緣和合而成，也是空；能施的這個心也是遇緣而有，緣著外面的境界，而發起布施的心、慈悲的心，這個緣慮的心本來並沒有，因為有這個境界現前，才生出一個慈悲心，所以這個慈悲心也是緣起、也是性空……修了布施以後，三輪體空，沒有能布施的人、所布施的對象，當中沒有布施的錢財、法財，一切皆歸於空。



把這些道理想通了，就明白布施也是虛妄不實的，當體即空。

由文字般若慢慢起觀照、去思惟，證到空以後，進一步要不住空。假使認為所有都歸於空，這個心執著空的境界，還是不究竟；所以進一步要空而無空，了達這一念心性本空，布施了以後，無能無所，這念心清清楚楚、了了分明、寂然不動，就歸於中道實相；最後這念心安住在中道實相上面，中道實相就是無念。這樣來修布施的法門，從有念歸於無念，就具足般若。

我們修每一個波羅蜜，最後都要歸

於自心。持戒也是如此，禪宗祖師說：

「持戒第一，參禪為先。」所謂戒乘具足，有戒、有乘，持戒最後要歸於大乘心，由戒相歸於戒體，「體」就是我們這一念心體，菩提妙明真心就是體。所以持了以後，要歸於覺性，持而無持；所謂持而無持，還是必須持戒，只是心不執著；明白了這些道理，要達到萬法歸宗，就是要這樣來思惟。我們在平時要作這種思惟，思惟了以後，一定要去實踐，所謂「坐而言，不如起而行」，這樣不斷用功，把這些道理統統思惟貫通、成為一條路了，就能弘揚佛法、普



度眾生。「云何思惟？」要怎樣去思惟？所謂思惟修，思惟就是修；最後思而無思，把能思的這念心收回來、歸於實相，就能達到中道實相的定境。

「云何住持？」所謂「住持」，一個是事、一個是理。在道場裡擔任住持，管理、統理大眾，建設道場，這是事上的住持；大眾在精舍住持佛法、使正法住世，就是理上的住持。正法有深、有淺，最高的正法就是中道實相、菩提涅槃，住持這個法門，這是最重要的。因此「住持」的道理也要由淺入深：建設道場、安僧度眾、善開方便門，這些是

事；最重要的是要由事歸理，這就要靠思惟修，思惟了以後，要住持這個理，使這個理念念分明、處處現前，隨順覺性，堅住正念，能夠住持這一念心，這就是理上的住持。

廣作方便 普令開悟

「眾生未悟，作何方便普令開悟？」在沒有開悟以前，就要作方便。像我們舉辦禪七，就是方便，目的是藉禪七這個因緣，使每一個人都能認識自己。在精舍開設禪修班，也是方便；如果我們沒有成立各精舍，沒有開設初級班、中級班、高級班、研經班，一般社會大眾

就不容易就近來親近佛法，所以我們要作方便。又如勸發大眾發心籌建普台小學、中學、高中，或是發心來供養，藉此讓大眾對中台禪寺產生凝聚的力量，進而護持道場，增長自己的善根、福報，這也是方便；乃至於懺悔、誦經……這些都是方便，藉種種方便令大眾能夠開悟；等到悟了以後就要落實修行，因為悟後起修才是真修。明白以後，就了解方便還是很重要。

「普令開悟」，人人都有佛性，大家都希望能開悟。悟就是不要迷惑，不迷就是悟。所謂開悟，是悟我們本具的心性，悟到這念心是現成的、本自具足。然而有些人聽到開悟，就拚命向外去追求，一旦向外去追求，心中有了執著，就是在騎牛找牛。例如晚上作了一個好夢，夢到佛對我們笑一笑、跟我們摩頂……這些都是境界，並不是開悟。或是打坐時見到什麼、聽到什麼，就認為自己開悟了，其實這並不是開悟；無論打坐時見到光明、見到花、見到佛像，或是見到青山綠水、親戚朋友……見到種種好的境界、壞的境界，這些都是境界，而不是開悟，大家要了解。

打坐的境界有很多，在沒有成正覺以前，色、受、想、行、識五陰當中各有十種境界。色陰，我們身體的地水火風、四肢五官、一切筋骨，就屬於色法；從開始修行一直到最後成道，這個色陰會有十種境界。透過打坐，色身四大就能慢慢轉為清淨色法。受陰，受就是感



受，有苦受、樂受、不苦不樂受。我們修行要淨化這個受，受陰也有十種境界。想陰，這個心想過去、想現在、想未來，於境取相，有種種想像就是想陰。想陰淨化的過程也有十種境界。行陰，行就是造作，這個心念念遷流，就是行陰。行陰轉為清淨的過程，也有十種境界。識陰，分別為識，識陰也有十種境界。這些五陰境界總合起來，一共有五十種。

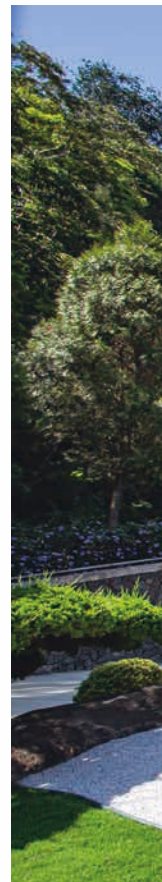
我們打坐，就像洗衣服、煉鋼一樣，要把髒衣服變成乾淨的衣服、把鏽鐵煉成鋼，總是要有方便。以洗衣服來說，要把衣服上很深的垢穢洗淨、清潔，要用洗衣機、去污粉，要有水，還要靠人力去操作……這些都是方便；有這些方便，就有種種過程，在過程中就有種種變化。我們心淨化的過程也是如此，心當中有很多心結、心垢，要把這些心結、心垢去掉、破除，也不離這些道理。打坐過程中的種種境界，都是由於色受想行識的轉變、提升、淨化，所產生出來的幻境，這些境界都不能執著。如同打鐵煉鋼，把鐵放到火爐裡去燒、去煉，過程中會冒出紅的火花、白的火花、藍的火花，會看到紅色的光、白色的光、藍色的光、青色的光……這些火花、這些光其實是鐵渣滓發出來的，並不真實；等到一鎚打下去，火花掉到地上了，才知道是鐵渣滓，並不是真的有什麼光。修行也是如此，過程中會有種種境界，都不能執著。我們這個

心有了心結、心垢，就成了鏽鐵，雖然是鏽鐵，也不需要嫌棄它，因為鏽鐵裡面有鋼性，經過千錘百鍊，把鐵鏽、鐵渣滓統統煉掉，最後真正達到爐火純青的境界，鋼就能現前；假使沒有這個鏽鐵，也沒有辦法煉成鋼。同樣地，凡夫的身心雖然是五陰，不自在、不真實，但是在不真實當中，也有真實的東西、在五陰當中也有真性。

修行就是要轉識成智，無論身、心都要鍛鍊、薰修。所謂「大眾薰修希勝進」，大眾在精舍發心、推廣一切善法，這就是薰修，既能自利、又能利他，不但自己能起善念，又能帶動居士來常住發心，又能建設道場、作種種佛法的事業，這是一件大善事；用這種方法來薰修、自利利他，這是方便，最後一切都要歸於心地，由方便歸於究竟。

悟心本具 悟後起修

所謂開悟，就是悟這念心是本具的；這念心從過去到現在，本來如此、法爾如是、本自具足。悟到這念心是現成的，沒有男相、沒有女相；諸位聽法的這個心沒有形相，沒有形相就是真空。但如果又執著真空，這也不是我們的本心。這念心，真空當中能生萬法，雖然是空性，裡面又具足



一切智慧。例如大眾從過去到現在，能說會道、知道很多道理、學了很多技能，這些智慧、技能放在什麼地方？又找不出來，這就是真空；真空當中又具足這些智慧、功能，這就是妙有。這念心具足真空、妙有，我們開悟就是悟這個，不是另外悟一個東西，所以一定要在這個心路歷程來落實。

所謂「悟後起修，才是真修」，真正悟了的人，一定能了解，這念心是現成的，人人都有，沒有哪個沒有。凡夫心從過去到現在、從現在到未來，始終都有；悟了這個凡夫心，要超凡入聖，

這念心就是要不染污、不執著，修一切善，不執著一切善，處處淨化自己，這個就是真修。

古德云：「悟了同未悟」，悟同未悟，悟了以後，開悟的這念心也要放下，因為這念心是本具的，悟了，還是不離未悟的這個心、這個凡夫心。凡夫心人人都有，但為什麼不是人人都成佛？只因凡夫的心在迷當中，裡面有無明煩惱，就像鏽鐵一樣；一旦覺悟了，悟到凡夫心裡面就有如來心，如同知道鏽鐵裡面有鋼性，只要把鐵渣、鐵鏽統統煉掉，就能煉成鋼，鋼就是譬喻佛性。悟到了



這個道理，就是在理上契悟了；悟到「心即是佛」，悟到這念心是真空，真空當中又是不空、能生妙有。雖然在理上悟了，但不去修，始終還是大凡夫一個，心當中還是黑暗、憂愁煩惱，因為裡面的心結、心垢並沒有化除。因此，理上悟了以後，還要在事上來薰修、保養這念心。這念心要保持清淨、不染污；有了煩惱，就要檢討、反省，把煩惱化掉，這就是薰修。所以「悟」和「修」之間，還有很大一段距離，悟後起修才是真修；悟了這念心，煩惱就是我，我就是煩惱，我從現在開始不起煩惱，這就是「煩惱即菩提」。

《六祖壇經》說：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，所謂「頓悟自心，直了成佛」，真正開悟了，是在這一念心上薰修，保任本具的清淨心；在過程中自然會有很多感應，但是這些感應都不能執著，為什麼？心清淨了，自然就會有這些作用。所謂開悟，是悟到我們這念心是本具的，並非得到神通就是悟，兩者相差很遠！這個道理一定要知道。神通有深、有淺，鬼神、外道也有神通，然而他們並沒有悟。就算得了天眼通、他心通、宿命通，也不是開悟；這些都是我們心清淨了，自性當中產生出來的功德、妙用，與開悟無關。

悟入圓覺 修行根本

所謂「正思惟」、「正住持」、「普

令開悟」，普眼菩薩希望世尊從這幾個方面來開示，相信每一位都很歡喜聽聞這些道理。

「世尊！若彼眾生無正方便，及正思惟，聞佛如來說此三昧，心生迷悶，則於圓覺不能悟入。願興慈悲，為我等輩及末世眾生，假說方便。」作是語已，五體投地，如是三請，終而復始。

所謂「聞佛如來說此三昧，心生迷悶，則於圓覺不能悟入」，眾生的這念心，稱為如來藏；沒有開悟以前，這個心稱為如來藏心，六根、六塵、六識、十二入、十八界，就是如來藏。在唯識來講，如來藏又分成第八識、第七識、第六識、前五識，如果統統轉識成智了，第八識就轉成大圓鏡智，第七識轉成平等性智，第六識轉成妙觀察智，前五識轉為成所作智。《圓覺經》這個地方不講這些，而是講「圓覺」，我們的六根、六塵、六識、十二入、十八界，統統清淨了、統統圓滿了，就稱之為圓覺、圓滿自己的覺性，這和唯識所說的大圓鏡智、三身四智，是一樣的道理。

所謂圓滿，一個是事、一個是理；一個是空、一個是假、一個是中；一個是在體上圓滿、一個是在用上圓滿。在體上圓滿，就是一念不生，覺性統統清淨了，《圓覺經》云：「一切如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。」三惑漏盡了，就是圓覺。這是我們修行的根本，其他都是方便。

（待續）

本期主題

諦觀無我 解脫自在

攝影／傳點

經云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」
如實了知諸法皆是因緣假合，無我、無自性，
起智慧觀照，放下妄執、心不著境，即得解脫自在！

緣起無我 修行聖道

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

有了這種觀慧，看到外面的花花世界，這個智慧心馬上就能起照，看到任何境界，「凡所有相，皆是虛妄」，當體即空，這樣一下就能把煩惱照破，就不會被境界所轉。



佛法講諸法無我，所謂無我，就是無自性；一切法都是緣起，無法獨立存在，這就是無自性，把這些道理徹底了解，才能真正契入佛法的無我觀。

「諸法從緣生，諸法從緣滅」，世間上一切諸法，都是因緣和合，都是緣起、都是性空。修行，對於緣起性空的道理要深入，就要靜坐思惟、安禪靜慮，先把身體安定下來，坐得四平八穩，萬緣放下、無憂無掛，依著緣起性空的道理來思惟，這念心清楚明白，什麼妄想都不要打。首先問自己：如果身體生了病，感覺不舒服、頭昏腦脹、腰痠背痛……這個痛、是

誰在痛？是我的身體在痛嗎？哪一個是我？……這樣自己問、自己答，就是思惟。對於緣起性空的道理經過一番思惟，就能破除凡夫的我執。

四大假合 畢竟無我

凡夫執著身體是我，不知道佛性、空性、菩提、涅槃才是真我，把假的當作真的，產生邪見、造了惡業，將來就要墮入輪迴、流轉生死。佛爲了要度眾生脫離生死，第一步就告訴我們要先破除我執。

我執源自於思想觀念的執著，要破除這個執著，就要把緣起的道理仔細想一想：



我們人是由色法、心法所組成，色就是物質，地水火風就是組成色身的物質要件；以地大來說，地大就是堅固性，我們的頭髮、眼睛、眉毛、指甲、骨頭……這些就屬於地大，地大就歸地。我們的淚水、血液、大小便……這些屬於水大，水大就歸水。我們身上的熱量屬於火大，火大就歸火。我們的出入息、一呼一吸，屬於風大，風大就歸風。如此分析，這個身體是地水火風四大假合，因緣和合了，才有這個假合的色身，它並

