



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

271
2022年 · 8月號

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

[本期主題] 廣學多聞 智慧人生

- [中台廣傳] 中台禪寺各分院精舍線上藥師經共修報導
- [正法眼藏] 圓覺經【十六】——清淨慧菩薩章（四）
- [禪門探微] 投子大同禪師
- [普台教育] 從普台出發 與國際接軌
- [佛教藝術] 文物保存的日常著眼——空氣
- [學習天地] 超前自主學習——智用線上寶藏（二）

普台教育

優質全人教育的典範

12年一貫校本課程，為國家培育未來「贏」戰國際的人才！

- 品格教育—靜心、國學、書法課程、志工服務
- 四語教學—英、日、法、西語情境式學習、海外遊學營隊
- 跨領域素養—走讀課程、智高創意課程、田園課程、科學研究
- 住宿生活—培養獨立自主與互助合群精神

111 學年度第一學期招生訊息

普台國小

111 學年度小一新生招生中
歡迎填寫報名表



普台高中

普台高、國中熱烈招生中，歡迎來電洽詢。



國小外語課程



國小mBot創意機器人課程



走讀課程—金門



高中部科學營



2020學生年度音樂會

普台高中暨附設國中部

(049) 2932-899#11533 南投縣埔里鎮中台路 5 號



普台國小

(049) 2930-199#1330 南投縣埔里鎮中台路 3 號



中台四箴行

對上以敬
對下以慈
對人以和
對事以真

釋惟覺
題書



中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚法相

目錄



04

【中台廣傳】

中台禪寺各分院精舍 線上藥師經共修報導

編輯部



08

【正法眼藏】

圓覺經【十六】 ——清淨慧菩薩章（四）

惟覺安公老和尚開示



19

【本期主題】

廣學多聞 智慧人生

編輯部

| | | | |
|----|---------|------------|-----------|
| 20 | 【本期主題】 | 廣學多聞菩薩行 | 惟覺安公老和尚開示 |
| 22 | 【本期主題】 | 調御自心 從學入覺 | 星霽法師 |
| 24 | 【本期主題】 | 菩薩千手眼 | 星銘法師 |
| 26 | 【本期主題】 | 博學多聞 好好用功 | 星穗法師 |
| 28 | 【本期主題】 | 策勵自我 發心學習 | 星健法師 |
| 29 | 【本期主題】 | 向五明處學，自度度人 | 星灑法師 |
| 30 | 【本期主題】 | 法門無量誓願學 | 傳謙 |
| 32 | 【本期主題】 | 精舍門內好修行 | 傳堅 |
| 34 | 【本期主題】 | 學無止境，人生不設限 | 傳懷 |
| 35 | 【本期主題】 | 遇見佛法 改變人生 | 傳君 |
| 36 | 【本期主題】 | 自利利他悉圓滿 | 傳誠 |
| 37 | 【生活啓示錄】 | 彩虹 | 星敏法師 |
| 38 | 【佛學院園地】 | 覺心觀照 | 中台佛教學院 |

| | | | |
|----|--------|----------------------------------|---------|
| 40 | 【禪門探微】 | 投子大同禪師 | 編輯部 |
| 43 | 【佛典故事】 | 調馬喻 | 傳福 |
| 46 | 【佛教藝術】 | 文物保存的日常著眼——空氣 | 見排法師 |
| 50 | 【學習天地】 | 超前自主學習——智用線上寶藏（二） | 法永 |
| 54 | 【普台教育】 | 12年長程教育 培養終生受用的能力 從普台出發 與國際接軌 | 編輯部 |
| 56 | 【健康素食】 | 米麵包 | 美國佛寶寺提供 |
| 57 | 【拈花筆記】 | 《禪七開示3》讀後心得 | 編輯部 |
| 58 | 【拈花筆記】 | 放下提起 不離當念 | 見愍法師 |
| 59 | 【拈花筆記】 | 調御丈夫 | 星谷法師 |
| 60 | 【拈花筆記】 | 菩提心，光明路 | 傳護 |

編輯手札

為感念三寶慈護眾生及開山祖師安僧度眾、提攜化導之恩德，本寺依例於結夏安居期間舉行藥師經共修。自一百一十一年五月十五日至八月十二日，結夏三月期間，本山暨所屬各分院精舍每日恭誦《藥師經》。鑒於當前疫情嚴峻，為護念大眾安全，海內外各分院精舍透過線上視訊帶領學員誦經共修，精進辦道。祈願以此功德回向世界和平，疾疫消弭，一切有情咸獲安樂。

普台以12年一貫全人教育，為學子打造黃金學力。多元跨領域培訓課程、英日法西四語課程、教育旅學等活動，讓學子開拓國際視野，鍛鍊學以致用、解決問題的能力；「國學、靜心、書法」三大本位課程，厚植文化底蘊。在普台對教育品質的堅持下，歷年來培育許多學子錄取台灣以及美、歐、日等海內外頂尖名校，展現優質全人教育的成果。「從普台出發，與國際接軌」，普台長程教育，將持續培育出優秀的國際人才！

經云：「菩薩常念，廣學多聞，增長智慧；成就辯才，教化一切，悉以大樂。」菩薩以廣大願心學習無量法門，成就化導有情的智慧，度化無量眾生。本期主題「廣學多聞，智慧人生」，與您一同效法菩薩因地發心，廣學無量法門，以五明學處為方向，從聞思修，起信解行，自利利他，增長智慧，莊嚴無上菩提。



中台禪寺各分院精舍

線上藥師經共修報導

文／編輯部

為感念三寶慈護眾生及開山祖師安僧度眾、提攜化導之恩德，本寺依例於結夏安居期間舉行藥師經共修。自一百一十一年五月十五日（農曆四月十五日）至八月十二日（農曆七月十五日）結夏期間，本山暨所屬分院精舍每日恭誦《藥師經》。今年由於疫情嚴峻，為護念大眾安全，海內外各分院精舍以線上視訊帶領學員誦經共修，以此結夏精進功德，回向世界和平，疾疫早日消弭，一切眾生同霑法益。

在線上藥師經共修法會中，各精舍法師引領大眾虔敬合掌，以「爐香讚」禮請諸佛菩薩光降壇場。而後，大眾專注一心，齊誦《藥師經》及〈藥師咒〉，稱揚藥師如來聖號，仰祈如來慈悲護佑，解除眾生

憂惱病苦。《藥師經》云：「人身難得，於三寶中，信敬尊重，亦難可得，聞世尊藥師琉璃光如來名號，復難於是。」藥師佛於因地中發十二大願，願令眾生消災免難，隨心滿願；禮敬聖像、持誦經文及聖號，皆有無量福德利益。大眾於法會中口而誦、心而惟，三業清淨，皈命藥師如來廣大悲願，凝聚慈悲善念與報恩的願心。

結夏三個月中，本寺僧眾每日持誦《藥師經》，落實修行，以自利利他的菩薩精神弘揚佛法；海內外四眾弟子和合共修，精進辦道，以此九旬勤修不懈之功德，報答三寶及恩師德澤，回向疫情早日消弭，災厄蠲除，法界有情共證菩提。



中台禪寺各分院精舍線上藥師經共修

學員心得分享

編輯部整理



藥師琉璃光如來本願功德經

普同精舍護法會副會長／傳春

當全球新冠疫情依然延燒，眾生無助不安之際，非常感恩山上與精舍法師的慈悲護念，成就了線上藥師經共修佛事，讓我們能透過連線，見到莊嚴攝受的殿堂，也在法師的帶領下，和合一心禮誦《藥師經》，精進用功、安定身心。祈願三寶慈光加被，新冠疫情早日消弭，世界和平，眾生安樂。

普同精舍護法會顧問／傳岑

線上誦經共修法會能夠成就，應當感恩護法菩薩們自利利他的付出與協助。佛法中說：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」慶幸自己能跟隨老和尚學佛三十多年，在老和尚帶領下學習修福修慧、安住這念心，在疫情中才能有福慧資糧來淨心、定心。因此，我們應當把握任何可以用功的因緣。

普榮精舍研經禪修班學員／傳顯

自己過去一直擔任心燈，此次在線上誦經共修當中發心司儀執事，才發現「隔行如隔山」，要注意的細節大不相同。師父在共修前帶著大眾跑流程，讓我們更熟悉工作內容，使法會更加圓滿。所有義工皆是全神貫注，將壓力化為護念大眾用功的願力。接觸不同執事後，了解了更多人的付出，也感受到自己的渺小；希望能不負初心，在正法道場繼續用功，愈走愈光

明。

普榮精舍研經禪修班學員／傳論

從未想過精舍會暫停開放、實體禪修課會停課，連回山都成了殷殷期盼。在線上共修法會中跟著法師的梵唄聲唱誦，熟悉的寶鐘鼓和大磬聲，安撫了疫情之中不安的心。感恩法師的精心籌劃，及為了克服視訊問題的努力，也感謝默默付出的執事師兄們，沒有大眾的發心，就無法圓滿每一場法會。願與大眾一起虔誠共修，回向疫情早日消弭，中台山上法會見。

普彰精舍研經禪修班學員／傳行

師父常提醒我們要三業清淨。每天早晨參加藥師經共修時，耳中聽聞的是引磬聲、映入眼簾的是三寶的影像，說出的第一句話是「南無本師釋迦牟尼佛」；口誦《藥師經》，心中隨著藥師佛發十二大願，靜坐時安心地和師父們一起用功。每一天的開始都是清淨莊嚴、都是光明的正念！帶著清淨心去上班，一路上持誦〈藥師咒〉，願每一位過往行人都能平安如意！

普彰精舍研經禪修班學員／法承

世界上天災人禍不斷，要在共業當中以正見安定身心，需要有善知識指引光明大道，帶領大眾修行。參加精舍的線上藥師經早課共修，就是精進用功的好方法；藉由拜懺、誦經、靜坐，讓自己的心靈安定下來，自然就能產生力量。個人安定了，



團體才能穩定、社會才會祥和。修行的路要走得久遠，就要和大眾一同前行。

普平精舍護法會副會長／傳貞

在螢幕上見到清淨的大雄寶殿、莊嚴的佛像，立即生起恭敬心，隨著師父的梵唄恭誦《藥師經》，身心安住，感受到如同身在道場的寧靜與法喜！每一位執事師兄雖身處不同空間，但依照師父的指導，在共修中互相關照，共同護持百餘人用功；藉由網路連結大眾一心精進的法界，功德殊勝。師父帶著弟子們，用心打造後疫情時代的菩薩道場，修福又修慧！

普平精舍大乘解行研經班學員／傳明

有一次傳明負責共修法會的視訊，真的很緊張，兩週前就擔心網路會突然中斷、會來不及跟著流程播放經文。每當擔憂的心念生起，就告訴自己雖然念頭千迴百轉，但知道念頭起伏的覺性始終存在，所以應當依照老和尚的開示：「人在哪裡，心在哪裡」，讓能知能覺的心安住當下，只要盡力準備、勤加練習就好，不必預約煩惱。

普平精舍研經禪修班學員／法沐

我在線上藥師經共修法會中擔任司儀，過程中非常緊張，但是學習到很多事情。例如：咬字要清楚、要有抑揚頓挫、要控制時間等；我也學習到如何讓心更細，以成就細行，圓滿法會執事。這些收穫，

讓我在生活中能更注意細節，使家人相處更融洽；也在工作上培養細行，避免錯誤發生。願持續發心擔任執事，在利他當中完成自利。

普開精舍護法會會長／傳香

目前瘟疫流行，人們面臨老病死的種種劫難，幸而有開山祖師傳揚心法，精舍法師以師志為己志，用心籌備線上藥師經共修法會。法會中有精進誦經的學員，也有勤修福德的義工，大眾以恭敬、歡喜、清淨之心和合共修，將心念靠在佛法上，身口意三業清淨，共同成就殊勝功德，回向受苦眾生、累劫親眷。感恩法師的帶領，我們應當要把握機會，不懈怠、勤用功。

普開精舍護法會顧問／傳馥

新冠疫情爆發已經兩年多，俄烏戰爭也難見停息之日，看見無數生靈消殞的新聞，心中屢屢困惑不安：「這是定業，如何能轉？如何幫助有情眾生？」幸有精舍的線上誦經共修法會，大眾將共修的無量功德至誠回向，願生者平安、亡者離苦。法會之後，內心感到無比的清涼、踏實。發願從自己做起，力行菩薩道，將中台心法廣傳，令眾生離苦得樂。

普開精舍中級禪修班學員／法智

我邀請親友參加線上藥師經共修，大部分親友未曾參與過任何法會，但在第一次共修法會後，大家都非常法喜，讚歎精



舍師父的用心與法會的莊嚴，令我感受到「為人點燈，明在我前」的喜悅。親友們報名了每一場共修法會，並且大部分參與過線上藥師經共修的親友，都報名了下一期的線上主題課程，顯現了「中台廣傳，落地生根」的力量！

普親精舍護法會督導／傳書

當聽到電腦中傳出師父們「爐香讚」的唱誦，當下感動萬分；疫情已經兩年多了，再度聽聞法會梵唄，猶如遠行的遊子聽到母親的召喚，使清淨心甦醒過來。這是再熟悉不過的佛國音聲，卻因為一場疫情而中斷，現在可以在線上跟隨師父專注地唱誦經文，覺得十分心安、心定。我們雖然無法掌控疫情，但是可以好好把握、珍惜每一次的共修因緣。

普親精舍大乘解行研經班學員／傳晏

在疫情籠罩時參加線上藥師經共修，藉由視訊見聞法師領眾，紛擾的心漸趨平靜。誦經時，勉勵自己學習佛菩薩發心發願，同時也思惟：誦經前紛擾不安的心，與誦經時清淨安定的心，其實是同一念心；只是前者被妄想所覆，後者能夠隨文入觀、清楚明白。因此，應當在這念心上用功，站得住、站得長，才能無愧於自己的佛性，並且報答三寶恩德！

普天精舍護法會副會長／傳進

我邀請家人一同參加線上藥師經共修

法會，家人的態度從被動到主動參與，從忐忑不安到安定、期待，使我深深感受到佛法的不可思議。佛法云：「心生則種種法生」，每個因緣都是進步的契機。在疫情當中，自己更加珍惜發心的因緣，也拉近了家人彼此心的距離，藥師如來的琉璃之光普照家中，我的心中除了感恩，還是感恩！

普天精舍大乘解行研經班學員／傳鐸

藉由視訊看到莊嚴的壇場、聽聞清淨的梵唄，家中頓時佛光普照，具足三寶的慈力，成就了殊勝的佛事，令我心中法喜充滿。在恭誦《藥師經》時隨文入觀，感受到藥師佛的慈心願力，因此更加提起道心，向佛學習。雖然個人心力微弱，但是法會匯聚了眾人的願力，大眾的心燈光光相照，照得更亮、更遠，使法界更光明、世界更祥和。

普天精舍大乘解行研經班學員／傳榕

常住慈悲，在大環境動盪不安之際，於線上舉辦主題課程及誦經共修法會，讓我們能精進道業、安住當下，消除了無所適從的惶恐。精舍原本開設了每週、每月的線上誦經共修，現在又增加了結夏期間三個月不間斷的早課藥師經共修。每日的早課猶如「心靈疫苗」，讓自己以清淨心開始一天的作息，心中有著滿滿的法喜與感恩。

圓覺經【十六】

——清淨慧菩薩章（四）

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理



「善男子！一切障礙，即究竟覺。得念失念，無非解脫。成法破法，皆名涅槃。智慧愚癡，通為般若。菩薩、外道所成就法，同是菩提。無明真如，無異境界。諸戒定慧，及淫怒癡，俱是梵行。眾生國土，同一法性。地獄天宮，皆為淨土。有性無性，齊成佛道。一切煩惱，畢竟解脫。法界海慧，照了諸相，猶如虛空。此名如來隨順覺性。」

善男子！但諸菩薩及末世眾生，居一切時，不起妄念；於諸妄心，亦不息滅。住妄想境，不加了知；於無了知，不辨真實。彼諸眾生，聞是法門，信解受持，不生驚畏。是則名為隨順覺性。

善男子！汝等當知，如是眾生，已曾供養百千萬億恆河沙諸佛，及大菩薩，植眾德本。佛說是人，名為成就一切種智。」

爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言：
清淨慧當知，圓滿菩提性，
無取亦無證，無菩薩眾生。
覺與未覺時，漸次有差別。
眾生為解礙，菩薩未離覺，
入地永寂滅，不住一切相，
大覺悉圓滿，名為遍隨順。
末世諸眾生，心不生虛妄，
佛說如是人，現世即菩薩，
供養恆沙佛，功德已圓滿。
雖有多方便，皆名隨順智。

