

台湾感恩般若之旅

Winnie Mo

二零二六年四月六日，普广精舍一行共一百八十余人，前往台湾中台禅寺，参加纪念祖师惟觉安公老和尚圆寂十周年的法会（“圆”，指福慧功德圆满；“寂”，指断尽一切烦恼，永离生死轮回）。

此次行程恰逢假期，因缘具足，得以亲身参与这场庄严的纪念盛会。这趟般若之旅，让我重新认识中台禅寺所弘扬的佛法，也逐渐修正了自己过去对宗教刻板、神秘的印象。中台禅寺既庄严有序，又不失清净与开放，是一处能安顿身心、引人反观自我的修行之地。

出发前准备工作

出发之前，普广精舍的法师与义工团队已投入大量时间进行周密筹备。从报名到行程结束，每个环节都安排得井然有序、细致专业。作为团友，我们只需依循指引前行，却很难真正体会到背后组织者所付出的辛劳，对他们无私的付出，心中唯有敬意与感激。

至于我个人，只在办理入台签证时稍费心思。原以为手续繁琐，实际过程却相当顺利——依照精舍提供的资料填写表格，提交后不久便可取得通行证，打印即可完成。只是网络指引略显杂乱，一时难以分辨准确资讯，反倒多添了几分紧张。

灵泉寺（第一天行程）

灵泉寺位于新北市万里区，是一座规模不大的古寺。我们下飞机后仅作短暂停留，便前往参访此地。这里是惟觉安公老和尚早年修行的起点。相传当年，他独自结茅而居，自建简陋茅棚，种植蔬食维生，在清苦中开始坐禅修行。

最初，这段修行鲜为人知，直到有登山者偶然路过，与老和尚交谈后，才逐渐认识其深厚的修行根基。消息在山间传开，前来参拜与护持的人日渐增多，此处清修之地也逐步发展为今日的灵泉寺。



寺院虽小，却格外清静。山间流水潺潺，仿佛洗去心中的烦恼与杂念，使人很快安定下来，进入澄明而清净的状态。

我加入普广精舍学习已将近十年。面对一群穿着相同背心的同修，只知道彼此来自同一精舍，却始终没有真正相熟的人。看见有人三三两两、结伴而行，心中既有几分羡慕，也隐约感到一丝疲惫。自己仿佛站在热闹之外，却仍能守住内心的一份安静，于是抱着随遇而安的态度，与谁同坐、与谁同住，只要有缘，便自然结缘。

一路辗转，我不断提醒自己以平常心体验每一处经过。吃什么、遇见谁、坐在哪里，都不必刻意安排，只需如实经过，已足够。

从台北到中台（第二天行程）

台北故宫博物馆

台北故宫博物院是世界著名的中国艺术与历史博物馆之一，馆藏以中国历代文物为主，其中以玉器艺术品最为人们熟知。最著名的，当属那件体量并不大的**翠玉白菜**。这一组小小的玉器，却成了游客的打卡热点，宛如罗浮宫里的《蒙娜丽莎》，吸引着来自各地的人群。

不少游客长途跋涉而来，只为在展柜前拍上几张照片，随即离去，仿佛这样便算亲眼见过了最具代表性的中国玉器文物。我们也不例外，在故宫停留一个多小时，走马观花地浏览了各个展厅。

在众多展品中，给我留下最深印象的，是几位大师的书画作品：如王羲之的书法所呈现的行气与韵致，范宽《溪山行旅图》中沉雄厚重的山川气象；此外，一些青铜器所承载的历史厚度，也同样令人驻足。

时间匆匆，最后只来得及到纪念品商店选购了两幅国画影印作品和一本画册，留待在赶路的车上慢慢翻阅。这一趟参观虽短，却像是一次与中国古代艺术的浅浅相遇，意犹未尽。

去中台之行程

十一点左右，我们来到一间名为“养心茶楼”的素食餐馆享用午餐。那是一顿十分丰盛的素食斋饭，各式菜肴外观精致，用心摆盘，味道也出乎意料地好。这是我第一次品尝到如此美味而细腻的素食料理。

饭后便继续赶路，前往此行的目的地——中台禅寺。车程预计需要三、四个小时。坐在车上，我一边翻看画册、写日记，一边遥望窗外的景色，在不知不觉中，中台禅寺出现在眼前。

令我颇感意外的是，原以为中台禅寺建在山顶，前往途中可能需要一路盘山而上，没想到从台北一路驶向南投县，道路十分平稳，几乎没有明显的上坡。沿途视野开阔，村落与田野连绵展开，辽阔而安静。