不是真實的；既然身體是四大假合，就是空性，根本就沒有一個「我」存在，那麼究竟是誰在痛？

我們人是假相，男眾、女眾也是假的現象，是虛妄不實的。眾生執著這個身體為實有，起了貪心、瞋心，起了男女之欲愛，就迷失了本心、造了惡業；為什麼會如此？就是因為不知道這個身體是假有；如果知道是假有，就不會起貪愛。想一想，當我們看電視時，知道電視裡的影像是假的，還會愛它嗎？眾生由於不知道這個身體是假的、虛妄的，所以對這個身體起了貪愛。例如世間的女子，每天早上起來都

要梳梳頭、擦擦口紅、抹抹脂粉……這就是把假的東西當成真的。

我們過去被這個身體所迷惑，執著四大為實有；現在透過思惟的方法把這個執著看破，知道這個身體是四大假合、是空性，不是真正的我。不但我們的身體是四大假合，就連外面的桌子、石頭、茶杯，乃至於山河大地、一草一木……都是四大假合；既然是四大假合，就是緣起、就是假相，並不是真實的，它的體性是空性，就是這樣去思惟。

舉例來說：我們看到一棵樹，綠油油的、長得很茂盛，心裡很喜歡，我們透過分析，就了解這棵樹也是四大假合。樹的葉子、皮、根、花、果，這些是固體，屬於地大，地大就歸地。樹有水分，屬於水大，水大就歸水。樹裡面有熱量，一磨擦就會起火，這屬於火大，火大就歸火。樹也有呼吸循環系統，白天吐氧氣、晚上吐二氧化碳，這屬於風大，風大就歸風。所以樹也要有地、水、火、風四大才能生存，假使四大出了毛病、分散了，樹就會死亡；例如樹皮屬於地大，無論再大的樹，如果樹幹的皮被剝下一圈，地大被破壞、有了障礙，養分無法輸送，很快就會死亡。這樣一觀察，就知道樹也是地水火風四大假合，也是假相、假有。不但樹是假有，花也是假有，一草一木都是假有。

思惟緣起 破除妄執

眾生把地水火風四大當作自己的身體，把外四大當作真實，執著假有的現象

為實有，而有「我」、「我所」，所以迷失了本心，這就是一種顛倒。要想破除這種顛倒執著，靜坐修觀時，就要依緣起性空的道理去分析，分析就是思惟，思惟就是靜慮：思惟內四大是空、外四大也是空，出家相是空、在家相也是空，男相、女相是空，乃至一草一木、一切胎、卵、濕、化，無論任何事物，都是四大假合，都是緣起、都是性空。靜坐時專門思惟這個道理，一遍、二遍、三遍、十遍，十而百，百而千，千而萬……反覆思惟，重慮緣真，始終保持這念心存在，綿綿密密、不斷地思惟這個道理；思惟達到相當的境界，這念心由粗到細，智慧心現前，就能破除自己的煩惱，乃至證到三昧的境界。

我們明白以後，在日常生活上，就要思惟這個道理，所謂聞、思、修，把這個道理思惟相應了，就是證。在佛住世的時候，佛弟子聽佛說法，就是用聞、思、修的方法，思惟相應，一剎那就契入空性，證到初果、得法眼淨；根機好的，就能證到羅漢果。

所謂「法眼淨」，就是指觀見真理沒有障礙、疑惑的智慧眼。知道世間法都是緣起性空、幻化不實，心中就沒有貪著，沒有欲愛、色愛，最低限度，六根慢慢就清淨了。有了這種觀慧，看到外面的花花世界，這個智慧心馬上就能起照，看到任何境界，「凡所有相，皆是虛妄」，當體即空，這樣一下就能把煩惱照破，就不會被境界所轉。假使不知道這個道理，這念心一接觸到外面的境界，就會攀緣這個境

界，天天都在想念，始終都在分別、執著：「這個東西很好、那個東西不錯……」這個心染著到境界上，不容易轉過來。我們明白以後，想要做到心不染著，就要起觀行。

佛法講，以始覺之智，照本覺之理。我們現在聽經聞法、明白緣起性空的道理，就是始覺、開始覺悟了，覺悟到所有一切法都是空性。在小乘來講，要想見佛，就必須見法；法者，諸法空義，「空」就是緣起性空之理，見到空，就見到佛了。證到了空性，身心寂滅，就能得到解脫，哪裡還有煩惱？

運用緣起 行菩薩道

菩薩和聲聞對因緣的看法不一樣，聲聞所看到的是緣起性空之理，而不了解假有，認為只有真空不滅才是真的，就取一個空性，把這念心安住在真空當中。而菩薩不但了解空性，還了解假有。所謂空，並不是離開假有，另外去找一個空，而是對假有不執著。因為如果沒有假有的存在，就沒辦法建道場、度眾生，道業也沒辦法成就。運用假有來辦道場、度眾生，做了以後又不執著，回歸這念心體；這念心始終如如不動、了了常知，這就是中道了義、如來佛的境界。


舉例來說，禪七也是因緣和合，首先要有禪堂，假使沒有水泥工、木工，禪堂就修不好；有了水泥工、木工，假使沒有經費，也無法修建；要有經費，就要去化緣……這些都是因緣。因緣配合得好，禪

堂就能順利修建；如果因緣不好，要修禪堂就不容易。由此可知，修禪堂、辦道場都是因緣，因緣必須具足，缺一不可。

菩薩明白世間法、出世間法都是緣起，知道因緣很重要，因此積極地建立因緣、創造因緣；建立了因緣以後，要運用緣起，巧作佛事；最後不住緣起、心中不執著，事情成功了，不要高興，失敗了，也不要煩惱，因為這些都是因緣和合。

佛法講「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己反省檢討」。假使沒有釋迦牟尼佛、沒有三寶，我們也不知道出家修行，所以說功德歸三寶；如果沒有祖師大德傳承佛法，沒有眾生來護持佛法，我們也沒辦法修行、建設道場……這一點一滴都是

緣。雖然這個因緣是假有，但是我們修行、弘法，也不能捨棄這個因緣法。所以菩薩行是重視因緣，而不執著因緣。佛法講「眾生歡喜，諸佛歡喜」，行菩薩道不能離開假相、假有，如果離開社會、離開眾生，如何圓成佛道？

佛法離不開世間法，我們明白了以後，要修一切善法，不執著一切善法。雖然世間一切都是假的，不妨借假修真，藉種種因緣來達到自利利他、弘揚佛法的目的。世間上的有為法都屬於緣起，緣起是方便。菩薩就是善用緣起，建立緣起、運用緣起，最後不住緣起。空有都不住，安住在清楚明白、不動的這念心，就是實相。明白了這個道理，就是最上乘的佛法。 



一條聖賢路

文／見縷法師 攝影／傳捨

成佛作祖、普度眾生、改變世界的雄心壯志依然不減，但知道，一切都得從自身做起。是故唯有一個心願，就是——改變自己，做好自己，依四念處嚴心而住，走上聖賢之路。

出家至今二十多年，從出家時發願想要成佛作祖、普度眾生，乃至改變世界；一路走來，化成一個最直接的願望，就是——改變自己、做好自己。記得有一回在領法會執事時，說自己做事標準不高，請大家不要有壓力；沒想到一說出口，在旁一位師兄弟突然出聲：「不！你很要求的！」當下聽了心頭猛然一驚，曾幾何時，自以為的做事認真，在不知不覺中，早已給人帶來壓力。甚至因為智慧與覺觀不夠，常有說錯了、做錯了、乃至傷害了人的事情發生，等到事過境遷，很多時候已無法彌補。

依四念處 嚴心而住

靜下心來自我反省才發現，因為過於執著外在的勝負成敗、高低好壞，所以一味在事相上執著完美。殊不知熾盛的貪瞋癡煩惱，如火般地燒了自己和他人，雖然事情完成，卻已兩敗俱傷。追求完美，其實不會完美。

《佛說菩薩本行經》中有一則公案：佛陀時代，波斯匿王有一位大臣，名叫師質，財富無量，因舍利弗尊者到其家裡乞食並為說法，宿世善根現前，不慕榮貴、不樂恩愛，將所有家業盡付其弟而出家修道。而其弟深怕師質有一天會還俗、奪回產業，雇用賊帥取其性命。當賊帥到來，



師質與他協議斷一臂給他回去覆命，使自己得留殘命見佛。僅剩一隻手的師質來到佛前，佛為說法：「一切有身皆受眾苦，一切眾苦皆從習生，由習恩愛有斯眾苦，癡愛已斷不習眾行，不習眾行便無有身，已無有身眾苦便滅，唯當思惟八正之道。」師質當下豁然意解得阿羅漢道，就在佛前放捨身命而般涅槃。

聖人灑脫自在的境界令人心生嚮往，生死都能淡然處之，更何況事相上的得失？痛苦的根源，正來自於不知身

是虛妄，所以妄想顛倒、起惑造業而受苦。如何解脫痛苦煩惱？佛陀在入涅槃前，付囑阿難：「依四念處嚴心而住……一切行者，應當依此四念處住。」於是，自己堅持每日靜坐，如理思惟、觀法無我，身是地水火風四大假合，心是受想行識虛妄作用，以觀行之力破除妄想執著，但願了達因緣所生之法皆是虛妄，一如聖者師質，心意開解，對假合之身不復留戀！知幻即離，放下成敗得失，令心還復清淨。

知幻即離 成佛作祖

豈止身是虛妄，萬事萬物同樣沒有一法可以獨立存在，小至一棵樹、一件事，

大至整個世界，都是重重無盡的因緣和合方得以成就。透過一次又一次地重慮緣真，智慧之眼逐漸看清世間真相，知道緣聚則生、獨木難撐大廈，所以珍惜及善待身旁的人事物，運用大眾的力量成就一番事業；知道緣散則滅，「但行平等事，不必問前程」，只管在因地上努力耕耘，圓滿了，花朵遲早會綻放。如此，面對虛妄相對的境界，便能逐步放捨，誠如祖師大德所言：「深深撥，有些子；平生事，只如此」，熾盛煩惱即冰消瓦解。

透過觀行練習，內心力量增強，愈發清楚順逆境界都是在淬鍊身心。過去種種譬如昨日死，從今種種譬如今日生；每一刻都讓心重新歸零，每一次都有勇氣重新出發。隨緣安住，不活在過去、不妄想未來，解脫自在；更能把握當下，明白諸法唯是空相，而能成就一切相，繼而奮起積極地創造、運用因緣，宴坐水月道場，大作夢中佛事。發願一為自己建功立德，厚植福報，福蔭眾生；二為道場樹立榜樣，了生脫死，導引眾生。

四念處觀好修行，成佛作祖、普度眾生、改變世界的雄心壯志依然不減，但知道，一切都得從自身做起。是故唯有一個心願，就是——改變自己，做好自己，依四念處嚴心而住，走上聖賢之路。🙏



坐法空座 作夢中佛事

文／見宇法師

眾生執著身體為實有、心識為實有，有「我」、「我所」，從而衍生種種煩惱，起惑造業而受無量苦。修行，首先要破我執、再破法執，到最後連破除的這念心都要放下，銷歸自性，這才是究竟菩提大道，佛法的真實義。


《佛說四十二章經》云：「當念身中四大，各自有名，都無我者。我既都無，其如幻耳。」佛弟子應當時時繫念色身是由地、水、火、風四大因緣和合所聚成，緣盡還無，虛幻不實。

《雜阿含經》中佛告阿難：「色是生滅法，受、想、行、識是生滅法。」世尊又告諸比丘：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。」因為色、受、想、行、識，生生滅滅，無有自性，並非實有。

譬如小孩膚色潤澤，漸漸長大成人，儀表堂堂，青春年華。再過數十年，老了、病了，老態龍鍾、形貌枯槁，苦不堪言。眾生因為執著「我」為實有，面對無常故苦；不知諸法因緣和合而生、無有自性，因此衍生出貪、瞋、癡等煩惱，貪著財、色、名、食、睡。窮盡一生，煞費苦心營謀我的名、我的利，都是迷執「我相」。到最後，只是一場空。

因此，煩惱生起時，應思惟：到底是誰在起煩惱？是身在起煩惱，還是心？若是身，身乃四大假合，幻化不實；若是心，受想行識也是無有自性，萬萬不可入戲太深！否則，把假的當成真的，「自心取自心，非幻成幻法」，被煩惱帶著團團轉，轉入死胡同，失去正念，無法自拔。

心、意、識都是虛妄不實，依、正二報也如夢境。《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影。」佛弟子當安住覺性、克己慈忍、隨緣盡分、善修觀行。譬如唱梵唄時，沒有一個唱梵唄的人。辦法會時，雖然如夢幻泡影，又能萬善圓彰。如古德言：「修習空花萬行，宴坐水月道場，降伏鏡裡魔軍，大作夢中佛事。」

佛弟子當善修觀法無我，斷除煩惱。坐法空座，披忍辱鎧，收攝六情，守護三業，捍勞忍苦，心不退沒。立菩提志，觀眾生苦，發大悲心；因大悲心而生起菩提心，因菩提心而成無上正等正覺。安住覺性，能所一如，用不離體，體不礙用。如此，才不辜負今生得以值遇大善知識，聽聞正法之殊勝因緣！