如來隨順覺性

「善男子！一切障礙，即究竟覺。」

得念失念，無非解脫。成法破法，皆名涅槃。智慧愚癡，通為般若。菩薩、外道所成就法，同是菩提。無明真如，無異境界。諸戒定慧，及淫怒癡，俱是梵行。眾生國土，同一法性。地獄天宮，皆為淨土。有性無性，齊成佛道。一切煩惱，畢竟解脫。」

前面的經文所講是菩薩的境界，這段經文又更進一步了，這裡已經悟到不二法門，所講的是如來隨順覺性的境界，已經真正在果位上契入了如來的境界，大家要了解。

登地菩薩契悟了心地法門，契悟中道實相了，達到能所一如，繼續在這念心上用功、保任，站得住、站得長，時時刻刻念念分明，安住在菩提、涅槃、不二這念心，安住在中道實相上，白天也是如此，晚上也是如此，一年也是如此，十年也是如此……這念心保養成功，所謂「金剛道後異熟空」，達到最高的境界，十地滿心就入金剛定，破無始無明。如同憨山大師云：「三十年不轉意根，可許入道。」能做到保持當下這念心、這個第六意識不動，達到三十年不動意根，就能成就如來境界。

在這段經文中一共有十對，說明到達如來隨順覺性、能所一如，面對這些境界就由相對達到絕對，成就一如的境界。

「一切障礙，即究竟覺」，不論凡夫菩薩、賢位菩薩、登地菩薩的境界，都認為貪瞋癡、無明煩惱、順逆境界，



乃至色聲香味觸法都是障礙。在到達如來境界時，一切障礙即究竟覺，所有一切障礙，統統都變成究竟覺悟的境界。此句是總標，以下分別列舉十對說明。

「得念失念，無非解脫」，一個是得念，一個是失念。一般來講，我們的念頭正了，念佛、念法、念僧，時時刻刻有正念，就是「得念」；打了妄想，失去了正念，乃至想入非非，就是「失念」。站在如來的境界來看，得失不二，得念和失念，念性本空、同歸圓覺，都是解脫。

「成法破法，皆名涅槃」，一般而

言，修戒定慧、六波羅蜜；修善法功德、五分法身，所成就的是涅槃境界，這是「成法」。「破法」就是毀犯這些清淨的法門，破壞清淨的功德；破了這些法，一定會墮入地獄、餓鬼、畜生。這些在如來隨順覺性來看，諸法本空，所以成破不二，不論是成法、破法，統統都是涅槃的境界。

「智慧愚癡，通為般若」，智慧能成就般若，具足戒定慧，了達一切法緣起性空，通達三假觀，知道一切法皆是因緣和合，不離因成假、對待假、相續假，了達諸法實相，這就是般若智慧。



有了智慧，絕對不會起惑造業，就能成就解脫；而愚癡的人，心中都是貪瞋癡的煩惱，始終在黑暗顛倒中，根本就不知道因緣假合、諸法實相這些道理。

從如來隨順覺性的境界來看，由於心地法門的工夫已經成就了，這念心達到能所一如，所有相對的境界都變成絕對，智慧、愚癡同源佛性，智慧是般若、愚癡也是般若，所以說「智慧愚癡，通為般若」。

「菩薩、外道所成就法，同是菩提」，一般來看，菩薩是菩薩，外道是外道。菩薩修六波羅蜜，成就福慧資糧具足，這是菩薩所成就法；

外道則是邪見，執持常見、斷見，成就的是種種邪見法門。在如來究竟的境界來看，菩薩、外道所成就法，雖有正邪之別，也都不離菩提覺性，所以同是菩提。

「無明真如，無異境界」，無明就是煩惱，真如就是沒有煩惱。一般人認為，無明是無明，真如是真如，無明、真如是兩個境界，所以始終執著於要先斷無明，然後才能證真如，這樣有能斷、所斷，就屬於漸次修證的法門。

所謂「無明實性即佛性，幻化空身即法身」，站在如來究竟的境界來看，

無明實性即佛性，無明、真如，統統是同一體性，真如就是無明、無明就是真如，兩個是一體的，要在無明之外去找一個真如，是找不到的。如同波和水，水即是波，波即是水，水波無二；只要波浪停止下來了，清水就現前。相同地，真如就在無明煩惱當中，所謂「迷則真如是妄想，悟則妄想是真如」，無明和真如是同一個，要想證到真如，只要不起無明、不起煩惱，當下就是真如；已經證到如來境界了，自然就了解這個道理。

「諸戒定慧，及淫怒癡，俱是梵行」，一般而言，要修戒、修定、修慧，才是清淨梵行；起了淫怒癡、犯了殺盜淫，就是墮落、染污的行為。可是在佛的境界，對清淨、染污不生分別，所以戒定慧和淫怒癡「俱是梵行」，統統都是清淨的。為什麼戒定慧與淫怒癡同是梵行？因為兩者的法性不二，同一體性，都是空性。戒定慧是薰修出來的，屬於緣起，它的體性是空性；淫怒癡也是緣起，它的體性還是空性，所以兩者空性不二。但這些必須是站在如來的境界來講，真正證到實相、悟到不二法門，才是畢竟空。

有些人看到「諸戒定慧，及淫怒癡，俱是梵行」，對佛法產生了誤解，以為自己也達到如來的境界了，把自己的境界當作如來的境界，認為修行就是要自在，要吃就吃、要喝就喝、要玩就玩。

「酒肉穿腸過，佛在心頭坐」，認為吃

素、吃葷都是不二，這樣子就糊塗了！就好比一個小學生和大學生相比，雖然同樣都在讀書，可是程度相差很遠。凡夫的境界和如來的境界相比也是如此。如來三惑漏盡，心廣大無有邊際；而眾生的心還在煩惱當中，產生不出力量和智慧，以為淫怒癡就是梵行，可是這念心沒有安住在空性，沒有安住在作主的心上，就不是清淨的梵行，造了淫怒癡的惡業，將來就要隨業受報，在六道當中輪迴。

明白了這些道理，一方面要了解緣起性空，二方面要修如幻觀，觀一切法如夢如幻、如泡如影，三方面，心當中對任何境界要沒有貪愛；進一步證到實相，真正契入不二的境界，就是如來住世，達到這個境界，淫怒癡、戒定慧俱是梵行。如果做不到，那就要努力腳踏實地去做修行。

「眾生國土，同一法性」，眾生是有情，國土則是無情物；眾生之身是正報，國土則是眾生的依報；眾生具足佛性，國土則是法性。站在如來的境界來看，眾生和國土都是同一法性，都是空寂！法性畢竟空寂，眾生法性是空，國土法性也是空，體性都是空性。

「地獄天宮，皆為淨土」，一般人來看，地獄就是苦，天堂就是樂。就如來境界來看，善惡二報皆如空華，淨穢不二，無論是地獄，還是天上的宮殿，統統是淨土。凡夫眾生所見的境界都是相對，例如我們現在是白天，在這個講

堂所看到的都是光明，然而很多眾生白天卻看不見，如同在黑夜中一般；我們人晚上看不見，有很多眾生則是晚上看得見，那麼這個地方究竟是光明還是黑暗？又例如廁所裡的糞便，我們看起來又髒又臭，可是廁所裡的眾生並不覺得髒、臭，反而還覺得很新鮮、很美味，那麼這究竟是臭還是香？同樣一個世界、一個境界，由於每個人的心意識不一樣、業不一樣，六根的感受也不一樣；六根不一樣，接觸外在的六塵境界也不一樣。《圓覺經》提到，我們的心清淨，六根就清淨；六根清淨，六塵就清淨；六塵清淨，六識就清淨；六識清淨了，十八界就清淨；十八界清淨了，國土就清淨。所以我們的心清淨了，到達究竟隨順覺性，契悟了這個佛性、法性，悟到不垢不淨、不增不減、淨穢不二這念心，達到如來的境界，就統統成了淨土。

「有性無性，齊成佛道」，「有性」就是有佛性；「無性」就是沒有佛性。一般判教的解釋，一闡提因為無佛性不能成佛；定性二乘不承認有佛道，只想證到羅漢果、緣覺果，認為這是最究竟，因為無佛種子，所以同樣也不能成佛，這些都只是佛的方便說法。實際而言，一闡提也有佛性，與定性二乘同樣都能成



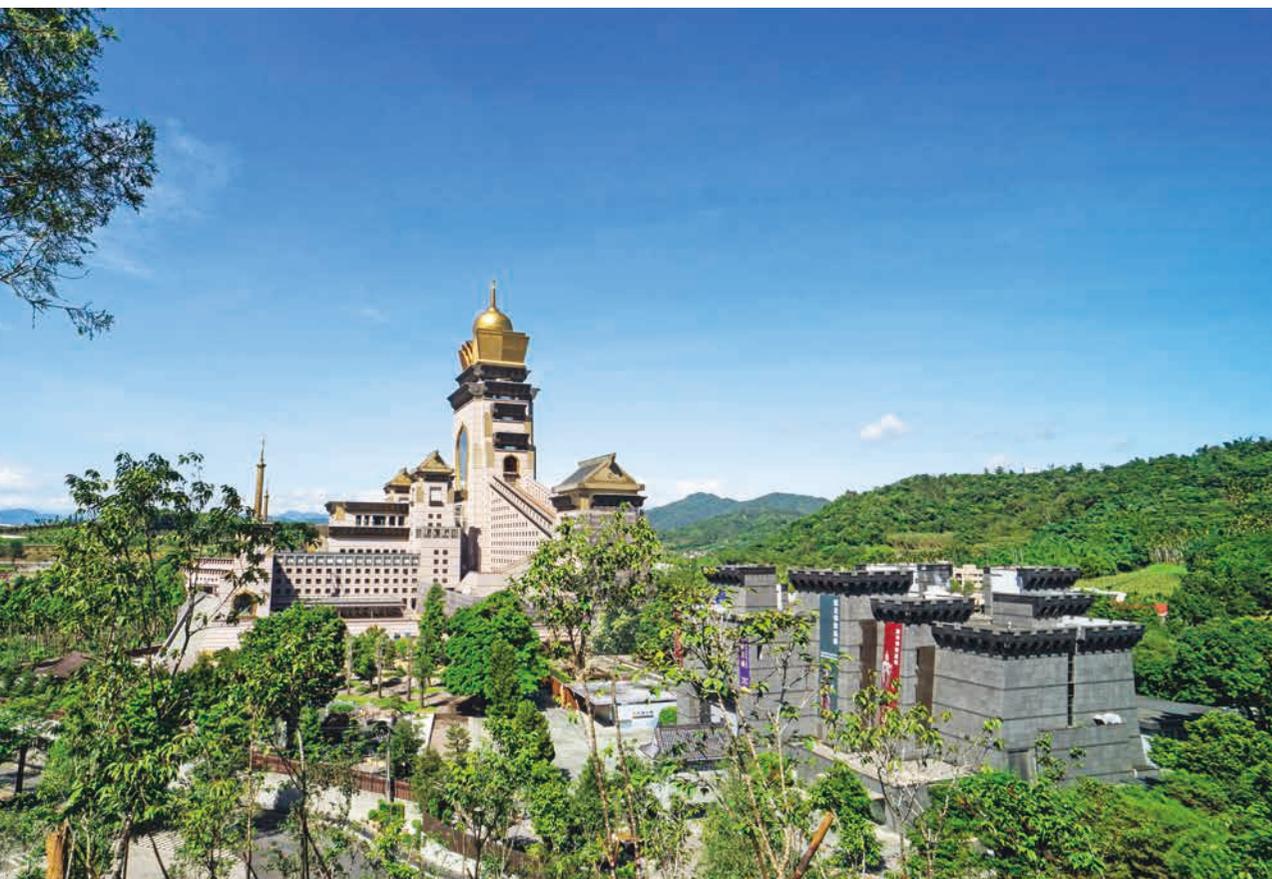
佛，只是時節因緣還沒到而已。所以就如來境界來看，定性、不定性二乘，乃至於一闍提人，都能成佛；有性、無性，大乘、小乘、三乘、二乘，統統齊成佛道。

「一切煩惱，畢竟解脫。」面對煩惱，小乘稱要「斷煩惱」，大乘菩薩則說「轉煩惱」，在如來的境界就稱之為「煩惱即菩提」，因為煩惱本空，所有一切煩惱，最後統統都是解脫。所謂「千年暗室，一燈即破」，契悟到這念心，師父在這裡說法，諸位聽法這個心，不想過去、不想現在、不想未來，一念不

生，煩惱沒有了，就是畢竟解脫，這就是「頓悟自心，直了成佛」的法門，達到這個境界，就是如來隨順覺性的境界。要達到這個境界，先要透過菩薩隨順覺性，菩薩隨順覺性成就了，最後就是果位上的如來境界。

「法界海慧，照了諸相，猶如虛空。此名如來隨順覺性。」佛法界，是實相的境界，是我們嚮往的境界、是我們最高的指標，稱法界而起的智慧稱為法界海慧，到達這個境界，就是智慧如海！

「照了諸相，猶如虛空」，前面所說的所有一切善惡、是非、淨穢……十個相



對的境界，以佛的智慧照了這些境界，畢竟空寂、了不可得，就像虛空一樣沒有障礙，如此方為「如來隨順覺性」。

隨順覺性 成佛種智

「善男子！但諸菩薩及末世眾生，居一切時，不起妄念；於諸妄心，亦不息滅。住妄想境，不加了知；於無了知，不辨真實。彼諸眾生，聞是法門，信解受持，不生驚畏。是則名為隨順覺性。」前文就是先把凡夫、菩薩、如來這三個果位、三個境界，說明讓大家知道，接下來就告訴大眾用功的方法。

要如何才能達到如來這個境界？就是要用隨順覺性這個方法。《楞嚴經》云：「若於因地，以生滅心為本修因，而求佛乘不生不滅，無有是處。」以生滅心起修，就是生滅的因，將來成就的就是生滅的果報；以不生不滅心起修，就是不生不滅的因，將來所成就的，就是如來隨順覺性不生不滅的果報。《華嚴經》中所說也是如此，先顯示菩薩十信、十住、十行、十回向、十地種種果報差別，最後統統入於平等法界、一真法界；由生滅的方便，歸於不生不滅的究竟。

天台宗立「六即佛」所講的也是同樣的道理，六即佛，有理即佛、名字即佛、觀行即佛、相似即佛、分證即佛、究竟即佛。這六個層次雖然都是佛，但凡夫沒有修行只是理上即佛，事上還沒有達到如來的境界；雖然沒有達到如來

的境界，這個佛性、覺性也沒有絲毫的退失、減少。如同修行雖然有種種次第、境界，但是能知能覺這念心始終存在。了解這些道理，知道自己的修行是在什麼次第、境界，就不會眉毛鬍子一把抓，以凡濫聖、得少為足。

現在已經了解隨順覺性的種種次第、境界，接著就告訴大眾，怎樣可以達到「如來隨順覺性」的法門。

「善男子」，來聽經聞法的一切眾生，都是「善男子」。現在聽聞頓教法門，一入耳根，就是在種因，將來因緣成熟，就能成就頓悟自心的果報。能聽到頓悟自心的法門很不容易，一定有大善根、大福德、大願行，因此稱為「善男子」。

「但諸菩薩及末世眾生」，「諸菩薩」包括一切賢位菩薩、登地菩薩；「末世眾生」就是末法時代的眾生。有很多人不了解佛法，認為現在是末法時代，不能修行、不能成道，這都是錯誤的觀念！雖然現在是末法時代，但末法才初初開始，就小乘來講，只要認真修行，還是能成道證果；如果依據大乘來看，人人都有佛性，人人皆能成佛！所以「諸菩薩及末世眾生」都能修這個法門，都能有所成就。

這是什麼法門呢？就是「居一切時，不起妄念」，這個法門不論行住坐臥、動靜閒忙都可以修。所謂「一乘任運，萬德莊嚴者，諸佛之法界也」，在任何一個時間、場所、空間，保持不起

妄想就好了。如同禪七中告訴大眾要保持一念不生、不打妄想，依照這個法門來用功，七天當中就能有所契悟、證悟。

不起妄想一開始並不容易做到，因為我們過去起心動念、妄想、昏沉已經成了習慣、成結、成垢了，告訴自己不想，偏偏要想；告訴自己不打瞌睡，偏偏要打瞌睡！那我們應該怎麼做呢？就要「於諸妄心，亦不息滅」，妄想來了，不理它，也不用去息滅它，不管它就好



了。既然是妄想，就是虛妄不實的，與我有什麼關係？所以看都不看它一下，照都不照它一下，保持能知妄想這個心不動就好，就是這麼簡單；妄想來給它來，妄想去給它去，始終安住在能知這念心上，保持如如不動，所以說「亦不息滅」。

