



中台山

釋惟覺 題

社 長／釋見穎 · 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

282

2023年 · 7月號

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

[本期主題] 慎言養德 人所敬信

[中台廣傳] 中台禪寺一百一十二年度各分院精舍初階領隊培訓課程報導

[正法眼藏] 達磨大師血脈論【十一】

[禪門探微] 五祖法演禪師

[佛教藝術] 循門遊「佛·國」——館藏泰國造像藝術介紹

[普台教育] 馬來西亞國際發明展、世界廚藝大賽——普台高中摘金奪銀

中台禪寺一百一十二年度各分院精舍 初階領隊培訓課程

三千護法雲集中台，發心學作大菩薩。
認識道場、學習領眾、凝聚願心，
歡喜接引大眾，回到菩提之家。
躬身履踐守護道場、落實弘法，
直下承當深化修行。



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】

中台禪寺一百一十二年度各分院精舍
初階領隊培訓課程報導

編輯部



09

【正法眼藏】

達磨大師血脈論【十一】

惟覺安公老和尚開示



50

【普台教育】

馬來西亞國際發明展、世界廚藝大賽
普台高中摘金奪銀

編輯部

19	【本期主題】	慎言養德	人所敬信	編輯部
20	【本期主題】	實語為因	最勝業	惟覺安公老和尚開示
22	【本期主題】	寡言護口	愛語攝衆	見髦法師
24	【本期主題】	善護於口	逆勢而轉	見翹法師
26	【本期主題】	慎言		星淳法師
28	【本期主題】	善言度人	共創光明	星絢法師
29	【本期主題】	諦聽衆生	正語利人	星津法師
30	【本期主題】	如說修行		傳容
31	【本期主題】	心燈長明		傳穎
32	【本期主題】	真誠柔軟	利他自利	傳驗
33	【本期主題】	慎避口過	從心出發	法語
34	【本期主題】	慎言廣結人緣		傳礪
35	【本期主題】	深信因果	反求諸己	傳龍

36	【本期主題】	好好說話 和氣增輝	法叡
37	【生活啓示錄】	霧霾	星堅法師
38	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
40	【禪門探微】	五祖法演禪師	編輯部
44	【佛典故事】	口業清淨得大智慧	編輯部
46	【佛教藝術】	循門遊「佛·國」——館藏泰國造像藝術介紹	傳唯
53	【健康素食】	古早味碗粿	普賢精舍提供
54	【紅塵清泉】	普平精舍華嚴經淨行品總回向法會	普平精舍提供
56	【紅塵清泉】	美國普德精舍佛誕暨梁皇寶懺大法會	普德精舍提供
58	【紅塵清泉】	普賢精舍啓建夏安居報恩藥師法會	普賢精舍提供
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

爲提升各分院、精舍領隊幹部帶領學員回山參與法會活動的統領能力，本寺護法義工中心特於一百一十二年度六月起，舉辦四梯次的「初階領隊培訓課程」，共近三千位學員共襄盛舉。動靜兼具的課程活動，引領學員認識中台二期建設、園區、寮區等施設，學習領隊實務，增強帶隊回山、統籌規劃、協調溝通等知能，增益所有學員對修行、對道場的信心，凝聚護法護教的願心，實踐自他兩利的菩薩行門。

初夏，普台學子參與國際賽事，成績斐然！高中二十位學子參加「2023 馬來西亞 ITEX 國際發明展」，參展的四件作品，在二十個國家、逾千件創意發明、競爭激烈的展覽會中脫穎而出，全數摘金奪銀！國高中學子參加「2023 馬來西亞世界廚藝大賽」亦摘下雙金，表現亮眼！學子們超群的創意、深厚的學養、精湛的專才，在國際舞台上卓然展現，大放異彩。

「言爲心聲」，言語是人內心思想的反映；心正則言正，心念端正，發而爲言必然真誠無妄，能令聞者敬重信受。本期主題「慎言養德，人所敬信」，與您一同依佛所教，遠離兩舌、惡口、妄言、綺語四種過失，善護口言，常說正語，厚植德本，成就如來口業清淨的勝妙果德。



中台禪寺一百一十二年度各分院精舍

初階領隊培訓課程報導

文／編輯部

為提升本寺各分院、精舍領隊幹部帶領學員回山參與法會活動的統領能力，本寺護法義工中心特於一百一十二年六月三日至七月九日的週六、週日，共舉辦四梯次的「初階領隊培訓課程」。

兩天一夜的豐實內容，引領學員認識中台二期建設、園區、寮區等施設，熟悉道場建設；並學習領隊實務及領導力相關課程，增強領隊帶隊回山、統籌規劃、協調溝通等知能。四梯次共近三千位學員共襄盛舉，透過培訓課程提升領隊能力，增益所有學員對修行、對道場的信心。

中台領隊再出發

週六上午，來自全台北、中、南各精

舍學員齊聚菩提講堂，培訓課程在「領隊再出發」歌曲帶動中揭開序幕。大眾歡喜相逢，不僅把握因緣認識彼此，更透過練習隊呼，建立默契。

上午十時，首先由法務副住持見劍法師主講「中台二期工程及弘法理念介紹」。教授法師於課程中提示，過去諸佛菩薩、祖師大德都是為了弘法利生而建設道場；開山祖師秉承佛法本懷，帶領四眾弟子創建中台世界，就是為了「安僧度眾」。二期建設以「實用、安全、莊嚴」為原則，優化道場設施——圓明殿與寮區等建築群，打造實用的修行空間；園林化停車場、人車分道、無障礙空間施設，提供安全的修行環境；透過植樹造景莊嚴園林境致，



1



2



3



4



5



6



7

1. 來自全台北、中、南各精舍學員齊聚菩提講堂，次第排班報到。
2. 各組成員歡喜相逢，把握因緣認識彼此。
3. 常住用心安排課程，幫助學員認識道場、學習領眾、凝聚願心。
4. 5. 透過分組活動，學員熟悉所學，將來擔任領隊時更能多方關照。
6. 7. 兩日豐實的行程，有諸多義工菩薩精進發心，共同成就。

在佛法境教中啟發大眾自覺，淨化心靈。二期建設的完成，實現了開山祖師擘劃的道場格局，讓中台成爲一片禪與花木亭池交互融合的人間淨土。透過種種方便化導眾生，體現佛法以人爲本、利樂有情的大悲襟懷，爲道場奠定穩固根基，成就弘法利生、廣度有情之志業。

下午二時的「領導力與領隊職能」課程，由研考副住持見某法師主講，與學員分享團隊領導者同時扮演「教師」、「設計師」、「僕人」三個角色，既是引導領航者，也是安排規劃者，並具備服務意識；

勉勵學員擔任領隊需具備領導力，能承擔責任、動員群眾、解決問題，在執行任務的同時，不斷對齊道場目標，護持大眾修福修慧，得到佛法真實利益。

隨後，在「解鎖高效團隊」課程中，由副住持見某法師、見關法師爲大眾揭示高效團隊的秘訣，提示學員擔任領隊的行前準備、電聯目的、關照要點，及布達溝通技巧。並透過小組演練，實際運用思考工具，培養學員精煉思惟、資訊整理、落地執行的能力，建立高效的領隊團隊。



眾志成城菩薩行

兩日課程動靜兼具，環環相扣。隨著課堂告一段落，更安排學員或於講堂內、或至主體、或在清淨園林中，進行兼具實務性及趣味性的闖關活動。關卡設計以熟悉領隊知能為主軸，幫助學員複習培訓內容。學員們於討論中激盪思惟，應用所學，在齊心合作下破解難關。

經過兩日充實的學習，次日下午，學員們彼此分享心得，熱烈的回饋中，學員尤其感恩常住的用心安排，藉由培訓課程，不但使學員熟悉了道場，更透過課程目標「一心五力」：菩提願心、邏輯力、溝通力、團隊力、應變力、觀行力，為學員賦能，凝聚護法護教的願心。

旋後，於「自助掃寮說明與執行」課程中，知客長見驚法師為大眾說明掃寮的意義與方法，鼓勵學員發心自助掃寮，能夠莊嚴道場、清淨自心、更嘉惠後人。落

1 ~ 5. 培訓課程中，精心規劃的闖關活動，幫助學員應用所學，齊心合作破解難關。

實寮房的清潔維護，更能助益弘法，使大眾歡喜回到道場用功。學員們明白了物料配置與掃寮方法，未來擔任領隊時，將能以身作則，給與大眾正確的指引。隨後，全體學員實地自助掃寮，使安單寮區回復清淨。

兩天一夜的課程，教授法師傾囊相授，從專業知識到實務演練，幫助學員提升領隊素養；更有許多護學義工菩薩，或在總部，或在交通、行堂、機動、環保等組別發心，護持營隊順利圓滿。期許每位學員將課堂所學化作具體實踐，回到精舍承擔責任，成為自利利他的影響眾，在護持道場中不斷增益道業，圓滿自他兩利的菩薩行門。🙏

各分院精舍初階領隊培訓課程 學員心得分享

編輯部整理



普榮精舍研經禪修班學員／傳容

本次課程最大的收穫是認識中台二期工程建設與弘法理念，二期工程新建九棟建築、五大建築群，及主體、妙覺、淨覺等三大園區，以「實用、安全、莊嚴」為原則，讓大眾有舒適的修行環境。此外，教授法師指導我們領隊應有的職能、電聯要點、訊息整理方法、布達溝通技巧等，從中學習到擔任領隊要用人之長，規劃適切的運作流程，實踐活動目的，讓大眾能共同提升。本次課程非常成功、實用，感恩常住及所有義工菩薩。

普榮精舍初級禪修班學員／傳顯

這是一場令人驚豔的培訓課程，充滿著「佛法」與「方法」。師父們不只教導我們世間的思考與溝通技巧，更充滿出世間的佛法涵養。這一系列課程不僅可以用在道場，更可以帶到生活中，是提高工作效率及人際關係的重要軟實力。

普高精舍大乘解行研經班學員／傳紐

領導者在「教師、設計師與僕人」三種角色的變化中如何拿捏，攸關活動的成敗。簡潔正確的溝通力，能讓對方聽得懂我們在說什麼；實際練習「一心五力」，讓我們從最低標回山不迷路，進而做到理上不迷路，帶領學員再出發。

普高精舍研經禪修班學員／法頂

課程內容最受用的是「一心五力」，

菩提願心，邏輯力、溝通力、團隊力、應變力、觀行力，當我們發了菩提願心，燃起熱忱，再加上運用五力來觀照，心就能由粗變細，讓執事運作得更圓滿。感恩所有師父的用心，讓我們在生活及道業上更進步！

普中精舍護法會副會長／傳若

以前也多次擔任領隊，覺得領隊責任大、要做很多事……，而經過此次培訓，扭轉了自己的看法，原來領隊不只是帶學員參加法會，而是帶他們一起回山修行。不但是教師、設計師，也是僕人，能扮演這樣的角色是很有意思的。課程圓滿後，師兄們紛紛傳來訊息，對於護持大眾的使命感增強了，執行任務的能力方法提升了，收穫滿滿！

普中精舍護法會諮詢委員／傳璞

聽完「中台二期工程及弘法理念介紹」課程後，領會到「再出發」的意義。疫情這幾年，總覺山上工程沒間斷過，直到此次見識到優質的上課環境與安單寮房，才驚覺法師們的願力廣大，始終朝安僧度眾、廣布佛法的方向努力。感恩開山祖師的藍圖規劃與榮譽方丈的任重道遠，為我們準備好一切再出發的資糧，感恩有這個學習與省思的機會，傳璞當提起覺性，積極備足再出發的條件與能力。



普彰精舍大乘解行研經班學員／傳質

第一堂課就被師父用心準備的課程震懾住了，原來，我們不是帶領大眾出遊的領隊，而是帶領大眾回山修行的領眾者。擔任領隊，從開始準備到圓滿執事，實是一趟帶領學員修行的路程，因此需培養自己的領導力、善用工具，提升布達與溝通技巧，並且更加熟悉山上的運作，才能真正圓滿每一趟修行旅程。

普彰精舍研經禪修班學員／傳呈

此次領隊培訓課程，印象深刻的是教授法師介紹中台二期工程與弘法理念時，提到除了完成軟硬體的建設，更是透過這樣的因緣，讓四眾弟子在發心過程中，穩固弘法道心。傳呈當下非常感動與讚歎，心中有個想法：「對呀！這就是『領眾』的最佳典範。」傳呈應當把握擔任領隊的因緣，帶領學員回山，即是為二期工程盡一份心力，發揮建設道場的目的——「安僧度眾」，護持道場、師父，也讓每位學員法喜充滿。

普眼精舍護法會副會長／傳煦

中台是我們的家，理上是自性之家，事上是我們修行學習之處。我們跟一般遊客的不同在於，遊客是「去」中台，而我們是「回」中台。自己的家要自己護持，無論是自己當前這念心，或是所承擔的坡務，包括課程結束後的自助掃寮等，都是

我們該做的本分事。「一個人走得快，一群人走得遠。」感恩大家能共同成長、相互學習、支持。

普眼精舍研經禪修班學員／傳格

經過三年多的疫情後，山上用心舉辦此次培訓課程，將護法幹部凝聚起來，引領我們回到菩提大道。透過跨精舍的交流，讓我們也能了解自己的不足，認識同伴不同的觀點與面向，學習如何發揮團隊精神、分工合作。課程結束時，我是最後出班，同寮的師兄早先抵達寮房，已在幫忙清消床板，我與師兄即刻一人負責清掃一間盥洗室，因分工合作，我們可以快速地將寮房清潔好，體現團隊的精神。

普光精舍大乘解行研經班學員／傳璨

疫情三年，山上建設的腳步卻未曾停歇。此次有幸參加培訓課程，見聞老和尚擊劃奠定中台百年基業的二期工程與弘法理念，了解建設道場目的是為安僧度眾，二期工程的三大原則為「實用：提供修道場所——以人為根本」、「安全：令身心安定無畏——以心為根本」、「莊嚴：啟發大眾自覺——以覺為根本」，令弟子感動不已。感恩開山祖師不捨眾生的悲願，感恩榮譽方丈承續建設人間淨土，感恩常住的化導與護念，能在中台薰修，心中無盡感恩。🙏

達磨大師血脈論【十一】

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

正法眼藏

達磨大師血脈論【十一】



聖人破邪魔，一切眾生但見本性，餘習頓滅。神識不昧，須是直下便會，只在如今。欲真會道，莫執一切法，息業養神，餘習亦盡。自然明白，不假用功。

外道不會佛意，用功最多；違背聖意，終日驅驅念佛轉經，昏於神性，不免輪迴，佛是閑人，何用驅驅廣求名利，後時何用？但不見性人，讀經念佛，長學精進；六時行道，長坐不臥；廣學多聞，以為佛法。此等眾生，盡是謗佛法人。前佛後佛，只言見性。諸行無常，若不見性，妄言我得阿耨菩提，此是大罪人。

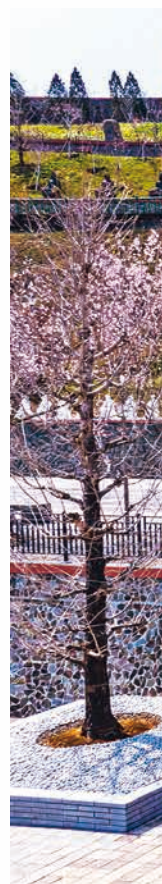
十大弟子阿難多聞中得第一，於佛無識只學多聞，二乘外道皆無識佛，識數修證，墮在因果中。是眾生業報，不免生死，遠背佛意，即是謗佛眾生，殺卻無罪過。經云：闍提人不生信心，殺卻無罪過。若有信心，此人是佛位人。若不見性，即不用取次謗它良善，自賺無益。