放下執著真自在

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 星修法師

世間一般人皆想要有事事如意、隨心滿願的生活。但處於世間，總有一些檻兒跨不過。不是對自身的執念，就是對外境生種種煩惱，總覺事事無法如己意、隨己心。若能明白萬法唯心，放下心中的執著，就能真正得到自在。


古德云：「夫業繫受身，未免形累。」打從出母胎而生，知有我者，不免愛惜自己的身體，以種種佳餚、美服、香車等莊嚴它，卻不知色身本是四大假合、地水火風所組成；若病若老，常常心懷恐懼，害怕無常的到來；更甚者，淪為物質欲望及名利地位的奴隸。就如老子所說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」大患，來自於有這個身體。若知道身體是四大假合，則不受其驅使，進而以它作為載道之器、修自利利他的菩薩行。

禪宗四祖道信大師向三祖僧璨大師乞求解脫法門，三祖說：「誰縛汝？」四祖說：「無縛。」本來無縛，何必更求解脫？一般人不知本來無縛，當境界來時，種種看不破，總是自己打著千千結。當有人欲給與建議時，往往以一句「我知道」拒人於千里之外，究其原因就在於執著「我」，深怕「我」被否定，而無法以正念去聆聽

意見。孔子曰：「三人行，必有我師焉。」若能虛心受教，每個人皆可以為己師。當知善知識無一定的形相，不要被他人的臉色、語氣所轉；面對責難時，起一個慚愧心，檢討反省自己，不管有理、無理，皆以感恩心去面對，從忍辱當中，就能提升自己。

《莊子·達生篇》有一則寓言故事：堯時代的名匠工倕，徒手畫圓能比用圓規畫的還要圓，他的手指與所畫的圓，融而為一，達到化境，心不起分別思量，所以其心專一而無滯礙。

不執著腳，穿什麼鞋都舒適；不執著腰，佩戴什麼腰帶都合適；放下主觀想法，不起是非之念，心就自在安適。內心不隨外緣而動，事事都能隨遇而安。無著、無求之心，沒有安適不安適，真正自在無礙。

《金剛經》云：「凡所有相皆是虛妄。」四大是因緣和合，外境亦是自心所顯現的假相。借假修真，於日常生活中，對於人事物不起分別、愛憎、取捨，將佛法落實於身口意，珍惜每個當下的因緣，常起慈悲心、同理心護念他人，如此煩惱執著漸減，菩提心漸增，境隨心轉，則處處皆能真自在。 

無我利他菩薩行

文／普林精舍護法會副會長 傳量 攝影／傳度

「功德歸三寶」，是身為佛弟子的知恩、感恩；
「好事給他人」，是學習菩薩無我、無私的行履；
「壞事自己反省檢討」，是行者真實面對自我的心。



一日，正要停車時，說時遲那時快，有一輛車快速停入面前的停車位，看著自己原本想停的位子被停走，心裡懊惱著：那是「我的」停車位，「我的」位子被搶走了。反省發現，當心迷失在由「我」、「我的」所建立的世界時，便會在虛妄塵境中追逐，誤認一切萬法為實有；無所不在的我執，就是煩惱的根源、障蔽自心的烏雲。

〈始終心要〉云：「中諦者，統一切法。真諦者，泯一切法。俗諦者，立一切法。」藉由空、假、中三觀，我們得以了達一切萬法的本質；透過四念處中的「觀法無我」，則能破除我執、認識「真我」。

轉念歡喜 和合無礙

在精舍擔任執事時，體會到不同的因緣，面對的人、事、物也不同。身為五明菩薩學院的學員，在「香積組」專業課程實習圓滿之際，加入精舍的「香積團隊」，學以致用。一開始負責行堂、打便當、善後撤場等等。後來，由炒手菩薩開菜單，自己協助買食材。初初有些排斥，怕自己無法勝任，而且要一大早到市場買菜，還要比平常更先到精舍，滿心滿眼都是「我」——「我」做不到、「我」要去買菜、「我」要更先到。但當下心念一轉：這麼多年來，每次上完課，拿到精舍結緣的菩提素齋，不也是諸多菩薩「無我」的發心



方能成就？現在因緣現前，換自己協助成就齋飯，正應該把握因緣，廣結善緣才是。如此，心念一轉，從「我」轉成「無我」，帶著歡喜心上市場買菜；很奇妙的是往往都會有助緣出現，常常一轉頭，要買的菜就在面前，而且不多不少，剛好是所需的菜量。

一頓齋飯的圓滿，需要整個團隊和合方得成就。當同一件事，由不同的人一起合作時，隨著人、事、物的不同，就有諸多因緣變化；若心生執著，堅執

過去的作法、習慣等，就容易產生衝突與矛盾。不同的組合，呈現出不同的法界，每次都告訴自己：「一切都是最好的安排！」「這是最好的組合！」有了正知見、正思惟，便能放下分別執著，相信自己的夥伴，並落實「觀法無我」的觀行。念頭和諧一致，彼此都能感受得到，營造出來的法界就是和合無礙、清涼自在，真正是自利利他的菩薩行。

放下自我 清涼自在

深深覺得要成就一份素齋，真的不容易，細細思量：要多少眾緣和合才能成就一碗齋飯？從而看到重重無盡的緣起，對

於眼前這一碗飯的福報，油然而生起無限感恩！諸法因緣生，諸法因緣滅，在無盡緣起中，常常思惟「無我」之理，人無我、法無我，無我、無我所，學習跳脫習以為常的「小我」。因此，「功德歸三寶」，是身為佛弟子的知恩、感恩；「好事給他人」，是學習菩薩無我、無私的行履；「壞事自己反省檢討」，是行者真實面對自我的心。如此老實修行，提起覺性，放下自我，淡化我執，無形中心量打開，煩惱也不見了。沒有煩惱的當下，就如同菩薩的清涼法喜與解脫自在。

感恩開山祖師惟覺安公老和尚創建道場，更感恩常住創造諸多緣起，讓弟子們在理上思惟、事上磨鍊，於中體悟事理圓融無礙，並在不同因緣中，了知諸法緣起性空。期許自己能善用因緣，成就一切；最後能不住因緣，放下一切。學習在當下這念心上用功，清楚、明白、作主，不在諸法假相中起執著、生煩惱。更期許自己能發長遠心，精進道業，守護道場，落實弘法，以報佛恩、師恩、眾生恩。🙏



一切都是最好的安排

文／普林精舍研經禪修班學員 法衣 攝影／傳景

以佛法的正知見為後盾，心甘甘願接受因緣變動，更在變動因緣中，萌生把握因緣、創造因緣、轉變因緣的勇氣與信心。

佛陀入滅前，囑咐弟子應「依四念處住」。這是佛陀慈悲，教導眾生正確看待世間實相：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。以慧觀力量，轉化因顛倒妄生的諸多煩惱，獲得清涼自在安樂。

學佛前，總把對諸相的執取，美其名曰「求好心切」、「擇善固執」。殊不知，執著於好的表現、好的結果、好的境界的心念，不過是一種顛倒妄想，就像一條捆縛手腳的繩子，多年來讓自己不得自由，凡事窒礙難行。

在精舍薰修這幾年，透過聽經聞法、觀照身口意，發現自己過去一直是個十足的「煩惱人」。每天從早到晚，總是戰戰

兢兢，諸多擔心憂懼。原因無他，就是不明白一切現象皆是因緣和合而生，非一己之力所成；一味地將「自己」無限放大，乃至堅固執著希望能全盤掌控一切。若稍有變動不順，則瞋惱相隨，或煩憂不已。

如理思惟 照破我執無明

猶記得兩年前，在教育界服務十多年的我，面對諸多變革與環境變異，自認早已能隨遇而安。但當面臨學校制度變動，要臨時接任一個一年內連換三位導師的班級時，卻起了極大煩惱與抗拒。既害怕接手，亦煩惱於重新備課的壓力，更因自覺不被尊重，而有諸多情緒波瀾。當時挫敗



不滿與抗拒的心緒淹沒理智，甚至一度想要放棄教職。

幸而當時我已在精舍薰修佛法，聽聞教授法師在禪修班課堂中不厭其煩、苦口婆心地勸勉：修行要記住「不起煩惱」，就算起了煩惱也要快快放下，「煩惱不過夜」。更教導我們思惟「凡事皆因緣和合而生」，不要在單因單緣的錯誤知見中，「執迷不悟」；要知道不管遇到什麼境界，都有自己可以修福修慧的入處，故無論任何因緣，「一切都是最好的

安排」。這些師父平時開示的法語，在當時猶如一盞明燈，為自己照破因我執深重而生的諸多煩惱；亦如清涼甘露，息滅自己心中張牙舞爪的貪瞋癡，令狂心得以暫歇。

亦步亦趨 大作夢中佛事

所謂「不住緣起」，若一直堅持攀住過去的緣，便註定在無邊苦海中浮沉，不得自在。既然因緣會變化，那就表示不好的因緣也是可轉、可變、可化。因此，自己以佛法的正知見為後盾，心甘甘願接受因緣變動，更在變動因緣中，萌生把握因緣、創造因緣、轉變因緣的勇氣與信心。

誠如師父所言：「要藉種種因緣，成就種種善法。」於是，接手新班級後，知道學生亦對變動有許多不解與不安，便將自己調伏煩惱的心路歷程全盤托出，與學生分享。更與學生共勉，世間諸法確實是因緣而生、因緣而滅，我們要讓自己保有更多彈性，學習接受並創造一切善緣。因為這樣「好的開始」，我與這些學生締結兩年殊勝的師生良緣。

事過境遷，對於當時在禪修班聽聞的「四念處」，便有了更深的體悟。深覺自己在日常生活中，總是妄念紛飛，而這些念頭又牽引著自己，對諸多境界做出顛倒的回應，實在走了很多冤枉路，也白費許多力氣。把種種錯誤知見和執念，當成盔甲穿在身上，來保護所謂的「自我」，卻只是不斷地給他人帶來傷害，也為自己製造困擾。

學佛後，知道心性之理，提起覺性，安住正念，修正顛倒的知見，減輕執取之心，使患得患失、終日惶惶惑惑的心，回歸平靜；在種種因緣際會中，忘懷得失，隨遇而安，成就善法。期許自己能緊隨大善知識的腳步，勇往直前，大作夢中佛事，自在步紅塵。🙏



生命因佛法而寬廣

文／普思精舍大乘解行研經班學員 傅恩

在接觸佛法之前，遇到各種境界，習慣用自己過去的經驗去處理。當境界順己意時，則心生歡喜，產生貪愛、執著；不順己意時，則起瞋惱心，造種種惡業，生命就在「惑、業、苦」中不斷輪轉，無有片刻歇息。


後來，透過朋友的介紹，到精舍上禪修班，聽聞開示，法師慈悲細心地說明靜坐要領、傳授各種對治煩惱的法門，點點滴滴都是引導我們，在日常生活中要覺察、觀照心念，落實佛法。隨著循序漸進地薰修，體會到學習佛法的好。

由於家庭因素提前退休離開職場，也因此能夠有更多的時間在精舍發心、學習。然而，初初開始，每當在發心過程中起煩惱時，總認為自己沒被體諒，甚至認為在家也沒有這麼多煩惱。但在師父慈悲包容、不厭其煩地指導下，練習在生起煩惱心或歡喜心時，靜坐思惟師父上課開示的各種法門，不斷地反觀自心、覺察念頭，坦然面對自己心的狀態，並不斷地問自己：到底哪一個才是真正的自己？漸漸明白，所有的煩惱都不是別人給的，皆是由自己的貪瞋癡、執著所產生。

覺察到自己因執著而受苦，於是提醒自己：為免生死輪迴之苦，平日一定要做

定課、靜坐，並時時覺察、覺照，看看自己覺察煩惱的時間是否縮短、起煩惱的程度是否減弱、次數是否減少。也常常提醒自己承擔、用心，但不要執著。漸漸明白過去習以為常、誤認為真實的感受，都是虛妄不實，並不值得耽溺、執著。藉由轉念思惟，體會到只要有佛法就有辦法；佛法是靈活的、活潑的、積極正向的。

《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，一切法都是仗因託緣而生，因緣而生，因緣而滅，虛幻不實。既然如此，為何要執著這些生滅虛幻的假相？修行學佛，最終目的是「明心見性，見性成佛」；要達到這個目的，平時就要在因地上努力：於內，時時用戒行來規範自己、反省自己，做到身口意三業清淨；於外，在生活中落實中台四箴行——對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真，廣結善緣。

自己的人生，因佛法而更加寬廣，心因佛法而有所依歸。知恩、感恩、報恩中，更時時提醒自己，要一步一腳印堅持下去。祈願盡己之力，勸發他人也來聽經聞法，將佛法的真實道理跟大眾分享，讓更多人也能夠明白生命真正的意義與價值。

以覺觀成就更好的自己

文／普林精舍研經禪修班學員 法怡

學佛前，每天汲汲營營追求著世間所說的價值及財富，乃至對於別人口中的一句話，往往都要爭個輸贏高下才甘心。自己因為這個自以為很重要的「我」，與所衍生出的我身、我見、我貪、我愛、我瞋、我癡、我執，不斷地煩煩惱惱。一切的不快樂和不自在，皆由不明白我相、人相、眾生相、壽者相都是虛妄不實而來；生活中常常在「我」及「我所」中打轉，卻不知早已迷失在業海中。