漸修法門就是要滅妄想、打妄想，所謂「打得念頭死，許汝法身活」，妄想來了，來一個打一個，來一雙打一雙，這個就是漸修法門。

這裡所說的是頓悟自心的法門，頓悟自心，就是始終保持這念覺性存在，這念心清清楚楚、明明白白，站得住、站得長；發現妄想來了，不用息滅它，它來給它來，它去給它去。如果起意要息滅妄想，就像在拍皮球一樣，拍這個皮球、愈給它壓力，它就愈反彈上來；愈用力，這個皮球跳得愈高！所以乾脆不要理它，不理它，這個皮球沒有受到壓力，不會反彈，自然而然就會停下來了。

所以妄想來了，不管它善、惡、是、非，都不用去息滅，不理它，這個心安住在覺性上就可以了。一旦想要息滅妄想，那就是「作止任滅」，在妄念上作工夫，又落入了次第、生滅。若是住在妄想境界上，又依著妄想去造惡業了。所以我們這個心就要安住在不生不滅的覺性上，不要住在生滅的念頭上，這是大乘菩薩的修法，我們修行就是要明白這個道理。

「住妄想境，不加了知」，不加了知，就是不要去分別。不去分別這個妄想是從哪裡來的？什麼時候生起的？是善？是惡？根本就不要理它！因為一去分別、了知這些妄想，就有能所，能了知、能分別的這個心也是妄，妄上加妄，始終是沒有完、沒有了。所以要「住妄想境，不加了知」，這念心始終安住不動就好。

「於無了知，不辨真實」，也不要去辨別，這個無分別的境界是不是實在的。所謂「不辨真實」，我們安住在實相境界上，就是真的。假使起念：「我

現在已經安住在實相境界上了！這個就是實相！」這樣又是一個能、一個所。如古人所說：「眼不見眼，鼻不嗅鼻」，如果起了確認、辨別的心，如同是眼再見眼，鼻再嗅鼻，那就是重床疊架了，等於是頭上安頭、腳上安腳、空中再加空。所以「於無了知，不辨真實」，始終是一念到底，一念萬年、萬年一念。這些道理都是在告訴我們，修行該如何用功才能頓悟自心，要想頓悟自心，就一定要找個入處；入處都沒有找到，修行就無法成就。

「彼諸眾生，聞是法門，信解受



持，不生驚畏。是則名為隨順覺性。」聽到剛才所講的法門，不驚不怖，而且沒有懷疑，就像須菩提聽聞到《金剛經》，涕淚悲泣，那就是因緣成熟的當機眾！只要安住在覺性上面，這樣就能契入隨順覺性的法門。假使對這個法門半信半疑；或是現在還聽不懂，無法了解這個法門，那麼，先結一個善緣，之後因緣成熟再修，就是結緣眾。因為坐在這裡聽聞這個道理，就薰入八識田中，永為道種，還是有功德。這些都要靠我們自己來契悟。

「善男子！汝等當知，如是眾生，已曾供養百千萬億恆河沙諸佛，及大菩薩，植眾德本。」我們聽到這個法門，能夠產生信心、心生歡喜、信受奉行，就證明過去生中已經供養了「百千萬億恆河沙諸佛」，所以才有這個因緣、這個機會，聽聞頓悟自心，直了成佛的無上法門，並且能夠信受奉行。

「佛說是人，名為成就一切種智。」假使有這樣的因緣，乃至有這個心境，佛就為這個人授記，將來一定能夠成就如來的智慧。聲聞緣覺是證到一切智、無師智，菩薩是證到道種智，如來是證到一切種智，契悟了不二法門，對於上文所提到這十

個境界，統統由相對達到絕對，就真正達到如來的境界了。

直下承擔 契證圓覺

「爾時，世尊欲重宣此義，而說偈言」，「重宣此義」就是前面已經說過，現在重新再說一遍。佛因為慈悲，恐怕前面所說的道理大眾還沒聽清楚，或是後來的人沒聽到，或者有些人還不相信，所以重新整理、歸納，最後做一個總結而說此偈。這一段非常有意義，我們自己也要把它背下來。

「清淨慧當知，圓滿菩提性，無取亦無證，無菩薩眾生。覺與未覺時，漸次有差別。眾生為解礙，菩薩未離覺，入地永寂滅，不住一切相，大覺悉圓滿，名為遍隨順。」圓覺就是我們的本心本性，師父在這裡說法，諸位聽法這個心，達到沒有生滅、沒有相對的境界，裡面沒有菩薩、沒有佛、也沒有眾生的差別，是一個絕對的心境，這個覺性圓滿，就是圓覺。

心性雖然本具，心當中有了煩惱，佛就變成了眾生；如果能夠保持一念不生、如如不動、了了常知，眾生就成了菩薩；繼續保持下去，達到最高、最究竟的境界就是佛。這些境界都不離開這念心，只是因為覺悟的層次不同而有差別。第一個是凡夫隨順覺性，進一步是賢位菩薩隨順覺性，再進一步是登地菩薩隨順覺性，最後入金剛喻定，證到中道實相，漏盡無始無明，就是如來隨順



覺性。真正達到究竟解脫，這就是究竟的隨順覺性。

前面這段經文是佛為在座聽法的人所說，恐怕末世眾生認為自己的根機不好，不相信自己的佛性，所以佛特別再說明：「末世諸眾生，心不生虛妄，佛說如是人，現世即菩薩，供養恆沙佛，功德已圓滿。雖有多方便，皆名隨順智。」「末世諸眾生」，末法時代所有眾生，也就是現在的我們。「心不生虛妄」，我們起一個心、動一個念就是生滅，生滅的心就是虛妄。假使一切眾生，當下這念心沒有生滅、沒有虛妄，了了分明、寂然不動，「佛說如是人，現世即菩薩」，這樣的人就是菩薩，就是這麼簡單。正如《六祖壇經》云：「不思善，不思惡」，我們這念心如如不動，了了常知，不生虛妄，不驚不怖，直下承當，這就是菩薩；在這樣的心境中，就不要再想，一想就是起念，這一念不覺妄動，就屬於眾生的境界，又成了眾生。

「供養恆沙佛，功德已圓滿」，我們這一念心就是實相，實相無相、無不相，裡面本自具足一切功德智慧；能夠做到心不生虛妄，頓悟自心，直了成佛，當下這一念就圓成供養十方諸佛的功德。明白這個道理，悟了這念心，契入了實相，供養恆沙諸佛的功德就已經圓滿，不需要經過三大阿僧祇劫的修證，這是很真實的道理。

「雖有多方便，皆名隨順智」，佛

講法雖然說了很多方便法門，這些都是隨順智，讓我們隨順這個覺性契入佛的智慧。佛法有俗諦、真諦、中諦的智慧。方便法門就屬於俗諦的智慧；由俗諦的智慧契入真諦的智慧；不執著真諦的智慧，又契入中道第一義諦的智慧，中道第一義諦就是實相，就是一切種智，就是佛的智慧。

今天講〈清淨慧菩薩章〉，這一章的道理對於我們修行很有幫助，希望每個人要把這一章背下來，背下來以後要去了解。即便現在還不了解，背下來以後熟能生巧，以名昭德，自然而然就能契悟隨順覺性的道理。契悟了以後，安住在「隨順覺性」，一定能由凡夫位的隨順覺性，到達賢位菩薩的隨順覺性；由賢位菩薩的隨順覺性，到達地上菩薩的隨順覺性；地上菩薩的隨順覺性圓滿，就是如來的隨順覺性。〈清淨慧菩薩章〉講到這裡為止，大眾休息！（全文完）

本期主題

廣學多聞 智慧人生

攝影／傳點

《大智度論》云：「菩薩求佛道，應當學一切法，得一切智慧。」
菩薩行者，為自利利他，廣學多聞，
以聞思修慧，破惑證真；
以無量方便法門，利樂有情，
廣積福慧資糧，圓滿悲智願行。



廣學多聞菩薩行

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

菩薩以智慧為業；我們修習菩薩道，要利益眾生，就要博學多聞，聽聞道理後，經常檢討反省，除去煩惱，使心清淨，進而悟到菩提心，成就道業，人生就能步向光明。

《佛說八大人覺經》云：「菩薩常念，廣學多聞，增長智慧，成就辯才。」菩薩發願要度無量無邊的眾生，而眾生的根機不一樣，所以要廣學多聞，具足智慧，才能夠度化一切眾生。佛法中也提到，塵沙惑障礙了化導眾生的智慧，所以要度化眾生，圓滿菩薩的果德，就必須廣學多聞，學習無量法門，破除塵沙惑。

五明處學 自利利他

所謂「菩薩向五明處學」，要成就菩薩道行就要向「五明」處學，亦即修菩薩行要朝五個地方去學習。「明」就是智慧、就是道路，我們要有智慧，就要朝向這些道路邁進，才會一步一腳印，步步都是光明。

五明中第一個是「內明」，「內」，就是要明心見性，見性成佛；「明」就是光明、智慧。這念心清楚明白，做什麼事情都不含糊，明辨是非、善惡、正邪，明白自己的本分，明白自己的心性，處處都

能夠作主，就是內明。

每個人心中都有無明、煩惱，煩惱障蔽自心，便無法明心見性。所以從初初開始學習佛法，知道「佛者，覺也」這個道理後，時時刻刻都要檢討反省，覺察、覺照、覺悟，化除心中的煩惱；從現在開始，直至未來，都要如此用功，最終就能成就自覺、覺他、覺行圓滿的佛果。

內明的工夫可以先從事上來落實，以道德、倫理、戒行來規範自己，達到身口意三業清淨。檢討心當中有沒有貪瞋癡三毒？如果有，就要立即慚愧、懺悔、改過。這念心只起善念，不起惡念、雜念，意業就清淨；口不犯兩舌、惡口、妄言、綺語四種過失，口業就清淨；身體不做殺盜淫之事，身業就清淨。進一步要起大慈悲心、大智慧心、大願心，「願代眾生受無量苦，令諸眾生畢竟大樂」，時時刻刻自利利他，弘揚佛法，普度眾生。

「內明」，是明心見性，見性成佛，屬於出世法；「外明」，屬於世間法，包

括醫方明、工巧明、聲明、因明。「醫方明」，是指要通達醫學。「工巧明」，要通達一切的技術，乃至於我們現在的科技。「聲明」，通達一切的語言。「因明」，就是邏輯學。這些都是利他的方便。菩薩普度眾生要有豐富的資糧，資糧就是我們弘揚佛法的工具，從這個角度來看，佛法是出世法，也不離世間法，這是一體兩面的事。以聲明為例，語言是溝通觀念的橋梁，也是傳播佛法的工具，佛法的真理雖然很好，如果語言有隔閡，對方聽不懂，就發揮不了普度眾生的作用。現在是「天涯若比鄰」的時代，時空的距離一直縮小，學習多國的語言，佛法的弘化就能有更大的發展。法法平等，這些外明雖然是工具，用得好，也可以充實自己、淨化身心，世間法融通了，對於佛法就更能掌握表達。

從聞思修 增長智慧

儒家孟子說：「學問之道無他，求其放心而已矣。」做學問的目的就是要把放失、迷失的心找回來。行菩薩道，要遍學一切法門，要「廣學多聞」，什麼都要學。以薰修佛法而言，佛法的道理很多，所以要多聞，從聞、思、修，入戒、定、慧。《楞嚴經》云：「此方真教體，清淨在音聞。」聽經聞法以後，能聞這個心也要放下，時時反聞自性。

聞了以後還要思；思就是透過第六意識，回憶這個道理，把心安住在這個道理上，就能心開意解，得到很多的利益。所謂「學而不思則罔，思而不學則殆。」例如師父在這裡說法，諸位在聽，聽了以後，

假使不透過思惟，所聽聞的道理就不能生根，過一段時間就忘記，這個道理就不能產生作用。所以無論是看經、聽法，聽過之後，閉目攝心想一想這個道理，思惟一次、二次……忽然一下因緣成熟，能想這個心和所想的道理一剎那相應了，就是修。

一般人的根機，從聽聞到實踐，需要把時間拉長，經過漸次修習方能成就，例如聽聞五戒之理，發願要受五戒，進一步在生活中落實五戒，持戒清淨，這就是修。上根利智的人，在思惟的當下就與清淨心相應，一剎那就得到解脫、一剎那就開悟，豁然貫通，就是修。透過聞、思、修，增長我們的智慧，這就是入道的根本。

俗話說：「學如逆水行舟，不進則退。」研究佛法，今天增加一點，明天增加一點，日積月累，智慧天天增長，是個加號。假使不從這個觀點來看，就會認為學習實在是很苦的事情，就不想增長智慧。可是我們修行不只是為了自己，還要有大慈悲心，度化眾生，所以要廣學多聞，悲智雙運。我們發願代眾生受無量苦，怎麼代替呢？現在所學的就是為眾生在學，就是代眾生受苦。把這些問題想通，就會拚命學習，智慧也會不斷增長。

這念心有了智慧，就像是有了眼睛，能看清前面的道路，就不會走錯路、走遠路。修道也是如此，菩薩以智慧為業；我們修習菩薩道，要利益眾生，就要博學多聞，聽聞道理後，經常檢討反省，除去煩惱，使心清淨，進而悟到菩提心，成就道業，人生就能步向光明。



調御自心 從學入覺

文／中台女眾佛教學院大學部一年級 星靈法師 攝影／傳天

乘著常隨佛學的願行，從初發心精進不退，
為積累覆護一切眾生的資糧而廣學多聞，最終銷歸自性，
有朝一日，必能成就自覺、覺他、覺行圓滿的無上佛果。

學習就是要歷經一番費勁地錘鍊，在過程中提升自己也護念他人，最終回歸清淨明了、純一的本心本性。而修行就是「學」，是一步一步向佛學習的過程。學習佛清淨的身口意三業，努力磨去貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等種種煩惱，使本具清淨自性現前，進而自利利人，覆護眾生。

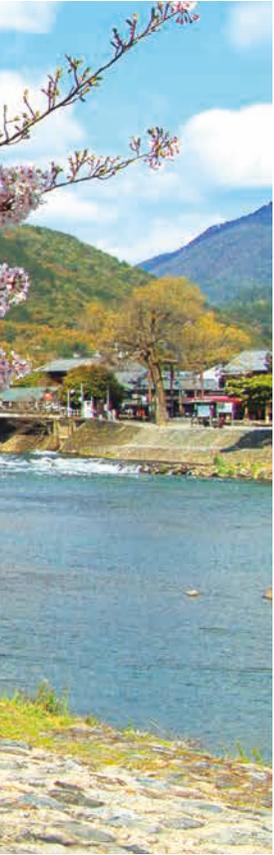
向佛學習善調御

自己很有福報，出家後的第一個執事就是「學僧」，不但能專心學習，還可以依著善知識的引導在教理上薰習，每日都以「學如不及，猶恐失之」的態度，面對全新的學習、不同的挑戰。從吃飯、穿衣、

掃地、走路……食衣住行的日常，到秉持中台四箴行——敬慈和真來待人處事，以及落實三環一體——福德、教理、禪定，有熟悉、有生疏，都在重新、也從「心」學習著。

雖然有不同的體悟和收穫，卻一直跳脫不了慣性的學習模式，在其中因為時間、體力、能力的不足而感到憂愁不安，因為結果不如預期而患得患失。自問「學如不及，猶恐失之」的是什麼？明明是在向佛學習，怎麼沒有同佛一般的清淨法喜？

過去在佛陀時代，有一位好學不倦的梵志青年，他天資聰穎，不論學什麼，只



要看過就能學會。憑恃此一天賦，發誓要學遍天下所有技藝，於是遊學訪師，人間之事無不精通，但卻心生驕慢，認為無人能勝過他。於是青年便開始遊歷諸國，想找人較量，一方面再學習更多未涉獵的技藝。青年的技藝果然達到舉世無雙，但他也益發傲慢貢高。

佛陀見度化青年的因緣成熟，便化現成一位沙門，拄杖持鉢來到青年面前。天賦異稟的青年雖見多識廣，卻從未見過如此具足威儀之人，便好奇地上前詢

問。沙門告訴他：「吾乃調身人也。」青年疑惑：「何謂調身？」沙門便依青年所學而說一偈：「弓匠調角，水人調船，巧匠調木，智者調身。譬如厚石，風不能移，智者意重，毀譽不傾。譬如深淵，澄靜清明，慧人聞道，心淨廓然。」言畢，踊升虛空，還現佛身三十二相、八十種好。佛陀對青年說：「我能有如此神通妙用，都是因為調身之力。」青年佩服得五體投地，佛即為其開示五戒、十善、四無量心、六波羅蜜等調身之法，並提示世間技藝皆為綺飾華譽之事，若蕩身縱意其中，終究無法脫離生死輪迴。青年聞之心開意解，遂隨佛出家修行，佛陀又為其開示四聖諦及