雨中的中台

下午五点左右，我们才抵达中台禅寺。虽然阴雨绵绵，天色朦胧，但仅从入口处宽阔的停车区域，便能感受到寺院整体规模之大。来自世界各地的精舍团队正陆续抵达，只见穿着不同颜色背心的队伍依次排开，在领队的引导下，安静而有序地行进着，渐渐消失在薄薄的暮色之中，回到各自的寮房——为了修行、学习或集体生活而设的简朴居所。

我住在明心寮三〇八号房的四床位。走上三楼，过道宽阔整洁，两侧房间对称排列。每间房外设有黑色铁栏门与木门，门外挂着三条不同颜色的毛巾，用于住客离开时清洁房间。入住前，需要将自己的名牌放置在门旁的住客姓名栏上。房内整齐地摆放着四张木床，每个床位的床头都配有一个柜子。随后我们前往领取床单、枕头与被套，整理床铺的过程称作“安单”。

一切安顿妥当后，便前往用晚餐，这里称为‘药石’，即修行者在中午之后所进用的饮食。依照常理，药石讲求量少、清淡，只为维持身体运作，以便继续修行。然而这一餐却让人有些意外——几乎不像药石，而是一顿内容相当丰富的素斋。餐厅内，红色地毯，红色桌布上摆放着白色精致的碗筷，各式素食料理精致

齐备，好像一场盛大的宴会。寺中规矩要求食物必须吃完，不得浪费，我因而不敢取用太多。用餐后段，借口到外走走，让身体稍作调适，也避免让肠胃承受过重的负担。

填饱肚子之后，便进入了游客最期待的环节——购物与夜间散步。即使是在修行道场，这些在家居士，还是保留着香港人爱购物的特性。只见所有随行团员一股脑儿涌进那间唯一的“中台超级市场”，购物车很快便被塞得满满当当，大包小包堆叠在一起。

我一时也不知道该买些什么，只好跟在同伴身旁，看她挑什么便跟着买一点带回香港。她径直走到零食区，伸手拿起一瓶‘麻辣花生’，一边挑一边不停地说：“听我的，这个真的很好吃。”我看着她从两瓶、四瓶，一路拿到十几瓶，最后几乎把架上的货品全扫进篮子里。她这才转过头来笑着说：“你现在知道我为什么要带那么大的行李箱了吧。”

最有趣的是，等大家结完账出来，每个人几乎都抱着大包小包，心满意足地走在细雨之中。站在雨里拍照，抬头欣赏夜色里中台禅寺主塔上洒落的灯光。光束穿过雨幕，落在庄严的建筑与湿润的地面上，映出一种静谧而迷人的景象，让人一时忘了旅途的疲惫。



惟觉安公老和尚圆寂大典（第三天）

大典前

惟觉安公老和尚圆寂在二零一六年四月八日，今天是他十年圆寂周年大典，也是我们此次前来的目的，还有来自世界各地参加大典的人不知有多少。早上起来，雨下个不停，只见络绎不绝的长长队伍，撑着五颜六色雨伞，像一条条彩带，慢慢走进大厅。法会九点开始，可我们队长担心人太多，不到七点就到禅堂，那里全场坐得满满的，却十分安静，据说有上万人参加，可分布在不同的禅堂里，一切安排都仅仅有序，没有一点混乱的场面。等了两小时，虽然有些长，可也能起来走走，站在禅堂外听听那哗啦啦的雨声，看看那些僧人穿着咖啡色的长袍，发亮的光头，撑着各色的雨伞，从容地走在雨中，第一次见到这样的美景。人多雨大，可地上却一尘不染，没有见到一点垃圾。什么都放得整整齐齐，连每个门前挂的雨伞都挂地十分有序，为环境增添一份点缀。

庆典仪式

庆典终于开始了。在欢迎来宾仪式上，我们透过荧幕看到，高僧大德们依次出场，身穿金黄色长袍，外披红色并绣有金线的袈裟，神情庄严肃穆。他们的致辞、礼拜，皆在惟觉安公老和尚的舍利塔前举行，而这一切只能通过大屏幕转播呈现。

随后，举行了主题为‘仰怀宗师’的剪彩仪式，这是关于老和尚一生行谊与遗迹的纪念展览。仪式结束后，我们随着队伍，依序环绕展览馆参观了一圈。

纪念法会告一段落时，现场队伍依然庞大。由于来宾与信众众多，那些受邀贵宾的身影，始终只在荧幕上出现。整场仪式在秩序与安定中进行，让人感受到一种超越个人、汇聚众心的集体敬仰。

🌈 庆典仪式结束后

庆典仪式结束后，下午迎来了我最期待的时段——自由参观。中台禅寺大殿庄严肃穆，环境清静优美，园林布局别具匠心。我希望能好好把握这段时间，循着老和尚走过的修行足迹，细细体会中台禅寺所蕴含的文化气息与用心之处。