龍樹菩薩《中論》云：「眾因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義。」學佛修行後，了解一切法皆是因緣法——因緣和合而生起，因緣不具足則壞滅，緣來緣去，緣生緣滅，生生滅滅，滅滅生生。沒有一法是單因單緣而成就，所有隨因緣而起的假相，當體即空。因此，面對種種境界時，應當知道境界是仗因託緣而生，在過程中觀察自己的起心動念，隨時注意心境的變化，藉境練心。

還記得自己初到道場時，在出坡作務中，為了物料的擺放位置及排列方法，與一起出坡的資深師兄各持不同意見，心生強烈的不愉快，雖然完成坡務，但內心卻有很多煩惱和念頭。後來，學習覺察、覺照，從一開始堅持的我執，慢慢學習接受

他人的意見，接納自我及對方的不同，讓自己在面對人事物時更加圓滿。

又有一次，為準備課堂中的心得分享，心生種種無明、壓力，想起教授法師在課堂上開示：「沒有我相，就不會感到不好意思或緊張，那還有什麼壓力？」於是學習放下得失心，知道要在因中好好努力準備，而不是擔心、憂慮、恐懼結果，也不應貪求表現，如此才能處眾無畏。並學習以佛法經典的正知見為依據，如理如法與大眾分享佛法的殊勝。

如此不斷地觀照心念，面對每一次的執事及坡務，不再讓自己在事相上糾結打轉。進而學習以「無我」關照別人，覺察自己，在人事物中好好思惟，以正念、正定，應對處理一切外境。

《楞嚴經》云：「盡空如來國土淨穢有無，皆是我心變化所現。世尊！我了如是唯心識故，識性流出無量如來。」明白一切境界中的好與壞、善與惡、淨與穢，其實都是自己心識分別所產生，不著一切相、不落二邊，才能回歸中道實相。用智慧改變自己的習氣，回歸沒有能所的這一念心，銷歸自性，方能契悟清淨自性佛土。

歡喜自在 從無我開始

文／普林精舍大乘解行研經班學員 傳竟

這要從架房的馬桶蓋開始說起，「往上翻？還是往下放？」這件事看起來只是一件小事，但生活上的小事，往往最後都會變成大事，這都是源自於將「我」看得很重要。幾十年來，因為將「我」放在最重要的位置上，與同修不斷地起種種衝突、爭執；同修嘴裡老是叨叨唸、抱怨，想要糾正我，而我也毫不留情地回擊、責怪他，這樣的互動不斷地重覆上演。


一次上課時，聽到教授法師開示：「修行是在細微當中，慢慢練習提起覺性，重點不在懊惱自己的不覺，而是在不覺中趕緊提起覺性。」當天帶著聽法的記憶回到家，正好看到同修在洗碗、拖地，心中忽然起了慚愧心：「自己學佛、聽法這麼多年，都沒有實實在在好好用功，還是一樣用原來的模式操作自己的生命。」當下除了深深生起懺悔心，也對包容自己多年的同修，生起無盡的感恩心。

原來解決煩惱的方法都在佛法裡，只要將「我才是最重要」的想法修正，將「我」稍微縮小一點，讓別人也能進入我的關照範圍，互動中便能傳遞真正的關心。心念轉變，日常言行隨著改變。從那天起，再也沒有聽到同修埋怨的聲音，佛法真的非常有用！更神奇的是，佛法講的

因緣果報：拋出善意的因，最後回歸受益的還是自己，利他實是自利。

日常生活中，我們往往把注意力聚焦在家人的缺點，常常不知不覺就會忽視家人的優點，導致操作錯誤，互相傷害。現在，同修也到精舍上禪修課，從這樣的轉變中，讓自己深刻體會到落實觀行、正確的用功，能去除煩惱，讓心得到解脫自在，家人相處也因此更加融洽歡喜。

修行，知其然也要知其所以然，要明白萬法是虛妄不實，沒有真實的我，一切皆是因緣和合。當我們可以看清萬法的真相是無常生滅，我執就會變少，增強我們對他人的寬容心和慈悲心。再透過反覆不斷地練習，不將「我」放在第一順位，時時觀照自己的身口意，反省、檢討，修正自己的言行舉止。學習佛的慈悲與智慧，擴展心量，以慈悲心處處為別人著想。

沒有任何人造成「我」的煩惱，是自己被五蘊障蔽。了知萬法沒有一個真實永恆不變者，就不會計較「我」的重要、不重要。祈願有生之年能勸發更多有緣人，共享「曹溪一滴水」的法喜禪悅，讓生命更加圓滿，迎向自在解脫！

放下我執 成就自他


文／普思精舍大乘解行研經班學員 傅沃

人生的旅途上，會遇到許許多多的挫折、痛苦、歡喜與感動；在這起起伏伏的情緒流動中，總會有痛苦後的滄桑感與歡喜後的失落感。過去不明白為什麼會有滄桑感？又為什麼會有失落感？直到上禪修課後，聽聞法師開示四念處中的法念處——觀法無我，並依之在日常生活中練習，漸漸明白其中的道理。

眾生相信「我」是真實存在的，因此，悲傷，是真實存在的；快樂，是真實存在的……但我們真的思考過「真實存在」的意義嗎？佛法告訴我們，「身」是地、水、火、風四大假合所成，然而眾生的心顛倒妄想，執著身體是自己的，所以追求名利、健康、財色、權力……引發出所有家庭問題、社會問題、乃至世界的問題，這些問題都因執著有「我」、執著一切萬法為實有而產生。「我」、「我的感受」都是虛妄不實的，但我們卻深著其境，誤以為真，活在其中而不自知。

若能觀察一切事物都是因緣和合而成，絕無獨立存在的可能，了解其實一切都是空性、是假有，不要認假為真，便能藉由彼此相互依存的緣分，成就好的結果。例如：夫妻之間常常為了些小事，互不相讓，爭得面紅耳赤；其實不是爭對錯，

只是要爭一個輸贏而已！失控的情緒讓我們看不清真相：憤怒是虛妄的、惡言是虛妄的、爭輸贏的心也是虛妄的，卻彼此氣得傷心。覺性如果能現前，以佛法的慈悲、智慧體諒對方、理解對方；在人生短暫的因緣裡，互相成就，好好珍惜，把握結善緣的機會，就能心無掛礙、清淨自在。

薰修學習四念處，讓自己理解所有事物的呈現都是因緣和合而成，都是空性、是假有，不認假為真、放下我執才能離苦得樂、得解脫。從而在生活中時時練習觀照自己的心，並且創造好的因緣與人相處，工作中運用善念與人共事，家庭中營造親人和樂的關係。祈願藉由這一生薰習佛法的因緣，提升自己、成就他人；善用自心，落實觀行，創造因緣、善用因緣、不住因緣，真正能安住自性清淨心。

病爲助緣 翻轉命運

文／普林精舍研經禪修班學員 法錫


民國一〇五年，在一次胸部 X 光檢查後，醫師神色凝重地告訴我：「你的肺部長了一顆東西，必須安排明天住院做進一步檢查。」當下自己整個人愣住，回答醫師：「醫師，我本身也是醫護人員，你知道我們的工作性質，我不知道是否可以臨時請這麼多天假？」醫師立刻回答：「你可能都快沒命了，還在擔心工作！」面對人生第一個重大的課題，體悟到在生死大事面前，任何事情都是小事！

後來馬上入院接受一連串檢查與治療，在這樣的變故中，自己深深體會《金剛經》所說：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電。」前一日自己還是堅守崗位的醫護人員，隔一日已變成病房中等待被治療的患者；前一日還有能力照顧家庭、小孩，隔一日卻自顧不暇。

肺部手術前，問自己：「如果我不再是兒子的媽媽、同修的老婆，如果我不再是我，我到底是誰？我的生命又應當歸向何處？」當下了解到，自己對「我」的認知，是建立在層層疊疊的因緣法上，原來花了人生大部分的時間努力追尋，卻只是在這個「假有」上空繞。如果生死是生命當中的大考，我非常感恩有模擬考的機會，從而明白自己對生死是那麼無知，而

且毫無準備，甚至是束手無策。

我們都了解無常迅速，生命脆弱，但似乎都是別人的事，至於自己，總覺得沒那麼快吧！應該不會是我！這源自於我們貪生怕死的習性，我們害怕死，不願意面對它，以至於最後都忽略該如何生活，也不能了解生命真正的價值與意義，只是不斷在五欲六塵中擴張自己，將之誤以爲是「我」。

學佛後，覺知到必須借假修真，因爲無始劫來的無明，不知道造作多少惡業，必須把握難得人身，洗滌累劫累世垢染，還復清淨。一日，請示師父，該如何在病苦中修行，師父說：「願代眾生受無量苦。」當下感動泛淚，想起《宗鏡錄》所說：「若大悲誓願拔因果苦者，若有我所，尚不自出，況拔他苦？謂無我所故，所以發慈悲心，自拔他。」從此不再專注於自己的病苦，而是以此病緣提升自己，接引更多有緣的苦難眾生，一起入佛法堂奧，修善斷惡，離苦得樂。感恩開山祖師創建中台道場，讓自己在病苦中，有三寶作爲安身立命之處，吃苦了苦，解冤釋結，翻轉命運！

無我，積極的人生觀

文／普皇精舍研經禪修班學員 傅水


俗話說：「人生不如意事，十常八九。」然而這個「意」是誰的意？答案肯定是「我」的意！薪水不如我的意，業績不如我的意，孩子成績不如我的意，房子、車子不如我的意，健康狀況不如我的意……於是愈想愈不如意。

修行學佛最重要的，就是要了解煩惱、染污皆源於心中有一個「我」，一切的煩惱皆來自自我執。但是「我」究竟在哪裡呢？我的身體就是我嗎？還是我的心是我？但心又在哪裡？難道我的心臟是我？法國哲學家笛卡爾說：「我思故我在」，那麼，我的思想是我嗎？還是我的大腦是我？當世人盲目在探尋自我的存在時，佛陀早在三千多年前就告訴我們：「無我」！身體是由地、水、火、風四大假合而成，心有受、想、行、識的作用。

日常生活所使用的各種物品，是由不同的原料零件組成，原料零件完備，東西才能夠產生作用；如同一件事情能夠成功，需要眾緣和合，絕非一人所能獨力完成。佛法告訴我們，世間一切法、一切現象都是因緣和合而成，人、事、物皆是如此，不僅觀法無我，觀身亦是無我、觀受亦是無我、觀心亦是無我。既然一切都是緣起

性空、假有，當然也就無「我」、無「常」。

曾聽到有人認為，既然無我無常、一切是空，那就什麼都不必做了，誤以為佛法是消極的、不作爲的，其實是大錯特錯。正因為了解緣起性空，因緣無常、稍縱即逝，所以更知道要把握當下，不蹉跎生命，對人結一切善緣，對事盡一切努力。

更重要的是，因為了解空性，知道緣起緣滅，所以積極在因地上努力，而不會執著於結果。不但懂得把握因緣，還能創造因緣，更懂得不住因緣，修一切善而不執著一切善。通曉「觀法無我」的真諦，不落得失，便能心無掛礙。



光明園區

文／編輯部

《大般若經》云：「菩薩摩訶薩安住六種波羅蜜多，常為有情作法明照，恆不遠離佛法光明。」中台道場的建立，一秉菩薩度眾本懷，弘宗演教、弘法利生，以佛法光明照亮塵寰，啟發眾生的自性光明。光明園區，連結中台禪寺正山門與主體建築；參天碧樹、長青松柏、巍峨的梵刹、悠揚的鐘聲……引領來訪者在嚴淨光明的境教中，受用佛法光明，淨化身心，獲大安樂。

園景淨妙 光明無盡

光明園區的整體規劃著重安全、實用，地面鋪設平整的石磚，並將草皮面積

縮減，以減少蚊蟲聚集，讓來訪者得以便利、安全、舒適地在園中散步，親近自然。園中透過植樹、造景美化環境，樹穴周邊鋪設草皮、石子，並栽植各色花草陪襯，呈現出繽紛多元的庭園景致。

進入山門，成排挺立的北美落羽松，為山門景觀帶來四季變換的多樣色彩；桃花心木與五葉松，正直高聳的樹身，與巍峨的主體建築相互輝映，更顯叢林道場的宏闊氣象。在林蔭處，設立吉祥鐘亭。「願此鐘聲超法界，鐵圍幽闇悉皆聞；聞塵清淨證圓通，一切眾生成正覺。」叢林梵刹的鐘聲沉穩悠遠，來訪者以清淨心、慈悲心叩鐘，啟發聞者的智慧光明，帶來心



1

2

靈的祥和安定，祝願聞此鐘聲皆得吉祥如意。

主體正前方，安置「弘宗演教」石碑，是開山祖師惟覺安公老和尚親題墨寶。佛法以心為「宗」，明心見性、見性成佛就是「宗」；釋迦牟尼佛說法四十九年、談經三百餘會，所說的道理、言教就是

1. 光明園區，連結中台禪寺正山門與主體建築。園中植樹造景，高大的北美落羽松、墨西哥落羽松等，並長青松柏，呈顯叢林氣象。
2. 吉祥鐘亭佇立於林蔭間，祝願聞此鐘聲皆得吉祥如意。
3. 主體正前方，安置「弘宗演教」石碑，彰顯中台道場弘法利生的道風。



3



光明園中，群樹蒼翠，綠意盎然，
間有灌木叢造景，充滿活潑生機。

「教」。修行若能明心見性，又了達佛陀所說的教理，解行並重、知行合一，就能成就道業。「弘宗演教」四字，道盡了開山祖師創建中台道場、弘揚佛陀心法、廣開法筵、安僧度眾的無盡悲願，亦彰顯中台道場弘法利生的菩薩本懷與道風。