八解脫之道，青年當下即證得阿羅漢果。

常隨佛學至覺滿

這個公案讓我體悟到，原來一切學習皆不離依循佛法真理來調御身心，在不斷增益世間、出世間度眾資糧的同時，還要不時反觀自照。經常檢視自己在學習過程中，是否不起貪、瞋、癡、慢、疑？是否常保和善歡喜，以柔軟語、愛語與他人互動？是否以佛行為己行，不違戒律，光明坦蕩？

孟子云：「學問之道無他，求其放心而已矣。」將向外馳散的心收回來，就會發現：聽聞經教時，更能保持敬慎與專注，也和教理內容更為相應；練習梵唄和施食時，更能生起一分為眾生與樂拔苦之心；面對課業時，更能如實思惟教理，並以歡喜感恩之心完成每份作業。同樣的學習，若能時時刻刻回歸真誠無妄的清淨自性，定能開展出更寬廣無礙的可能。

「學」，因為見自本心而成「覺」。日日學，日日覺，縱然過程必須經歷千錘百鍊，但乘著常隨佛學的願行，從初發心精進不退，為積累覆護一切眾生的資糧而廣學多聞，最終銷歸自性，有朝一日，必能成就自覺、覺他、覺行圓滿的無上佛果。🙏





菩薩千手眼

文／中台女眾佛教學院大學部先修班 星銘法師 攝影／傳捨

行菩薩道就是要學習破除執著，放下身段，不分別、不揀擇、不計較，法門無量誓願學，學無不遍，用無不周，修一切善，斷一切惡，度一切眾生，無有執著，通達無礙。

曾經，自己只會死讀書，十指不沾水、百事不干懷，從未煮過一頓飯，也不會騎車、開車，總認為：「這些我又用不到，為什麼要學？」出國留學後才發現，不會煮飯，只能餐餐外食；不會開車，寸步難行；只了解自己的專業，和人寒暄都找不到話題，才明白每件事都要學習。學習不能設限，活到老，學到老；學到老，才能活得好。

學無不遍 圓滿福慧

學佛後，更體會到學習不只是為了利益自己，更為了饒益眾生；不只為了讓自己有更多的資源，擁有更好的生活，更是

學習菩薩「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的大悲願行，拓展心量，以利他為先。心繫眾生，為眾生故，發四弘誓願，學法門，度眾生，斷煩惱，成佛道。眾生無有窮盡，菩薩的學習亦無有窮盡。遍學一切法門，才能廣度一切眾生。

開山祖師曾開示：「精進用功，多增長一些智慧，這樣就是代眾生受苦……受苦做這些事情，不是為自己，這即是代眾生受苦。」廣學多聞，增長智慧，遍斷眾惡，廣修諸善，是菩薩發心，願代眾生受無量苦，令諸眾生畢竟大樂。期許自己圓滿六度萬行，智慧、福德、禪定皆得成就，度一切眾生離苦得樂，共證菩提。



發菩提心，行菩薩道，學習戒定慧、六波羅蜜，為眾生與樂拔苦的同時，自己也能廣積福德資糧，清淨身口意三業，消除習氣煩惱：以布施對治慳貪，消除貧窮；以持戒對治毀犯，止惡生善；以忍辱對治瞋恚，安住實相；以精進對治懈怠，速登覺地；以禪定對治散亂，明心見性；以般若智慧為前導，對治愚癡，契悟菩提。由此在利他中完成自利，終能福慧圓滿，成就佛道。

百千法門 同歸方寸

自己初初學佛時，不懂得菩薩的意義，也曾起過煩惱。記得第一次當義工，被分派到機動組，要到各處去支援，跑來跑去，掃架房、倒垃圾、打便當……什麼都要做，覺得自己好像都在打雜。直到在禪修課中聽聞到菩薩的意義後，才驚覺，機動組是哪裡有需要，就去哪裡支援，不正如菩薩般，千處祈求千處應嗎？無論在哪一組、做任何事，不都是在發心學習、學習發心中，成就菩薩的千手千眼嗎？

原來，是自己對外相的執著，障礙了自己！《金剛經》云：「是法平等，無有高下。」古德亦云：「實際理地不受一塵，

佛事門中不捨一法。」一切世間、出世間無量法門，都是菩薩學處。菩薩為利益眾生，什麼都要學，學什麼都是修行。子曰：「君子不器。」有才德之人，體無不具，故用無不周，非特為一才一藝而已；不像器具有形有相，只限一種用途。若執著外相，就有所限制、障礙。行菩薩道就是要學習破除執著，放下身段，不分別、不揀擇、不計較，法門無量誓願學，學無不遍，用無不周，修一切善，斷一切惡，度一切眾生，無有執著，通達無礙。

出家後更期許自己，三千威儀、八萬細行、四無量心、六波羅蜜、戒定慧三學、聞思修三慧……無量法門都要學，才能成就菩薩的千手眼，自覺化他，圓滿一乘任運、萬德莊嚴的佛果。

四祖道信禪師云：「夫百千法門，同歸方寸；河沙妙德，總在心源。」廣學一切法門，更要明白心是根本，要安住大乘心，善開方便門。心上用功，依心起修，靜則一念不生，動則萬善圓彰。老子亦云：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為。」菩薩廣學多聞，福慧雙修，以千手千眼利益一切，最終銷歸自性，安住實相，學而無學。從有念到無念，有為到無為，無為而無所不為！





博學多聞 好好用功

文／中台女眾佛教學院大學部先修班 星穗法師 攝影／傳景

想想自己出家修行所為何來？欲趣何所？
許一個向上提升的挑戰，不被煩惱、妄想所縛而裹足不前，
最終會歸心田，於心性上安住、用功。

「要博學多聞，好好用功！」猶記高中時渴望修行，但心中有些煩惱、沒有信心，故向開山祖師請法，開山祖師便如此提示著。雖然至今仍在參究當中，但因為相信、也因為珍惜，所以這句話就成了自己一輩子的功課。

切磋琢磨學益精

在佛教學院求學的過程中，我體認到學習的過程必須常行忍辱，突破種種困難，方能修行有所成就。

開山祖師曾對佛教學院的學僧開示：「修行是一條長遠的路，要活到老、學到老，不僅在學業上要照單全收，博學多聞，

還要能夠融會貫通，把握『會、熟、巧、精』四字箴言，在生活中落實觀行，時時反省檢討，對治煩惱，消業轉業，使三業清淨、定慧等持，才能真正學有所成。」學習是走出舒適圈，正向且積極的事。所謂「玉不琢，不成器；人不學，不知道」，「如切如磋，如琢如磨」，一塊玉石經過切、磋、琢、磨之後，得以成為完整的器皿；人也是一樣，無論智慧、技能還是品德，都必須靠努力及時間的積累方能成就，絕非一蹴可幾。

為什麼要學？校園中，有人為興趣理想而努力，成了一方佼佼者；也有人為了好的出路，不斷累積相關領域經歷；而立



志向佛學習的行者，則當發起四弘誓願——法門無量誓願學。就像同樣的玉石，因其切磋琢磨的目標不同，有的成了佛像、成了金剛像，也有的成了古玩藝術品。

又為什麼要博學？博學廣納的心量，如杯口向上，任何種類的液體都能倒入，所謂「海納百川」；菩薩向五明處學，乃為使不同根器眾生，皆能領納佛法利益。以「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」為目標，發廣大願心，博學多聞，令智慧增

長、辯才成就。

正見為本志勤學

學習，除了要有目標，更要以「正確知見」作為立足之處。再者，要有「直下承擔的勇氣」，面對新的學習、不熟悉的領域，或長久以來的弱點……不要怕錯、不要逃避。曾經有善知識提醒：「何必先自我放棄？」每一個現前的因緣，正是自己學習成長的機會！當堅住正念，沉著以待。

此外，隨緣中須慎防習氣，因為習慣而成自然，便容易於不察中產生執著。例如，習慣和誰相處、走哪一條路、東西放

哪個位置等，就連在曬衣場，也會有自己常晾曬的位置，當發現有人搶先一步時，心裡還會犯嘀咕呢！所以與人相處、合作，若能放下預設立場，學習走出舒適圈並以正念參與，人生必定愈走愈光明。

佛法云：比丘當行三事——修一切善法、增長福德，博學多聞，修習禪那。自己得以在中台道場「三環一體」的修行環境下學習，是莫大的福報，因為教理、禪定，要依福德而得增進；若無禪定，則教理、福德難以圓滿；沒有依循教理端正知見，則如身處黑夜無燈照了，前途迷茫、舉步維艱。是故三環一體，缺一不可。

欲博學多聞，要有恆心與毅力，耐得住煩、耐得住寂寞。想想自己出家修行所為何來？欲趣何所？許一個向上提升的挑戰，不被煩惱、妄想所縛而裹足不前，最終會歸心田，於心性上安住、用功。

「要博學多聞，好好用功！」有力的聲音，彷彿又在耳邊響起。



策勵自我 發心學習

文／中台女眾佛教學院大學部一年級 星健法師

「學無止盡」，人從一出生呱呱墜地開始，就一直不斷地學習，學走路、學說話、學待人處事、學知識、學種種技能……修行更是如此，發心出家，上求佛道、下化眾生，就要廣學多聞，方能隨緣度眾，應病與藥。

然而自己在學習新的事物時，總會感到害怕、擔心，而不敢直下承擔。覺得自己能力不足、做不到、學不會……千頭萬緒都是負面的念頭。某日，當教授法師提到《論語》中子曰：「力不足者，中道而廢，今女畫。」猶如當頭棒喝！原來是自己畫地自限、預設立場，無形中把自己框住了，障礙自己往前進。所謂「沒有天生的釋迦，自然的彌勒」，所有的會，都是從不會開始，更何況每個人的立足點不同，不用向外比較、羨慕別人；只要按部就班，一步一腳印從因上努力下工夫，即便走得慢，步步踏實，最終也能到達終點。因此，我為自己定下目標，以願心、慈悲心、長遠心，策勵自己發心學習。

一、願心：每天發四弘誓願「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」。將壓力轉化成向上提升的願力，在學習上，落實照單全收、會熟巧精；要不畏艱難，勇於面對自

己的不足，敏而好學，不恥下問。以願導行，以行滿願。

二、慈悲心：觀眾生苦。學習不是為了自己，而是為了利益眾生。唯有不斷累積福慧資糧，才能度化眾生，救拔眾生脫離生死苦海。學習做菩薩，做眾生的馬牛，就要放下自我，將眾生擺第一。唯有真正發了菩薩心，才能無怨無悔，發自內心真誠地無私奉獻，歡喜學習。

三、長遠心：做任何事情要有所成就，一定要持之以恆。修行更不能得少為足，當效法菩薩精神，把握每分每秒奮發學習，精勤不懈，無有疲厭，生生世世向佛學習，向前邁進，永不停止。

實踐過程中，體悟到當發起了為利益眾生而學習的願心時，就能擴展心量，進而愈來愈發心，而且法喜充滿，更能超越自我、突破困難。真真實實感受到這念心的力量無遠弗屆，不可思、不可議。

期勉自己，學習開山祖師堅持弘法度眾的願心，為芸芸眾生無我無私地發心，遍學一切法門，將修行落實於生活中。藉由事上的種種磨鍊，做中學，學中覺，隨緣盡分，勇於承擔，一步一腳印在利他當中完成自利。願盡未來際上求佛道，下化眾生，精進無畏，永不退轉。

向五明處學，自度度人

文／中台女眾佛教學院大學部先修班 星灑法師

《華嚴經》云：「大士遊行諸世界，悉能安隱諸群生，普使一切皆歡喜，修菩薩行無厭足。」開山祖師也曾開示：「要成就菩薩道行要向五明處學。」菩薩發起慈心，為應機度化眾生，令眾生離苦得樂，是故遍學一切法門；欲遍學法門，首先要能把握因緣從中學習，並反省、檢討、改進，最終回歸實相，不著於所學，將一切法門內化為自度度人的資糧。

然而法門無量，該從哪些地方著手？佛陀慈悲地給大眾五個方向：內明、醫方明、工巧明、聲明、因明，明示我們可以學習的面向，增加度眾因緣的廣度。

還記得出家前在學時，多數人重視培養國際觀，而大學生又正值拓展人脈、樂於嘗新的階段，因此多半會選擇參與技職性或交流性的社團。當時在佛學社的自己便想：如何具備足夠的資糧，接引同學一起學佛？經過社團指導法師的提示，才知道唯有以身作則，建立對佛法的信心，才能夠積極推動佛法，令大眾生起想學佛的心。

當時，自己除了持續參加精舍禪修班聽經聞法、建立正確的知見外，也把握各種因緣了解各科系的基本知識，以增加關心同學的共同話題；與社團幹部整理校園

周邊醫療相關及日用品購買的資訊，使新生、交換生在離鄉就學時，能快速適應不同的生活模式；向交換生學習語言及文化，除了能增加共鳴，亦能了解不同國情的思惟邏輯。如此藉由涉獵不同面向的知識，有機會為大眾解決問題，同時也能夠廣結善緣，創造未來接引大眾進入佛學社的因緣。

然而過程中，充滿許多讓人耳目一新、可以花心思研究的課題，如果沒有持續在精舍禪修班薰修，時時提醒自己回歸推動佛法的初發心，便容易沉溺於追求知識，甚至因為這些學習成果使自己慢心高漲，而引發貪心、瞋心，反而與初心相違，與佛法漸行漸遠。這樣的經驗讓自己深刻體會到，平時不僅要在待人接物上檢討反省，更要時時將自己歸零、回歸自心，才能在學習過程中，利他又自利。

菩薩為了成就眾生及自己的道業，勤於向醫方明、工巧明、聲明、因明處學；然而學無止盡，若缺少「內明」的學習，沒有時時反省檢討、回歸自心，就容易背覺合塵，讓自己離菩提自性之家愈來愈遠。是故於五明學處不能偏廢，更要經常發起慈心，使眾生及自己皆能進趣菩提，成就佛道。



法門無量誓願學

文／普眼精舍大乘解行研經班學員 傳謙 攝影／傳優

一路走來，真實地感受到佛法是學無止盡的，發願「法門無量誓願學」，效法師父們廣學多聞，勤習佛法，增長智慧，並期許自己在教理、福德、禪定上持續精進。

讀到《佛說八大人覺經》云：「愚癡生死；菩薩常念，廣學多聞，增長智慧；成就辯才，教化一切，悉以大樂」時，不禁思惟：在修行上要如何「廣學多聞」？如何學習才能「增長智慧」？

願以佛法為依怙

從小到大，自己一直追求學業、事業的成就，努力在心理學專業上精進，期望可以在專業領域中占有一席之地；但慢慢發現到，即便是臨床心理專業也有無用武之地的時候。記得 SARS 疫情期間，我正在醫學中心擔任臨床心理師，必須輪值 SARS 隔離病房病患的會診。某日臨時

被通知會診，心中忐忑不安地前往隔離病房，緊張到心跳加快、全身冒冷汗，才意識到即使擁有心理專業，仍無法在這樣的情境中安住身心。

工作幾年後，因為腫瘤開刀，直到手術前，心中持續忐忑不安，也因無法預知手術結果而感到憂慮，才發現自己在病苦面前有多麼脆弱。雖然最後都熬過來了，但日後若面臨更大的困境時，是否能安然無恙、全身而退？自己卻毫無把握。直到弟弟遭遇了病苦，我也因此而開始接觸佛法，心裡才逐漸有了實在的依託。

剛開始學習佛法時，只認為佛法是一門學問知識。雖然有在禪修班上課聽法，



下課後卻繼續原先的生活方式，未曾真正思惟所學，也沒想過要將佛法與日常生活連結。

師父在初級禪修班中教導靜坐，自己當下起的念頭是「這有什麼難的？」對做事一向專注的我來說，應該不難；但開始在禪堂練習靜坐時，「風扇、冷氣」的聲音都好大，讓我無法專心」、「白天工作上的事好煩」……各種念頭在心中翻飛，這才發現要「無念」有多難。之後，師父教導「覺察、覺照、覺悟」，自己又再次起了念頭

「這有什麼難的？」「覺察」這件事對從事心理專業工作的自己來說，是平常工作中經常在做的事，應該不難；但開始練習後才發現，要時時刻刻保持「人在哪裡，心在哪裡」、「覺察」、「覺照」，真是難！

落實佛法信心增

在精舍擔任執事時，師父總是不斷提醒要提起覺性，要將佛法所學運用到日常生活中。初初開始，其實是很緊張的，擔心事情沒做好、擔心被師父指正……種種擔心不但沒有讓我提起覺性，還變得不知所措、慌了手腳，才明白自己的定力有多差。經過師父慈悲且不厭其煩地提醒、