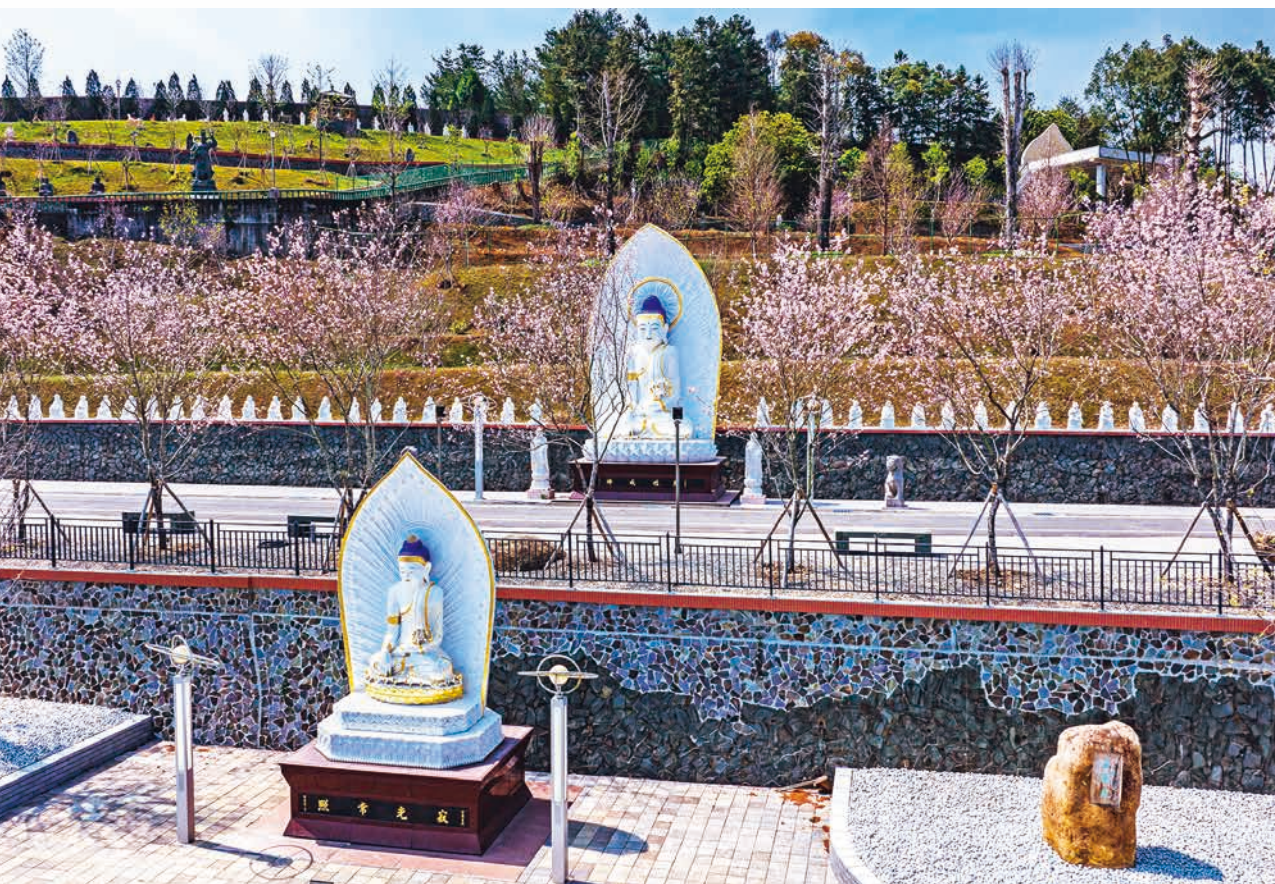
善惡歷然，因果分明。天堂地獄只在眼前，愚人不信，現墮黑暗地獄中；亦不覺不知，只緣業重故，所以不信。譬如無目人，不信道有光明，縱向伊說亦不信，只緣盲故，憑何辨得日光；愚人亦復如是。現今墮畜生雜類，誕在貧窮下賤，求生不得，求死不得。雖受是苦，直問著亦言我今快樂，不異天堂。故知一切眾生，生處為樂，亦不覺不知。如斯惡人，只緣業障重故，所以不

能發信心者，不自由它也。若見自心是佛，不在剃除鬚髮，白衣亦是佛。若不見性，剃除鬚髮，亦是外道。

直下便會 只在如今

「聖人破邪魔，一切眾生但見本性，餘習頓滅。神識不昧，須是直下便會，只在如今。」所謂「邪魔」一個是邪、一個是魔。想要超凡入聖，一個是必須破除邪見，一個是破魔。「魔」，一般人以為魔好像都有三頭六臂，在佛法上，凡是會障礙、破壞我們修道的，都是魔障。一個是「病魔」，因病而不得自在，這就是病魔。一個是「睡魔」，瞌睡來了昏昏沉沉、迷迷糊糊，讓人不得自在，這就是睡魔。還有「五陰魔」，五陰境界現前，不知道五陰境界虛妄，執著為實有，就會走錯路、走遠路。在《楞嚴經》裡講色、受、想、行、識五陰一共有五十種境界，稱為五十陰魔，這些都必須用禪定、智慧來照破。「煩惱魔」，貪瞋癡的習氣結使會惱害身心，這就是煩惱魔。「死魔」，死的時候四大分散，什麼都作不了主、掌握不住，使人無法續延慧命，所以稱為死魔。最後是「天魔」，天魔有二種，一種是欲界天的天魔，另一種是色界天的天魔。欲界天就是他化自在天，色界





天就是摩醯首羅天，這二層天的神通最大，以為這個世界都是他創造的，不了解因緣果報，不了解諸法緣起性空，常障礙佛道，所以稱為天魔。修行人有了禪定，要脫出三界的時候，就要經過欲界他化自在天這一層境界，再經過色界摩醯首羅天這個境界，一關一關地突破。

修行人知見要正，假使心外求法，乃至於產生種種執著、邪見，就成了邪。知道佛法所講因緣果報、緣起性空、心性本具的道理，就能破除邪見，以三法印、一法印之理來印證，這就是破邪。

「聖人破邪魔」，聖人已經破了這些邪

和魔，所以能夠了生死、超凡入聖。「一切眾生但見本性，餘習頓滅」，就是「破邪魔」。要想超凡入聖，就要把自己的習氣滅掉，生處轉熟，熟處轉生，保持「神識不昧」，大眾聽法這個心清清楚楚、了了分明，直下承擔，這個就是「不昧」。所以「須是直下便會」，起心即錯、動念乖真，起了一念就不能直下便會。「只在如今」，當下這個心就是，不要多想，這一想就不是了。

「欲真會道，莫執一切法。」想要真正會入無上至道，「莫執一切法」，對於世間法、出世間法、善法、惡法……

所有一切法統統要放下，連一點點法，都不要存著有可得的心。就如《金剛經》所說：「法尚應捨，何況非法？」不但惡法要捨，世間法也要捨；不但世間法要捨，出世法也要捨，連佛所說的法都要放下。「息業養神，餘習亦盡。自然明白，不假用功」，把念頭歇下，狂心頓歇，歇即菩提！這念無住心不是靠用功得來的，因為只要一作意，又是一個念頭，就有能有所，所以把念頭歇下，不假用功，才是真用功！

著相用功 違背聖意

「外道不會佛意，用功最多；違背聖意，終日驅驅念佛轉經，昏於神性，不免輪迴，佛是閑人，何用驅驅廣求名利，後時何用？但不見性人，讀經念佛，長學精進；六時行道，長坐不臥；廣學多聞，以為佛法。此等眾生，盡是謗佛法人。」

這個地方就是在講這念心，心性當中一法不立，沒有取法、捨法，僧相、俗相，也沒有男相、女相……只講明心見性，不講漸修、乃至不講一切加行法門。

如果我們還沒有見性，連心性的道理都聽不懂；或者已經明白這念心了，但心當中還有很多煩惱，就不妨先修加行，修了加行，進一步做到修而無修、念而無念也能見性。佛法，一個是漸修、一個是頓悟，頓悟不礙漸修，漸修也不離頓悟，這就是圓頓法門。大家要

把這些道理弄明白，假使不了解就容易產生執著。接下來的經文，就是在講這個道理。

「外道不會佛意，用功最多；違背聖意，終日驅驅念佛轉經，昏於神性，不免輪迴。」「違背聖意」就是違背佛意、違背這念心性。如果不知道「師父說法，大眾聽法這念心」，不知道佛在哪裡？心性在哪裡？守不住這念心，「終日驅驅念佛轉經」，成天急急忙忙，執著一天要念多少佛、要誦多少部經，執著每天要念十萬、二十萬聲佛，或誦一百卷經……如此成了法執，這念心就被經轉跑了、被佛號轉跑了；如果我們明白了心性，再來誦經、念佛就不會有這些過失。

誦經，這個心靠到經文來念經，目的是藉這個經來印我們的心，念而無念，能誦這念心和所誦的經歸一，這念心達到一個念頭都沒有，那就是無字真經，三昧境界就現前了。念佛也是如此，念而無念，念念從心起，念念不離心，念念歸自心，這樣就能破除自己的煩惱，消除自己的惡業，對治自己的昏沉，誦經、念佛的目的是在這裡。

假使不了解這個道理，執著誦經、念佛就是功德，認為今天誦一百零八部經，這一百零八部經就是功德；念十萬聲



佛，這十萬聲佛就是功德，念了以後，這個心還是迷迷糊糊、昏昏沉沉，這樣心就被經所轉、被佛號所轉，就是「昏於神性，不免輪迴」。執著誦經是誦經、念佛是念佛，念佛也不知道念除貪瞋癡，始終執著這句佛號在念；誦經，口中誦，心中打妄想，執著誦經功德為實有，不知道經文的意義，就是被經轉。不知道這個道理，產生了執著，還是「不免輪迴」。

經是佛講的，佛從自性中說出這些道理，是為了解迷顯正。我們誦經，要依照經上的道理去做，這個才是最重要

的。六祖大師說：「經有何過，豈障汝念？」誦經並沒有什麼過失，經上的道理是告訴我們如何修行、如何開悟的。佛所說的八萬四千個法門，都是用來除去我們心當中的執著和煩惱，誦經也是當中一個法門，悟到這念心，煩惱沒有了、執著沒有了，這個誦經的法門也要放下，如同過河就不需船了。念佛也是如此，藉著這句佛號來返照自心，「念而無念」，這樣就沒有過失，這樣來用功，就是法法平等，這才是真功德、是真正念佛的人。

「佛是閑人」，所謂「一道神光萬



境閑」，這個心清清楚楚、了了分明、寂然不動，閑適無為，不是閑人是什麼？「何用驅驅廣求名利，後時何用？但不見性人，讀經念佛，長學精進；六時行道，長坐不臥；廣學多聞，以為佛法。此等眾生，盡是謗佛法人。」我們要知道，讀經念佛，長學精進；六時行道，長坐不臥；廣學多聞……這些都屬於加行。我們修行，覺得自己善根不夠、業障很重，就要用這些加行來提升自己。如果不念佛，心當中就是貪瞋癡的念頭，還不如念佛號；念了佛號，念而無念，歸於一心，就能夠明心見性。所以還沒有見性，就要先修加行，透過加行，在行住坐臥中不斷精進用功，等到因緣成熟，自然而然就能通身了達。

這個地方特別提出來「此等眾生，盡是謗佛法人」，是指那些執著博學多聞，乃至於長坐不臥的人，認為讀經念佛就是道，認為打坐就是道，卻不知道坐在這裡要做什麼？如果執著這些加行就是佛法，那就盡是毀謗佛法之人了。

打坐，是要使我們這個心清楚、明白。這念覺性始終存在，那麼坐也是道、臥

也是道、不坐不臥也是道……把這些道理弄明白，這樣就沒有過失。假使不明白這些道理，認為坐就是道，自己在打坐，看到別人沒有打坐便認為不是道，那就錯誤了；或是自己在學習、在看經、背經、做筆記，看到別人不看經、不背經、不做筆記、也不聽法，便起瞋恚、嫌棄人家，這也不對。明白了這些



道理，法法平等；不明白就會執一非他，執一非他的人就是這裡所說「此等眾生，盡是謗佛法人」。

明見自性 方識真佛

「前佛後佛，只言見性。諸行無常，若不見性，妄言我得阿耨菩提，此是大罪人。」不管是過去佛、現在佛、未來佛，都是傳這個心印，只講見性。假使沒有見性，卻說自己已證得無上菩提，此是大罪人。

「十大弟子阿難多聞中得第一，於佛無識只學多聞」，有些人一下悟不到這念心，佛便開方便，使眾生能明心見性，是這個意思。執著方便，雖然比執著財色名食睡的人好，但還是無法解脫，因為只要有執著，就始終無法見性。

這裡舉阿難尊者為例，佛陀十大弟子中阿難尊者是多聞第一，後來卻被摩登伽女所迷，就是告訴我們，修行不能只是廣學多聞，還要依教觀心。不是多聞不好，而是多聞了以後，要把這些道理消化，返照自心，做到「行解並重」，銷歸自性，這樣才不會有過失；如果自恃多聞，不知回歸這念心，就與道相違背。

「二乘外道皆無識佛，識數修證，墮在因果中。」「二乘外道皆無識佛」就是指二乘及外道不明白這個心性。大乘佛法講菩提心才是佛，經典中說聲聞緣覺入涅槃是焦芽敗種，沒有菩提之芽，因為二乘所證是偏空涅槃，沒有發菩提

心，只是證到空性、識得涅槃，而不識佛性；外道執著心外有道，在心外求道，離道愈來愈遠，就更不用說了。所以「二乘外道皆無識佛」，不識得這念心性。

「識數修證」，二乘及外道都在講修證，二乘要證到初果、二果、三果、四果，乃至緣覺果；外道要證到地仙、天仙……道家講採藥煉丹、打通三關，也是講修證；很多人練氣功要打通任督二脈，也是講修證；修氣、修脈也只是在身體上去修，並沒有在心性上去修……講修證如果不明白心性，只是在法門上用功，修了種種法門，卻執著在法上，就「墮在因果中」，方法弄錯了，甚至就墮落到三塗惡道去了。

「是眾生業報，不免生死，遠背佛意，即是謗佛眾生，殺卻無罪過。」這裡就是強調上面所說的道理。這種修法，違背了佛意，把佛的意思理解錯誤，不免要流轉生死，同時也成了謗佛之人，這樣的眾生實在是罪大惡極。「殺卻無罪過」，為了護持正法、維護佛法、降魔護道，即便是殺掉這種人也不生罪過。

