



普陀山

第 46 期 季刊

起心動念、找回自己

◎ 聖化師父

《地藏經》云，凡人起心動念都在造業，因為沒有戒，人們散亂、昏沉、沒有定，一切眾生皆在無明迷惑中沒有慧，人們的生活層次都在表面中，還沒深入到根本的存在，生命的根源體，佛性裡面，要達生命的根體圓滿，必須走向內心，在行走當中會有很多考驗，比如野草、野花、荊棘的蔓籠，都要修理跟整治，從行當中，證悟，就能轉向正法了。

一個人要培養承擔、重任的力量，首先從自己先認識、自我訓練做起，要勇於面對自己的缺點，才能進步，才能自我成長，多少每天都在忙計較別人的得失、成敗、指責別人的無德短處，卻忘了關心一下自己的起心動念，世間最大的悲哀，就是不能認識自己，往往因此而昧於自己、昧於良知，因而障礙了自己的法身慧命，學佛就是要開發自己的真心，摘下自己的面具，誠懇的剖析自己，認識自己，如赤子之心，單純無私，一切作為心安理得，無怨無悔，接受因緣，才能照見五蘊，當下即能出迷入悟，真實的我，人類生命進展的終極目標就是悟得圓滿的智慧、慈愛、快樂力量，總之你用如何的心境來看待人生，人生必定用同樣的態度來回敬，在人、事、物當中都一樣的。

快樂是要從與人分享及奉獻中得來的，先付出才有得，這是千古的定律，方法很簡單，卻是大部分現代人做不到，那是因為我們沒有明白自己的快樂與幸福，是應該由自己創造的，自己去決定的因故，了解自己生命的價值，主要的目的是要喚醒人們內心的自覺，找到自己心中的主人，從中悟到宇宙人生的真理，把生命發揮到最圓滿之處，這就是了解生命根源的意義。

創辦人：聖化師父
發行人：聖平法師
發行所：中華國際普陀山總會
地址：新北市樹林區備內街147號
電話：(02)2687-5170
傳真：(02)2675-1790
網址：www.ptsbs.org.tw
劃撥帳號：50062906
戶名：社團法人中華國際普陀山總會



吃素不再侷限於宗教，近年來選擇蔬食的人越來越多，再加上疫情爆發，讓人們更加正視健康飲食的重要。

「十方來去，共結善緣」是普陀山寺開山住持聖化師父成立「十方苑」的初衷，同時，為鼓勵大眾盡量給自己茹素的機會，長養慈悲心，減少對地球環境的衝擊，十六年來，十方苑不間斷推廣健康無負擔輕蔬食，持續推出養生、美味食品，希望創造素食友善環境，讓大家都能吃的健康、安心。



十方苑油飯Q彈不黏牙，香氣十足，深受大眾喜愛，經常被用來做為和親友分享喜悅，給寶寶一份祝福的彌月伴手禮

茹素功德和利益道不盡，有許多素食的媽媽們，在寶寶未誕生前，就已經先透過網路找到十方苑彌月油飯試吃，驚訝的發現竟然有這麼好吃的素食油飯！待寶寶出生、滿月後，馬上訂購分送給親友，一同分享新生命到來的幸福和喜悅。開山住持聖化師父說：「能以素食做為孩子的彌月禮，是給寶寶一份最珍貴的祝福，也為寶寶廣結了善緣。」



近年來植物肉被認為是肉類的替代品，已越來越被廣大人群所接受，除了能夠救動物，更能夠降低碳排放救地球。其營養價值包含蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維，且無激素、無抗生素、無基改、無防腐劑等。為素食者及非素食者帶來更多的飲食喜好選項。

普陀山國際總會柬埔寨分會 捐贈物資援助柬埔寨村民

柬埔寨三月份爆發新冠肺炎本土疫情，確診人數急驟增加，每日新增近千例確診病例，首都金邊及多處城鎮遭封鎖，全國民生備受衝擊，偏遠地區尤陷困頓，處境非常困難。

疫情的緊張，物價上揚，民生食糧更是漲幅不斷，開山住持聖化師父不忍見到當地窮困家庭孩子們因遭受隔離，沒有食糧裹腹，冒險跑出去乞討食物而被警察追趕施打，指示普陀山國際總會柬埔寨分會備足白米、油、飲用水等民生物資，委任蒙勒塞縣縣長發送，幫助因疫情被隔離之民眾，緩解其所受疫情迫害之苦。收到物資的村民激動的流下眼淚，只盼望疫情能盡快遠離，不要再讓更多人受到苦難。

世間無常，國土危脆，生命更是脆弱而倏忽即逝，聖化師父慈悲開示大眾：「身在台灣的我們，不用擔心物資缺乏的困難，實在要感到非常感恩與惜福！也鼓勵大家盡量多修為身口意，把握機會多行善，因為我們誰也不知道無常先到還是明天先到。」



早證菩提。
餓鬼道眾生常年飽受飢餓之苦，他們的咽喉細如針，即使有食物送到他們面前，只要一到嘴邊，就會立刻化為火焰，根本無法飲食，因此需要仰仗施食法會，經由菩薩的加持，轉化清淨甘露法食，鬼道眾生才得以暫時停止痛苦而受食。

開山住持聖化師父慈悲開示：「大蒙山法會中的六番開示，不僅是對法界幽冥的開示，也是為我們陽上功德者自己的開示，讓六道眾生、累世冤親，及我們自己，都能放下執著，解冤釋結。我們生活在這個娑婆世界，是一個眾生公共所造還債台，雖然每個人都很辛苦，但是身為人道的我們，才是最有機會修行的好事，嘴巴可以講好話、鼓勵讚嘆別人，也可以正常飲食，不會挨餓。我們應時時觀照三途六道的苦，提醒自己勤精進莫放逸，多行善，長養德慧。」