指導修行方法與各種做事、善調身心的技巧，才發現在精舍除了修習佛法，還能學到許多在日常生活、工作中可以運用的技能及照顧身心的方法。在不斷地練習後，心就慢慢安住下來了，除了在擔任執事時不易慌亂，也逐漸能將所學運用在生活和工作上。

雖然近年受疫情影響無法到精舍上課，但以往的學習，再加上持續不斷在線上課程聽經聞法，體認到在精舍中所學、所聞，師父指導的誦經、靜坐定課，對事以真的行事態度，自我覺察、覺照……都已成爲日常生活中的一部分。在生活上，因爲了解苦，讓我可以祝福弟弟早日脫離病苦；因爲了解生死，讓我能放下弟弟往生的愛別離苦；因爲懂得覺察心念、進而轉念，同修也感受到我不再容易生氣了。在工作上，則能引導個案自我覺察，了解心念與情緒間的連結，進而改變心念、改變情緒。這些經驗都讓自己對佛法更有信心！

佛法確實對我的心念、生活與工作都有了正向的影響。一路走來，真實地感受到佛法是學無止盡的，發願「法門無量誓願學」，效法師父們廣學多聞，勤習佛法，增長智慧，並期許自己在教理、福德、禪定上持續精進，於生活中落實及分享佛法，自利利他。🙏



精舍門內好修行

文／普開精舍大乘解行研經班學員 傳堅 攝影／法參

學佛，讓我找到人生方向。在精舍的學習及師父的開示與指導，使我的心性有所成長，煩惱也漸漸少了；而領執事更讓我廣學多聞，可以幫助更多的人。

學佛至今十年，深刻體會到行菩薩道必須具足智慧。開山祖師惟覺安公老和尚曾開示：「要成就菩薩道行要向『五明』處學」，除了不間斷地聽經聞法，內化提升自己的智慧、明白心性外，還要廣泛地學習各種法門，才能夠落實自利利他的菩薩行。但八萬四千法門要從何下手？古德云：「道在日用處，在飲茶食飯處、迎賓送客處。」在精舍，將此理運用於發心出坡上，真的處處都有智慧的寶藏。

出坡作務福慧行

民國一百年，因為母親往生的因緣開始接觸佛法，參加精舍禪修班。課後的出

坡讓我大開眼界，從工具的分類擺放到抹布的摺法，都有學問。從來沒想過，平常在家做的簡單家事，在道場成為了一整套考慮周詳的作業流程，讓做事更省力、更有效率。從中學到做事的方法，如何事前規劃、落實執行和分工合作。古德云：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」現在更體會到，出坡作務是在動中修行，既能修福又能修慧。

學佛一段時間後，加入精舍照客行列，學習如何關照客人、守護道場。站在第一線，不論是接待或是接聽電話，首要之務即是做好妥善的應對與答覆。此外，更要熟悉精舍的法務及各項作業，增加應



變能力。記得剛上線擔任照客時，每天都很緊張，覺得很困難、壓力很大。師父告訴我們：「事情沒有困難度，只有熟悉度。」跟著師父和前輩師兄學習，慢慢也就能獨當一面，帶著新進照客一起學習。在這裡我學習到合宜的應對進退；努力實踐對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真。當照客就是在迎賓送客中，學習心要作主的智慧。

在師父的鼓勵下，我也加入了禪修班護學行列，成為學員長。學員長首要任務是護念學

員的道業，擔任學員和師父之間的橋梁，讓學員能安住道場，持續學習佛法。面對各種年齡層、教育程度和生活背景不同的學員，我學習到柔和忍辱，更要有智慧。例如，精舍有重要法務訊息要學員回報，但學員「已讀不回」該怎麼辦？一定要想辦法去了解對方未回覆的原因，或者讓對方知道為何要回報、如何回報，如此才能圓滿任務。當學員長因為護持學員而得以自我成長，所以護學是利他又能自利。

與時俱進菩薩行

疫情期間，感恩道場安排線上主題課程，讓我們得以不間斷地學習。回顧第

一期線上課程，我們這群年過半百、對電腦軟體操作有恐懼感的學員長，不僅自己要學會操作視訊軟體，更要教導老菩薩們學會，那真是不可能的任務，但我們做到了！是所有學員長和義工為護念學員想聽法的心，因而不斷地鼓勵學員要把握因緣，一次又一次地練習，最終讓學員可以順利上線，歡喜聽法。在這裡我學習到要布施、精進，更要有定力。

這些年在精舍聽經聞法，也透過領各種執事來磨鍊自己，不論是出坡、擔任照客、學員長或其他義工，在師父們的指導和與師兄們的互動中，學習菩薩的慈悲與智慧。以前的我個性很急，很容易生氣，又很在意別人的眼光，常常會受傷、不快樂。現在的我知道緣起性空，不再將事情看得那麼重，懂得隨緣自在、自在隨緣；知道因緣果報，要更努力儲存自己的福慧資糧；更確信人人佛性本具，發願修菩薩行永不退轉，讓菩提心得以顯現。

學佛，讓我找到人生方向。在精舍的學習及師父的開示與指導，使我的心性有所成長，煩惱也漸漸少了；而領執事更讓我廣學多聞，可以幫助更多的人，自己內心也得到更多的智慧與快樂。



學無止境，人生不設限

文／普南精舍研經禪修班學員 傅懷

俗語說：「活到老，學到老。」處於當今網路資訊爆炸的時代，每天新的知識如海嘯般一波波襲擊而來，引起人們的知識焦慮，如果不學習，就跟不上日新月異的世界。

然而，人的生命、時間、精力是有限的而知識如大海般浩瀚無垠，所以確立學習的目標與先後次序，就變得非常重要。除了生活、學業、事業上所需的知識、技能，哪種學習應該視作生命的首要之務？哪種學習能夠讓現代人安頓身心、破除迷惘、增長智慧，同時又可以自利利他呢？就是學習佛法！

接觸精舍開啓了我的學佛之路。落實「教理、福德、禪定」三環一體的修行方向，讓我的學習能事理兼具、解行並進。精舍開設有系統的禪修課程，從初級、中級、高級到研經禪修班，學員藉由有次第的學習，得以從淺入深認識佛法義理，減少不得其方、自行摸索的時間。而靜坐的訓練，更讓我們學會反觀自照，調伏紛飛的妄念，在日常生活中練習「人在哪裡，心在哪裡」，培養定力。

而精舍各組義工的培訓，將每一位護法居士磨鍊成各具專才的護法幹部，讓大眾能夠從發心中累積福德資糧。例如，個

性內向的我，剛開始被分派擔任司儀時，心裡是抗拒的，每次法會前就開始心跳加速、緊張不已。爾後，透過一次次的實戰經驗日漸熟悉，並應用佛法所學，提醒自己如何在當司儀時安定自心，聲調適切，並同時關照法會的流程與步調。

以前初進精舍時，曾驚訝於各組護法幹部的多才多藝，現在想想，原來都是日積月累的學習所成就。師父的信任與提攜教導，讓每個人不畫地自限，學無止境，得以自我成長與突破，並且奉獻所學，齊心和合，共同圓滿各項法務。

《佛說八大人覺經》云：「菩薩常念，廣學多聞，增長智慧；成就辯才，教化一切，悉以大樂。」眾生千千萬萬，各有不同根器，菩薩廣學八萬四千法門，應機說法，隨緣度化。《華嚴經》中記載的善財童子五十三參，也是歷訪各處的善知識，謙卑學習。惕勵自己，若想成就自利利他的菩薩行，切勿驕矜自滿，須不斷地做中學、學中覺，自我精進，事上的學習，最終一定要回歸心性的體悟。感恩能夠遇見佛法，讓我擴大生命視野，學習人生的真理。

遇見佛法 改變人生

文／普南精舍研經禪修班學員 傅君

一直以來，在自己的生活經驗及認知中，覺得凡事靠自己才是最可靠的，遇到困難只要自己夠「強硬」、比對方更「堅持」，問題就可以解決了。但是過程有多辛苦、多辛酸，只有自己知道，甚至有時還會躲起來偷偷哭泣。在我過往的人生中，一直自認為這樣的模式是正常的，大家都是這樣的！這是無法改變的！

小孩長大後，想為他們尋個讀經班，希望能夠培養氣質。於是因緣際會下走進了精舍，開始接觸佛法，跟孩子一起上禪修班。從此開始了一段不同的學習之旅，也開啓了改變我人生態度的鎖鑰。

原以為禪修班就是吸收佛教知識、了解佛法起源，但第一堂課就令我驚醒，師父說：「何謂修行？修行就是在修正自己的行為。」原來，修行不是在修如何應付外在種種事務、如何勸說他人，而是在修自己的這念心！

在一次次上課、聽法中，師父的開示總能觸動心弦，令人有所啓發，甚而豁然開朗，適時解開我的心結。聽似簡單的一句話，卻包含了許多佛法的智慧，頓時令人心寬、思清。累劫以來的習氣、娑婆世界的誘惑，總讓我不堅定的心徘徊在清與濁之間，常為無明煩惱所牽。幸得師父們

不放棄地次次提醒、時時教誨，使我蒙塵已久的心得以日漸清明，智慧得以增長。

回首學佛多年來，佛法已為自己帶來改變和成長。自己學會了覺察、覺照，懂得內省。發現慈悲柔軟的心，比硬碰硬更能化解問題；以放下代替執著，能有更多、更寬廣的路可選擇；以轉念處理逆境，能有意想不到的收穫……種種的好，只有自己親自體會方能知曉。

感恩開山祖師惟覺安公老和尚慈悲廣設精舍，讓大眾得以就近薰修佛法，端正知見。佛法猶如生死輪迴大海中之浮木，救度我們脫離苦海，在三寶的庇護下，引領我們走向涅槃彼岸。人身難得今已得，佛法難聞今已聞，又得遇大善知識，這是要有多大的福報方能成就，千萬不要錯過如此好的機會。改變人生，就從學佛開始！

自利利他悉圓滿

文／普南精舍研經禪修班學員 傳誠

在精舍禪修班課堂上，師父常勸勉我們要好好把握學習的因緣，學習佛的慈悲和智慧，往成佛的路上勇猛精進、不疲不厭地走下去，一定要將所聽聞到的佛法深入思惟後，進一步依之改進、修正自己錯誤的行為，方能成就聞思修三慧。

學佛過程中，面對生活上種種的苦難與煩惱，我體認到只要依循佛法的道理，不但可以幫助自己，也能帶給周遭的親朋好友正能量。佛法正確的知見，如同黑夜中的一盞明燈，能照破心中的無明煩惱，讓心不隨境轉，並找到解決問題的好方法。

在精舍不間斷聽聞佛法的同時，傳誠也發心擔任照客、心燈與禪修班學員長等執事，把握不同執事的發心因緣，學習如何在利他中完成自利。擔任照客執事時，期勉自己要適時、適切地為他人提供協助，讓打電話或是來到精舍的人，有親切、賓至如歸的感受。擔任心燈執事時，希望在自己的細心付出下，每一場共修法會都能順暢進行，讓與會大眾感受到法會的清淨莊嚴，在隨文入觀的同時，親沐佛恩，得佛受用。

擔任禪修班維那、悅眾、寶鐘鼓等執

事時，希望透過梵唄音聲，讓學員得以收攝身心，靜候課程的開始。擔任學員長執事期間，用心關照同組的學員，保持良好連繫，並清楚傳達精舍的法務訊息。因為當學員長，而有再次參加初級禪修班的機會，從課程當中溫故知新，真正體會到在利益他人的同時，受益最大的是自己。

師父常說，要問問自己有沒有在生活中好好運用佛法所學，自利利他。在了解一心具足十法界、命由己造後，便提醒自己覺性要時時刻刻存在，不可不謹慎、小心。了達佛法的真義——人人皆有本具佛性、緣起性空、因緣果報之理，並依教奉行之，不再起惑、造業，同時將自己實踐佛法所得的利益，分享給身邊的人。

佛法就是最好的心靈智慧資糧，透過持續地薰修，佛法義理已深入我心，成為無上至寶。期勉自己把握這輩子能夠聽聞佛法的好因緣，從中得到般若妙智慧，善觀因緣，利樂有情。



彩虹

文／中台女眾佛教學院大學部三年級 星敏法師

圖／傳尹

某日下午出坡，為庭園的樹、草坪及各種植物澆水。在陽光與水花的映照折射下，出現半弧形、美麗的彩虹，將水源移開，彩虹瞬間消失；太陽忽被雲遮住，彩虹也瞬間消失。再者，如果改變站的角度，就看不到彩虹。

當下忽然體會到，萬事、萬物、萬法，皆如眼前的「彩虹」一樣，是眾緣和合所生，少了任何一個因緣條件，都無法成就。《圓覺經》云：「如眾空華，滅於虛空，不可說言有定滅處，何以故？無生處故。」彩虹如「空中花」，實無自性，若起執著，認為實有，終將受到苦的逼迫。四大假合之色身，與六塵緣影之識心，何嘗不是如此呢？

因此，要時時觸物起照，知萬法皆空，一切法了不可得，唯有覺性才是真實，保任此心，不打妄想，即是真精進。



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

理將俗反 中台男眾佛教學院大學部三年級 星青法師

梵唄唱誦，有時會出現快慢不一，或高低不協調的情形，自己總能輕易找出別人的錯誤，卻不易察覺自己慣性的錯誤，當被人指正時，心中便不舒坦；仔細檢討，這些都是我執在作祟。古德云：「見秋毫之末者，不自見其睫」，這是凡夫眾生的習性。期許自己理將俗反，要兩眼內視，明察這念心所起的善惡念，覺察、覺照心中的煩惱賊，才是修行自覺的起始！

藉事驗心 破除我執 中台男眾佛教學院大學部先修班 星厚法師

修行，在於革除對事物的執著。

籌辦法會時，已規劃好的人數、動線等，由於時節因緣改變，需要重新再規劃。面臨突如其來的無常，第一個念頭往往是難以接受。透過佛法的薰修才明白，面對無常的變化，若心中有所執著，就容易起煩惱；而願意接受外境變化的人，相對地不容易起煩惱，較能克服當下的境界。

將佛法的知見，落實於生活或出坡作務中，磨鍊自心，去除習氣。誠如古德所云：「消得一分習氣，便得一分光明，忍得十分煩惱，便證少分菩提。」不斷地練習，藉事驗心，破除我執，就是修行的入手處。



處處作主 中台女眾佛教學院大學部二年級 見停法師

覺性的養成，要在日常生活中落實覺察、覺照。例如：注意自己在寮房內的舉手投足，碰觸東西的時候，或拿紙張、拿筆、開抽屜，都特別小心，儘量輕聲，不發出聲響，以免讓鄰單起心動念。

這樣練習一段時間後發現，獨處時養成的好習慣，出了寮房，同樣可以運用在任何處所。自己的覺性提升了，更能生起護念他人的願心。透過一次次地實踐，逐漸加強覺察、覺照的能力，讓覺性時時刻刻存在，保持「人在哪裡，心在哪裡」，處處作主。