「經云：闍提人不生信心，殺卻無罪過。若有信心，此人是佛位人。」這裡提到一段經文，就是在強調這念心的重要，不斷解釋、論理，就是在證明這念心性才是佛。

「若不見性，即不用取次謗它良善，自賺無益。」如果未見性，還沒有見到自己的本心本性，「即不用取次謗它良善」，不要去說自己每天念了多少佛、

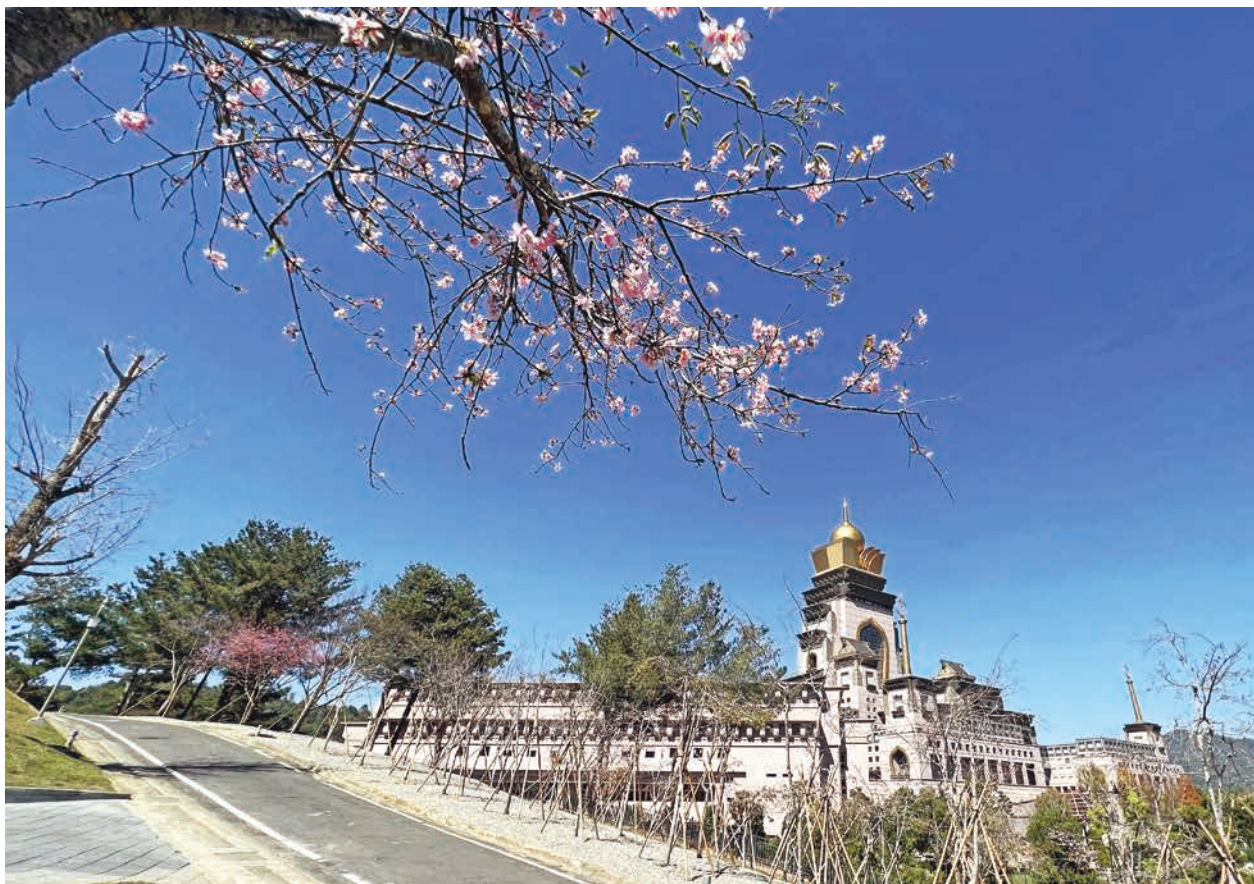
誦了多少經、做了多少善事，有多大的功德，不要認為某某人還不如自己，他沒有念多少佛、沒有誦多少部經、沒有做多少善事，這個人一定會墮落……不要去做這種事。

一個見性之人，不要看他好像沒有在事相上用功，他已經明心見性，是無修無證的人了，在這念心上用功，是一般人用肉眼看不出來的，所以不要隨便批評。「自謙無益」，自己不要掩飾己非，更不要自吹自擂，沒有見性，卻說自己已經見性了，或者自己沒有見性，卻去批評、毀謗別人，這些都對道業無益。

顛倒愚人 不信自心

「善惡歷然，因果分明。天堂地獄只在眼前，愚人不信，現墮黑暗地獄中；亦不覺不知，只緣業重故，所以不信。」

要悟到這念心性並不簡單。有的人只相信善法，跟他講心性的道理，他根本不信。例如我們以前舉辦禪七，有位常做慈善的居士來打禪七，坐到了第二天，就坐不下去了，說道：「師父，我坐在這裡很無聊，我要趕快去化緣了，化緣才是真功德，坐在這裡有什麼功德？」這樣的人就是在毀謗正法，不了解靜坐的功德。古德云：「若人靜坐一



須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔畢竟化爲塵，一念淨心成正覺。」不是打坐就是功德，而是坐在這裡保任這個心不打妄想、不落昏沉，惺惺寂寂，寂寂惺惺，這就是無量的功德、這就是佛。「愚人不信，現墮黑暗地獄中，亦不覺不知」，愚人不知道自心是佛，卻到外面去找佛、去找生滅的善法，這就是一重顛倒，由於不相信自心是佛，墮入黑暗地獄當中，不覺亦不知。「只緣業障重，所以不信」，就是因爲業障重，所以才不會不信自心是佛。

「譬如無目人，不信道有光明，縱向伊說亦不信」，譬如眼睛看不見的人，現在跟他說外面有太陽、有光明，他也不相信。爲什麼？「只緣盲故，憑何辨得日光」，因爲他的眼睛看不見，如何能辨別日光的存在？「愚人亦復如是」，愚癡的人也是如此，始終認爲佛在外面，不論我們怎麼跟他講心即是佛、佛即是心，當下即是、動念乖真，他始終不相信，即便嘴皮說破了也沒有用。跟他講當體即是、動念乖真，他還是執著外面這裡有佛、那裡有佛！自己信不過自己，認爲我還是相信外面有佛就好了，這就是信心不夠、善根不夠、業障重。如同瞎子不

信有光明，因爲他的眼睛瞎掉了，看不到光明；愚癡的人也是如此，沒有智慧眼、沒有慧根，跟他講心即是佛，他也聽不進去，最後還可能會墮落。

「現今墮畜生雜類，誕在貧窮下賤，求生不得，求死不得。雖受是苦，直問著亦言我今快樂，不異天堂。」這類的人善根稀薄、沒有善根，將來就會生在貧窮下賤之處；像這樣的人，跟他講生老病死、人的心中有種種煩惱，勸他信佛、學佛，他卻認爲現在日子過得很好「不異天堂」，要吃就吃、要喝就喝，很是自在，爲什麼要信佛、學佛？

「故知一切眾生，生處爲樂，亦不覺不知。」這些人不覺不知，不知道菩提覺法樂，也不知道涅槃寂靜樂；勸他信佛、學佛，他一點也不相信，認爲修行的生活粗茶淡飯，不能吃喝玩樂、不能看電視，什麼也不能做、什麼也不能看，太無聊、太寂寞、太痛苦了，真是自己跟自己過不去；覺得吃酒、吃肉、殺盜淫、嫖賭飲這些才是最快樂的。「如斯惡人，只緣業障重故，所以不能發信心者，不自由它也」，這種人因爲業障重，迷失了本心，不相信自心是佛，不相信心即是佛，這個心作不了主，所以開口就亂講。

契悟本心 即入佛位

「若見自心是佛，不在剃除鬚髮，白衣亦是佛。」明白我們這念心即是佛：大眾聽法這念心，狂心頓歇，清清楚楚、



了了分明，除此心外，沒有一法可得、沒有一法可立，這念心就是佛。真正有了這種信心，不一定要出家，即便是在家居士也是佛，因為他明白心性的道理了，知道外面都是假相，四大都是虛妄，只有這個心才是最實在的。例如龐蘊居士並沒有出家，但他悟到這念心、悟到這個道理，像這樣的人，即便沒有出家剃除鬚髮也是佛。所以這個法門，無論男女老幼，悟到這個心即是大丈夫、即入佛位，就像《梵網經》所說：「眾生受佛戒，即入諸佛位」，悟到不生不滅、不垢不淨、不增不減這個心就是如來，即便是白衣也是佛。

「若不見性，剃除鬚髮，亦是外道。」若是對這念心性不了解，迷失本心，心外求佛，心外求道，即便是剃除鬚髮的出家眾也是外道。古人說：「不識本心，學法無益。」迷失了本心，這個心始終在外境中追求，自己沒有信心，還起煩惱，甚至造了惡業、生了毀謗，這樣對修行一點好處也沒有。


佛法最重要的就是要見性，這是最上乘的佛法。如果自己已經有了信心，認為修行很好、見性的法門很好，卻不敢直下承擔，那就要多修一些方便、多修一些加行，要發大願，以觀音之慈、地藏之願、普賢之行、文殊之智，慢慢薰習，等到業消智朗，忽然一下明悟本心也是一樣的。

修行，一個是從事上來入，一個是從理上來入。還沒有悟到這個理，那就

先有事上修，事上修久了，業障消了，這個理也會現前。《血脈論》這個地方就是專門講理入，大家要了解，這是達磨祖師頓悟自心的法門，針對上根利智的人講如何由理上來入。如果我們聽到心性的道理，忽然心開意解，明白原來佛不離當念，一下就悟入了。

我們看念佛這個「念」字，上面是「今」字，下面是「心」字，「今心」，不就是指當下這個心就是佛嗎？假使信不及，就要先修加行，修戒、修定、修慧、修六波羅蜜，等到功行圓滿，業障消除，因緣成熟自然就能開悟。所以開悟也要靠時節因緣成熟；時節因緣不是空等待而來的，而是自己積極努力修出來的，空等也等不到。

如果已經悟入這念心性，還是要修，不能說我已經悟了，什麼都可以不用做了。悟了這個心性，可以用兩種方法保任：一個是在水邊林下保養聖胎，專門來保任這個心。一個是發大菩提心，修大悲行，悟了這個心性，修一切善法，不執著一切善法，這就是全修在性。所謂理不礙事，因事而顯理，事和理不相妨礙，這就是真正的菩薩行。

《達磨大師血脈論》就是專門講這念心性，大家要了解。悟了這念心，即便不是出家眾，也是上與諸佛為侶；沒有悟到這個心性，雖然剃除鬚髮，不知道在這念心上來用功，向外馳求，背道而馳，也是佛法當中的外道。向下文長，復待來日！（待續）

本期主題

慎言養德 人所敬信

攝影／傳點

古德云：「學道之士，凡有所欲言，當籌之於心，揆之於理，離諸詭曲，質直無偽。」

行者莊敬自覺，言寡尤，行寡悔，令人如沐春風。但淨口業，自植厚德，遠離顛倒，直契無為。



實語爲因最勝業

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

平常就要反省檢討、念念不空過，時時刻刻回光返照，要講佛法、說好話，做到口業清淨就能消業、轉業，就有無量的功德。

「禪者，佛之心」，我們學佛，要向佛的身、口、意三方面來學習。以口而言，要學佛的口業無失，不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語，這是從消極面來說；進一步要能弘揚佛法，勸善規過，這是就積極面來說。

離口四過修正語

要想達到口業沒有過失，就必須戒除四種口過。第一，不惡口。講出來的話很粗魯，讓人聽了起煩惱，這就是惡口；不僅是對人，對物也是一樣，例如下了好多天的大雨，便不斷抱怨、罵風罵雨，這也是惡口。天災是由於眾生的貪瞋癡三毒所招感，每個人都沒有貪瞋癡三毒，外面的天災也就沒有了，如果不知道這個道理，不知道檢討反省，遇到颶風雷雨、烈日驕陽，乃至於寒暑氣候惡劣，馬上就怨聲載道，這都屬於惡口。

第二，不兩舌。在兩者之間搬弄是非，挑撥離間，破壞彼此和合，就是兩舌語、離間語。例如對張三說李四不好，對李四

說張三不好，從中挑撥是非，自己幸災樂禍、看笑話，都屬於兩舌。

第三，不妄言。看到說沒有看見，沒看到卻說看見了，說謊騙人、講虛妄不實的話，就是妄言。還有一種是大妄語，「未得謂得，未證謂證」，沒有開悟說自己開悟了、沒有得到禪定說自己已經得到大禪定了……亂吹亂擂，這就是大妄語。犯了大妄語，就要墮入惡道受苦，所以我們要說正語，千萬不可以說大妄語。

第四，不綺語。所謂綺語，就是花言巧語，華而不實、沒有意義的言論。講話誨淫誨盜、言詞輕浮，例如說黃色笑話，令人打妄想，這些都是綺語戲論。

口業要清淨，就必須做到不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語，講話要實實在在、要正。所謂「一言興邦，一言喪邦」，平時講風涼話、俏皮話習慣了，一不注意就講出來，敗了事還不知道，種了惡口的因就要受惡報。修行就是要改變自己的習氣，生處轉熟，熟處轉生，所以要經常檢討反省，我們所講的話有沒有過失，三思

而後行。

清淨梵音攝衆生

佛陀有三十二相、八十種好，就是過去在因地修行福慧所得的果報。真正做到不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語所感得的果德其中之一為「梵音相」，音聲清淨遠聞。佛以一音說法，眾生隨類各得解；佛宣說佛法時，不論什麼人都能夠了解、契悟，不僅台灣人聽得懂，日本人、美國人也聽得懂，甚至畜生、餓鬼、地獄道眾生都聽得懂。佛經上也記載，佛陀說法時，幾千人、幾萬人都來聽法，我們想想看，當時又沒有麥克風，為什麼大家能夠聽得見？就是因為佛有梵音聲，梵音深遠，無處不聞；無論遠近，佛的聲音都能傳達得到。這種功德，就是不妄語的果報。

除此以外，佛還有「上味相」。我們一般吃東西、炒菜都需要調味，要有酸、甜、苦、辣才好吃；佛則不然，好吃也好、不好吃也好，無論什麼東西，放到佛的口裡，都是甘露味、都是最好吃的上味。《大方等大集經》云：「護口四過故，得廣長舌相；成就無量功德故，得味中上味相；於眾生中常柔軟語故，得梵音相。」所以我們要善護口業，不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語。

正如《金剛經》云：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」因為佛所說的話是實實在在的，佛的口業清淨，因能感果，馬上就能產生功德果報，

所以佛的聲音具足了一切功德，能令聞者開悟，斷除煩惱，發起清淨心。我們如果能遠離四種口過，也能產生種種功德果報，這時念佛，佛也靈；持咒，咒也靈，發願也會很有感應。清淨的口業，自然就有殊勝的果報。

這些道理我們明白以後，進一步就要學佛的口業，講種種清淨微妙的法門，經常以愛語去鼓勵、讚歎、安慰眾生。令沒有開悟的人能夠開悟；知見不正確的人能去除邪見；懈怠的人，聽了佛法能夠精進、發起菩提心。現在種下這些善因，將來就能感得人天敬愛的果報，眾生都喜歡聽我們說話，一句話講出來，大眾就會百分之百相信，沒有一點懷疑。了解這些道理，平常就要反省檢討、念念不空過，時時刻刻回光返照，要講佛法、說好話，做到口業清淨就能消業、轉業，就有無量的功德。





寡言護口 愛語攝衆

文／見髻法師 攝影／傳應

誠如高峰原妙祖師所說：「開口動舌，無益於人，戒之莫言。」
時時提醒自己，言時知言、正念善言。

語言是思想的載體、互相理解的工具。在生活中，語言用以表達、溝通，幫助思考。在佛法中，語言則是一個方便，透過文字般若，令眾生從聞思修入三摩地，幫助我們自覺覺他。

寡言無咎 正念之言

三業之中，身業最粗易察，意業微細難覺，而口業看似無傷大雅，實則最容易忽略而造惡口之業。反省過去的種種言行，每當三五好友聚在一起，聊天內容不離世間五欲，言談時總圍繞著人我。得意時，便隨順習氣，掉舉戲論，高己卑人；

幽默也非出於自嘲，目的不外乎藉此得到關注，讓小我獲得滿足。然而「大喜易失言」，雖是無心之言，卻成傷人之斧，誤會間隙油然而生，是故古人云：「亂之所生也，則言語以為階。」

在海外弘法，由於語言的障礙，有時難以向對方表達內心真正的想法，少了能和居士隨興話家常的機會，雖然如此，卻意外地發現其對修行的益處，令自己反省到過去平日不自覺的輕浮玩笑，以及隨著習氣脫口而出的戲論言語。