光明園中群樹蒼翠，綠意盎然。石碑旁，高 22 公尺、終年常綠的墨西哥落羽松，以挺拔之姿卓然而立。枝幹虯曲、有著尖塔狀樹冠的真柏，散發著清幽香氣，為整座叢林增添古道場的意蘊與禪味。枝繁葉茂的老重陽木，樹旁圍籬結合座椅，提供訪客小坐歇息、靜享綠蔭清風。大葉羅漢松，彷彿沉毅堅定的行者端立園中。七里香、龍柏、桃花心木、金龜樹、銀樺、九重葛、榔榆……間有精心巧置的灌木叢造景，讓整座園林充滿活潑的生機。

園中供奉著一尊黑色大理石雕製的彌勒菩薩，袒腹笑顏，腳踩著布袋，向世人揭示大肚能容、放下執著的無礙自在；四周設有步道，供來訪者恭敬繞佛、瞻禮。信步園內，滿園花木繽紛，欣欣向榮；淨



心賞玩莊嚴境致，亦莊嚴自性菩提。

中台海會 法界圓明

園區中的「圓明殿」，是二期工程五個建築群之一。「圓」即圓融無礙、圓滿無缺，「明」即光明遍照、明達明徹；「圓明」二字，既標顯圓滿光明的果德，亦揭示因地修行的工夫。圓明殿正門前石柱上，刻有開山祖師所題的法語：「圓修空假中三觀觀觀契入中道實相，明達教行理諸法法法即證菩提涅槃」，揭櫫「圓明」

深意，諄諄提勉四眾弟子、十方學人，修行要圓修三觀、明達教理、依法修行，如是於因上努力，必能契入中道實相、菩提涅槃，親證三智圓明之佛果。

圓明殿依地勢而建，地上建築高 24 米，石材色澤與主體外牆德州紅花崗岩相仿，頂層設計亦融入主體蓮花瓣造型元素。主要樓層包含 2F 圓明講堂、1F 菩提講堂、B2 圓覺禪堂；其中圓明講堂挑高 10 米，方格造型的天花，代表修行的規矩法度；頂燈由十層幾何圖形構成，仰觀



2



3

1. 園中供奉彌勒菩薩。
2. 二期工程「圓明殿」建築（圖左），外牆石材色澤與主體相仿，頂層設計融入蓮花瓣造型元素，與主體建築風格和諧相融。
3. 光明園區傍晚景致。

如蓮花瓣綻放。整棟建築參考小巨蛋概念設計而成，計可容納 10000 人參加法會、1500 人打禪七；殿堂周邊規劃多條通道，具有大聚大散的實用功能，讓法會期間的大量人潮，得以快速而安全地進入會場，法會結束，亦可快速地自會場疏散。殿堂空間的優化，乃為應弘法需求而施設，以

發揮更大的弘法功能，使更多有緣大眾蒙受法益。

光明園區，一如中台道場在在蘊含著「令諸眾生光明無量，安住佛法」的大願。普願十方有情，在道場的境教啓迪中，皆能以佛法光明照亮自他，入佛法界，共證菩提。🙏



1. 圓明殿 2F 圓明講堂，方格造型天花，寓意規矩法度；頂燈由十層幾何圖形構成，仰觀如蓮花瓣綻放。
2. 圓明殿一側與鹿野園相連，庭園中栽植松柏，虯枝蒼勁，增添古道場的意蘊與禪味。

粉蒸香芋

普燈精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

芋頭	半斤
百頁	1條
杏鮑菇	2~3支

【調味料】

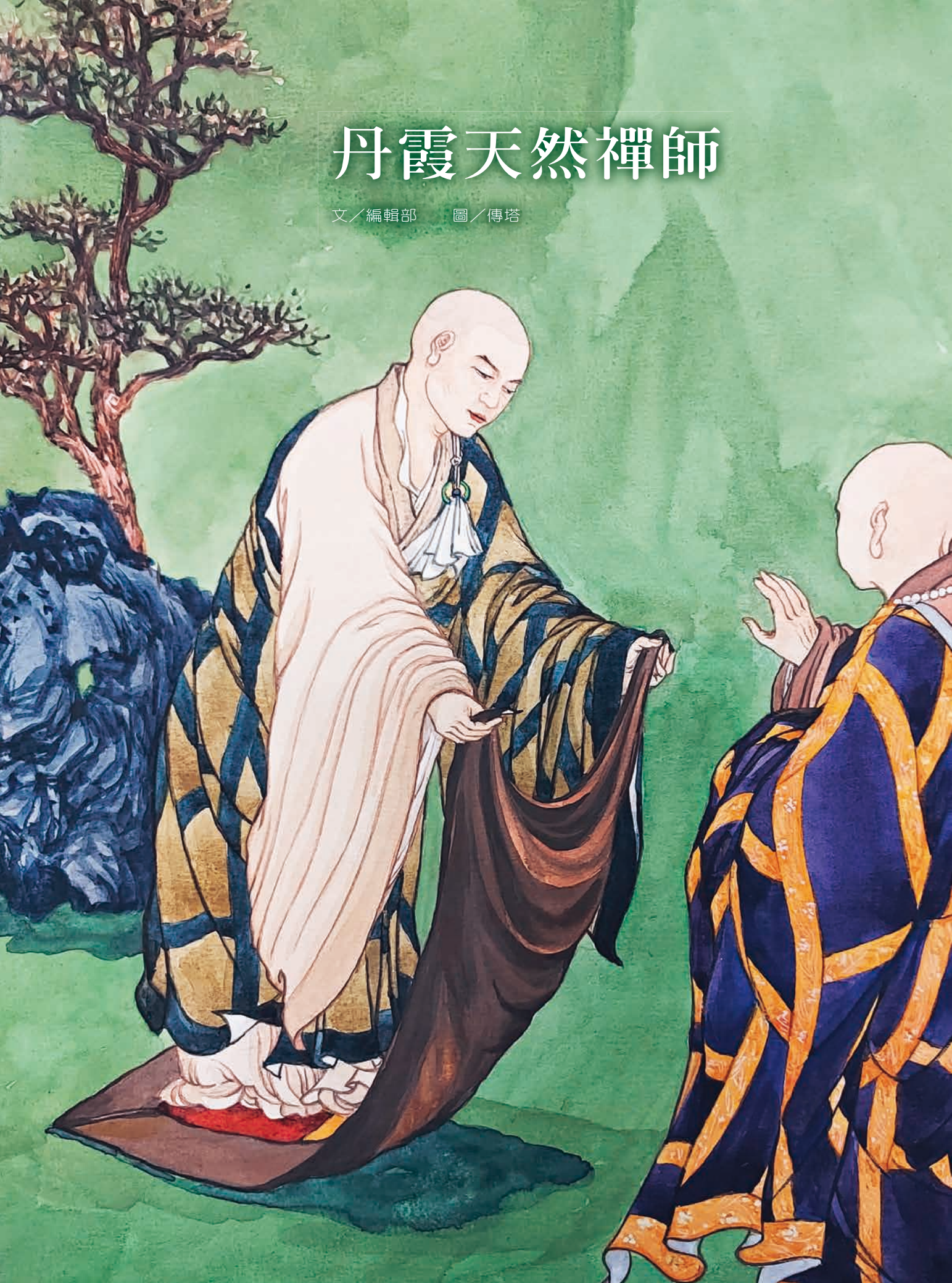
蒸粉	1包(60g)
甜麵醬	酌量
辣豆瓣醬	酌量
糖、醬油	酌量
香油	少許

【步驟】

1. 將所有食材切成塊狀。
2. 將調味料調勻，放入百頁、芋頭。
3. 杏鮑菇用糖及醬油醃10分鐘備用。
4. 蒸鍋中依順序放入芋頭、百頁、杏鮑菇，蒸40分鐘（也可以用電鍋，外鍋約2杯水）即可。

丹霞天然禪師

文／編輯部 圖／傳塔



丹霞天然禪師，唐代僧人，石頭希遷和尚之法嗣。師少年時原本學習儒家經典，深明唐代官立的九種經典；因遇到一位僧人的啓發，乃轉而學習佛法。丹霞禪師到南嶽參禮石頭和尚，於其門下服事二三年，得和尚爲其剃度，立名天然。後來於嶽寺希律師受具足戒。曾參禮馬祖禪師、南陽忠國師、徑山國一禪師。師於南陽（今河南南陽）丹霞山開堂弘法，因此人稱丹霞禪師。

石頭剃度 立名天然

丹霞天然禪師未出家前，曾與龐居士一同前往京城應科舉考試，在寄宿旅舍時，忽一夜夢見日光滿室，有善占相的人說：「此是悟解空性之祥兆。」後來，在路途中遇到一位行腳僧，僧人問：「大德去何處？」丹霞禪師回答：「求選官去。」僧人說：「可惜如此工夫，何不選佛去？」丹霞禪師說：「佛當到何處選？」那位僧人說：「江西馬祖禪師現在住世說法，悟道者不可勝記，是真選佛之處。大德可以前去參禮。」

丹霞禪師與龐居士二人宿世根機猛利，前來參禮馬祖禪師時，禮拜過後，馬祖禪師說：「這漢來作什麼？」師除下頭巾，馬祖禪師觀察機緣而笑說：「你的師父是石頭和尚。」師說：「若是如此，請指示石頭和尚所在處。」馬祖禪師曰：「從這裡到南嶽七百里，希遷長老在石頭，你去那裡出家。」（希遷禪師在衡嶽南寺東邊的石臺上結庵而居，時人稱爲「石頭和

尚」。）

師當日便出發前去參禮石頭和尚。和尚問：「從什麼處來？」師回答：「某處來。」和尚說：「來作什麼？」師如前一樣應對，和尚便點頭說：「到槽廠（寺中做雜役處）去。」師於是入行者（依住寺中尚未剃度之修行人）房，擔任大寮雜役。經過二三年，石頭和尚欲爲落髮，前一夜年少行者會參時，和尚說：「佛殿前一搭草，明日早粥後鏟除。」第二天一早，諸年少行者各個持鋤鏟準備除草，唯有丹霞禪師獨持刀、水，以水洗頭後，於和尚面前跪拜。和尚笑而爲他落髮剃度。師頭頂上如峰突起，和尚按一按說：「天然矣。」落髮既畢，師禮謝剃度兼謝賜名，和尚說：「我賜你何名？」師回答：「和尚豈不是說『天然』麼？」石頭和尚覺得師甚奇特，於是爲他略說法要，師便掩耳說：「太多了。」和尚說：「你試作用看。」師遂騎於聖僧像頭上，和尚說：「這阿師！他日後打破泥龕塑像去。」古雪哲禪師論此公案云：「你道丹霞見什麼道理便掩耳而出，莫是撥無因果麼？且喜沒交涉。須知此事貴在英靈特達之士，向未舉已前薦得。自然如水投水，似空合空，不落理路窠臼，不被知解糾纏……須知本來無事，本來現成，本來平等，本來解脫。祇因迷頭認影，遂至向外馳求。所以道演若達多失卻頭，狂心歇卻即無事。」

後來，丹霞禪師從嶽寺希律師受具足戒。受戒之後，再參禮馬祖禪師。馬祖禪師問：「從什麼處來？」丹霞禪師回答：

「從石頭來。」馬祖禪師說：「石頭路滑，有沒有滑倒？」丹霞禪師回答：「若滑倒即不來此。」馬祖禪師覺得師甚奇特。丹霞禪師後來雲遊四方，於天台山華頂峰居住三年，又至餘杭參禮徑山國一禪師；元和初年上龍門香山，與伏牛禪師成爲莫逆之交。

丹霞禪師至洛陽，參禮南陽忠國師。第一次，見侍者便問：「和尚還在麼？」侍者回答：「在，只是不見客。」師說：「太深遠生！」侍者說：「佛眼也看不見。」師說：「龍生龍子，鳳生鳳兒。」侍者後

來向國師說，國師便打侍者二十棒趕出。師聽聞此事，說：「不愧爲南陽國師。」明日，再前往參禮拜謁。見到國師，便展坐具。國師說：「不用不用。」師退後，國師說：「如是如是。」師卻進前，國師說：「不是不是。」師繞國師一匝便出去。國師說：「去聖時遙，人多懈怠。三十年後，覓此漢也難得。」滄山禪師云：「丹霞可謂懷藏至寶，遇智者乃增輝。國師鴻門大啓，登堂入室須是奇人。」

師於惠林寺，遇天寒，焚燒木佛以禦寒，院主見了呵斥他，師說：「吾茶毗，覓舍利。」院主說：「木頭有何舍利？」師說：「若如此，爲何責備我？」院主向前，眉毛一時墮落。有人以此問真覺大師：「丹霞燒木佛，上座有何過？」真覺大師說：「上座只見佛。」進而又問：「丹霞又如何？」真覺大師說：「丹霞燒木頭。」

丹霞禪師曾作〈翫珠吟〉：「識得衣中寶，無明醉自惺。百骸俱潰散，一物鎮長靈。知境渾非體，尋珠不見形。悟即三身佛，迷疑萬卷經……演教非爲教，聞名不認名。二邊俱不立，中道不須行。見月休看指，歸家罷問程。識心豈測佛，何佛更堪成？」

元和三年（公元 808），丹霞禪師有一日在洛陽天津橋上橫臥。正好駐守大臣鄭公出外巡視，隨行者看到便加以呵斥，丹霞禪師亦不起身，有官員問師原因，師仰望並徐徐地說：「無事僧。」鄭公視其言行不凡，爲有道之人，於是供養一束絹帛及兩套衣，並每日供養米、麵。洛陽城