退步原來是向前 中台女眾佛教學院大學部二年級 星谷法師

對於「退步原來是向前」這句話，有了新的體悟！原本認為，這句話的意思是對外境忍讓，不與人爭；最近體悟到，接受自己的失誤，坦然面對，不起煩惱，也是這句話的涵義。

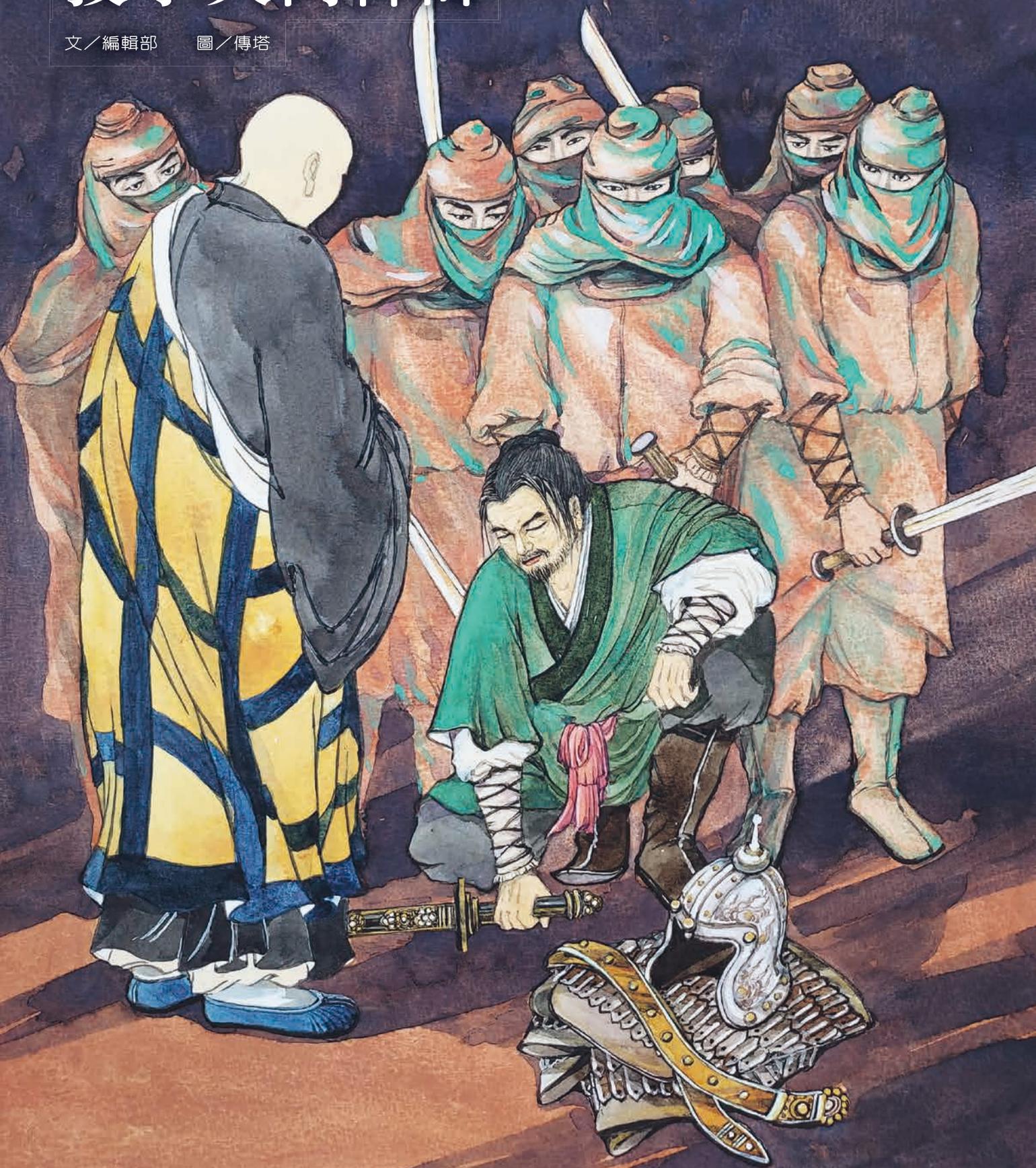
《滄山警策》提到：「息意忘緣，不與諸塵作對」，不也是說明相同的道理？順境、逆境、人我是非，都是自心分別所生；強出頭，想要爭高下，硬要和諸塵作對，因此煩惱不斷、念念遷流。而開山祖師於禪七中所提示「狂心頓歇，歇即菩提」，不只是在靜坐時適用，平日就可以拿出來用、多練習，真正練到純熟了，定能從煩惱中解脫，常住快樂。期許自己持續努力，精進不退。🙏



投子大同禪師

文／編輯部

圖／傳塔



投子大同禪師，唐舒州懷寧縣（今安徽）人，俗姓劉，為翠微無為禪師之法嗣。幼年依保唐滿禪師出家，後因參翠微無為禪師，頓悟宗旨。此後周遊諸方，隱棲於投子山三十餘年。

投子山巔望翠微

師幼年時便性格剛正，氣度老成，依止東都（今洛陽）保唐滿禪師出家學習。初習安那般那禪觀，次學華嚴教義，後至翠微無為禪師處參學，並向其請法：「未審二祖初見達磨，當何所得？」翠微禪師反問：「汝今見吾，復何所得？」師於言下有所契悟，便止住於翠微無為禪師門下。

一日，翠微禪師於法堂內經行時，投子禪師上前頂禮並請法，問言：「西來密旨，和尚如何指示於人？」翠微禪師便停下腳步，顧視投子禪師。投子禪師正欲開口，翠微禪師言：「更要第二杓惡水潑作麼？」投子禪師於言下領悟玄旨，禮謝而退。翠微禪師言：「莫躲卻！」投子禪師言：「時至根苗自生。」並問：「曾聞丹霞燒木佛，和尚何以供養羅漢？」翠微禪師答：「燒亦燒不著，供養亦一任供養。」投子禪師既悟明心地，從此通達無礙，任性逍遙，放曠人間，行腳周遊，後隱跡於投子山，結茅而居。

翠微禪師曾贈師一頌：「佛理何曾理，真空有不空，大同居寂住，敷演我師宗。」

一句道盡一切句

投子禪師曾言：「諸方一切句道盡一句，老僧則不然，一句道盡一切句。」師住投子山時，請益參學者眾多，師以無畏之辯，隨問遽答，言簡意賅。圓悟克勤禪師曾讚言：「凡有致問，開口便見膽，不費餘力，便坐斷他舌頭。」

一日，有一婆子上山問師：「家中失卻牛，請師一卜。」師喚：「婆子！」婆子應答。師言：「牛在！」婆子乃歡喜而去。

有僧問：「一等是水，為什麼海鹹河淡？」師言：「天上星，地下木。」

問：「一切諸佛及諸佛法，皆從此經出，如何是此經？」師言：「以是名字，汝當奉持。」

問：「學人擬欲修行時如何？」師曰：「虛空不會爛壞。」

問：「如何是無生曲？」師言：「無人唱得。」學人再問：「忽有人唱得時如何？」師答：「生也。」

問：「如何是投子一源水？」師答：「一滴也無。」

問：「祖祖相傳，傳個什麼？」師答：「老僧不解妄語。」

問：「十二時中如何行履？」師答：「一念萬年。」學人再問：「瞥起時如何？」師答：「覺即失。」

問：「萬法從一法生。未審一法從何生？」師答：「迴首看。」

問：「如何是火焰裡轉法輪？」師答：

「處處了卻。」再問：「了後如何？」

師言：「無法輪可轉。」

問：「牛頭未見四祖時如何？」師言：「與人爲師。」再問：「見後如何？」師答：「不與人爲師。」

問：「鑄像未成時，身在什麼處？」師言：「莫造作。」

稽山章禪師曾於師座下擔任柴頭，某次一同飲茶時，師言：「森羅萬象總在裡許。」稽山章禪師將茶潑卻，問道：「森羅萬象在什麼處？」師言：「可惜一碗茶。」

一日，趙州禪師至桐城縣，師亦出山，於途中相遇。趙州禪師問道：「莫是投子山主麼？」師答：「茶鹽錢布施我。」趙州禪師先回至庵中坐，師後攜一瓶油歸。趙州禪師見了便言：「久嚮投子，及乎到來，祇見個賣油翁。」師言：「汝祇識賣油翁，且不識投子。」趙州禪師問：「如何是投子？」師提起油瓶言：「油！油！」趙州禪師問：「大死的人，卻活時如何？」師言：「不許夜行，投明須到。」趙州禪師言：「我早侯白，伊更侯黑。」（註）

一日，師對眾人開示：「上祖周行七步，目視四方，一手指天，一手指地云：『天上天下，唯我獨尊。』如今諸方道：『向上更有事在。』若言道有道無，即是走作諸人，未有了期；若道有言有句，即同夢幻，無如許多名目。爲你問故，所以有言；你若不問，教老漢向什麼處道？若有一法與你，即是誑謗你。所以古人圓滿十方，

無一法可是可非。有事請道。」

又一日，師開示大眾：「莫閒處脫，不得相稱。無量劫來，閒處著急，向自己處卻閒，所以難得相稱。蓋緣日夕一切處路熟，恰到自己緊急處便懈怠去，便不欲得去，所以辛苦，過在阿誰？切莫因循，各自辦事。作麼生辦？向一切處辦。今後不得取次過日，莫待臨脫衣裳時，忙不及也。事多之際，各自取靜，莫說閒話去。」

唐朝末年，鹽商黃巢發起叛變，天下動亂，有盜賊持刀問師言：「住此何爲？」師爲其說法，賊寇聞而禮拜，將衣服脫下以爲布施，捨之而去。後梁乾化四年四月六日，師患疾病，大眾請醫。師開示言：「四大動作，聚散常程，汝等勿慮，吾自保矣。」言畢，結跏趺坐而寂，世壽九十六，於投子山教化三十餘載，諡號「慈濟大師」，塔曰「真寂」。



註：比喻強中更有強中手。

佛 · 典 · 故 · 事

調馬喻

文 / 傳福 圖 / 法音



從前，有一位長者畜養了一匹良馬。起初，這匹馬性情粗野，四處衝撞，無法調御。有人想騎乘牠時，馬即高舉前腿上下跳躍；外出時就四處橫行，不走正路，在溝渠中奔行，甚至衝撞樹叢、牆壁。長者對此馬的桀驁不馴非常瞋怒，便將牠拉回家中以鞭杖重重責打，不給牠飲水及草料，使牠苦痛飢渴。

這匹馬因為苦痛飢渴，心中懊惱自責，卻又無計可施。此時空中有聲音對牠說：「你應當順從主人的調御，如此就能免除責打飢渴之苦。」馬聽聞此語即心開意解。次日，長者再度試乘此馬，在安置馬鞍、轡頭等器具時，馬即順從接受，不再上下跳躍，長者騎上馬背後也不再抗拒作態；主人以韁繩示意牠往東西南北各方向前進，此馬皆能遵從不違。主人十分滿意，便供給牠飲水、穀糧，並且隨時照料牠，使牠身形飽滿健壯、氣力充盛。此後，主人騎乘此馬而行，牠便愈來愈柔順，處處皆能符合主人的心意。

後來，這匹馬生了兩匹小馬，長大後，長者便試騎小馬。小馬不僅不順從，騰躍跳動、橫衝直撞，連韁繩也扯斷了，即使以鞭杖捶打，也不改其抗拒的行爲。長者便將小馬拉回家，讓牠們挨餓；小馬飢渴不堪，只好吃路邊的雜草、飲骯髒的水，想到自己所受的災殃，覺得實在是自作自受，又能怨誰呢？到了夜晚，小馬去見母親，長跪請問：「主人現在對我們滿懷瞋怒之心，不但不供給飲食，還嚴酷地鞭打我們。母親，您怎麼自己安處優渥的環境，欣然來去，如鴻鵠一般昂首遠眺，充滿歡喜，而不顧念、憂慮孩子們受到殘酷的待遇呢？」

母馬回答：「這是你們自己的過失，怎能責怪他人？如果長者爲你們裝轡頭、披馬鞍時，你們就溫順地讓主人騎乘；不論他想往東或往西，也都順從他的心意，就能得到他的喜愛。這原本是非常容易的事，你們卻反其道而行，才會受此災殃！」小馬聽聞母親教誨，次日即依教而行。長者試騎時，爲牠們安置轡頭、馬鞍，小馬皆安然順從；長者騎乘時令馬前進、停止，小馬也都遵行不違，使長者大爲歡喜。此後，小馬被調御得柔順馴良，隨時都能得到充足的飲食，與母馬待遇相同。

在此故事中，以馬比喻眾生，由於眾生迷惑不覺，放縱己意、任性而爲，故佛陀爲說種種法門，使其明白言行舉止、進退取捨的軌範。不受約制的馬匹譬喻行爲偏離常軌、甚至造作重罪者，佛陀則他們開示持五戒、行十善，便能得人天福報；若違犯五戒、造作十惡，便會墮落地獄、餓鬼、畜生三惡



道，承受極大苦痛之因果，並告訴他們在三界中生死輪迴不休、無一安穩之處的種種苦患。如果眾生既不造惡業、又能持守五戒十善，佛陀就以四無量心、六波羅蜜、神通自在等法門來教化他們，令他們滅除貪瞋癡三毒及五蓋煩惱，契悟十方諸佛的殊勝境界。

而小馬長跪母馬前，請問不受災殃之法，則是比喻當行者向善知識請益修行法則時，師長所開示之深淺不同行門，皆有其用意。對於希求人天福報者，便說明持守五戒十善為人天善因的道理；對於志求無上正等正覺、精進勇猛之人，善知識則為其開演「空、無相、無願」三解脫門及四無量心、六波羅蜜等菩薩行門，令其能出離三界生死、上報四恩，更進一步不住生死、不住涅槃，以大乘心往來三界之中，運用種種神通方便，度脫一切有情。

（編按：典故摘自《生經·卷第四·佛說馬喻經第四十二》）



省思

眾生不明白自性清淨之理，隨順妄想執著而造作惡業，枉受生死輪迴之苦果；如同故事中的小馬恣意橫行，因而受到責罰飢渴之苦。佛陀有「調御丈夫」及「天人師」的德號，能善觀眾生因緣及根機，以種種方便法門善巧引導，令眾生契悟自性、出離生死，究竟成就如來果德。

故知佛法是一切有情離苦得樂、轉凡成聖的依歸，至心皈依三寶，依循佛陀開示的真理踏實修行，化除煩惱習氣，方不負本具清淨自性，及值遇佛法之殊勝因緣。 





文物保存的日常著眼——空氣

文／中台世界博物館副館長、木雕分館館長 見排法師

佛教造像是藝術，也是文物。它們是佛法流布與檀越護持的見證，也是由不同材料構成的有形之物。既是有形之物，就會經由不同的材料劣化歷程，走向「壞」與「空」。

當人們在認識文物保存的風險時，除了知道「光」對於不同物質存在裂解影響之外，還有一個人們十分容易忽視或妥協的要素：「空氣」。雖然我們都知道空氣中的氧氣，會導致部分材料的老化，但在空氣當中，還有某些藉由空氣傳播的物質，會讓博物館中的文物、佛菩薩像，或者存放在您家中的祖輩遺物加速劣化。

空氣是生物延續生機與生命的重要元素，然而在工業革命之後，人們身邊的空氣，開始逐漸地出現了燃燒物落塵、氮或硫的氧化物、硫化氫、過氧化物、臭氧、

工業或燃油廢氣，甚至是油煙等物質。歐美文物保護界從第一次世界大戰之後開始著眼文物劣化機制，一直到上個世紀八十年代之後，這些隨著空氣轉移的劣化因子，在各專項論文中逐漸地清晰。一般而言，空氣中的劣化因子大致可以分為「有害氣體」、「懸浮微粒」兩大類，它們都是文物保存工作中，容易被忽視卻需要被留意的無形風險；而它們與氧氣不同，實則是人們能透過測量、監視而予以管理、減緩文物老化的因子。

風險的來源與樣態

在討論空氣相關的風險因素時，「灰塵」是大家最容易感受到的。在我們平日生活的環境中，常常就會有因為日久未整理而出現的蒙塵現象。這些灰塵可能來自於環境中的工作行為（如探鑽、研磨、噴砂、建築），它們在人們的肉眼看來，可能只是細小的、呈現不同形體與顏色的東西，但是細細看來，裡面其實存在一些礦物性小微粒（如含矽粉塵）（圖一），而人們如果以普通的擦拭方式，用力地清潔這些在文物身上的小微粒，就可能造成文物表面的細微刮傷。這些微刮痕就可以直接或間接地導致文物表面裝飾層的損害、表面光澤的改變，或者因為在刮痕中累積了更多微細物質或油垢，而加速文物氧化的速度等後續的老化現象。

此外，隨著戰後復甦大潮，各種輕重工業蓬勃發展。人們在生活中獲取便利的同時，也衍生出如同兩面刃的生存危害。

例如：石化燃料的燃燒、煤粒落塵、車輛排氣等環境現象，為人們帶來二氧化硫、一氧化氮、二氧化氮等類型的有害物質，而這些物質在經過空氣的氧化後產生酸性物質，會讓許多不同材質的文物加速劣化的進程。再者，這些化合物在經過光化學反應之後，還會產生出污染性臭氧或過氧乙醯硝酸酯（PAN）等二次污染物，不僅造成在現代城市中常見的污染性煙霧，還會直接引發文物的老化。

在現實生活中，文物如果遭遇酸化物質，常見的老化問題會有：金屬氧化（生鏽）程度與速度的加劇、有機物質的黃化與脆化、生物性物質的分解、石材的溶解效應、玻璃與瓷器釉面的霧化或毛化……。在近現代常見的塑膠品身上，空氣物質所導致的酸化，也容易促使物件的硬化、脆化與褪色。在近年博物館文物保存的研究中，就有機構整理了一份相對易於檢閱的對照表，方便大家檢視各種空氣物