弘一大師在《改過實驗談》開示中提到，「寡言」實乃修行改過的重要行持。



《易經》云：「括囊无咎，慎不害也。」如囊袋之口，謹守慎護，束之無令外漏。修行人亦如是，須審慎檢視每次對話的目的、起心動念如何？誠如高峰原妙祖師所說：「開口動舌，無益於人，戒之莫言。」時時提醒自己，言時知言、正念善言。事實上，從究竟理體而言，實無一法可得、無一法可說，然凡夫眾生意識分別熾盛，在清淨本然、無二法中，妄見對錯，斷論是非，不知一切五蘊四大，皆是識心計度所感，但有言

說，都無實義。

二諦圓融 自利利他

出家之後，有因緣與友人會面，關心彼此的近況，也分享在寺院裡的生活。相談間，友人回饋，比起過去，自己現在談話內容變得較有意義。

有幸能在道場中，早晚誦誦經典，薰修正法，以清淨梵音讚佛及僧；與師兄弟交流法益；以愛語鼓勵居士；在法上精進，以法布施供養有緣眾生。《瑜伽師地論》提到，所謂「愛語」略有三種。一、慰喻語：面對眾生時，能主動歡喜上前關心近

況，和顏悅色、親切問候，從心底發出真誠的歡喜心，讓人感受到溫暖。二、慶悅語：能發覺並隨喜讚歎對方良善的品質，從生活的平凡細節中找出殊勝處，加以肯定，令人歡喜慶悅。眾生在煩惱迷惘中，缺乏信心，對於當前現有的福報，不知不覺，這時從內心誠懇申發，稱揚善法功德，便能啓發其本具善根。三、勝益語：以法水滋潤眾生心，令其獲得法益，生起敬信。此三種語，初結眾生緣，次結歡喜緣，後結出世法緣，用慈愛之言，利樂有情。

修行人平日善護口業，體悟真諦妙理，有因緣時，也能善用言語護念眾生，隨順俗諦，寒暄問暖，口吐妙香，令覺法樂，普薰眾生，起發無上道心，自利利他，共證菩提。



善護於口 逆勢而轉

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見翹法師 攝影／傳捨

以實語、淨語、正語處世待人，淨化周圍的人、事，
就能於無形中化解災難，而成就利益現世、後世眾生之功德，
為自己開啓樂住離欲的淨土之門。



新冠肺炎疫情衝擊著全人類，大自然極端氣候的反撲更是令全球各國束手無策，於是人們便開始思惟——「我們是否做錯了什麼？我們該改變什麼？」佛法中告訴我們，一切的惑、業、苦皆來自於心中的貪、瞋、癡三毒，若欲逆轉現況，必須從淨化自己的身、口、意開始做起。其中，遠離口業四過也是我們實踐防非止惡重要的一環。

現今網路發展日新月異，科技令人人皆可不受時間、空間、年齡限制，迅速以手機、電腦與人溝通往來，人人皆能輕而易舉地表達自己的思想、情緒與意見，是故也增加了造作口業的因緣。在口四過

——兩舌、惡口、妄言、綺語中，尤以「綺語」更是現代人容易忽視，甚至習以為常的普遍現象，那麼我們該如何淨化綺語的口業呢？

清淨口業淨土現

首先，應當了解何謂「綺語」？「綺」，有華麗、奇異、美麗的意思；《沙彌律儀要略增註》中云：「謂其裝飾虛浮不實言語，如織錦綺，以眩人心目。」更深一層的意涵則是非時而說，雖是真實之語，亦是綺語。為什麼現代人容易犯綺語的口業過失呢？因為不論在五光十色的各式廣告、娛樂型態中，從報章、網路中，



總能見到標題聳動的文字，這是由於感官不斷地被刺激，導致過於平凡的文字難以吸引大眾的目光。從佛法角度來看，小至與人開玩笑、嘲諷，乃至書寫文章、網路留言、流行音樂歌詞等等，凡是能引發人之愛欲，改人之常性，令人喪失正念、心志者，皆是綺語，而世人正每日不斷地造作這些綺語的口業而不自知。

那麼，修行不綺語的功德是什麼？《大方等大集經》中，佛告訴大眾，若能休息綺語，有十種功德：「一者天

人愛敬；二者明人隨喜；三者常樂實事；四者不為明人所嫌，共住不離；五者聞言能領；六者常得尊重愛敬；七者常得愛樂阿蘭若處；八者愛樂賢聖默然；九者遠離惡人，親近賢聖；十者身壞命終得生善道。……若能以此休息綺語善根，回向阿耨多羅三藐三菩提，是人不久得無上智。彼人得菩提時，於彼國土，端正眾生來生其國，強記不忘，樂住離欲。」不綺語既有如此殊勝之功德果報，是故應發願善自守護清淨口業，不說綺語、不做損人損己墮落三塗之行。

以言興邦利有情

要如何修行不綺語呢？第一，要說如實語。子曰：「辭，達而已矣。」所說的話、表達的文字如實傳達意涵即可，不刻意以豐富、華麗的修飾技巧來表達。第二，要知時節因緣而說。《論語·鄉黨第十》中記錄了孔子在不同的時節因緣、處所，展現了不同的言貌——「孔子於鄉黨，恂恂如也，似不能言者。其在宗廟朝廷，便便言，唯謹爾。」孔子在私下與人相處時，能夠溫和恭敬，如不擅言談。在朝廷上或祖先廟堂威重之處，則說話清明流暢，並且保持著謹慎言行之心。若人能於口業不犯過失，則身、意二業亦必定能漸漸清淨無過，進而能以一言興邦，利益眾人，此更是積極的行持清淨口業。

若人能持守清淨口業，不隨世間以倒為正之說話、用詞方式；不恣意於網路附和不清淨的思想言語；守護三業，以實語、淨語、正語處世待人，淨化周圍的人、事，就能於無形中化解災難，而成就利益現世、後世眾生之功德，為自己開啓樂住離欲的淨土之門。🙏





慎言

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 星淳法師 攝影／法參

經云：「無上法王是真實語，如所如說，不誑不妄。」
身為佛弟子，欲學佛之口，當從正心為入處，心正而後言正、身正。

慎，从心眞聲。心，表示小心細心以任事之意；眞，則是誠實無欺之意，故慎乃誠心認真以任事。又言者，心聲也。故慎言即是從心而發真誠不妄的言說。

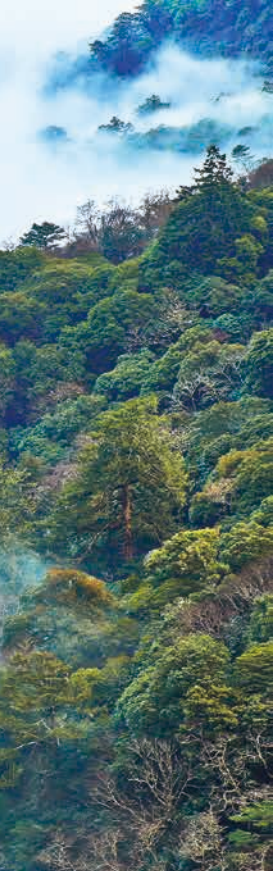
眾生之口過，無非損害他人，故有妄言、綺語、兩舌、惡口也。經云：「夫士之生，斧在口中，所以斬身，由其惡言。」舌就猶如一把利斧，比喻以惡言傷人，就如同以利斧害彼，而反自受害。

欲正其言 先正其心

心正則言正，如佛三業恆清淨，說的

都是廣利眾生的甚深妙法。經云：「無上法王是真實語，如所如說，不誑不妄。」身為佛弟子，欲學佛之口，當從正心為入處，心正而後言正、身正。

故慎口首要當從制心為入處，返照自己說話時，當以必要性、正當性、有無加分、有無副作用為準則來自我檢視。猶記得以前三餐都要打便當時，一次在五觀堂外等待打便當，大家討論起什麼樣的便當不好打？馬上各種聲音排山倒海而來，其實自己的內心也有很多想法，但此時提醒自己提起覺性，莫評論，因為每個便當



的背後都有著爲人所不知的因緣。當下打好每份便當，以清淨的三業打好齋飯供養僧寶。沒有必要性、正當性，沒有加分，有副作用之語，自當謹慎，三思而後言。

過去有一位墓魄太子，具無礙智慧，但在十三歲那年，忽然閉口不說一句話，令國王焦急擔心，便問了占相婆羅門。婆羅門說：「太子相貌雖端正，但卻身藏禍害。」國王就決定在荒郊野外挖一深坑將太子活埋。太子在被送往郊外的途中，心想：

「國王、百姓都相信我癡啞了，並且是個禍害，卻不明白閉口不說話，是爲了淨化口業、避免造業，如今反被誣害，若不說清楚，恐怕就要危害更多人。」而後並懇切地告訴國王：「在過去生中，自己也曾經是一位國王，名叫須念。有一次爲了接待賓客，御廚特來請示是否屠殺六畜設宴款待賓客，因一時疏忽就點頭應許。因爲這一句話，死後墮於地獄中，以償殺生之業。」因一言之失而受眾苦之報的故事，也提醒著自己應謹守口業。

三思而言 利樂有情

身口意的造作是來自每個起心動念，當一念不覺時，出言除了傷害彼此，徒增是非對立，亦招感未來墮惡道的果報。出言當三思，才能將無益之言，止息於口、不動於身。故當時時返照自心，正當、必要性、能加分、沒有副作用才說，更積極的是，還能善說佛法，如佛每一言、每一行皆有其因緣，能夠令眾生蒙受法益，悟入佛之知見。當有一念利他之心時，心心念念則是想著如何利樂有情，心正而後能言正語，出言便能謹而行之。



善言度人 共創光明

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 星綯法師

語言是人們溝通、互動的橋梁，透過說話的聲音、語言、表情及眼神，傳達彼此內心的想法。所謂「言為心聲」，語言是表達人們內心誠意之聲；人言為信，信者誠也，故心正則言正。因此，發自內心說實語、真誠語，就能與人結善緣；不僅能讓聞者歡喜，啟發他人善念，亦能莊嚴自身。

古人云：「贈人以言，重於珠玉；傷人以言，甚於劍戟。」說話能成事，亦能敗事；可成清涼池，亦能成焰火。故孔子說：「仁者，其言也訥。」君子出言謹慎，必有所忍，不賣弄口舌，不浮躁多言。一句適時適地的話，說得真誠、得宜，不僅能守護自己的身口意，也能受人敬重。相反地，說不實在的話，搬弄是非，說虛偽浮誇的綺語，譁眾取寵，則人不喜聽、不信受，更容易招來禍患。所謂「吉人之辭寡，躁人之辭多」，一切是非之來由，只因多開口，煩惱皆因巧弄唇舌。因此話多不如話少，話少不如話好。

如何說才能算是「話好」？凡能令人消除煩惱、增長智慧、益於修己利人者皆是。昔日，佛陀之子羅睺羅，幼年有喜歡說謊的習氣，佛陀便以洗腳水為比喻，告訴羅睺羅：當心中充滿貪瞋癡三毒垢穢，

就如同洗腳水一般污穢，不可再使用。不守口攝意，口出惡言，是眾人所不喜愛、智者所不惋惜的，如同廉價的洗腳盆一樣，丟棄了也沒人會覺得可惜。惕勵自己當學習佛陀，以正語、實語、愛語化導眾生，令眾生歡喜信受。

反思自己平日所言是否「出言以善」？抑或「言不及義，好行小慧」？《佛遺教經》云：「若種種戲論，其心則亂，雖復出家，猶未得脫。」道宣律師亦勸誡學人：「諦觀少言說，人重德能威，遠眾近靜處，端坐正思惟。但自觀身行，口勿說他短，結舌少論量，默然心柔軟。」修行就是要反聞聞自性，清淨三業，對自己所說、所聞要謹慎負責。日常生活中慎言少說，專心聆聽，收攝想說話的欲望，減少攀緣。在聆聽中，學習寬容，放下我執；在慎言中，學習謙讓，不急躁，不爭不辯，耐心靜候。從待人接物中，培養冷靜從容的定力，便能逐漸減少我執、妄想，遠離無益之語。

期勉自己，無益於人者皆戒之莫言。開口動舌善用辭令，在合時合宜的因緣下，圓融俗諦，宣揚真諦智慧，以正語、實語、柔軟語利益大眾，令聞者心生歡喜，開創積極光明的人生。🙏

諦聽衆生 正語利人


文／中台女眾佛教學院大學部二年級 星津法師

過去孔子教導弟子，侍奉君子時容易犯三種過失：「言未及之而言，謂之躁；言及之而不言，謂之隱；未見顏色而言，謂之瞽。」不該說話時搶著說話，叫做急躁；該說話時卻又不說話，叫做隱瞞；不看清對方的臉色，輕率發言，是不能察顏觀色。由此覺察自己平時與他人相處時，也有這三種既失言又易惱害他人的過失。而言語是人與人之間溝通的重要橋梁，若時時端正自己的言行舉止，必能和氣增輝，使法界光明祥和。

於日用中，練習先觀察自己容易「言未及之而言」的原因，是急於表達自己的想法，害怕錯過機會或忘記，因此要學習「非禮勿言」，先傾聽他人的想法，再適時地表達，以此降伏急躁、不耐煩的心念。其次，觀察自己經常處於「言及之而不言」的原因，來自過於害怕自己說錯話，或說不好，所以沒有將心中真實的想法說出來。因此，要向諸佛菩薩學習「念念恆思利他」的心量，第一念先想到他人，練習以良善正向的言語利益眾生。再者，覺察與人相處時容易「未見顏色而言」，是因為自心未能柔軟謙下，想要提醒他人時太過直接，而惱害對方，因此要以「愛語攝」練習真誠、婉轉地表達，並隨喜讚歎、鼓

勵眾生，給與對方希望與光明！

進一步要向佛學習，發起真實心攝受眾生，如同經中所說：「佛說法時面目熙怡，遠離鬻蹙，常出柔軟語、順善語、甘美語、可愛語、巧妙語、安慰語，起諸方便，隨應說法，悲愍利樂一切眾生，使諸眾生皆悉調伏。」從中提醒了自己，要常以柔軟語、愛語，取代負面的言語，學習看見他人的需要與長處，進而以正向的語言，安他人之念。

開山祖師所題之楹聯：「正心正語正行正正堂堂爲上人，覺己覺人覺他覺覺照照證法身。」教導著弟子們，要先端正自心，自然就有正確良善的言行，從自覺、覺他努力，最終圓成佛果。經云：「夫法師者，常應慈愍，愛語謙下，將護眾心。」以此期勉自己，以恭敬平等心視一切眾生如己子，以慈悲心恆常利他，以和合心諦聽眾生，以真誠心護念他人，如是善護口業，利益一切眾生。 

如說修行

文／普憲精舍護法會督導 傳容

在精舍聽經聞法十多年，試問自己有認真思惟佛法並將之運用在日常生活中嗎？感恩開山祖師傳授最究竟的心地法門，但要如何印證佛法的好，進而介紹給他人，共結法緣？是自己這一年多來時時反觀自照的課題。

前些日子，歷經了一場至親突然往生的意外事件。無常迅速，檢視自己的心念是否能保持不動，並關照到親人？原來，自己的修行遠遠不足，還是會焦慮與傷心，但是很快地接受這個事實，因為佛法讓我明瞭這些念頭都是生生滅滅，一切都是緣起相，如夢如幻。趕緊收攝身心，提起正念，勇於面對，當知生死事大，重要的是如何能冥陽兩利，圓滿佛事。