离开团队后，我格外谨慎。由于手机无法连线网络，深怕迷路，便先找来平面地图，按着指示慢慢前行。一路走到同源桥一带，站在桥上仰望禅寺闪闪发光的宝塔与雄伟的主楼建筑，越看越能感受到惟觉安公老和尚在整体规划上的深远用意——将中西建筑美学、宗教精神与修行智慧融为一体，既庄严又和谐。

随后，我沿路走入四天王殿。殿外高耸而立的四天王塑像气势逼人，令人不由自主放慢脚步；殿内诸佛菩萨的塑像庄严雄伟、细节精美，让人心生敬仰。再往前走，独自漫步在‘菩提公园’蜿蜒的路径上，两旁陈列着成千上万尊洁白的菩萨雕像，姿态各异，在静谧中充分展现出东方雕塑艺术的深厚底蕴与柔和之美。



之后，我又转入普台公园，沿着小径缓缓而行，刻意放慢脚步，欣赏路旁盛开的鲜花与层次分明的园林景致。最后坐进一座小亭中，点上一杯普台咖啡，任由时间静静流淌。那一刻，身心俱松，仿佛这不仅是一次参访，更是一段身、心、灵逐渐合一的旅程。

中台之旅最深印象

🌈 中台的餐饮文化

中台禅寺的餐饮文化令我大开眼界。上千人的自助用餐，过程却井然有序，全场静默无语。用餐结束后，桌椅依旧如用餐前般整齐排列，饭碗干净得仿佛已经清洗过，所有碗筷与垃圾各归其位。短短时间内，用餐大厅恢复成一处清净的禅修空间，静默忽然而至，令人赞叹。

这实在是一个值得学校餐厅学习的好榜样。反观我们熟悉的校园餐厅，用餐时间往往充斥着碗筷碰撞声、交谈声，甚至歌声，嘈杂喧闹。饭后，碗筷随意摆放，垃圾散落各处，清洁人员往往需要花费大量时间才能整理完毕。

如果学生从一开始就能接受这样有秩序、有觉知的用餐训练，不但能逐渐养成良好的生活习惯，也能减轻工作人员的负担。中台的餐饮，不只是吃饭，更是一种生活教育与修行实践，让人印象深刻。

✚ 与寺内修行菩萨交谈

在精舍学习禅修多年，我始终觉得禅师们深不可测，既敬且远。直到这一次，在中台禅寺，看见他们身穿咖啡色长袍，提着小包，静静行走在园林之间，才忽然意识到，庄严原来也可以如此亲切。

在舍利塔旁的公园里，我遇见一位推着轮椅的老菩萨。她弯着腰，却神情安然。我问她身体是否安好，她笑着说，只要还能动，就继续做事。说完，便从包里取出抹布，俯身清理石柱上的灰尘。她告诉我，这里是一个大家庭，有医生，有照应，有需要就说，不必担心。“我们很快乐。”她说得轻描淡写，却笃定安稳。

不久，又遇见另一位在园中散步的老修行人。她刚从厨房出来，多年负责切菜、选菜。她说，这里所有人吃的都一样，没有例外，“众生平等嘛。”她来这里二十多年，家人在乡下，想联络便透过知客、公用电话，一切井井有条。

与这两位修行老人的交谈，让我久久不能平静。没有退休，没有私有，没有多余的欲望，各尽其能，各安其位，在秩序与关怀中彼此支撑。那一刻我忽然明白，这里所实践的，并非口号中的理想社会，而是一种以修行为核心的生活方式——安静、踏实，也真实地运行着。

✚ 参观中台中学

在离开之前，还把握好最后几小时参观了中台中学。中台禅寺仿佛是一个自成体系的社区，除了禅堂、博物馆与寮房外，还设有完整的教育体系，包括小学、中学及佛学院。此次行程中，能够参观中台中学，尤感难得。

走进教学大楼，首先映入眼帘的是学校的校训：“对上以敬，对下以慈，对人以和，对事以真。”这不仅是学校的办学精神，也是惟觉安公老和尚一生对弟子的教导。随后参观了老和尚的纪念展览，从中看到他对教育的核心理念、对办学的热忱，以及对未来教育的深切期许。展览内容朴实而坚定，让人感受到他将修行精神落实于教育实践中的用心。

这一趟感恩之旅，于我而言，不只是一次行程的完成，更是一段内心的回望与安顿。在庄严的法会、井然的生活秩序与默默付出的修行人身上，我看见佛法并不抽象，而是落实在起心动念与日常行止中。感恩师长的教导、义工们的无私护持，也感恩旅途中遇见的人与事，让我在行走与停留之间，重新学习谦卑、觉照与随缘。带着这一份静静沉淀下来的感动与省思，我知道，真正的修行，并不止于此行，而是在回到生活之后，继续把所见、所感，慢慢落实在每一个当下。