一帶的人，都隨而歸向崇信。

丹霞開堂 青山淥水不相似

元和十五年（公元 820）春，丹霞禪師對門人說：「吾思歸隱山林。」當時，門人令齊靜於是在鄧州（今河南鄧州）南陽丹霞山擇地建庵以奉事。三年之間，來參學者達三百人。大眾雲集，遂建成大院。

師初開堂時，有人問：「如何語話即得不墮門風？」師說：「一任語話，即不墮門風。」僧說：「便請和尚語話。」師說：「青山淥水不相似。」

師上堂曰：「阿爾渾家切須保護一靈之物，不是爾造作名貌得，更說什麼薦與不薦？吾往日見石頭和尚，亦只教切須自保護。此事不是爾譚話得。阿爾渾家各有一坐具地，更疑什麼？禪可是爾解底物，豈有佛可成？佛之一字永不喜聞。阿爾自看，善巧方便、慈悲喜捨，不從外得，不著方寸。善巧是文殊、方便是普賢，爾更擬趁逐什麼物？不用經、不落空去。今時學者紛紛擾擾，皆是參禪問道。吾此間無道可修，無法可證。一飲一啄各自有分，不用疑慮，在在處處有恁麼底，若識得，釋迦即者凡夫是。阿爾須自看取，莫一盲引眾盲，相將入火坑。夜裡暗，雙陸賽彩，若為生？無事珍重。」

有一位禪師從遠方來問道，山下遇見丹霞禪師，於是問：「丹霞山在什麼處？」丹霞禪師指山說：「青青艷艷底是。」那位禪師說：「莫只這個便是否？」丹霞禪師說：「真師子兒，一撥便轉。」

丹霞禪師勘驗僧人：「什麼處來？」僧人回答：「山下來。」師又問：「喫飯也未？」回答說：「喫飯了。」師說：「拿飯給你喫的人，還具眼也無？」僧人無法回答。有人以此語問滄山禪師，滄山禪師說：「有。」進而問：「眼在什麼處？」滄山禪師說：「眼在頂上。」又有人以此語問洞山禪師，洞山禪師說：「若不是滄山，爭解與麼道？」僧便問：「如何是在頂上的眼？」洞山禪師說：「不昧向上。」

真歇清了禪師參禮丹霞禪師。丹霞禪師問：「如何是空劫以前自己？」清了禪師正準備答話，丹霞禪師就說：「你鬧在，且去。」一日，清了禪師登鉢孟峰，豁然契悟，歸來向丹霞禪師說。丹霞禪師與一掌說：「將謂你知有。」清了禪師便禮拜。

戴笠持杖 垂一足示寂

師於長慶三年（公元 823）癸卯歲六月二十三日，告訴門人備熱水，沐浴完說：「吾將行矣。」於是戴上笠子、手持杖、腳穿鞋，垂一足尚未至地即化去，世壽八十六。敕諡智通禪師，塔號妙覺，膳部員外郎劉軻撰碑文記述其德行。師有〈孤寂吟〉、〈驪龍珠吟〉、〈弄珠吟〉、〈如意頌〉等傳世。

師法嗣有七人，據《傳法正宗記》卷第七記載，為京兆翠微無學、丹霞義安、吉州性空、本童和尚、米倉和尚、揚州六合大隱、丹霞慧勤。





佛 · 典 · 故 · 事

勤苦七日養馬緣

文／傳惜 圖／傳好



昔日，佛住於羅閱城竹園精舍中，有一千二百五十位比丘隨佛而住。當時，有國王名摩達，準備出兵對外征討，挑選國內數百萬人民從軍。有一位已證羅漢果的比丘，托鉢來到此國，也被選中並被引到王宮門口。為國王掌管馬匹的馬監看到比丘，命他負責餵養並照管官馬，比丘於是勤苦養馬七日。

後來，摩達王親自校閱軍隊，比丘見到國王，即在國王面前騰空飛翔，停於空中，展現神通。國王見此景象，心生恐懼，立即叩頭悔過：「我實愚癡，不能分辨真偽。我將追查是誰令尊者辛苦養馬，一定將他殺了治罪。」

比丘告訴國王：「不是國王及人民的過失，是我自己宿命所致。往昔我修道時，常供養師父，有一次為師父備齋時，師父告訴我：『且先洗手，再行齋事。』但我愚癡，起心動念：『師父又不用照養官馬，為何不預先洗好手？』師父知我心念，即告訴我：『你現在起這輕微的念頭，未來果報卻很重，你當如何？』我聽到師父這樣說，心生憂愁。師父知道我憂愁，心想：『我將入涅槃，為何讓人起煩惱呢？』即於當夜三更入涅槃。久遠以來，歷經生死輪迴，我今生受宿殃之報，養馬七日。行善得福、造惡得禍，必然受報，因果如影隨形。」

摩達王聽比丘說罪福之理，心開意解，祈求皈依。比丘告訴國王：「你應當皈依佛，佛是三界導師。」於是國王及人民，跟隨比丘來到佛所在的地方，向佛頂禮後，皆受五戒作優婆塞。佛為國王及人民現相好威神，光明照耀天地；並為大眾開示無常、苦、空之理。國王聽聞了開示，得須陀洹道；國中人民亦皆受五戒、十善，敬奉三寶、嚴持齋戒，以為常法。

此時，阿難尊者整衣向佛頂禮，請問：「世尊！摩達國王及人民，見佛聞法，即心開意解，是何因緣而能如此？」佛說：「往昔，摩父佛住世時，這位已經證羅漢果的比丘是位沙門，摩達王當時是優婆塞，清淨心供養沙門三日，以此功德，常得受福，今世得度因緣成熟，見佛聞法，即得須陀洹果。」

四眾弟子、天龍鬼神，聽聞佛開示，皆心生歡喜，向佛頂禮後離去。

（編按：典故摘自《佛說摩達國王經》）



省思

佛法云：「假使滿百劫，所作業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」羅漢比丘因過去世的起心動念，今世受養馬七日之報。摩達王過去世供養沙門，因此常於佛所受福，今世見佛聞法，即得須陀洹果。善惡之報，如影隨形。行者務當守口、攝意、身莫犯，以清淨心恭敬三寶。🙏

炯然已見——

中台世界博物館館藏至大元年〈水月觀音圖〉（一）

文／中台世界博物館副館長、木雕分館館長 見排法師

在您我期待中，於一百一十年十月八日隆重開展的中台世界博物館「大悲普現」特展，有一件落款至大元年的〈水月觀音圖〉，並記有「金祐文」名款。金祐文是一位高麗時期的宮廷畫師，他的畫作為何以元代紀年為年款？畫作背後又有怎樣的故事？

高麗佛畫

高麗（918-1392）是在相當於中國五代時期時，由後高句麗部將王建在推翻部族領袖弓裔後，於朝鮮半島所建立的王朝，史稱王氏高麗。就《高麗史·卷九十四》的記載，高麗大臣徐熙在回應遼代將領蕭恆德關於領地繼承關係時，說道：「我國即高句麗之舊也，故號高麗」，由此可知「高麗」名稱之由來。據信，這個名稱更是現今人稱朝鮮半島國家為 Korea 的源頭。高麗立國後，尊禮宋室，多習儒禮，並接續前朝統一新羅的主要信仰，以佛教為國教。於是，高麗一朝成為韓國史上，繼新羅之後另一個佛法興盛的高峰期，並為後人留下了許多佛教藝術；其中的「佛畫（불화）」便是一項重要的文化

資產。

高麗建國，尊崇宋室，所以除了宋代理學對高麗文化帶來了重要影響之外，由宋太祖趙匡胤所開創的「重文輕武」國策，也為高麗諸王吹起以文治國的風尚。然而，這樣的「文治主義」在高麗朝祚到了中後期時，直接引發了一場兵變，藉以開啓在高麗中後期的「武臣政權（무신정권）」。到了高麗元宗（1260-1274）時期，趁著武臣政權混亂，朝廷引蒙古兵入高麗，終結了長達百年的「武人時代」，但卻也因此使高麗直接成為了蒙古的附屬，致使元宗王植成為高麗王朝最後一位使用廟號的君王¹。依茲玄法師所論，高麗佛畫藝術可以西元 1170 年的「武臣政變」為分水嶺，前後分出二大期；其中，前半與後半期，可再分出二期，共為四期（茲玄，2017）。按照茲玄法師的整理，西元 918-949 年間為第一期，此時的佛畫仍承續著統一新羅與後三國時期的風格，同時受到唐、五代十國時期的佛教藝術特色影響，具備高麗本體特徵的佛畫風格尚未建立，且可惜未有明確的文物留存至今；在西元 949-1170 年間的第二期，由於社稷



的安定，高麗佛畫開始隨著當時宋室藝術中的寫實風潮，發展出許多反映現實樣態的表現形式，但愈到後段時期，因太過側重「現實」，而多少出現樣板化的現象。此後，於西元 1170 年武臣政變後，全國國政氛圍從重文輕武轉變為重武輕文，故在西元 1171-1298 的第三期年間，佛畫藝術中的高麗主體文化逐漸衰退，來自南宋的藝術表現反而因為高麗朝內對前期文化的抗阻而踞於主流，進而在這一百年間，為高麗佛畫帶來了裝飾性豐富、甚至稍嫌過度裝飾化的佛畫樣式。最後在高麗滅亡前的第四期（1298-1392），高麗朝內受到元文化的直接影響，且當時高麗人的地

位高於漢人，所以在第二、三期間因尊崇宋室，而在高麗佛畫中產生的漢傳佛教藝術影響，反而在這段時期受到某種程度上的限縮（茲玄，2017）。而珍藏於中台世界博物館的高麗至大元年水月觀音圖，就是高麗佛畫第四期所完成的。

高麗王室祈福文化與畫師

在高麗佛教藝術之中，「佛畫」算是流傳後世的重要瑰寶，而其中的設色絹畫，更堪稱是高麗藝術史上的重要代表之一。根據文獻記載與後世統計，高麗在其近五百年的佛畫史中，現知僅存一百六十多幀設色作品，目前存於韓國境內者，僅有二十多幀；另外十餘幀收藏在歐美，其餘絕大部分的一百三十多幀高麗佛畫，則保存在日本（茲玄，2017）。在這一百三十多幀的留日高麗佛畫當中，以奈良談山神社、京都大德寺、京都泉屋博古館、埼玉西福寺、佐賀鏡神社等地所收藏的水月觀音圖，為世人所重。其中，佐賀唐津鏡神社所藏的一幅絹本設色水月觀音圖，便出現在日本著名地圖測繪家伊能忠敬的專書《測量日記》中。伊能於遊歷各方之時，親眼目睹了該件佛畫，歎為觀止，便就當時所見進行了記錄。該幅水月觀音



圖一：日本佐賀縣唐津鏡神社所藏水月觀音圖（1310），為高麗晚期、14 世紀前半期水月觀音圖之重要代表作之一。（金廷禧，2019，第 58 頁）

圖，除了是目前所知全球僅存三件身著鳳凰紋細紗天衣的高麗水月觀音圖之一，更是同類畫作中最大的一幅，畫幅高度達到四米二左右。

雖然鏡神社藏水月觀音圖在現存畫面上，有著不小的殘損部分，以致現在無法看到畫作完成時所留下的題記，但在《測量日記》中，伊能先生明確記載了那段佚失的題記：「畫成至大三年五月日／願主王淑妃／畫師內班從事金祐文／翰畫直侍詔李桂同／林順同／宋連色／員外中郎崔昇等四人」²。依照這段難得的題記紀錄，我們可以知道，這幅水月觀音圖成畫於元至大三年（1310），畫像願主為「王淑妃（王之淑妃）」，主要畫師有當時擔任「內班從事（내반정사）」的金祐文等多人；而這短短四十六個字題記，便能帶我們一窺那個時代的高麗佛畫，以下先從年號說起。

高麗自王建立國後，延續弓裔使用自有年號的慣例，頒定年號為「天授」，但在王建之後，僅光宗王昭、仁宗王楷曾使用自頒年號，其他諸位高麗王則使用當時中原相應朝代的年號，初見後唐「長興」，直至明「洪武」。所以，高麗佛畫的年款，往往是您我所熟悉的年號；透過這些年號，也能幫助我們快速找到該畫作的對應年份。反之，若見到以那段時期年號落款的文物，人們也應排除單方面界定為中國文物的武斷認知。


高麗奉佛教為國教，後世稱高麗是佛教在韓國史上最為興盛的一段時期，佛

教藝術也因此達到「黃金期」（金廷禧，2019）。根據《高麗史·卷一》記載，王建甫建國，便推行崇佛，不但於天授二年（919）「創法王、王輪等十寺於都內，兩京塔廟，肖像之廢缺者，並令修葺」，更在天授四年（921）十月「創大興寺於五冠山，迎置僧利言，師事之。」在高麗史中，人們可以看見高麗王室中的諸宗及王后們，多善修建佛教叢林，並經常啓建燈會、齋會、寫經等佛事道場，其間更有光宗整備僧政，致令高麗當時的華嚴宗、禪宗等教派宗門得以安僧和合。其中，現存所知最早的高麗佛畫藝術，便是一幅於高麗穆宗統合九年（1006）時，由千秋太后（천추태후）與外戚金致陽（김치양）共同發願，命寫經生崔成朔（최성삭）等人以紺紙金泥所寫成《大寶積經寫經》之經變圖；它更是高麗佛畫第二期的重要代表作（玆玄，2017）。到了十二世紀晚期後的武臣政權時代，雖然王室對於佛教的護持力道相對弱化，但以護國為緣起所開設的「祈福佛事」反而更加盛行。例如：在位期間頻受蒙古侵擾的高宗，毅然發願於1237年，頒令「大藏都監（대장도감）」一職，於江華都以十六年時間，再次雕成「高麗大藏經」（史稱「八萬大藏經」）³，發願以此功德，護國抵抗蒙古；而在歷代王妃之中，忠烈王寵妃淑昌院妃（숙창원비）亦曾依臨濟宗下蒙山德異、鐵山紹瓊禪師受菩薩戒（金廷禧，2019）。這些，都鮮明反映出後世所謂的高麗王室祈願文化；而鏡神社藏水月觀音圖中所題之「願