初初向親人提議是否為亡者啟建一場佛事時，未能如願。當時體念親人的想法，也如實地照看自心，安住覺性，無所執著，回復清淨，繼而生起大悲心，體會對方的難處與苦，並發願如實行菩薩道。思惟一切佛事是有為法、是虛幻不實的生滅假相，體性是空性。就因為是空性，才有無限的妙用與可能，藉由佛力加持，讓亡者超生淨土，也讓陽上親眷與三寶結下法緣，種下善根。由此體會到，只要讓自己的心安定下來，清楚明白，念念分明，就

能超越無常，解脫自在。

帶著感恩心，善觀因緣，心胸開闊，堅定柔軟，無所畏懼，再次向親人提起佛事時，不可思議的是他們都同意了。很感恩住持法師悲憫眾生及大眾法師的善護念，應允啟建佛事。《妙法蓮華經》云：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」在精舍清淨莊嚴的壇場中，誦經、超薦、回向，以清淨心稱一聲佛號，就種下了成佛的菩提種子。歷經此事，印證了師父上課所說：「對的事，勇敢去做就對了。」信心增強，繼續努力精進修行，以不負三寶恩與師恩。

禪修課上，師父開示了一則「護持身命如護油鉢」佛典公案，自己以此惕勵，在日常生活中練習守護身業、口業、意業，謹慎不放逸，如同捧油般戒慎恐懼，不貪戀塵境，看清欲樂是虛妄的，自然而然妄念逐漸減少，能做心的主人，讓生命向上提升。

觀無常，便能夠體會無我、平等，進一步修而無修，沒有能所，不住兩邊，銷歸自性，得清涼自在。如說修行，肯定是一條光明的成佛大道。願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。🙏

心燈長明


文／普得精舍大乘解行研經班學員 傅穎

「爲什麼要這麼大聲說話？」「爲什麼要這麼傷人？」「爲何總是盛氣凌人地頤指氣使，就不能好好說嗎？」……每當遇到作風強勢、說話直接的人，很容易就會落入情緒中而無法自拔，聚積在內心的委屈、無奈與憤怒，希望被同理、被安慰。此時，唯有說給他人聽，情緒才能慢慢平復，所以凡遇苦必訴苦就成了傅穎的習氣。

《達磨二入四行觀》云：「今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人所能見與，甘心甘受，都無冤訴。」《永嘉證道歌》亦云：「觀惡言，是功德，此即成吾善知識，不因訕謗起冤親，何表無生慈忍力？」祖師大德教導我們，遇到令自己痛苦難耐的境界時，要從因果的角度去思惟：自己過去也曾經傷害他人，今生才會感得此果報，生起慚愧懺悔之心，懺悔過去三業不清淨，努力朝著「都無冤訴」、「體冤進道」的方向來解冤釋結。再觀惡言相向的他，是我修行路上的善知識，讓我在逆境中看見自己的執著，學習提高覺性、轉化負面情緒，不落入境界中，才能真正與佛法相應。

若能真正體解「過去因，現在果；現

在因，未來果」的道理，在遭逢境界時，以慚愧懺悔心面對所遇逆境，以慈悲心化解一切仇恨怨懟，以無我心護念一切眾生，如此一而再、再而三提起正思惟，即可轉化煩惱、除去妄想，就不會心中一有苦，就想要向他人傾訴。如是落實願行於身、口、意三業，修行才能有所成就，才不會繼續於輪迴中受苦。

佛云：「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。又如善導，導人善道，聞之不行，非導過也。」今生有幸得遇正法，在精舍禪修班聞法修行多年，取得佛陀大醫王對治眾生煩惱的種種藥方，如何依著佛陀所開的法藥精進修習，達到藥到病除的效果，是自己生生世世努力的方向。願改變自己遇苦必訴苦的習氣，以佛法的智慧照破煩惱，讓心燈長明。

真誠柔軟 利他自利

文／普得精舍大乘解行研經班學員 傳驗

語言是人與人之間溝通的重要方式，透過語言可以傳達理念、表達關懷，更能藉由語言鼓舞人心、廣結善緣。

過去因為職業的關係，說話大多是直來直往、敘事論理，與人論事總要說個清楚明白，認為是非對錯必有定論，「有話直說」才能節省彼此溝通的時間，做事才會更有效率。久而久之，覺得與事情本身無關的話語皆是多餘，噓寒問暖、生活瑣事極少成為談話內容。與人的交流，便只停留在「事」，而缺少對「人」的關照。

退休後，便更寡言了。無事可論，便無須說話；用笑容代替言語的關心，安安靜靜聽經聞法、出坡作務，也覺得安心自在。每次上禪修課，總是沉浸在佛法義理所帶來的喜悅中，法喜充滿！一年又一年，直到精舍要招生，想要分享自己學佛的歡喜時，才驚覺到面對從未接觸佛法的友人，竟說不出佛法對自己的助益。當下的心情，真是只有「苦啊！」可以形容。心中大大地懺悔，這樣如何接引學員？於是開始努力體會佛法在日常生活中的實踐，思惟自己學佛後處世方式及心態上的改變，再化成言語分享給他人。

學佛之後，知道要學習心更柔軟，為

了更適切地關心對方，也會主動關懷學員們的家人及生活狀況；為了讓學員能安心、持續地來聽經聞法，必須謹慎地表達想要傳達的法訊；於是我開始練習「好好說話」。在與學員溝通前，先將事情的來龍去脈想清楚，在過程中用心聆聽對方所傳達的擔心，一步步化解其心中的疑慮，不斷提醒自己語調要輕柔、不急促。每一通電話，都是覺性的練習。

學佛之前，會在意他人對自己的看法，怕對方對自己失望，言語中難免會避重就輕，對於過失也容易覆藏，或以開玩笑的言語帶過。如今懂得「常自見己過」，不斷地檢討、反省、改正，認真面對自己的過失、放下對自我的執著，言語就能離諸詔曲、質直無偽。

「佛法以人為根本」，言語的目的是為傳道、為解人憂、為勸人為善。以此為出發點，便須善觀因緣，才能言所當言。慎言養德，期許自己善體會言語之妙用，常說真誠的柔軟語、讚歎語來廣結善緣，於利他中完成自利。



慎避口過 從心出發

文／普賢精舍研經禪修班學員 法語

猶記得第一次從皈依證上看到自己的法名「法語」時，心裡好歡喜，覺得這個法名特別殊勝好聽。待歡喜過後冷靜下來，則深覺這個法名一定有它深層的意義，我想，就是讓我時時刻刻提醒自己，留意說話。

反省自己是屬於藏不住話的人，和熟識的朋友之間更喜歡開玩笑、打打鬧鬧，也一直以為這樣是彼此熱絡的表現。然而，過去自己曾經有過幾次因為失言、開玩笑，導致友情決裂的悲慘經驗，即使後來懇切道歉，對方仍不接受；也曾經因為自己的情緒和失落感，口不擇言，造成原本和諧的親子關係逐日對立，彼此陷入困境。

薰修佛法後，思惟佛陀開示的口四過：兩舌、惡口、妄言、綺語，才驚覺原來不只是講髒話、罵人、欺瞞謊言，屬於不清淨的口業，眾生習性中的撥弄是非、說無意義的玩笑話，也是造口業。回首自己在說話這件事情上常踢鐵板，造成人際關係上的緊張和苦痛，除了告誡自己應當遠離口四過，也努力要求自己在語言上從修習「忍」力開始，寧可不說，不要話多，戒掉輕浮的習慣，期許「生處轉熟，熟處轉

生」。

經過一段時日反覆練習，加上誦經、打坐定課，更加體會到語言看似是彰顯於外的表達，實是源自內心，不論是心存故意，或是不經大腦脫口而出的話，其實都是內在習氣的展現，正如開山祖師惟覺安公老和尚曾開示：「眾生內心有瞋心、嫉妒、驕慢等煩惱，因而易犯種種口過。」因此更須常思己過，慚愧懺悔，修身養德，淨化內心，唯有這樣才能真正創根除弊。

所謂「吉人之辭寡，躁人之辭多」，現在由於話說得比較少，因而感受到內心安定的力量，與人溝通上少了很多爭執，也更能聽出對方話語背後的心理感受，達到真正溝通的目的，不但人際關係變得和諧，亦避免許多無謂的禍端。期勉自己慎避口過，勤修十善，以柔軟語、讚歎語、誠實語、質直語布施與人、廣結善緣，令自己和眾生得無畏，讓法水更加入心。🙏

慎言廣結人緣

文／普憲精舍研經禪修班學員 傳礪


打碎的玻璃難以拼合如初，說出去的話永遠收不回來。言為心聲，所以話要經過深思熟慮再說出口，不說傷害別人的話。一個人的言論，體現了自身的修養，能守護自己口業的人最有智慧。

過去一直隨業流轉，常與人聊八卦，不自覺造了很多口業，招感來的人也多是如此。之後經過鄰居介紹，到精舍上禪修班，上到「五戒十善」時，看到十善裡包含不妄言、不兩舌、不綺語、不惡口，發現口四過我都犯了。師父常囑咐我們每天要恭誦《金剛經》，《金剛經》裡提到：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者」，誦到此處，我心生慚愧懺悔，覺察到自己沒智慧，經常犯此過錯。

過去有位員外辦喜宴，除了邀請親朋好友之外，也邀請當地的縣太爺為新人說吉祥話。當員外站在門口，眼看開席時間快到了，縣太爺還沒來，心急之下，脫口說：「該來的還不來」，親朋好友聽了，心裡很不舒服，即紛紛離去，此時，員外又脫口而出：「不該走的也走了」，結果剩下的也走光了，讓這場喜宴辦得很掃興。以此對照個人的悲慘經歷，我從事美容工作，有位顧客來護膚，閒聊中提到

他的鄰居，因為女朋友跟他分手而痛苦，他的女朋友正好我也認識，就直言批評他女朋友的外型，並且不以為然地說：「幹嘛為她那麼癡情。」當自己話說出口時，完全沒考慮到這位顧客也有同樣的外型特徵。從此之後，這位顧客再也沒來過。這個經歷跟員外的例子一樣，都是話出口前，沒經過深思熟慮的後果。

經過佛法的薰修及誦《金剛經》，反省到自己不該讓顧客感覺，來我這裡只是護膚加上「是非的垃圾場」，應該讓顧客感覺，除了皮膚得到保養之外，也要讓他們心靈得到淨化。要以慈悲心來關照顧客，若有人只想吐吐心聲，發洩情緒，我就當顧客的聽眾，不加意見；若有人問意見，我就從聆聽中，分析事情的因果關係，讓顧客反思，進而幫助他們紓解心結與情緒，讓顧客感受到自己薰修佛法後的改變。

古人言：「慎言語以養其德。」涉事必以慎言為先，如此才能廣結人緣、善緣及法緣，更是自覺覺他的菩薩行。在這條菩提道上，自己要更加用功，期許與大眾共成佛道。

深信因果 反求諸己

文／普賢精舍研經禪修班學員 傳龍

言多必失，言多必敗，這是千古名言。有所成就的人士，大多數都是惜字如金，不輕易開口說話。不過要達到這個境界，就好比鍛鍊修行的過程一樣，其實並不容易。舉例來說，剛開始打坐及誦經時，都會有很多念頭，必須經過長時間的訓練，才能把心靜下來。當心靜下來後，就能產生定力，漸漸地，周遭的人都可以感受到自己禪修後的轉變，而對佛法產生敬信。

未修習佛法前，總是心浮氣躁，與人相處總是想要表現，在所有場合中搶先



發言、打斷別人的話，總是只擔心無法表達自己的想法，卻常常忽略別人的感受。也常仗著自己的福報，生起我比別人更好的傲慢心。同時，執著六根對六塵中的所有感受，誤認為這個四大假合的自己是真我，總是向外追逐一些不必要的物質享受。

修行學佛後，才發現自己的無知，開始深信因果，知道現在種因，將來必定感果；也更可以將自己的心定下來，看清楚一切事物的本質是空性、無常。透過每天持續的定課訓練，幫助自己看管好這念心，凡事反求諸己，做好事、存好心、說好話，練習把想要表達的事情，由心出發，深思熟慮後再說出口。

如果要問自己，現在修行最想要實踐的是什麼？就是從自身好好做起，奉行中台四箴行——「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」，將佛法真正內化成生活的一部分，讓別人可以感受到我的真誠，也將過去錯誤及失敗的經歷，好好檢討反省，運用佛法的智慧，把自己學佛的好，與大家分享，更讓周圍的人看到我學佛後的改變，進而對佛法產生信心，種下未來親近佛法的因緣。🙏

好好說話 和氣增輝

文／普得精舍研經禪修班學員 法叡

天天使用的言語，當中其實包含著種種禍福、慈悲、布施、自利利他的因緣。未學佛法前，語言表達是爲了「我」——我的意思、我的目的、要重視我、我還不錯吧……。雖然也懂得透過語言去鼓勵他人、溫暖他人，但深層去想，其中仍帶有「我執」，有「希望對方覺得自己是個好朋友、好老師……」的念頭。學習佛法後，開始練習去觀察自己的起心動念，對自己的語言也多些留意，這才發現原來自己很粗心，說話只是表面的表達與回應，並沒有專注關心：對方的意思是什麼？我有真的聽懂嗎？我的回應是爲說而說？或是真爲對方而說？

精舍有位師兄看來甚爲嚴格，有一次跟她學習敲地鐘，那次經驗使我強化了「這位師兄果然很嚴格」的想法，最好與她保持距離。過了一陣子，有一次我到大寮幫忙，又遇到這位嚴格的師兄，這時我已上禪修課一陣子了，馬上提念：勿以短短交談經驗判斷一個人，師兄交代怎麼做，我就好好地去做。備菜忙了一陣子，休息時，師兄跟我聊天，當時心想：我跟師兄很不熟悉，要怎麼互動呢？想起師父教導的同事攝、愛語攝，於是，我很認真

地聽她說話、並針對師兄說的話回應，師兄談起那些菜是刻意去哪買的，我打心裡讚歎師兄這麼有心；又聽到師兄來精舍發心要花很多乘車時間，而這樣持續十多年，更加敬佩。師兄也跟我分享她與兒子、媳婦互動之道，我聽著覺得師兄很有智慧。平時對這種平凡的日常對話，往往覺得有點浪費時間，這次卻體會了師父說的：「良善語言、和合無諍」，也體會了「放下我」，廣結善緣。

改變，慢慢在發生。在學校，學生有事情找我，我在回應時，會更仔細想想如何幫忙，學生也回饋，有感受到被關懷與實質幫助；在精舍，關懷新學員時，先認真傾聽、再真誠回應，而不是想方設法要說服對方。在日常生活中記起師父的話多些，對自己所言覺察多些，就更能一層又一層看到清淨口業的功德，希望自己能再多用心一點、再細微一點，才能時時以言語利益他人。🙏