圖一：空氣中的落塵，其實包含了許多肉眼所難以分辨的物質。（圖：shutterstock / 達志影像）



| 物質種類 | 劣化表現 | 主要相關空氣污染物 | 環境加速因子 |
|---------|------------|------------------|--------------------------|
| 陶瓷器 | 表面損害 | 酸化物質 | 潮濕 |
| 金屬 | 生鏽、色澤改變 | 酸化物質、硫氧化物 | 水分、氧氣、鹽類物質 |
| 彩繪 | 表面蝕損、顏色變化 | 硫氧化物、硫化氫、臭氧、懸浮微粒 | 水分、光、微生物 |
| 紙質 | 脆化 | 硫氧化物 | 潮濕、物理性磨損 |
| 石質 | 表面蝕損、顏色變化 | 硫氧化物、酸化物質、懸浮微粒 | 水分、溫度驟變、鹽類物質、震動、微生物、二氧化碳 |
| 織品 | 纖維弱化、脆化、漬染 | 硫氧化物、氮氧化物、懸浮微粒 | 水分、光、物理性磨損 |
| 染料 / 顏料 | 褪色、色澤改變 | 氮氧化物、臭氧 | 光 |
| 貝 / 蛋殼 | 吐露、風化、析鹽 | 醋酸、蟻酸 | 潮濕 |
| 皮質 | 結構弱化、表面粉化 | 硫氧化物 | 物理性磨損 |

表一：根據美國內政部國家公園管理處的研究，人們可以大致了解不同物質在受到空氣污染物質影響後，會產生的不同劣化表現。（National Park Service, 2016, Fig. 4. 10.）

質所引起的文物劣化現象（表一）。

這些看似外來的老化因子，雖然在文物保存管理上屬於氣體風險大宗，但在博物館內，甚或是文物本身，也有可能釋出微量上述物質。最常見的，就是經常用來作為書畫裱褙板的木製夾板，容易釋出甲醛與酸性物質；而木頭所散發出的微量硫化物，還會使銀質文物出現表面暗沉的現象。在許多建材、器物、畫作上所使用的商業或工業性膠材，容易從材料本身或添加物中釋放出酸性物質。早期書籍裝幀，用來浸漬布料用的硝基纖維素，以及在上個世紀所大量使用的賽璐璐塑膠，也都會對周邊敏感文物的老化造成負面影響。甚至在影印機、空氣清淨機等光電產品的運作中所產生的微量臭氧，以及從塑膠用品

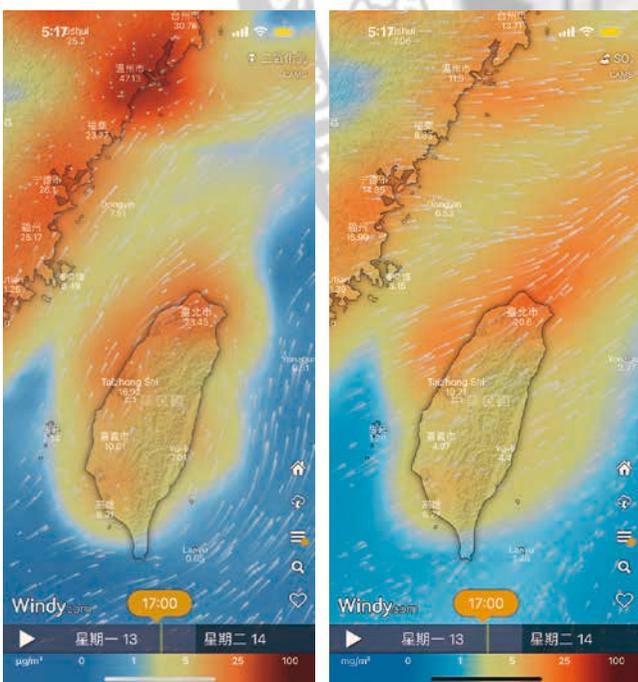
釋放出的微量塑化劑，也都能引起文物劣化。（National Park Service, 2016.）

風險的管理

明白了空氣當中可能有的文物劣化因素，就能夠給與適當的監測與管理。但也正如同「因噎廢食」的道理，人們為了文物的保存，最終仍無法完全阻絕所有的空氣或氧氣來源，所以，在文物保護界所思考與探討的「風險管理」，其實需要在風險與正常運作之間，找到一個相對合理且可以被施作的平衡點。換句話說，學習在諸多相對性原則之間，不斷地找尋、調整適宜於眼前需求及目標的方案，或許才是文物保存風險管理的核心要領。

在監控方面，仰賴於現代科技的進

步，現今有不少公有平台或 app 可以提供有害氣體如二氧化硫、二氧化氮、臭氧乃至 $PM_{2.5}$ 的濃度分布預測地圖。透過平日的定期查看，可以了解自己所在區域的環境中，有沒有需要留意的空氣污染源問題（圖二）。而在博物館的藏品管理方面，若能按照不同材質或風險敏感度做區分，則更能夠有針對性、目的地，替每一件藏品就各自的材質特性，尋找或設置相對安全的收存環境；如此，也能間接地合理管控藏品保存與修護的衍生成本。進一步，當人們明白有些文物在老化過程中，自身就可能釋放出有害氣體後，在進行展覽規劃時，就可以避免將金屬文物（尤其銀製品）放置在缺乏隔離層的夾板櫃中，



圖二：透過一些現下手機可下載的 app，人們可以方便檢視居住環境中的二氧化氮（左圖）或二氧化硫（右圖）的分布預測地圖。

或者跟木質文物長時間、近距離地安排在一起展出。

「文物保存」的日常著眼，是需要結合理性科學實驗數據與日常應用邏輯論述，是一門需「上得廳堂、下得廚房」的福祉性學科，也是一扇讓人們能夠更加細膩地觀察自身作為與文物老化關係的智慧般若門。其中所蘊涵的回顧、審視與修正等啟發意義，更要透過您我日常中的細心觀察、測試、結果回饋與比較、實作與訊息更新，來達到永續的正循環。🙏

參考資料：

National Park Service, 2016. 'Museum Collections Environment' in *Museum Handbook*, Part I, Chapter 4. 於 2022 年 6 月 19 日 摘自 <https://www.nps.gov/museum/publications/mhi/chap4.pdf>

延伸閱讀：

1. Breitung, E. et al. 2020. *Indoor Air Quality in the Museum Environment*. New York: The Metropolitan Museum of Art. 於 2022 年 6 月 19 日 摘自 https://www.metmuseum.org/-/media/files/about-the-met/conservation-and-scientific-research/department-of-scientific-research/2020_iaq_museum_workshop.pdf?sc_lang=en
2. Pretzel, B. 2003. 'Materials and their interaction with museum objects' in *Conservation Journal*, Issue 44. London: Victoria and Albert Museum. 於 2022 年 6 月 19 日 摘自 <http://www.vam.ac.uk/content/journals/conservation-journal/issue-44/materials-and-their-interaction-with-museum-objects/>

超前自主學習

——智用線上寶藏（二）

文／普得精舍護法會顧問、國立臺灣大學心理學系博士、
國立臺灣師範大學教育學院院長 陳學志（法永）



本篇專欄就線上自主學習平台或資源，分為四類介紹，其中線上課程已於上期月刊說明，本期接續前文，進一步於線上學習平台、線上圖書資料庫，以及其他資源，續做介紹。

自主學習平台或資源介紹

線上學習平台

接著介紹的線上學習平台並不只是將授課內容及材料放上雲端，而且會使用先進的數位科技進行學生的學習診斷，並提供適性的學習內容，達到適性學習的目標。此外，也會使用悅趣式的遊戲及智慧家教的對話系統等互動方式，來提升學生的學習動機。

國內最重要的線上學習平台，即是由教育部所建置的教師適性教學輔助平台「因材網」。該平台具備學習診斷工具，能依據其診斷的結果，提供學生個人化學習路徑，可有效改善學生學習與教師教學效能。此外，因材網亦導入 AI 技術，針對不同學習進度設定「數位檢核點」，當影片播放至影片檢核點時，視窗會跳出問

題請學生回答後，才能繼續觀看進行後續學習。再者，教師也能透過蒐集的數據資料，了解學生個別或普遍問題所在，再輔以個別指導或班級分組討論，有效提升教學及學習效能。此外，並提供知識結構學習、動態評量、智慧適性診斷、互動式教學、素養導向互動試題等先進功能，是國內最多人使用的數位學習平台。詳可參閱 <https://adl.edu.tw/HomePage/home/>。

「PaGamO」是一款結合線上遊戲與教育的平台，該平台將多人線上遊戲結合教育學科內容，以激發學生的學習動機及樂趣。學習者註冊後，會獲得一塊領土，接著可以在平台上針對各領域進行答題、解題任務。學習者隨著做各種學習與訓練，可以開疆闢土、攻城掠地，建立自己的王國。利用「只要答對題目就能拓展領土」的策略，激起學習者的學習熱情以及同儕間的良性競爭。

PaGamO 的題庫除了教科書的資源，亦加入英文學習、證照考試、企業內訓等其他類型的學習資料。教師也可以藉由系統內建的題庫，製作專屬的作業或題目。

最後，學習者及教師皆能運用系統提供的統計分析功能，了解學習者的學習狀況及答錯之題目，藉此找出錯誤或不熟悉的觀念，進行有效率的複習。該平台目前全球會員數將近 200 萬人，臺灣中小學生會員數則達 166 萬人。該平台除了將知識學習遊戲化外，亦融入了社交功能，充分體現數位學習價值。詳可參閱 <https://www.pagamo.org/>。

接著介紹「均一教育平台」，此為免費線上學習平台，提供學習者「均等、一流」的教育機會。該平台經由翻譯國外相關教材（例如：可汗學院中文版）與配合臺灣課程架構，錄製搭配現有教育體制的國小、國中、高中的課程。藉由個人化學習內容，讓學習者能擁有更多學習的主動權，以適合自己的方式學習、探索興趣，從喜歡學、學得會，到學會學，進而建立學習自信，成為一位終身學習者。

除了針對學習者的教材之外，「均一教育平台」同時建置了 ShareClass 的教師共備平台，讓教師可以在平台上管理備課內容、分享教案和教學資源，互相支持和學習。同時，老師也可以根據學生的需求快速找到合適的教學素材，同時搭配「均一教育平台」上的影片與習題，設計更符合學生需求的課程。詳可參閱 <https://www.junyiacademy.org/>。

最後，「Cool English」是專為國中、國小學生所設計的英語線上學習平台，以聽力、口說、閱讀、寫作與翻譯、字彙、文法、歷屆試題、遊戲、學習輔助內容及會考專區進行課程規劃。學生可以透過平台中的文章、影片及遊戲等專區，學習到各種不同的單字、文法。平台建置語音辨識系統，協助學生辨別正確發音，並可重複聆聽單字的發音，調整自己的英語發音。自 104 年啓用至今，使用人次已突破 6,810 萬。

因應行動智慧裝置的普及化，Cool English 也研發智慧裝置可使用之課程，讓學生的學習不再侷限於固定的電腦裝置，而是能透過手機或平板電腦即可隨時隨地體驗互動式課程。同時 Cool English 也持續更新教材內容，提供英文面試、自傳寫作等升學相關資源，為高中職學生提供銜接高等教育的準備，為目前國內英語學



習涵蓋內容最多、最廣的線上學習平台。詳情可參閱 <https://www.coolenglish.edu.tw/>。

線上圖書資料庫

第三類是線上圖書資料庫相關系統，臺灣許多公立圖書館（如國家圖書館、臺北市立圖書館、新北市立圖書館、桃園市立圖書館、臺中市立圖書館、臺南市立圖書館、高雄市立圖書館等），皆有提供電子資源（如電子資料庫、電子書等）的服務，使用者只需要免費註冊帳號，就能線上閱讀或租借，且許多圖書館都有和 HyRead、UDN、臺灣雲端書庫、華藝電子書平台合作，可以透過線上辦證、網路申請帳戶，就能享有這些免費圖書資源。以國家圖書館為例，使用者只需要登入首頁（<https://www.ncl.edu.tw/>）註冊帳號後，便可以使用其所提供的電子資源，其中包含學術電子資料庫、電子書、線上教學課程、影音資源等。近期更有「臺灣圖書館電子書搜尋」工具，可協助使用者一

鍵搜尋臺灣各大公立圖書館的免費電子書資源，讓使用者可以直接從線上閱讀（<https://taiwanlibrarysearch.herokuapp.com/>）。

「SmartReading 適性閱讀平台」，適用年齡從小學二年級到高中三年級，平台具備測驗、選書、閱讀、評量四大功能。SmartReading 團隊應用大數據、人工智慧，系統提供的「中文閱讀能力適性診斷評量」（DACC）能精準檢測學生閱讀程度，「文本可讀性分析模型」則可分析書籍難度，故能根據每位學生的閱讀程度提供適當的閱讀文本，將關於書與人的兩種指標結合，提供每位閱讀者一組符合其閱讀能力區間與各種題材的書籍推薦清單，供學生選擇適合自己閱讀能力的書籍，進行閱讀計畫，記錄讀後評量，方便檢視學生的閱讀狀況。

該平台還提供線上自主閱讀計畫平台，培養孩子規劃與執行能力，教師可透過管理後台追蹤孩子閱讀進度與理解狀況。

透過學習歷程的建立，幫助學生在五大閱讀力——規劃力、執行力、精進力、成長力、博學力達到跨領域的學習與成長，培養自立自主的閱讀習慣！詳可參閱 SmartReading 適性閱讀平台網站 <https://smartreading.net/v3/index.aspx>。



其他資源

最後介紹其他各式線上的學習資源，如教育雲及社群平台的教學資源。「教育雲」係教育部整合部屬機構、各縣（市）政府雲端數位資源與服務之平台，可作為教師端教學時的教材後勤支援，亦可作為學生端的自主學習資源搜尋系統，藉此支援國中小學生所需的數位教學資源環境。教育雲具有兩個特色，第一是教育雲透過將各縣市以及各級學校的資訊系統整合，建立共通性服務，讓使用者僅須透過單一帳號即可在教育雲中做跨平台的搜尋，亦可取用教育體系單位所建置的雲端數位教學服務與資源。第二是透過系統與系統之間的串聯，發揮更即時的教學互動效果，例如：教師可以透過雲端系統將作業派送到學生端的智慧型裝置，學生完成後只須回傳至雲端，教師即可立即點閱學生的作業或作品進行討論（教育雲網址：<https://cloud.edu.tw/>）。

自主學習的提醒

首先，在學生學習之前，建議教師或家長為學生說明如何使用學習資源，例如：透過教學影片來引導學生如何正確地進行數位學習，並培養學生的「資訊素養」（Information Literacy），亦即分別透過「分析資訊需求」、「辨識所需資源」、「使用搜尋策略」、「善用資訊能力」、「比較、批判與評估資訊」、「組織、應用與傳播資訊」以及「綜合與創造嶄新資訊」等七個階段培育資訊素養。尤其在資訊爆炸以及假訊息充斥的網路世界中，更宜及早建

立學生批判及篩選資料的能力。

接著，可以藉由設計實體的教學活動，鼓勵學生將所學應用於解決現實世界的問題，同時藉由學生處理問題的方式，評估其在自主學習後的知識掌握程度。此外，依據學生從教學影片中學到的知識，以及他們從實地考察或日常生活經歷中觀察或收集到的知識，設計對應的課堂學習活動，以促使學生做更高層次的思考。例如：依據課程單元的目標結合創意思考技法，讓課堂活動能有更多應用、分析、評估及創造的元素。

最後，鼓勵在進行數位教學時，能在學習空間（家庭、學校或現實環境）中進行同儕與教師之間的互動，並利用智慧裝置和無線通信技術，無縫連接在家自學、田野探索應用、課堂高階思惟任務，以及跨學習空間的同儕與教師互動。畢竟，人無法永遠生活在虛擬空幻的網路空間中，最終還是要回歸真實的世界中來實踐所學。

後語

在介紹了如何智慧地使用線上資源開擴視野，以及培養學生自發、自動、自信、自在的「自主學習」後，也建議教師及家長能在適切時機提醒學生「自主」的真諦，讓學生了解自主並非隨心所欲、為所欲為，而是自我負責與自我主宰。因為真正的自主不是想做什麼就做什麼，而是學會不應做什麼時，就可以不做什麼。唯有自製與自律，才能達到真正的自主與自由。





普·台·教·育

12年長程教育 培養終生受用的能力

從普台出發 與國際接軌

文／編輯部

普台以培育社會英才為辦學宗旨，在對教育品質的堅持下，歷年來畢業學子多進入心目中理想學府就讀，包括台灣以及美國、歐洲、日本、中國等海內外頂尖名校，彰顯普台優質全人教育的獨特優勢。

多元跨域學習 閃耀競賽舞台

普台強調學以致用，多方培育學子帶得走的能力，為此開設包括英語辯論、專題研究、機器人、程式設計素養及經濟學、語言學、資訊、地理、歷史等奧林匹亞培訓課程。由於培訓課程扎實，並由專業師資指導，多位高中生錄取台大、清大的科學人才培育計畫，並勇奪許多重要的國際發明展和創意競賽大獎，同時也是各項奧林匹亞競賽的常勝軍。不只自然科學教育、跨界跨域的培訓成果斐然，在哈佛、耶魯等模擬聯合國會議上也表現優異，且