主王淑妃」，便是這位受過菩薩戒的淑昌院妃。

因應王室「祈願文化」中造寺立佛、祈福發願的需求，在高麗內廷當中有一「掖庭署（액정서）」，執掌內寮文書、傳命、門鑰等職，經過幾次的職差演變，由忠宣王開設「內班從事」一職，屬從九品官（《高麗史·卷七十七》），前述日本鏡神社藏水月觀音圖所題之內班從事金祐文，就是在掖庭署內謁司下任職的專

職畫師；也因為該畫作畫幅巨大，故按題記可知，當時是由共計四到五位不同職等的人員所完成，十分不容易。據此，我們也能得知這位金祐文是一位在高麗後期進入王室內廷，為王與王妃作畫的畫師。雖然現今所存關於他的紀錄不多，但僅憑名留目前世界三大高麗水月觀音圖之證例來看，金祐文的畫工在當時的高麗，應頗具一席之地；這也正說明了館藏金祐文所畫水月觀音圖的珍貴之處。（待續）

注釋：

1. 高麗元宗親元，與武人對立，於高宗薨後，曾遭權臣於 1269 年廢黜，改立其弟為英宗，但僅五個月的時間，元宗便在元帝勢力下，重新登基。
2. 此段記載於不同研究論文或專書，有不同的斷句；也多見將「金祐文」記為「金祐」者。
3. 初刻版高麗大藏經於 1087 年刻成，但在 1232 年，因蒙古兵入侵高麗，受祝融而毀。

參考書目：

1. 金廷禧，2019。《王室，權力與佛畫（왕실, 관력 그리고 불화）》，首爾：世昌出版社。
2. 茲玄，2017。《佛畫的秘密（불화의 비밀）》，首爾：曹溪宗出版社。



圖二：中台世界博物館館藏水月觀音圖，是由高麗內廷畫師金祐文替朋友所畫成的一幅絹本設色作品，畫幅雖小，但仔細觀之，仍能體會到高麗佛畫細緻瑰麗的繪畫風格。



在生活中遇到 AI

文／普泉精舍護法會副會長、淡江大學資訊工程學系教授 洪文斌（傳承）

人工智慧（Artificial Intelligence, AI）從上個世紀 40 年代開始，歷經了兩次的興衰，在這次第三波的浪潮中，可謂因緣成熟——網路的發達、快速的計算、巨量的資料、與成熟的算法，造就了這一波以大量資料為驅動，帶領以機器學習為主的 AI 時代盛行。而 2016 年擊敗人類高手的圍棋程式 AlphaGo，可以說是引發人們關注與熱情，並將 AI 融入我們日常生活中的引爆點之一，也期盼以先進的 AI 技術，來增進人類社會的福祉。

深度學習是機器學習的一個分支，在目前 AI 技術中，扮演著舉足輕重的角色。深度學習主要是受到人類神經網路的啟發，模仿神經細胞的運作，將其連接層次變得更深（如 50 層、100 層等），以達到

更好的學習效能，故稱為深度學習。其神經網路架構主要有三類：

- 多層感知機（Multilayer Perceptron, MLP），具有良好的學習能力。
- 卷積神經網路（Convolutional Neural Network, CNN），擅長於圖像分析，對於辨識與分類，效果卓著。
- 遞歸神經網路（Recurrent Neural Network, RNN），具有記憶功能，對於有前後關聯如語音辨識、自然語言處理、與影片分析等，特別擅長。

另外，受到巨量資料的影響，大數據分析儼然是 AI 時代不可或缺的技术。以下，我們就圖像分析、自然語言處理、與大數據分析等技术應用，作一簡介，看看它們的身影或許已在我們的身邊。

圖像分析

人臉辨識 人臉辨識主要用來作身分驗證。例如 iPhone 手機利用人臉辨識來解鎖。在機場、車站、飯店、商場、捷運等公共場所，可以利用人臉辨識來提升治安。在門禁之處，也可利用人臉辨識來提高出入安全。在商業上，也可以利用刷臉（即人臉辨識）來進行交易。還有人使用多年前的照片，來協尋失蹤的親人。此外，還可以用人臉來辨識性別、年齡和情緒等，以作出適當的反饋。除了人臉辨識外，還有指紋辨識、掌紋辨識、虹膜辨識等身

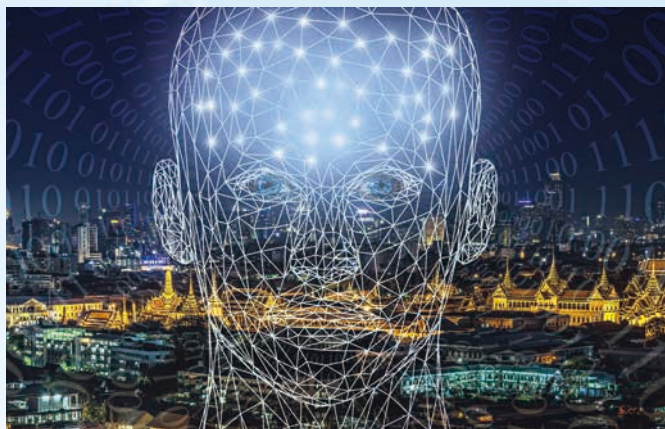
分識別的技术也都在提升安全性。

自動駕駛 透過攝影機所拍攝的影像，自動分析車道、路況、行人、交通標誌等，再搭配衛星導航與其他感測器，可達到自動駕駛的目的。對於交通運輸、物流、宅配、乃至外賣等行業，都有相當高度的實用性。目前在台灣，也有多處試行的無人駕駛公車在提供便利搭車的服務。

智慧診斷 利用 AI 技術來協助醫療診斷，近年來也蓬勃發展。例如利用拍攝的視網膜圖像，就可以診斷心腦血管疾病，也可以檢測糖尿病視網膜病變、黃斑部病變、阿茲海默症、心血管疾病和中風風險等。

藝術創作 近年來，也有很多人將 AI 技術應用於圖像及繪畫上。例如可以將一張照片轉換成梵谷（van Gogh）或莫內（Monet）的風格，稱之為風格轉換。還可以將人物照變成卡通造型，或將人臉自動美容。另外，還可以將老舊黑白照片自動著色，自動修補，或將模糊影像變得更清晰。近來，又有人嘗試利用生成對抗網路（Generative Adversarial Network, GAN）的技術來學習名人的畫作技巧，並且可自動產生 AI 的藝術創作。也有人利用此技術來學習歷代書法名家的字體，以產生缺漏字，提供臨摹之用。

圖像解說 利用圖像自動產生標題（Image Captioning）技術，AI 會自動產生輸入圖像的文字描述，類



▲人臉辨識

▼自動駕駛



似「看圖說故事」。此技術對於協助盲人非常有用，盲人透過攝影機的解說，了解目前街景的情況，對於盲人行安全，非常有幫助。另外，也可以將此技術應用於醫療影像（如 X 光照片等），自動產生該影像的說明，以協助醫生判讀。

自然語言處理

語音辨識與合成 語音辨識就是將我們嘴巴所說的話（即語音，如中文或英文等）變成相對應的文字。近年來 AI 辨識技術已相當成熟，辨識率相當高，手機中都附有語音辨識的 APP 軟體，方便我們使用語音輸入。另外，語音合成可以將輸入文字（如中文或英文等）轉換成對應的語音，以模仿人類說話。現在的技術，還可以讓我們選擇男聲或女聲，兒童、少年、青年、中年、或老年人的聲音，甚至還可以模仿特定人的聲音。

機器翻譯 目前處於高度國際化的社會，國家間的交流非常頻繁。AI 也可以幫助我們將外文自動翻譯成中文。例如谷歌的翻譯，功能非常強大，涵蓋全世界一百多種語言文字，彼此間可以互相翻譯，還可以自動偵測輸入的文字是屬於哪一種語言，非常方便。市面上也有這種翻譯機，對於出國旅遊，非常便利。

聊天機器人 近年來聊天機器人變成是一種更親切的人機介面，不用記住硬梆梆的指令或操作，而是用我們所熟悉的語言或文字直接與電腦溝通，電腦了解我們的意思，並處理與回覆。例如 iPhone 的數

位助理 Siri 或是數位音箱的語音助理，可以透過語音，幫我們查詢天氣、設定鬧鐘、播放音樂、撥打電話、講故事、提供新聞資訊、購物等等。還有，客服系統透過 AI 協助，可以處理八成以上的問題，剩下兩成再由真人來處理，節省不少人力。另外，很多公司也提供實體的或是在網路平台的聊天機器人，當成業務小幫手，協助客戶，提升業績。

詩詞創作 AI 不僅在繪畫方面有藝術創作，在語言方面也有文藝創作。例如大陸清華大學的九歌系統，可以創作傳統詩詞（絕句、律詩、宋詞等）與新詩，也可以作藏頭詩，或是依據所提供的圖片而即席作詩，達到「畫中有詩」的境界。而微軟的小冰機器人也會寫詩、寫歌、唱歌、主持節目和擔任新聞主播。

新聞稿撰寫 我們現在看到的很多新聞稿可能是 AI 所撰寫的，快速、多產、節省人力。例如 2014 年某日清晨，美國洛杉磯有輕微地震，不到三分鐘，網路上就發布一則有關該起地震的詳細報導。而



▲自然語言處理

瑞士在選舉期間，機器人在五分鐘內就產生了近四萬篇有關選舉的新聞。除撰寫新聞稿外，AI 也能讀完一篇文章後，歸納出重點，並寫成摘要。

掃地機器人 掃地機器人可謂是家喻戶曉的 AI 電子產品，很多家庭都有，用來協助清潔。掃地機器人第一次使用，可以透過感測器來量測所在位置（例如客廳）的平面地圖與障礙物（如桌椅等）位置，透過演算法自動規劃出一條最佳路徑來掃地。並可聽從語音下達掃地指令，自動幫我們掃地，掃完地後，並會自動歸位充電待命。

大數據分析

文字探勘 一般社群網站使用者往往可以發表對某些事情的看法。文字探勘則是透過網路爬蟲蒐集相關輿情，透過文字分析技術，預測使用者的喜好傾向，以作出適當的決策。

推薦系統 在大數據的時代，一般的網站（如臉書、YouTube、購物網站等）

都會記錄使用者的瀏覽紀錄或購買行為。系統會分析、預測使用者的喜好，推薦合適的新聞、影片或商品，以提升網站的點閱率或商品的銷售量。例如在網路書店買書，當你點選了某本書，網頁也會推薦「買這商品的人也買了……」相關書籍。

結論

從以上的介紹，我們可以看到，善用 AI 技術，的確可以造福人群。但世間法是相對的，佛法說：有功德天，就有黑暗天。當 AI 帶來了便利的生活與種種福祉時，也衍生了個人隱私外洩、AI 技術是否會被誤用等疑慮。AI 技術是個工具，本無善惡，端看持有這工具的人之心念。俗話說：「正人用邪法，邪法變成正；邪人用正法，正法變成邪。」因此，在科技發達的現今社會，更應提倡佛法的慈悲與智慧，培養正知正見，善用科技來利益眾生。🙏



▲掃地機器人



▲大數據分析



普·台·教·育

普台高中科學教育之磐石—— 科學營簡介

文／編輯部

普台高中每年暑期的科學營，教育團隊都精心規劃，邀請各領域經驗豐富的教授、教師群，透過營隊專題講座、實驗室操作、校外參訪、成果發表等課程活動，寓教於樂，活化課堂知識，厚實學子科學素養，已成為普台高中豐碩科學教育成果之穩固基石。本文特別為您介紹普台科學營教學團隊，如何引導學子在科學領域中，激發想像力與創造力，成為屢獲國內外科學競賽大獎的常勝軍。

科學探索 厚實學養

普台高中於民國九十九年暑假舉辦首屆科學營，以培養學子穩固的科學實作力，促進對科學概念的理解為宗旨。

為了充實學子的科學知能，科學營安排教授、教師群以專題講座為學子開講，「從夫聶耳逢遇楊格——光學演義」、「跟隨電學大師法拉第遨遊電磁世界」、「量子物理的發展史」帶領學子走入物理世界；「生活中的化學」介紹太陽能及各種綠能的開發與應用，乃至「奈米材料的介紹」、「生物起源的分子」、「製藥化學的發展」……拓展學子視野，並引導探索學習科學的態度與思考面向。

科學營中，學子們身著實驗袍、戴上護目鏡，穿梭在物理、化學、生物各科實驗室，操作實驗器材，埋首於各項測試、探究、思考與記錄，一探奧妙的科學世界。生物實驗，探索顯微鏡下的植物微世界、