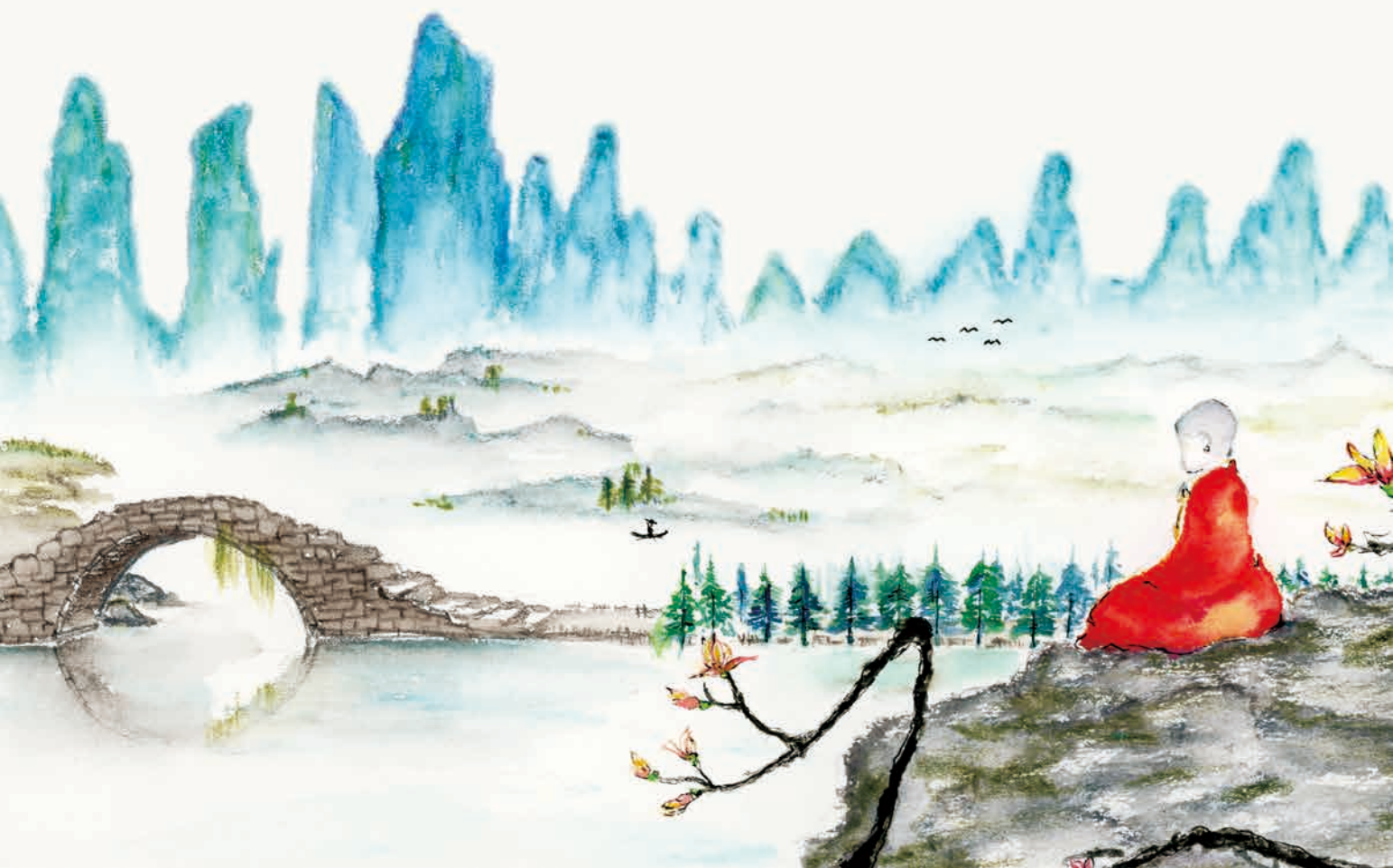
霧霾

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 星堅法師

圖／傳尹

一場大雨盡掃朦朧的陰霾，對面山頭的景色也因此更加清晰。反觀時常障蔽自心光明的，除了如烏雲般的煩惱，還有許多微細的習氣，彷彿空氣中的霧霾，遮擋了自性的光輝，使我們無法以智慧心看清真理、實相。

《永嘉證道歌》云：「心鏡明，鑒無礙，廓然瑩徹周沙界，萬象森羅影現中，一顆圓光非內外。」在生活中不斷地反省檢討，看清煩惱，便能修正自己的不足，當自己盡掃煩惱的烏雲，洗去心中的塵埃，清明作主的智慧現前時，便能徹見本心，迎向自性朗耀、慧日光明。🙏



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

觀照般若 中台男眾佛教學院大學部一年級 星暢法師

境界現前，作不了主，頓時陷入煩惱深淵中。要為自己解結，於是立即把雙腿盤起來修觀行，依「觀法無我」之理思惟受苦的人是誰。觀「色」無我，色身乃四大假合，沒有一個不變的本體能受苦。觀「心」無我，心本無生因境有，受、想、行、識也是因緣和合的幻相，並非有一個真實不變的「苦」存在。思惟四大五蘊中受苦的「我」了不可得，漸漸化除了瞋心及對苦的執著，煩惱也就轉化掉了。頃刻間，有如從深淵中爬了出來，重見光明。

萬里途程 不離初步 中台男眾佛教學院大學部先修班 星靖法師

面對自己不喜歡、不擅長或覺得困難的事情，總喜歡一再拖延，直到當前逼不得已，才甘願面對，結果反而受到更多逼迫之苦。

開山祖師開示時常勉勵大眾「萬里途程，不離初步」。無論多困難的事，細細分解下來都是許多小事的累積，只要按部就班執行，必定可以成就。然而躊躇不前的原因，往往來自於自己的妄想：要求十全十美、過去從沒做過……若能放下這些妄想，踏實走穩每一步，困境必定迎刃而解。世上許多事情亦是如此，最大的難題往往不在事情的本身，而在於自己。



覺性的力量 中台女眾佛教學院大學部二年級 見邏法師

洗菜時，每種菜都要過三次水，放進籃子中的菜，都要有一定的量且須平均放好、中間要挖空透氣，每車也有一定的籃數。由此反思，出坡作務是用功，在動中磨鍊這念心。在動中保持覺性，忙中不亂，動作要又快又輕，以免把菜弄爛、弄壞，又要清楚明白每一個次第、數量，何時該停、該換洗別種菜。一切都要有高度的警覺，才能有條不紊、井然有序。

覺性綿綿密密，時間一下子就過了，也忘了色身的疲憊。原來，保持絕對這念心的這帖藥，真的可以超越時間、空間。

快與慢 中台女眾佛教學院大學部二年級 星露法師

在主體行堂出坡結束後，通常大家都會互問：「要走哪裡？」絕大多數的人都會選擇自己覺得可以最快抵達學院的路，但神奇的是，每個人的選擇都不盡相同。今天也不例外，自己又選擇了一條不太一樣的「快速」路線，但卻開始下起雨來。原先以為的快，瞬間又因繞了一大圈，而成了慢。在快與慢之中，自己到底搶先了什麼呢？

嘗試專注地慢慢走路，發現到快慢由乎心，倘若心能不疾不徐，距離的遠近、時間的長短，都不相妨。唯有心能作主，才是最不耗時費力的捷徑。🙏



五祖法演禪師

文／編輯部 圖／傳寧



五祖法演禪師，北宋僧，綿州巴西（四川綿陽）人，俗姓鄧。三十五歲時出家受具足戒，曾習《百法》、《唯識》二論，後往諸方參學十餘年，於白雲守端禪師座下廓然徹悟，得守端禪師印可，承嗣其法。曾住持舒州（安徽）四面山、太平山，後還白雲山海會寺，晚年住持蘄州（湖北）五祖山東禪寺，應世四十餘年，大弘楊岐宗風，世稱「五祖法演」。嗣法弟子二十二人，以佛果克勤、佛鑑慧懃、佛眼清遠最為著名，有「法演下三佛」之稱。

宗門根器 嗣法白雲

師出家後，先至成都習《百法》、《唯識》二論。一日，聞唯識有言，菩薩入見道時，智與理冥、境與神會，不分能證所證；曾有天竺外道針對這個說法提出問難：「既不分能證所證，卻以何為證？」當時比丘僧團未能應答，遂遭到外道羞辱、貶損，勒令寺院不得鳴鐘擊鼓、僧眾反披袈裟；直到玄奘法師西行至天竺時，以「如人飲水，冷暖自知」提出有力辯駁，方才平息這場風波。師聽聞此事，心中思惟：「冷暖則可知矣，作麼生是自知底事？」便問講主：「不知自知之理如何？」講主並未直接回答，但勸師言：「汝欲明此，當往南方扣傳佛心宗者。」師於是啓程遊方參學，一路上凡遇長老尊宿，皆以此事請問，但心中的疑惑始終未能得到解答。

其後，師參謁圓照宗本禪師，受宗本禪師點撥，於古今大德開悟因緣及公案法語多能契會，唯於一則公案未能領解：「僧問興化存獎禪師：『四方八面來時如何？』

興化禪師答：『打中間底。』僧作禮。興化禪師又云：『我昨日赴個村齋，中途遇一陣卒風暴雨，卻向古廟裡避得過。』」師曾向宗本禪師請問其中意旨，宗本禪師言：「此是臨濟下因緣，須是問他家兒孫始得。」

師於是往參浮山法遠禪師，並以前述公案請益。法遠禪師言：「我有個譬喻說似你。你一似個三家村裡賣柴漢子，把個匾擔向十字街頭，立地問人：『中書堂今日商量甚麼事？』」師聞此語，暗自揣度：「若如此，大故未在。」一日，法遠禪師對師說：「吾老矣，恐虛度子光陰。可往依白雲，此老雖後生，吾未識面，但見其頌臨濟三頓棒話，有過人處，必能了子大事。」師聞語，不禁潸然淚下，向法遠禪師頂禮辭別，轉往白雲守端禪師處參究。

師至守端禪師門下，便向禪師請問：「僧問南泉：『摩尼珠，人不識，如來藏裡親收得，如何是藏？』」守端禪師大聲呵叱，師於當下有所領悟，即獻投機偈以明見地：「山前一片閑田地，叉手叮嚀問祖翁。幾度賣來還自買，為憐松竹引清風。」守端禪師聞偈，對師特加印可，令師掌理寺中舂磨米麥之事。

一日，有僧見石磨轉動，指石磨問師：「此神通耶？法爾耶？」師提起衣襪繞石磨一匝，僧人無言以對。不久，守端禪師來至磨院，對師言：「有數禪客自廬山來，皆有悟入處。教伊說，亦說得有來由，舉因緣問伊亦明得，教伊下語亦下得，祇是未在。」師聞語，不覺愕然驚疑，思惟道：「既悟了，說亦說得，明亦明得，如何卻

未在？」經數日參究，忽然省悟，萬緣俱息，洞然昭徹，從前所珍惜、寶愛的種種見解、境界一時放下，嘆言：「元來恁麼地！」師既明悟心地，便立即前去見守端禪師，守端禪師見師前來，為師手舞足蹈，師則一笑而已。日後師提及此事時，自言：

「吾因茲出一身白汗，便明得下載清風。」

一日，守端禪師問大眾：「古人道：如鏡鑄像，像成後，鏡在甚麼處？」眾人所答皆不契理。守端禪師以此語問師，師向前躬身問訊言：「也不較多。」守端禪師首肯而笑曰：「須是道者始得。」於是



命師分座接眾。師遂出世弘法，初住舒州四面山，次遷太平山，後還白雲山海會寺，晚年住蘄州五祖山東禪寺，前後開法四十餘年，大弘楊岐宗風。

應機說法 理妙徹源

師接引學人，隨機問答，常藉日用尋常之事舉揚宗乘，點撥學人，啓發大眾於言下參究契會。

師曾展手問僧：「如何喚作手？」又曾問僧：「倩女離魂，那個是真底？」

一日上堂，師云：「山僧昨日入城，見一棚傀儡，不免近前看，或見端嚴奇特、或見醜陋不堪，動轉行坐、青黃赤白，一一見了。仔細看時，元來青布幔裡有人。山僧忍俊不禁，乃問：『長史高姓？』他道：『老和尚看便了，問甚麼姓？』大眾！山僧被他一問，直得無言可對，無理可伸。還有人為山僧道得麼？昨日那裡落節，今日這裡拔本。」

師曾以譬喻開示學人，參禪須返照自心、直下承擔，莫向外尋覓：「如人睡著，將一點糞著在鼻端上，初不覺知。及至起來，或聞臭氣，嗅褊衫，謂是褊衫臭，遂脫卻褊衫，拈得物來，一切皆臭，不知道臭在他鼻上。忽有智人向伊道：『不干別物事。』剛自不信，智人云：『你但將手向鼻上揩看。』則是不肯；若肯揩一揩，方知早較些子，遂以水洗去之，全無臭氣，若嗅一切物，元來皆無臭氣。參禪亦然，不肯自休歇向己看，者下尋會解，那下尋會解，覓道理，做計較，皆總不是。若肯回光就己看之，無所不了。」


師亦常舉古德公案，為學人指示契悟之入處。一日小參，師舉德山禪師公案開示大眾：「德山云：『今夜不答話，問話者三十棒。』」眾中舉者甚多，會者不少。且道向甚處見德山？有不顧性命者，試出來道看。若無，山僧為大眾與德山老人相見去也，待德山道：『今夜不答話，問話者三十棒。』但向伊道：『某甲話也不問，棒也不喫。』你道還契他德山老人麼？到這裡，須是個漢始得。況某甲十有餘年，海上參尋，見數人尊宿，自為了當。及到浮山會裡，直是開口不得。後到白雲門下，咬破一個鐵酸賺（註1），直得百味具足。」

師嚴道尊 徒賢超邁

師座下諸弟子中，以佛果克勤、佛鑑慧懃、佛眼清遠最為著名，時稱「三佛」。一夕，三人侍師於亭上夜話，歸返時燈火已熄。師於黑暗中言：「各人下一轉語。」佛鑑曰：「彩鳳舞丹霄。」佛眼曰：「鐵蛇橫古路。」佛果曰：「看腳下。」師言：「滅吾宗者，乃克勤爾。（註2）」

師機鋒迅捷，辯才無礙，對於叢林盛衰、選賢育才亦十分重視，訓導門下弟子甚嚴。《禪林寶訓》記載，師自白雲山遷往蘄州五祖山後，佛鑑、佛眼曾一同前往探望。師集合寺中長老及執事，並備茶湯果品，與二人夜坐敘談。當時佛鑑任舒州太平山住持，師問：「今年舒州那邊的莊稼成熟了嗎？」佛鑑答：「成熟了。」又問：「太平那邊的莊稼成熟了嗎？」答言：「成熟了。」再問：「各田莊收成的稻子

共有多少？」佛鑑正籌量思慮，師即正色厲聲說道：「你身為一寺之主，事無巨細，都要清楚明白，了然於心。常住每年收成多少糧食，攸關全寺大眾，這麼重要的事情你都不清楚，其他瑣細之事可想而知。山門執事應當知因識果，你能做到像師翁楊岐方會禪師，在石霜楚圓禪師座下任監院那樣嚴謹嗎？你難道沒有想到常住物重如山嗎？」時人耿龍學曾在與高菴禪師的書信中提及此事，嘉歎言：「古人云，師嚴然後所學之道尊。故東山門下子孫多賢德而超邁者，誠源遠而流長也。」

徽宗崇寧三年六月二十五日，師上堂辭眾言：「趙州和尚有末後句，你作麼生會？試出來道看。若會得去，不妨自在快活；如或未然，這好事作麼說？」良久，師言：「說即說了，也祇是諸人不知。要會麼？富嫌千口少，貧恨一身多。珍重。」當時寺中正好興築工程進行，師親往巡視，並言：「汝等勉力，吾不復來矣。」言訖即歸方丈室，剃髮沐浴；當天夜裡，山林崩摧，巨石隕落，四十里內的山谷迴盪震天巨響，次日清晨，師於室中安詳而寂。師世壽八十餘，闍維（荼毗）舍利如雨，門下弟子為師起塔於東山之南。有《法演禪師語錄》行世。

註：

1. 鐵酸賺：鐵製之饅頭，比喻難解難透之關。
2. 此語實寓有讚許、付囑之意。明代破山海明禪師有頌云：「三佛之中一佛強，滅吾宗者乃承當。西來祖意庭前柏，影逐金雞啼過牆。」



口業清淨得大智慧

文／編輯部 圖／傳怡



密迹金剛力士告訴寂意菩薩：「過去久遠世時，有位神仙名『樓夷』，有位梵志名『寂然』。當時國內有一棵大樹名『仁賢』，這棵大樹的枝葉茂密，花果繁盛。樓夷神仙常在樹下觀察這棵樹，並計算這棵樹有多少葉子，長達十二年。