連續六年獲頒哈佛大學書卷獎，普台學子的人文素養也廣獲國際認同。

語言情境教學 國際升學量身規劃

為落實「從普台出發，與國際接軌」的核心教育目標，開設英、日、法、西四語教學課程，建置功能完備的 study chamber、smartboard 語言視聽教室、外語情境教室等。透過首創完整的外語課綱，搭配主題情境式教學，以及廣受好評的海外遊學，提供學子自然歡愉的語言學習環境。

優質的辦學獲得許多國際機構肯定，例如：普台高中為美國 ETS 托福測驗認證的英語教學優異學校、哈佛大學書卷獎學校、小托福考試合作學校等。日語學習成就也令人驚艷，2021 年第 12 屆全國高中





1. 數理科學應用實作，國際競賽屢獲大獎。
2. 英日法西四語課程，厚實國際移動力。
3. 教育旅學提升思辨及解決問題的素養與能力。
4. 主題情境教學，學生樂在學習。
5. 學生全體住宿，提供獨一無二的生活品格教育。

職學生日語配音比賽，普台囊括了團體冠軍、最佳人氣團體獎暨個人獎前三名。總計國高中通過各語國家級檢定人數已逾千人，其中多數學生檢定成績已達該語系大學畢業門檻！

普台更廣納國際資源，為學子走向世界提早做好準備。小學六年級即開設國際儲備班，八年級開始，確認要走國際升學的學生，即進入國際班就讀。教育團隊為每位學生量身規劃學習進度與方向，幫助學生順利申請理想中的國外大學。

教育旅學 由在地關懷擴大國際視野

對普台學子而言，在地化與國際化是一體兩面。從學校出發，發展出結合埔里在地資源的教學路線，帶領學生感受在地文化，探討人與地的關係，從中發掘社會關懷的議題；走讀路線更延伸到金門、廈門、香港、深圳及烏魯木齊。學生從行前課程中認識當地特殊風土人情，進行現地田野調查，在行後課程中發現問題，並藉由每學期的專題論文發表，完整、深入地思辨所聞所見，訓練解決問題的能力。

透過由近而遠的走讀路線，一次次地觀察和累積學習成果，增進對普世議題的認識，也觸發對國際事務的關注。教育旅學讓學生從腳下土地出發，帶著解決問題的能力走向全世界。

打造黃金學力 以品格決勝負

品格教育是普台教育的一貫核心，校方開設國學、靜心、書法三大本位課程，透過校本課程形塑學子內在涵養，薰陶學子倫理道德精神，厚植文化底蘊。值得一提的是，普台國小、國中、高中全體住校，是為了貫徹獨一無二的生活品格教育。孩子離開原生家庭學習獨立，強化生活自理能力及面對問題時的解決能力；並透過群體生活，認知人際關係及團隊合作的重要。普台也善用住宿時間，規劃多元課程與活動，讓學生適性學習，在成長的黃金時期，培養多元智能和穩定的心性，以應對未來瞬息萬變的挑戰。

品格是未來世代決定勝負的關鍵，普台以12年一貫的長程全人教育，為學子打下良好品格的基礎，與家長攜手合作，培育孩子成為「贏」戰國際的人才！



健康素食

米麵包

美國佛寶寺提供



【材料】(十個)

| | |
|---------|------------|
| 中筋麵粉 | 300g |
| 白飯、豆漿 | 100g、210cc |
| 鹽、糖 | 5g、15g |
| 奶油、乾酵母粉 | 20g、6g |

【餡料材料】(可自行調整)

| | |
|--------|-------|
| 素香腸、起司 | 一條、少許 |
| 海苔 | 2~3片 |

【調味料】

| | |
|-----------|----|
| 醬油、橄欖油 | 酌量 |
| 義式香料、黑胡椒粉 | 酌量 |
| 番茄醬 | 酌量 |

【步驟】

1. 白飯放入豆漿中泡軟，再與麵粉、鹽、糖、奶油一起放入麵包機，攪拌15分鐘（或用手揉）後，加入乾酵母粉，再攪拌約5分鐘後，室溫發酵約2小時。
2. 素香腸、起司、海苔切片備用。
3. 麵糰發酵至2倍大後，分成10個約60g的小麵糰，揉圓，靜置約30分鐘。
4. 將小麵糰壓平，桿成小圓麵皮，中央塗上番茄醬、放上素香腸及起司，並灑上一些義式香料、黑胡椒粉。將麵皮向內摺成三角麵糰，將接合處捏起來，收口面朝下置放。
5. 醬油與橄欖油攪拌均勻，塗抹在麵糰表面，趁濕貼上海苔片。
6. 靜置約30分鐘，做最後發酵，同時預熱烤箱至180°C後，烤約16分鐘即可取出食用。





拈花筆記

《禪七開示 3》讀後心得

《禪七開示 3》是開山祖師惟覺安公老和尚一九九七年秋季第二梯次僧眾精進禪七的開示錄。在禪七當中，老和尚諄諄教導大眾禪修用功的法門，以佛法教理啟發大眾識得本心，提醒學人遵守禪七的規矩、細行，落實心上用功、精進禪修，此中種種，無一不是老和尚以禪法、教法與戒法，淨化人心之悲願實踐。

禪堂內外無二路。老和尚的禪七開示，是禪堂內七日專修的準則，亦是日用行道的圭臬。眾多學人因閱讀《禪七開示 3》，思之、行之，深受啟迪。透過讀後心得分享法喜，共勉謹遵師教，如說修行，親見自性，進趣菩提。

放下提起 不離當念

文／普照精舍住持 見愍法師

「現在大眾繼續用功。狂心頓歇，歇即菩提！」在禪七開示的最後，老和尚每每發出獅子吼，提示大眾修行用功的路頭，令學人直下承擔，找到修行的入處。

打禪七是明心見性，見性成佛的方便法門，每一次的禪七，如同一期修行的縮影：起七、吃茶吃餅、聽開示、修觀行、解七，不斷地在心地上用功，力求剋期取證，打破第七意識，契悟自性。想要真正歇下狂心，須在理上薰修，事上磨鍊。一次次參與禪七，一次次聆聽主七和尚的開示，經過持續的淬礪，修行的理路就會愈來愈清晰；而事相上的落實發心，則令我們對修行更有把握。

老和尚在《禪七開示3》中開示：「『歇』就是停止，就是不起心、不動念。狂心一歇下來，就是菩提心，煩惱就變成菩提，有為法就變成無為法，就是這麼簡單。」同時，老和尚也殷殷提醒學人：「俗諦、真諦、中道第一義諦，三位是一體的，一即三，三即一，三者互具互融，所以是『三諦圓融』。尤其是在我們這個時代，在這樣的社會當中，假使契悟了三諦圓融的道理，無論走到哪裡都沒有煩惱，都是道場、都是淨土、都能解脫。」這樣究竟、

圓融卻又平實的知見，就是我們既能歇下狂心、又能自覺覺他的最勝圭臬。

薰修開示中的道理，是在理上打禪七；依教奉行，則是在事上打禪七。在理上歇下狂心，在事上直下承擔，不論是理上、事上，放下與提起的心，皆是同一念心。若能安住在「師父說法，大眾聽法的這念心」，站得住、站得長，這場禪七即是儼然未散。所謂「師父引進門，修行在個人」，閱讀老和尚的禪七開示，深感自利利他，法已具足，弟子唯有頂戴奉行，方能親受佛法實益。🙏

調御丈夫

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 星谷法師

過去在禪七中，開山祖師的開示是最令人引頸期盼的時刻，專注聆聽的當下，心格外安定。現在藉由閱讀《禪七開示3》，再次薰修開山祖師所教導禪修用功的方法、佛法的教理，以及禪七中的規矩、細行，從中不斷地自我檢討反省：教理了解了多少？用上功了嗎？規矩、細行落實了嗎？一本開示在手，如同擁有最珍貴的修行指南，感恩大善知識的慈悲引導，為弟子點亮修行路上的明燈。

開山祖師於書中提到：「我們禪修，要調身、調心、調息、調飲食、調睡眠……五事若能調和，心自然就定下來了；這時再來修數息，就能得到定、得到三昧。」對照自身的修行現況，發現還有極大的進步空間。例如，雙盤的時間不能持久，一改成單盤，身體就容易傾斜不正。肩膀容易緊繃，腰痠背疼。讀了開示，下定決心要好好對治這些毛病。

平時就要多靜坐，儘量延長雙盤的時間，並保持身體端正、放鬆，經常用開山祖師所提示：「心要專注，不得緊張；身要放鬆，不得隨便」，來檢視身心狀態，就能夠讓靜坐更上路。至於飲食、睡眠，一定要適中，過多、過少都會妨礙修行，平時就要養成良好的習慣。無論是身、心、

飲食、睡眠，都要在日用中提起覺性，時常注意並善加調和，如此練習後，身心必定是平靜、安定的。正如古德所云：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」日常生活的行住坐臥，都可以是修行的一環，只要心清楚明白，運用開山祖師所提示的道理，時時檢視、落實，則天天都是禪七。

在五事調和完備後，再來修觀行，就如同順水推舟，能得定境。書中提到修數息觀應有的步驟及注意事項，反觀自身，發現有風相、喘相、氣相的情況，都要加以調整。既然修數息，就要先將氣息調順、調勻，急不得；調息的同時，也調整身心，身心安頓好了，修觀的效果自然容易呈現。

透過開山祖師的開示，可以診斷出自己修行的問題，並加以對治、解決。這次學習到善調五事對修行的重要，不僅禪七時要善調，平時就要好好落實，從中檢討反省修行現況，做出調整，便能獲益。發願要時常閱讀《禪七開示》，將其作為最佳的修行導航，更期許在開山祖師甘露法語的滋潤中成長茁壯，並在因地上努力向佛學習，調伏自己、調伏大眾，成為圓融無礙的調御丈夫。



菩提心，光明路

文／普宜精舍大乘解行研經班學員 傳護



感恩能有機會恭讀《禪七開示3》，從書中的字裡行間，可以感受到老和尚殷勤懇切的叮嚀，也能體會老和尚無盡的慈悲與智慧。在閱讀開示時，彷彿自己仍在禪堂裡，聆聽老和尚深入淺出、攝受人心的法語，如同注入一股清流，洗淨蒙塵已久的心，也充實了心靈世界。在書中一些篇章的末尾，看到「狂心頓歇，歇即菩提」的提示，更能明白老和尚對四眾弟子的護念與期許，希望弟子們將不安的心歇息下來，契悟本具的清淨心。

在精舍上禪修課多年，剛開始時對佛法懵懂無知，經過不間斷地聽經聞法、靜坐參禪、出坡作務等薰陶，體悟到佛法是日常生活中重要的精神食糧，能幫助我們轉化煩惱，修正愚昧的觀念和行爲，也明白了修行的目的是要成就無上正等正覺。

要想成就無上正等正覺，就要先發菩提心，這是修行的根本，也是最殊勝的願心。老和尚經常提示大眾：「佛法是以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本」；覺悟的心就是清淨心、慈悲心、菩提心，誠如《華嚴經》云：「諸佛如來以大悲心而爲體故，因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。」

因此，我們應當向諸佛菩薩學習，爲救度眾生而發起大悲願心，因大悲願心而生起上求下化的菩提心，最終才能成就無上正等正覺。雖然現在無法立即做到，但應發願朝正確的方向努力，走在菩提大道上永不退轉。

感恩常住將老和尚的禪七開示整理成文字出版。老和尚已經圓寂了，《禪七開示3》就是老和尚的法身舍利，彌足珍貴。勉勵自己要重慮緣真、依教奉行，遵照老和尚的指導，時時提起覺性反省檢討。若能契悟當前這念心、認識真正的自己，就是找到了一條菩提心路。《六祖壇經》云：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，在這條修行的康莊大道上持續努力，必定法喜充滿，人生的道路也會愈走愈光明。🙏

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刻等歷史文物，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 儲 蓄 金 存 款 單
金 額
億 仟 萬 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元
單
位
(數 字)

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 _____

電 話 _____ 主 管: _____

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫
郵政劃撥儲蓄金存款收據

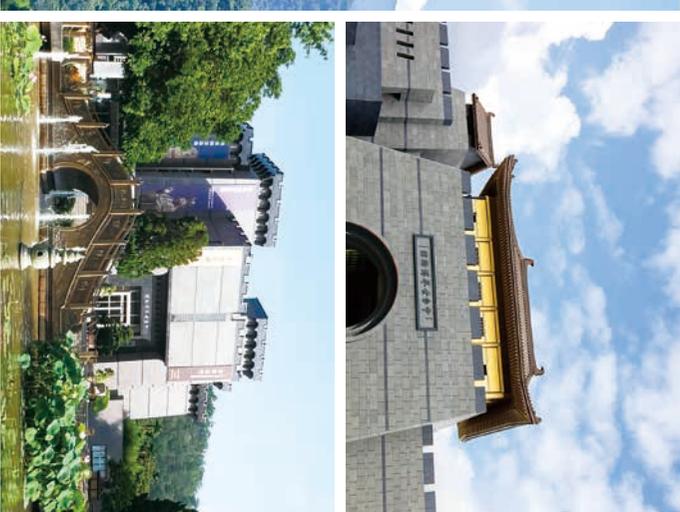
收款帳號戶名 _____

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 | 新竹市北區光華東街 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 | 新竹市東區學府路 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

| | | |
|--|--|--|
| 香檳精舍 | 高雄市鼓山區中華一路 197 號 | TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509 |
| 普剛精舍 | 高雄市岡山區竹圍東街 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 <small>Chung Tai Zen Center of Sunnyvale</small> | 750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA | TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751 |
| 美國佛門寺 <small>Buddha Gate Monastery</small> | 3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA | TEL (1) 925-934-2411 |
| 美國中洲禪寺 <small>Middle Land Chan Monastery</small> | 1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA | TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189 |
| 美國佛心寺 <small>Buddha Mind Monastery</small> | 5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA | TEL (1) 405-869-0501 |
| 美國普德精舍 <small>Chung Tai Zen Center of Houston</small> | 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 <small>Texas Pagoda Chan Monastery</small> | 425 Blackberry Ln., Shepherd, TX 77371, USA | TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452 |
| 美國佛寶寺 <small>Buddha Jewel Monastery</small> | 17418 8th Ave. NE, Shoreline, WA 98155, USA | TEL (1) 206-721-9921 |
| 美國法寶寺 <small>Dharma Jewel Monastery</small> | 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 <small>Bao Lin Chan Monastery</small> | 94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia | TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966 |
| 日本普東禪寺 <small>Pu Dong Chan Monastery</small> | 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 <small>Ocean Sky Chan Monastery</small> | 716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines | TEL (63) 2-8723-6132 |
| 香港普廣精舍 <small>Pu Guang Meditation Center</small> | 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 <small>Great Buddha Monastery</small> | 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 <small>Hua Yi Si (Monastero Hua Yi)</small> | Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia | TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028 |

擢蔣增華

Transplant
and Enrichment
Artistic Expression
through Botanical Imagery



08/12

2022

2023

04/09

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

【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

信，有深、有淺，信事、信理，信因、信果。要時時刻刻以智慧水、大悲水灌溉，使信生根，就能八風吹不動；假使信沒有生根，遇到外面的境界，就容易退失菩提心、退失道心。

Faith can be deep or shallow, based on principle or practice, on cause or effect. We should always irrigate faith with the water of wisdom and compassion so it can take root and withstand the eight kinds of wind. Without deeply rooted faith, we will easily lose our bodhisattva resolve and the will to attain the Way whenever we encounter external influences.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



色若朝陽瓣若星，晝夜六時恆精進；
綠葉白玉顯尊貴，鬱鬱黃花燦如金。
心熙怡，神采奕，
如日虛空住，天地放光明。



【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

非洲玉葉金花

學名：*Pseudomussaenda flava* Verdc.

英文名稱：Yellow Mussaenda, Dwarf

Mussaenda, White Wing

別稱：黃萼花、假玉葉金花、矮玉葉金花、白翼花

性狀：茜草科，多年生常綠灌木

辨認特徵：

- 1. 株高50～200公分，莖直立，分枝鬆散。
- 2. 單葉對生披針形葉，葉面綠色，短葉柄。

3. 花黃色，筒狀花冠5裂，花萼5裂，或有特化成白色萼葉，繖房花序。

4. 漿果，橢圓形，熟時紫黑，種子多數。

原產地：非洲東部

用途：庭園叢植、花壇或盆栽

位置：中台禪寺普台公園