今年三月柬埔寨疫情嚴峻，聖化師父指示普陀山國際總會柬埔寨分會準備糧食及民生必需品，委任蒙勒塞縣縣長發放給民眾，協助他們度過疫情。

大蒙山施食法會要義



農曆七月是孝道月，普陀山寺每年舉辦孝親報恩超度法會，並於圓滿日設放大蒙山施食，為利濟孤魂，饒益有情眾生。

《大蒙山施食儀軌》內容有誦經、持咒、六番開示、施諸飲食、超度幽冥眾生，帶領其懺悔三業、發四弘誓願，廣行六度，令諸鬼道眾生得以聞法受食，解脫苦輪，消除障礙，

疫情，讓我們學習感恩與觀照

新冠疫情衝擊全球，讓世界各國人民生活大受影響，帶來諸多不便；但也因為疫情，長期遭受破壞的地球生態也因人類行為的改變而得以有短暫喘息及修復的機會。

疫情讓我們放慢了生活步調，也讓我們的心，得以有反思、審察的機會。生活在科技進步，條件優渥的環境之下，我們常常身在福中，卻忘了要感恩惜福，很多事情經常都認為是理所當然，半點沒有去想到，當我們在享受便利、舒適的背後，有多少人正犧牲自己，辛苦為大眾所付出。

開山住持聖化師父慈悲開示大眾：「我們凡夫眾生，經常只知有我身，不知有他身；只知有我苦，不知有他苦；只知我求安樂，不知他亦求安樂；只知我求解脫，不知他亦求解脫；只知我有家、有眷屬，不知他亦有家，有眷屬。我們沒有辦法與人廣結善緣的原因，是因為我們無法像諸佛菩薩一樣，視眾生皆為子女、親人。我們的心處處存在比較、計較，我慢且自大，沒有慚愧、懺悔，不懂得感恩，福報也就進不來。」

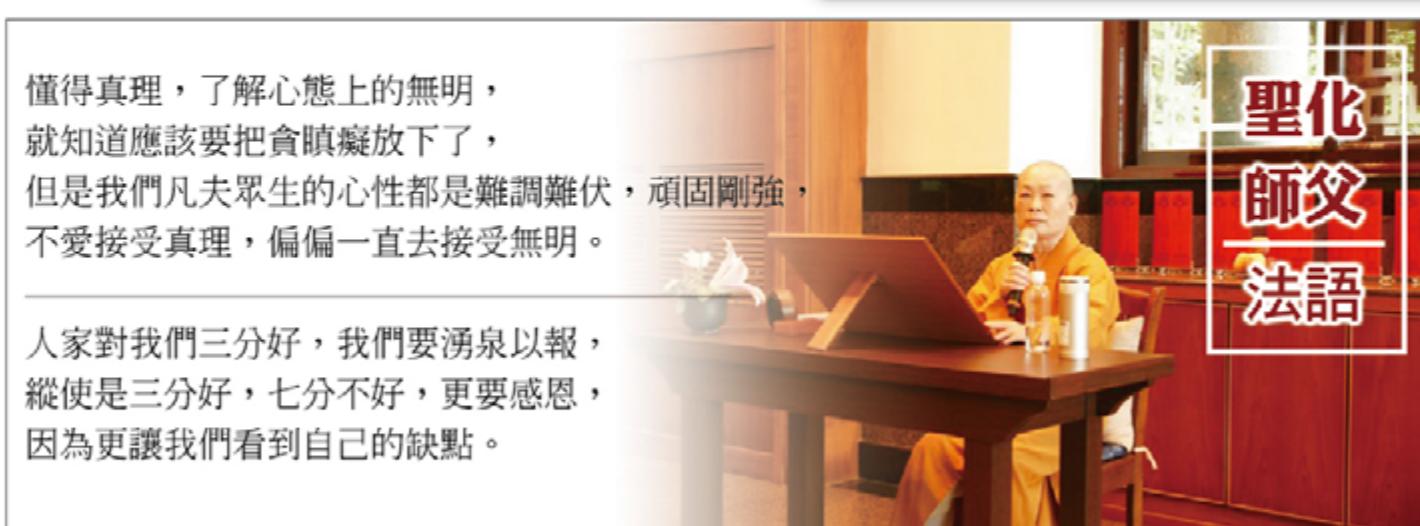
病毒需要疫苗來解除，而我們內心的貪瞋癡三毒也需要有清淨的甘露法水來洗滌，身在台灣的我們，即使還在疫情之下，許多平日生活機能受限，但至少都還能取得足夠的生活物資及食糧，實在非常值得感恩與珍惜，期盼我們大家共同以身口意的善業修養來互相祝福與關懷，早日度過這次疫情。

► 疫情期間，前線醫護人員非常辛苦，全心全力守護著台灣人民的健康，普陀山寺開山住持聖化師父與護法義工們發動募集物資，師父親自準備十方苑健康營養乾拌麵、素鬆等資糧，並由出家弟子送往雙和、台北等各大醫院，為醫護人員加油打氣。



懂得真理，了解心態上的無明，
就知道應該要把貪瞋癡放下了，
但是我們凡夫眾生的心性都是難調難伏，頑固剛強，
不愛接受真理，偏偏一直去接受無明。

人家對我們三分好，我們要湧泉以報，
縱使是三分好，七分不好，更要感恩，
因為更讓我們看到自己的缺點。



• 法會訊息 普陀山寺水陸大法會 國曆10/24~10/30