有一日，寂然梵志出城，走到仁賢大樹這裡，晝夜在樹下緩步經行，觀察這棵大樹。飯後，以聖明之心，全神貫注地詳辨樹上的莖葉，心想：『何不告訴樓夷神仙，我知道這樹究竟有幾片葉子。』


當時，寂然梵志不觀此樹、不數其葉，片刻後就朗聲唱言：『此樹有八十萬兆八千億片葉子，九千六百二十個木節，五千二百五十個枝幹，六千六百六十個小樹瘤。仙人想知道葉子有多少？莖葉、分枝有多少？我將我所知道的敬告如上，我心無放逸、正心誠意地告訴您，仙人若有懷疑，可以親自前往計算。』

樓夷神仙感嘆地說：『善哉！您所言甚是，全無虛假。我十二年來坐此樹下，計算著樹上究竟有多少葉子；而您不需透過計算，就能知曉樹上所有葉子的數量！希望您能為我說明，您是如何成就這樣的功德呢？』寂然梵志言：『神仙諦聽！我不是靠上天或世人的幫助，而是心存至誠的緣故，因心行正直、口業清淨、無所諍訟，此是增益修行之清淨正道，故能成就此功德。』當時的樓夷神仙即是現在的舍利弗，寂然梵志即是釋迦如來。所以，應當以至誠心奉行如來之教，離諸口過，清淨口業，如此方能與法相應。」

密迹金剛力士又告訴寂意菩薩：「口業清淨是菩薩之密行，是清淨之根本，能得無量無邊智慧，透徹了達一切事理，智慧廣大無有窮盡，既能隨時應緣示現，其真實本體卻又是無形無相，不可指陳。」

（編按：典故摘自《大寶積經·卷第九》）



律云：「善護於口言，自淨其志意，身莫作諸惡，此三業道淨，能得如是行，是大仙人道。」故事中的梵志，因口業清淨之因，得大智慧之果，能悉知樹葉之總數，無有錯謬。行者當時時保持正念，收攝身心，謹言慎行。進一步如經所云「持口如佛口，常說誠實語」，於日用中覺察、覺照自己的言語，以誠實語利益眾生，如是善護口業、精進行道，定能得大智慧，自利利他。 

循門遊「佛·國」——

館藏泰國造像藝術介紹

文／中台世界博物館研究暨推廣組、

英國倫敦大學亞非學院考古與藝術史碩士 陳宜安（傳唯）

「佛國」一詞，在古代原指佛教的發源地——印度。一百一十二年七月，中台世界博物館年度特展「佛·國——館藏泰國造像特展」，借以指代二十一世紀中，難得一見的佛教國家——泰國。談起「泰國」，大部分的人容易想起此地豐富的飲食文化，而對於泰國的宗教，常有一種深不可測的神祕印象。現在的泰國，雖然存在著多元的宗教信仰，但是仍有高達 95% 以上的人口比例信仰佛教，想見佛教對這地的影響，應該非常深刻。佛教傳入泰國的歷史相當悠久，根據當地人的說法，約莫於古印度阿育王時期，佛教就已傳入暹土。從古至今，泰國土地上的人民經常在「造佛像、積功德」的觀念下，創造出豐富的佛教造像藝術。

藝術，是人「心念」的體現。從泰國歷代的造像藝術中，可以看見此地人民對佛法的種種體會。若再細細解讀每件造像背後的歷史訊息，便能看見泰國歷來對佛法堅定不二的信心。

遊佛國從「看見」開始

此次展覽共分為兩個敘事主軸：其一

為「循著時代之門」。去泰國旅遊，經常能看見許多佛教寺廟建築。為了記錄旅途中的每一刻，許多觀光客選擇在這些富有泰國色彩的山形門廊前，拍照留念。這些古老的山門，曾為無數人打開進入佛教世界的通道。而這次展覽就以泰國不同時期的「山門」劃分時空，帶領觀眾跟隨門的變化，移步換景，進入泰國的時空隧道，看見佛國的歷史與文化。

泰國最早的佛像

泰國佛教藝術濫觴於墮羅鉢底（Dvaravati）時期。佛教藝術發軔於印度，遍及亞洲各地。佛像的傳播發展過程中，不論在何地，似乎免不了「模仿」與「轉化」的階段。館藏一件墮羅鉢底的佛像（圖一），為台灣稀有罕見的早期泰國造像。其大而右旋的螺髮與袈裟衣襬所呈現的「U」字型紋路，承襲著印度笈多時期的造像傳統。除了沿襲印度的造像形式外，墮羅鉢底佛像的雙手舉至胸前，各結象徵著「說法」的手印。雖然學界目前尚未能完整地解釋雙說法印所蘊含的意義，卻可由此看出此時佛像出現對於「對稱性」的

美感選擇。¹

印度教與大乘佛教的影響

現今大眾對泰國的宗教印象中，經常聽到「四面佛」，並且誤以為祂是佛教中所謂的佛。這位被誤稱為「佛」的印度教神祇，因為可以圓滿眾生許多心願，因此廣受供奉，這也讓我們看見泰國宗教當中，印度教在其中的影響力。印度教傳入暹土的時間，雖與佛教差不多，在「高棉時期」之中，還曾一度成為主流的宗教；許多印度的政治思想、科技與文化也在此

時種下深厚的根基，成為泰文化很重要的一部分。

除了印度教之外，高棉的統治者也有幾位信仰佛教的國王，其中闍耶跋摩七世（Jayavarman VII）便是其中最為出名的一位佛教國王。高棉所信仰的佛教部派，與現今泰國普遍信仰的「上座部佛教（Theravada Buddhism）」或稱南傳佛教有所不同，主要是信奉金剛乘佛教（Vajrayana Buddhism）。因此，高棉時期的佛教造像富有濃厚的密教色彩。其中，赫魯嘎造像中的喜金剛（Hevajra），²因其儀軌具有護國之功德力，廣受高棉統治者傳奉，因此有許多造像產出。此次展覽展示館藏一件高棉時期的喜金剛像（圖二），其優美的身姿，將化身的十六臂、四條腿，表現得流暢優雅，為全台獨有的經典之作。



1. 佛立像
八至九世紀，青銅
中台世界博物館藏



2. 喜金剛像
十二世紀，青銅
中台世界博物館藏



3. 佛行走像
十五世紀風格，銅
中台世界博物館藏

仍是泰國人引以為傲的藝術黃金年代。素可泰的造像藝術之中，不容錯過的「行走佛像」，最早見於印度，但僅限於建築浮雕；直到傳入暹土之後，泰族才借題創造出「單體」的行走佛像，堪稱世界第一。素可泰的行走佛像（圖三），將佛的種種相好表現極致，展現出泰族人獨具新意的審美與創造力。

極致包容的美

約莫同一時期，在素可泰的北方出現一個稱為「蘭納（Lanna）」的王國。這個王國所在地為西南絲路所經，加上王國名稱的意義——「數百萬畝稻田」，可

4. 佛坐像
十六世紀，銅漆金
中台世界博物館藏



走向幸福的曙光

現今的「泰人」原居住在中國西南方，隨著族群遷徙和與不同族群的融合，逐漸定居於現今泰國。³ 泰國北部的素可泰地區，曾為高棉的領土，因十三世紀末，高棉勢力衰微，當地人便以地為名，趁勢建立泰族史上第一個王國。

素可泰（Sukhothai），意義為「幸福的曙光」，它的建立迎來了許多轉變，同時也奠定了眾多泰文化基礎；其中，像是現在大家熟知的泰國佛教，便是從此時開始，改以上座部佛教為王國的主要信仰，並且延續至今。此外，素可泰的造像藝術，由於底蘊深厚、造詣精深，直至今今

知此地不但貿易經濟發達，農產也相當豐富。在這樣的環境條件下，不同風格的造像藝術易彙集於此，造就此地的佛像摻揉著多元造像特徵，融合出極具辨識度的美感。蘭納佛像的身軀豐滿壯碩，表情肅穆儼然（圖四），底座蓮台肥滿厚實，呼應著佛像圓滿的形態。由於蘭納的地理位置條件佳，在古代曾多次被鄰近政權侵奪領土；或許因為這些緣故，使得此地的佛像流露著一股內斂堅強的氣度。



5. 佛立像
十六至十七世紀，銅漆金
中台世界博物館藏

大航海時代的耀眼新星

約於十五世紀左右，素可泰的南方出現「阿瑜陀耶王國（Ayutthaya）」¹。此一國名出自印度史詩《羅摩衍那》中的「阿育陀城」，具有不可攻摧的象徵意義。十五世紀起，亞洲迎來西方的大航海時代。由於阿瑜陀耶國土臨近沿海，使得不同國家的商人於此聚集，帶動了此地經濟的發展。阿瑜陀耶因為經濟發達，所以國力逐漸壯大。在短短的四百年間，此國佛像風格變化多端；除了傳承墮羅鉢底、高棉的傳統之外，又將素可泰造像精髓融合其中，逐漸形塑出泰式佛像的典範，成為後代拉達那哥欣國（Rattanakosin）的重要造像依據（圖五）²。

佛教，是泰國文化的根基，也是泰國藝術的重要泉源。「佛·國」特展，期待大眾能循著不同時期的「山門」，在看見泰國的佛系文化之外，打開自己的心門，找到埋藏在每一個人心中的那片佛國淨土。³

注釋：

1. Chedha Tingsanchali, “Les représentations du Buddha en double vitarka mudrā”, in Pierre Baptiste and Thierry Zéphir, eds., *Dvāravatī: Aux sources du bouddhisme en Thaïlande*, Paris: Réunion des Musées nationaux : Musée Guimet, 2009.
2. 彼得·沙洛克（Peter Sharrock），〈亞洲海域中的赫魯嘎曼荼羅聖地〉，出自《佛·國：館藏泰國造像特展》（南投：中台世界博物館，2023）。
3. 彼得·史基林（Peter Skilling），〈當佛法傳至暹土〉，出自《佛·國：館藏泰國造像特展》（南投：中台世界博物館，2023）。

馬來西亞國際發明展、世界廚藝大賽

普台高中摘金奪銀

文／編輯部



▲普台學子參加 2023 馬來西亞 ITEX 國際發明展，四件作品全數摘金奪銀，成果亮眼！

普台學子參加「2023 馬來西亞 ITEX 國際發明展」及「2023 馬來西亞世界廚藝大賽」（World Chefs Championship）兩項國際賽事，成績斐然！

普台高中二十位學子，在今年五月前往吉隆坡，參加「2023 馬來西亞 ITEX 國際發明展」，在二十個國家、逾千件創意發明中，參展的四件作品在競爭激烈的展覽會中脫穎而出，全數摘金奪銀！學子

們超群的創意、深厚的學養卓然展現。除了學術競賽成果亮眼，普台學子在個人專才方面也有出色表現，國高中學子參加「2023 馬來西亞世界廚藝大賽」，同樣摘下雙金！其中，國二的筠禎更是全場最年輕的參賽者，不僅登上當地媒體，更真誠分享自身經驗與未來夢想，成為台灣之光。

創意巧思 回饋社會

「馬來西亞 ITECH 國際發明展」創始於一九八九年，是全球最具指標性的發明展之一，每年吸引來自全球的創意精英，在展覽大會中互相觀摩交流。

榮獲金牌的「車用防瞌睡之警示裝置」，由高二的惇勝、朋霖、珊羽，以及高一的晨軒、睿澤所設計，通過安裝在儀表板上的傳感器，能夠精確檢測出汽車駕駛人員的疲勞程度和瞌睡狀態，適時提醒駕駛注意安全，避免交通事故發生。

同樣榮獲金牌的「救護車方位警示系統」，由高二的宇霈、高二的彥博、士韻，以及高一的伯堉、笠閱所發明，利用手機應用程式連線救護車與紅綠燈，當救護車靠近時，紅綠燈上方的方位顯示器即顯示出救護車的來向，讓民眾得以事先讓道，受傷的病患也能夠迅速就醫。

另外，由高二的芮彤、高一的昱熙、好睿、子儀、育騰所發想的「偵測體溫之奶嘴機構」，也在大會中奪金。此項發明以無色、無味且耐熱的矽膠為材質，透過手機應用程式連線後，只需三十秒至一分

鐘，就能測知體溫，幫助照顧者即時了解嬰兒的色身狀況並立即處置。

此外，由高三的林鎧、高二的家睿、宸宇，及高一的得喻、昌叡所研發的「消毒牙刷架」，也在展場中嶄露頭角，除了榮獲銀牌，更摘下印尼特別獎。此項發明兼具消毒、時鐘及通知更換新牙刷等功能，確保大眾每日使用牙刷的清潔與衛生。

學子們於生活中用心觀察、啟發靈感，透過組員間的研討與修正，齊心將抽象概念化作具體實踐，源源不絕的巧思、回饋社會的用心，深得國際評審肯定。

精湛廚藝 走向國際

同樣跨足國際、在馬來西亞賽場中大放異彩的，還有高二的宗文和國二的瑋禎，兄妹兩人不僅曾在「2022 荷蘭國際餐飲挑戰賽」榮獲雙金，今年首次參加「2023 馬來西亞世界廚藝大賽」，更以翹




▶ 獲得金牌的「車用防瞌睡之警示裝置」能檢測駕駛員的疲勞程度，確保行車安全。

栩如生的翻糖蛋糕「福財神——彌勒佛」和「開路先鋒——哪吒」再度摘下雙金！

全場年紀最輕的芎禎，在接受當地媒體訪問時表示，父親經營原住民創意料理餐廳，在從小薰陶下，對烹飪產生興趣。去年開始，她與哥哥宗文一起接觸翻糖工藝，了解到製作翻糖藝術蛋糕並不容易，不僅需具備美學素養與設計創意，更需要極大的耐性和專注力。兄妹兩人利用返家時間鑽研，深入繁複的細節，不斷熟習技能、厚積實力，終於在廚藝賽場中展露鋒

芒，贏得亮眼成績。

豐碩的成果，來自因上精進不懈的努力。無論是實用的發明、抑或精湛的廚藝，點滴都在學子生命中留下珍貴的成長足跡，更在專業領域扎根，奠定厚實的研究基礎。期許普台學子在多元適性的學習中，以十足的信心、奮發的熱忱，在各領域中精益求精，從普台出發，與世界接軌，進而發揮所長，貢獻社會！



1~3. 普台學子的創意、團隊合作與實踐，在國際發明展中深得評審肯定。「救護車方位警示系統」（圖1）、「偵測體溫之奶嘴機構」（圖2）摘金，「消毒牙刷架」（圖3）奪銀及印尼特別獎。

4.5. 宗文、芎禎以翻糖工藝專才，在馬來西亞世界廚藝大賽中摘下雙金。



古早味碗粿

普賢精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

在來米粉	一碗
水	三碗
乾香菇(切丁)	六朵
豆干(切丁)	六片
蘿蔔干(切丁)	3/4碗
杏鮑菇(切丁)	一條
紅蘿蔔(切絲)	3/4碗
芹菜(切末)	四根

【調味料】

沙拉油	三大匙
醬油、冰糖、胡椒粉	酌量
素蠔油、水	酌量
冰糖、玉米粉	酌量

【步驟】

1. 將一碗在來米粉加入一碗水，攪拌均勻調成粉漿。
2. 將另外兩碗水煮滾後，關上爐火，將調製好的粉漿倒入鍋內，快速攪拌均勻。待攪拌呈糊狀後，即可倒入預先蒸熱的碗中（之後碗粿較好倒出），約八分滿。
3. 將碗粿放入電鍋，蒸30分鐘（可以筷子測試，插入若不黏即熟成）。
4. 配料作法：熱油鍋後，先將香菇丁爆香，再加入其餘食材拌炒，最後加入醬油、冰糖、胡椒粉調味備用。
5. 調味醬作法：將素蠔油、水、冰糖煮滾後，再加入玉米粉，勾成薄芡即可。
6. 最後將配料灑於碗粿之上，再淋上調味醬即可食用。