1. 「光學演義」物理講座，學子觀察光的特性。
2. 太陽能發電實驗。
3. 植物顯微觀察，探索植物的細胞之美。
- 4~6. 「酸鹼滴定、沉澱」與「阿斯匹靈的製備」等實驗，幫助學子深入了解化學概念。
- 7.8. 物理角動量原理實驗課程，學子操作趣味童玩——陀螺驗證理論。

學習 DNA 模型 DIY、觀察口腔細胞。化學實驗，認識水溶液、有趣的分子動力船；將海藻酸鈉加入乳酸鈣溶液，並放入萃取自蝶豆花的花青素，自製化學粉圓；食醋中醋酸含量測定——酸鹼滴定、沉澱實驗；混合物分離、咖啡因的萃取等實驗。不僅強化各科基礎概念，更奠定扎實的學養基石。

其中，前往暨南大學的實驗室課程更是讓學子滿心期待。這項課程由台師大和暨大二校化學系教授跨校合作教學，在教授及助教群的指導下，學子分組工作，依據實驗步驟謹慎地操作儀器，進行阿斯匹靈的製備實驗；學子表示，透過實作不僅讓抽象的化學元素，頓時鮮活了起來，更深切體會科學家探索真理的精神與態度。

每年科學營都為學子精心設計各種趣味物理實驗，如：藉陀螺儀講解角動量原理，並以趣味童玩——陀螺驗證理論，讓

學子操作更快上手；運用橡皮筋纏繞紙杯拋射，示範世足賽的轉彎香蕉球，說明流體力學中的馬格努斯效應；以小提琴結構與演奏、聲波測量實驗等，解析聲波的奧妙，讓學子興味盎然地體會生活中的物理樂趣。

示範與操作 Fun 學科學事

台師大助教群的創意化學實驗示範，更讓科學營的每個晚上充滿探索的興味；在液態氮的實驗中，當學子看到浸過溫度極低的液態氮之玫瑰花、氣球瞬間凍結，彈指即碎，都驚呼不已；「可燃燒的鐵」，在助教熟練的操作下，微奈米鐵粉於落下過程中起火燃燒，在漆黑的教室中發出燦爛火花，效果不輸煙火。助教群並設計了明礬的製備、酒精蒸餾、化銅成金、碘液萃取、化學貼紙、空氣槍等有趣的小實驗，讓學子分組動手操作，留下深刻印象。





1



2



3



4



5


1. 「明礬的製備」實作經驗，令學子留下深刻印象。
2. 學子進行空氣槍射擊趣味實驗。
3. 校外參訪中部科學園區，學子受益良多。
- 4.5. 結業式成果發表，學子展現在營隊之所學及各項實驗過程與發現。

營隊活動中，也安排學子參訪台中科博館、中部科學園區機器人基地、特有生物保育中心等重要的科學教育場域，更曾配合天文課程遠征台南天文館，配合遙測衛星計畫造訪新竹科學園區的國家太空中心。透過校外參訪，學子得以親眼見識科學知識的運用，並體會科學對生活的影響無遠弗屆。

每年科學營最後一天的重頭戲，莫過於結業式小組成果發表，學子必須在充實、緊湊的營隊課程當中，充分利用時間與組員討論發表的主軸，在六分鐘的演出中，展現在營隊所學習的科學概念，演繹各項實驗過程及發現，分享學習成果。此外，每年科學營均由高三應屆畢業生擔任隊輔，協助營隊的各項事務，關照學弟妹們的學習狀況；畢業學長們的陪伴與經驗傳承，以及科學營所有師長、助教群的熱忱教導與啟發，為學子蓄積成就未來科學領域的優勢能力。

另外，普台教育團隊亦積極培養學子科學的研究能量與原創性，並帶領學子走出校園，參與全國數理、科展競賽，成為科展常勝軍，乃至於香港、日本、烏克蘭、韓國、俄羅斯等國際發明展勇奪 19 金、

18 銀、4 銅、5 特別獎，今年五月更於「2021 第 13 屆羅馬尼亞 EUROINVENT 歐洲盃國際發明展」及「2021 iWorld 發明創意競賽」二項國際賽事中，拿下 4 金 2 銀 2 特別獎，科學教育豐碩的成果有目共睹。

認識科學，方能善用科學；普台科學教育，將學習從教室延伸至生活，透過營隊活化課堂知識、開拓多元視野，培養學子觀察、探索、實證的獨立思考能力，以及應用科學解決日常生活問題的利他精神，期能發展所長，於未來造福人群，推動文明永續邁進！

榮 · 譽 · 榜

★普台國小學子代表台灣參加 2021 WMI 世界數學邀請賽總決賽，榮獲銀質、銅質獎，為國爭光！

銀質獎：劉碩、陽羲、慶賢、佑恩

銅質獎：睿璘

★普台國小學子參加 2021 英國皇家音樂學院樂理鑑定，榮獲佳績！

樂理 5 級特優：睿容、哲卿

樂理 5 級優等：乘曦、翊慈

樂理 5 級通過：浚翰、竣霆



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。

修行萬萬不能等待

文／普耕精舍住持 見鈴法師

期許自己在每一個當下也如同在禪堂一般，放下、放下再放下，不要再追逐夢幻泡影，不生不滅的心才是真正的自己！

恭讀《禪七開示 2》，師父平實又鏗鏘有力的開示，總是能讓浮動的心很快地安定下來，為何能有如此之功效？只因師父的法總是能掌握到根本、回歸到根本，讓我們不會繼續在枝末上念念相續，言詞攝受人心，讓讀者、聞者皆獲法益，有一種踏實之感。此時，深深感受到，師父雖已圓寂，但其實未曾走遠，就如《佛遺教經》云：「我諸弟子，展轉行之，則是如來法身常在而不滅也。」

不生滅心 真正自己


誠如師父所言：「法是標月之指，目的是幫助我們找到這念心、契悟這念心。藉由聽經聞法，悟到中道實相、悟到這個不生不滅心，這才是真正的自己。」檢討發現自己很容易迷失在境界當中，忘了什麼才是真正的自己，做什麼就執著什麼，不知一切法如幻，於是入戲太深，常常讓妄想占據心頭，同時又惱亂他人，不該說的話，不小心又說出口，事後懊悔不已、又添一重煩惱，讓自己無法平靜。

師父於起七茶會提點學人：「現在剛剛起七，要把我們的煩惱、執著、人我是非、冤親憎愛統統放下。放不下，打七就沒有用；不但沒有用，而且還在這裡受罪，進也不是、退也不是、坐也不是、站也不是。」修行不是為了得到些什麼，而是看自己放下了什麼。心性本具，然而一落入境，有所見就有所不見，放不下就是生滅、就是生死。期許自己在每一個當下也如同在禪堂一般，放下、放下再放下，不要再追逐夢幻泡影，不生不滅的心才是真正的自己！

萬法歸宗 傳佛心宗

「修行沒有別的，第一就是不要打妄想，能夠做到不打妄想，心自然就寧靜下來了，我們修行就有一半的工夫了。第二是不落昏沉，這就要靠自己對治。」「我們這念心平靜、寧靜，保持安詳、自在，心專注，就能產生出力量，這時起心動念，就是神通、就是智慧。修行離不開當下這念心，明白這個道理，萬法歸宗，修行就很自在，四兩撥千斤。」依著師父《禪七開示 2》的引導，於日用中返照自心，以養成覺性存在之工夫。藉由觀察自心，發現往往事情進行順利時，心較能保持平靜，甚至心生歡喜了還不自覺，覺察到了，趕緊把心收回來！遇挫折時、被誤會時，心裡不舒服了，覺察到了，把心收回來！事情多了、急躁了，覺察到了，把心收回來！妄念紛飛，作得了主的時間真的不多，但透過觀照的工夫，心平靜下來的速度就會愈來愈快，如禪宗祖師所言：「不怕念起，只怕覺遲。」相信只要時時保持警覺之心，持之以恆，終能悟道。

「無論是悟道或是證道，都要看時節因緣。就看我們自己精不精進？如果始終懈怠、放逸，光是在這裡等待，悟道、證道就沒有自己的一份。所以要提起道心，知道流轉生死很可怕，知道佛性是本具的、現成的，如果不修，實在對不起自己。」師父的這一番話如當頭棒喝，警醒著自己，人身難得今已得，佛法難聞今已聞，其實師父早已將自身實修實證的心路歷程，全盤托出，做弟子的唯當老老實實地依教奉行，切莫空有志向，卻未對自己的修行認真以對，始終不覺。

古德云：「把手牽君行不得，惟人自肯乃方親。」如今外緣具足，依止正法道場出家修行，又有幸值遇大善知識、得聞無上心法，唯有自己要提起精進向道之心，生死心要切，方能有悟道、證道之日。修行萬萬不能等待，否則一蹉跎，不知又是幾大劫以後的事，「此身不向今生度，更向何生度此身？」願早日明心見性，廣傳禪宗心法，以報師恩、三寶恩、眾生恩。

心中的一盞明燈

文／普嘉精舍夜間研經禪修班學員 法通

《禪七開示 2》記錄了開山祖師惟覺安公老和尚在禪七期間，為學人們開示的每個修行法門，由事入理，事理圓融；體現了老和尚的智慧與慈悲，就是希望每個人都能真正悟到吃茶的那一念心，悟到本來面目。弟子雖然無緣親見老和尚，但在讀這本書的時候，一場場開示如在眼前，就好像親耳聽見般，如飲甘露，字字句句，都能解除心中迷惑，真正是如獲至寶，心存感恩。

古德云：「只貴汝知見，不貴汝行履。」確實是如此，不管修習禪法也好，或是做任何事情，都應該要先端正自己的知見，正所謂一步錯，步步錯，若自己的出發點不對，縱然很努力去做，也會愈走愈遠。現在的網路世界無遠弗屆，內容更是錯綜複雜，在接收訊息的同時，更需要思考，究竟其中的知見正不正確。「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」若以佛法的正知見應用於生活，待人處事，就會愈來愈有信心，人生就會愈走愈光明。

《禪七開示 2》提到古德云：「風流得意之事，一過輒生悲涼；清真寂寞之鄉，愈久愈增意味。」現在的物質生活，可說是讓人愈來愈迷惘，若不懂得收攝身心，

人生就會愈走愈迷失。自己尚未學習佛法時，常常都被五欲牽著走，可是到頭來卻深刻地體會，當快樂一過，剩下的就只是空虛和煩惱，什麼也得不到，痛苦因此油然而生。學佛之後才真正明白，原來保持正念、保持覺性是多麼的重要；不起心、不動念，才是真正的自己、真正的自在。雖然看似寂寞，但只要耐得住寂寞，久而久之就會轉增意味，乃至以禪悅為食。

在疫情期間，自行在家用功，這本書成為了我們修行很好的指導方針。靜坐之時，依循著老和尚的開示，從數息、觀息一直到中道實相觀，努力地保持這念覺性存在，並注意自己是否有落入妄想或昏沉當中。「千江有水千江月，萬里無雲萬里天。」人人都有佛性，當煩惱漸漸沉澱，心中的明燈就會自然現前，那盞明燈就是我們本具的清淨心。

修行最重要的就是要悟得本心，悟後起修方是真修。弟子至誠感恩佛菩薩、感恩老和尚、感恩中台、感恩這一生何其有幸能聽聞佛法，讓弟子能夠有真正認識自己的機會。期許將來，自己心中的那盞明燈，能夠真正大放光明；更願以此心燈，點亮身邊的每一個人，燈燈相傳，光光相照。



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
收 款 帳 號
2 2 1 2 2 9 4 1

郵 政 劃 撥 金 額
金 額
千 百 十 萬 千 百 拾 元
億 仟 萬 仟 拾 萬 仟 拾 元

儲 蓄 存 款 單
單 元 拾 元

◎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

通訊欄(限填本次款項用途)

財團法人中台山佛教基金會

收 款 戶 名
寄 款 人 他人存款 本戶存款

姓 名
地 址
電 話

經辦局收款章戳

主 管 :

收 款 帳 號 戶 名
存 款 金 額
電 腦 紀 錄

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) 633-0021
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】

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

菩提之道一方面要有福德，一方面要有智慧。福德就是善法，修了善法而不執著善法、修了慈悲而不執著慈悲，無我相、無人相，這就是智慧。有了智慧，菩提心就現前。

The bodhi path is a path of merit as well as wisdom. Merit is doing good deeds. Wisdom is doing good deeds and cultivating compassion without attachment, without the notions of self and others. With wisdom, the bodhimind will manifest.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



粉紫花，金黃蕊，翠葉華蓋紫霞衣；
淡香隨風送清涼，花飛花落舞翩翩。
枝梢蒴果六瓣開，常將六度示有情，
隨緣廣傳微妙法，自利利他趣菩提。



【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

大花紫薇

學名：*Lagerstroemia speciosa* (L.) Pers.

英文名稱：Queen crapemyrtle, Queen Lagerstroemia

別稱：大果紫薇、洋紫薇

性狀：千屈菜科，落葉喬木

辨認特徵：

1. 高可達 15 公尺，樹皮茶褐色，樹枝開展。
2. 葉片大，葉脈明顯，葉橢圓形至長橢圓

形，全緣，厚紙質；單葉對生或近對生。

3. 花形大，常 6 瓣片，瓣面皺波狀，花色淡紫，呈頂生的總狀或圓錐花序。

4. 蒴果為球形，熟時縱裂，內藏多數種子。

原產地：印度及澳洲等熱帶地區

用途：庭園樹、行道樹、藥用

位置：中台禪寺指月林

米徑：38 公分