普平精舍

華嚴經淨行品總回向法會

文／普平精舍提供

普平精舍於一百一十二年五月二十七日啓建「華嚴經淨行品總回向法會」。在住持法師慈悲帶領下，近一百五十位學員及親眷齊聚一堂，將兩個月來誦經功德，回向疫情早日消弭，向佛學習行住坐臥念念當願眾生，清淨身口意三業，行菩薩道。

法會中，住持法師開示《華嚴經·淨行品》——「菩薩云何得無過失身、語、意業？」「云何得清淨身、語、意業？」

「云何用心能獲一切勝妙功德？」從早晨起床、刷牙、更衣、洗手……，生活中種種細行、所見所聞，若能心繫眾生，時時刻刻提起正念，善用此心，就能一切行願皆得具足。

在為期兩個月的共修中，各組義工亦踴躍發心，香積組準備供飯菜，機動組布

置壇區……，普平護法團隊一如以往，在每一場共修的因緣中護持他人用功，成就自利利他的菩薩行。

此次總回向法會，藉由誦經、供燈、聆聽開示及供僧，大眾事理並進，精進用功，以廣大願心，回向世界和平、風調雨順、國泰民安，法界有情，共證菩提。

法會心得

法會心燈組／傳濟

法會前，學習上牌位、布場、跑現場流程。法會中，義工們相互協助、提醒、關照會場，以及撤場。相互培養默契，從不會到熟悉，體會到每場法會的圓滿，都需要非常多的助緣。

「以水盥掌，當願眾生，得清淨手，

受持佛法」是自己目前的願心。學習佛的覺性，心細了，慈悲心、願力就無處不在。

法會照客組／傳鈺

每次法會來到精舍，都會先看到穿紅背心的交通組義工，早已就崗位執勤；心燈組也已將殿堂布置就序；照客組親切地報到招呼，法會背後還有更多默默發心的義工。

師父說，外護善知識很重要，讓一同來修行的師兄，處處都能感到安穩。雖不能進殿堂用功，但同樣以清淨心、恭敬心、感恩心參與活動，在利他中完成自利。

研經班禪修學員／法欣

法會中看到年長的師兄雖然無法長跪，仍堅持跟著維那、悅眾法師的梵唄，一同恭誦《華嚴經·淨行品》，從頭站到結束，真的讓人感動敬佩。透過主法法

師的開示，了解在日常生活的一舉一動都可以慈悲祝願眾生，內心也感到更加平靜，誠如經文所示「若見眾會，當願眾生，說甚深法，一切和合」。

法會梵唄組／傳門

助唱後，師父慈悲指導：梵唄唱誦乃讚佛功德，須發願，隨文入觀，方能清淨調柔、攝眾、利人天。

經云：「隨眾生住，恆不捨離」，從菩薩行願中，漸漸感受那份清淨調柔的法喜；無論出坡作務、擔任義工也都是契入佛法的良好機緣。

法會心燈組／傳婕

擔任心燈組義工，雖然大家都要很早來布場和跑流程，但都是自發心，且帶著滿面笑容，也讓我看到中台四箴行的「對事以真」——每場法會大家都很認真討論著每個細節，一切都看似簡單，只有當了義工才知道，這都需要經驗的累積。🙏



1. 住持法師帶領大眾恭誦《華嚴經·淨行品》。
2. 大眾依序於佛前至誠供燈。
3. 與會大眾專注聆聽住持法師慈悲開示。
4. 大眾和合齊心，共同圓滿坡務。



美國普德精舍

佛誕暨梁皇寶懺大法會

文／普德精舍提供

普德精舍秉持開山祖師惟覺安公老和尚的慈心悲願，於一百一十二年五月二十九日至六月四日，啓建為期七天的「佛誕暨梁皇寶懺消災祈福大法會」。法會期間，每日皆有百位以上的護法善信，踴躍雲集、歡喜與會、共襄盛舉。

住持法師開示大眾，此次法會乃為疫情後用功修行的重新起步，也是大眾護法護教的再出發。眾生累劫迷惑顛倒而造罪受苦，實乃因心迷。藉由禮拜梁皇寶懺清淨身口意，即是佛誕最殊勝的供養與慶祝。同時，從懺文中，認識業果的真實性，乃至進一步認識三界唯心、萬法唯識，一切境界都是我們的識心變現出來的。一旦心沉澱下來，與淨法相應，就能超越時間與色身痠痛，進而獲得清涼法喜。

最後住持法師勉勵大眾，莊嚴的法會，有助於生起懺悔心、轉化煩惱習氣，大眾應珍惜道場的因緣，不忘開山祖師囑咐守護道場的慈訓，在疫情之後，持續發廣大道心，積極參與本山各項弘法共修活動。同時也讚歎各組義工菩薩的直下承擔，精舍上下全體和合一心，圓滿如此殊勝難得的因緣。期勉大眾秉持精進的精神，繼續用功，發菩提心，成就自利利他的菩薩行。

法會心得

護法會會長／傳恕

懺文第三卷和第四卷中，提到有關三惡道的果報，是一個很大的警惕。不造地獄的因，就要隨時覺照自己的起心動念，

別說一生的念頭，就連一天中所起的念頭，就有很多地獄因，雖然初念是小惡，但念念相續，水滴雖微，漸盈大器，殃墮無間，怎能不覺知覺照。

護法會副會長／傳點

幾天九個小時的禮拜，色身的疲憊妄想也開始紛飛不能專注，但是想到靜坐時心若煩躁，不也是全身痠痛不能專注？相反地，只要能正念提起，妄念自然止息，就能超越色身不適。最後隨懺文回向、發大誓願、感念師恩，也願中台法水長流。

護法會顧問／傳富

讚歎眾多的師兄們，來自紐約、丹佛、台灣和各地，不同國籍、老中輕三代同聚一堂。回想自己從二〇〇四年開始參加普德精舍和中台禪寺的活動，這二十多年來目睹精舍的發展和興旺，令我驚歎及佩服。

護法會諮詢委員／傳融

初初禮拜時，滿頭大汗，腿也跪得很痠。後來，可能是業障有些轉了，每次晚上回到家，竟然覺得既不餓，也不疲困，精神飽滿，神清氣爽，彷彿打了一個禪七，佛法真是不可思議！

法會照客組／法心

在和師兄們合作，尤其是跟外州來的學員共事，我們充分發揮了和合與真誠的精神，通力合作，護持法會圓滿。

法會香積組／法恆

懺文深入解釋了種種罪業以及其帶來的果報。懺悔禮拜的核心目標是引導修行者在修行道路上覺悟成佛，這點我深深感恩。

法會的禮拜讓我更加認識到自身的業障，每一次的跪拜都讓我更加謙虛去接受佛的教導，並尋求解脫之道。

在法會外場，我積極參與義工工作，這也是一種身體力行的懺悔體驗。每一滴汗水和辛勞，都是懺悔業障的實踐。🙏



1. 住持法師帶領大眾精進禮懺、至誠佛前供花。
2. 與會大眾以香湯沐佛，外滌身垢，內除心染。
3. 護法幹部和合齊心，共同圓滿坡務。



普賢精舍啓建

夏安居報恩藥師法會

文／普賢精舍提供

歷經三年疫情，普賢精舍秉持慈悲濟世的精神，應大眾祈請，啓建夏安居報恩藥師法會。因報名者多達七百人，故新增場次，於一百一十二年六月三日下午及六月四日上午，連續舉辦兩場啓建夏安居報恩藥師法會。

本次法會在住持法師的指導下，各組義工動員起來，事前反覆推演，鉅細靡遺地多次彩排，大眾以四箴行爲修行原則，真摯和合，爲圓滿法會而努力。

法會在灑淨儀式中揭開序幕，楊枝甘露，普潤群生，遍及每個壇場。藉由法水，洗淨眾生煩惱，祈願疫情蠲除，清淨自心。

佛前大供及供僧，讓大眾能深植福田，修福修慧。與會大眾時隔三年，再次親赴法筵，更加珍惜每個因緣。

住持法師爲大眾開示：報恩，乃是感念開山祖師建立道場，弘法利生之恩，大眾應常懷感恩心，深化修行，守護道場，以報師恩；藥師法會，則是依佛之本願，廣行菩薩道，究竟趣入無上菩提。大眾聆聽法要，更發願於夏安居期間，共同圓滿爲期三個月的共修法會。

法會心得

護法會副會長／傳蕃

法會前，義工的召募以及多次的分組彩排或總彩排，讓大家找回以往熟悉的感覺，新手與熟手的調和、包容與學習，傳承法會如法的嚴淨與隆重。

護法會副會長／傳綉

護法會全體總動員，就像辦一場盛大

的喜事。在楊枝淨水讚和大悲咒的莊嚴梵唄聲中，遍灑甘露，淨滌精舍每個角落，也洗滌了每一位參與者的心。在莊嚴肅穆的法會結束後，精舍也恢復禪修課程。我們何其有幸，能有三寶可以依靠，即使在黑暗中也能找到光明。

護法會副會長／傳鈞

本次法會大寮積極動員，師父慈悲細心安排事前的餐點確認，在師父的身教中，體會到每一個細節都是我們修行的重點，要做到心細無漏，利益大眾。

護法會副會長／傳禪

在莊嚴肅穆的梵唄聲中，住持法師開壇灑淨，洗滌眾生三年疫情積累的厚重塵垢，令大眾頓覺清涼自在。

護法會副會長／傳季

爲了重開法筵，讓我們有家可回，師父們夜以繼日地重啓制度、培訓志工……

1. 住持法師帶領大眾以報恩心，恭誦《藥師經》。
2. 義工忙中有序地分裝結緣齋食。
3. 護法幹部和合齊心，整理會後場地。

是多大的願心，集結了多少汗水，我們心中只有深深的敬意及滿滿的感恩。歷經一場疫情，明白了珍惜當下，感恩一切。

護法會副會長／傳雲

在領執事付出的當下，收穫最多的往往都是自己，成就他人同時就是成就自己。再回精舍共修，凝聚大眾清淨的心念，感覺消除了習氣與執著。

護法會總幹事／傳發

三年疫情後，壇場的布置等工作多有生疏，仰仗住持法師親自指導，規劃各壇場的動線，機動組師兄們在法會前反覆布場二次，法會圓滿再恢復上課場地，體會成住壞空。同時藉境練心，忍耐悶熱與關照行程細節，大家眾志成城，充滿法喜。

護法會心燈組組長／傳俐

從壇場的莊嚴布置，到法會圓滿後，壇場恢復原有的空曠與寧靜，有如一場夢，夢醒後，只留下記憶。幸運的是，在人生的夢裡，留下的是三寶，是知恩、感恩、報恩，是發菩提心的種子。



8月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■ 普平精舍

8/22 日夜間初級禪修班
8/23 日夜間中級禪修班
8/24 日夜間研經禪修二班
8/25 日夜間高級禪修二班

■ 普親精舍

8/15 日夜間初級禪修班
8/16 日夜間研經禪修二班
8/17 日夜間中級禪修班
8/18 日間高級禪修班

■ 普民精舍

8/20 小太陽親子班
8/21 日夜間初級禪修班
8/22 日夜間高級禪修班之二
8/24 日夜間研經禪修班之三
8/25 日夜間中級禪修班

■ 普天精舍

8/29 日夜間高級禪修二班
8/31 日夜間研經禪修二班

■ 普林精舍

8/15 日夜間研經禪修二班
8/16 日夜間高級禪修二班
8/17 日夜間中級禪修班
8/18 日夜間初級禪修班

【法會活動】

■ 普善精舍

8/13 香積講習
8/19 照客講習
即日～8/20 每週六
藥師琉璃光如來本願功德經

■ 普平精舍

6/3～9/1 藥師經共修
8/3 日間班聯合結業典禮
8/5 夜間班聯合結業典禮
8/5、8/12、8/19
夏安居藥師經共修法會
8/19 在家菩薩戒 誦戒 / 講戒
8/20 學長研習

■ 普耕精舍

8/12 招生茶會

■ 普民精舍

8/6～8/12
普民精舍 25週年慶暨
梁皇寶懺報恩祈福法會
8/20 在家菩薩戒誦戒

■ 普安精舍

6/10～8/19 藥師經共修

■ 普林精舍

6/3～8/19 藥師寶懺共修法會



中台世界博物館

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

捐資興館 · 功德無量

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



98-04-43-04

郵政劃撥

金額

儲蓄金

存款

單

收款帳號 22122941

金額 (拾佰數字)

億 仟 萬 拾 萬 仟 佰 拾 元

元

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

主管：

經辦局收款章戳

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲蓄存款收據

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

中台禪寺各分院精舍電話地址一覽表 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】

中台禪寺各分院 精舍電話地址一覽表 2

普糧精舍	高雄市鼓山區中華一路 197 號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄市岡山區竹圍東街 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
美國普法禪寺 <small>Great Dharma Chan Monastery</small>	6417 S. Boulder Rd., Boulder, CO 80303, USA	TEL (1) 303-499-2852
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>Piua Yi Si (Monastero Piua Yi)</small>	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

✦ 打開心靈的觀景窗

中台世界博物館
CHUNG TAI WORLD MUSEUM

佛國

พุทธรัชศก

館藏泰國造像特展
The Land of the Buddha: Thai sculptural
art from the museum collection.

LOOKING THROUGH THE WINDOW OF THE SOUL



2023 7, 01 — 2024 5, 19

週六 — SAT 週日 — SUN

中台世界博物館 302B / 301B 特展室

545004 南投縣埔里鎮中台路 8 號

No.8, Chung Tai Rd., Puli, Nantou County 545004, Taiwan

Chung Tai World Museum Special Exhibition Room 301B

Tel:(049)2932-999

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

修行想要成道、證果，必須因緣具足。雖然人人都有佛性，但想要成道、成佛，還是必須靠自己發心，這就是因。除了自己要有成佛的心願以外，還要具足外緣，要親近大善知識，建立正知正見，才不會走錯路、走遠路。 To realize the Way and attain buddhahood, causes and conditions must come together. Even though every one of us has buddha nature, realizing the Way and attaining buddhahood requires our sincere determination, for this is the cause. In addition to our aspiration for attaining buddhahood, conditions must be timely, and we need to learn from a teacher of great knowledge and establish right views. In this way, we will not be misled or sidetracked from the path.

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





【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。

綠葉靈秀鑲金邊，花白似雪綴明鮮，
枝繁簇擁，碧玉星輝，燦然光潔。
隨緣演妙法，清涼有情心，
水月光中作佛事，利物應機心恆寂。



中台植物 之

金邊六月雪

學名：*Serissa japonica* 'Aureo-marginata'

英文名稱：Tree of a Thousand Stars,

Snowrose

別稱：滿天星、噴雪、白馬骨、路邊花

性狀：茜草科，常綠灌木

辨認特徵：

1. 植株低矮，株高不足 1 米，分枝多而稠密。
2. 單葉對生，狹橢圓形，葉緣為淡黃色或白色，中肋和葉脈處有乳黃色斑紋。

3. 花冠漏斗形，白色或略帶粉紅色，單朵或 2-3 朵叢生於葉腋或頂生。

4. 果實為核果，但台灣栽培種很少結果。

原產地：南亞、東亞溫暖地區。為園藝栽培品種。

用途：園藝觀賞、綠籬、盆栽、插花素材

位置：中台禪寺庭園