



中佛青

第24期

本期主題：覺醒疫瞬間

- 覺醒徵文得獎作品賞析
- 大師墨寶 / 線上共修平台
- 團體帶領生命教育工作坊
- 海萌藝術系列 ~2020 第一季青年藝術創作展
- 閱讀 讓你的腦更有創造力



Coronavirus pandemic

中佛青

第 24 期會刊

目錄 CONTENTS



疫情當前
新考驗像變化球
衝擊原有的日常
卻讓世界彼端的你我
相依守護

愛的所在就有光明
心的所在就有希望
我們都可以為世界做點事
Yes, I can help

出刊日期：2020/5/5
發行所：中華佛教青年會
創會理事長：釋宏印
榮譽理事長：釋淨耀
發行人：釋開善
地址：台北市長安東路二段 78 號 2 樓
電話：(02)2508-2427
<http://www.cyba.org.tw>
Email:cyba168@ms72.hinet.net
郵撥帳號：13991826
戶名：中華佛教青年會
設計印刷：葉林印刷有限公司

※ 若要轉載請經本刊同意
※ 本刊對於來稿有修改取捨之權利

歡迎助印 功德無量

理事長的話

- 02 超前部署：覺醒疫瞬間 釋開善

甘露法語

- 04 學佛三要 印順導師
宏印法師講演集 宏印法師

本期主題：

覺醒疫瞬間

- 14 • 出其不疫 翻轉未來 編輯室
墨寶 宏印法師、淨耀法師
偈語 繼程法師、明毓法師
新型肺炎疫情「日常」與佛典智慧·善用其心 釋悟常
當心靜下來…… 釋心易
心靈抗疫 宅家有理 朱紀忠
正念觀呼吸 踏上快樂與幸福的旅程 張秀丹
- 26 • 【覺醒疫瞬間】真情徵文
10 篇得獎作品賞析

防疫總動員

- 32 • 身體不染疫，心也要健康
• 聖多羅菩薩 救度眾生離苦難 佛畫藝術推廣協會
• 防範疫情擴散 新北邀宗教界簽署防疫
共同聲明 黃村杉
• 慶祝佛曆 2564 年佛誕節開示 釋淨耀
• 藝文無界隔空交響~共鳴三部曲
• 世界佛教聯盟靜坐齊心抗疫
中佛青共同為世界祈福
• 線上共修平台
• 疫起繪圖去 陳美順

聚焦報導

- 44 • 2020 第一季青年藝術創作展
呈現清新創意畫風
- 吉星糕照 樂不思薯 活動分享
- 團體帶領生命教育工作坊 學習心得
- 互即互入 (Interbeing) 的生命教育
- 連一玫
李妍萱
魯靜麟
陳紹韻



活動翦影

- 54 • 第五屆藥師佛文化節
- 庚子年新春開工灑淨祈福法會
- 法王座下添龍象
- 一代宗師淨心長老圓寂讚頌會



名人文談

- 56 閱讀，讓你的腦更有創造力！
- 洪 蘭

經典導讀

- 58 大乘起信論集述
- 釋見宏

開卷薰香

- 63 喚起體內的神醫



超前部署：覺醒疫瞬間

◎釋開善



疫情來襲，世紀挑戰

2020年初始，在全球才剛開始要迎接嶄新的一年，卻措手不及被迫面臨「2019 新冠肺炎疫情」的高調造訪，短短幾個月，讓全球人類的生活方式、工作狀態、社會活動、經濟發展…等，都受到極大的衝擊和影響，尤其各國醫療系統，幾乎無時無刻處在戰「疫」狀態，有的國家更因確診者每日成倍數增加，幾乎面臨癱瘓。

台灣能夠在這波疫情當中，到目前為止，雖還不敢說全身而退，但相較於其他國家比起來，至少已是關關難過關關過。此成果緣於過去 SARS 的抗疫經驗，如當時擔任衛生署長的陳建仁副總統說：「『黑雲總是鑲金邊』，台灣曾走過死蔭的幽谷… SARS 對我們來說，是一個公共衛生上很大的教訓…」也因為從教訓中吸取經驗，當今政府面臨的世紀挑戰，以「超前部署」之作戰計畫，帶領全國人民衝鋒陷陣，讓台灣在疫情威脅之際，能成為「全球最安全國家」的前十名（根據倫敦智庫「Deep Knowledge Group」2020年4月12日發表之報告）。

防疫對策，超前部署

台灣「超前部署」的防疫對策，降低了新冠疫情可能造成的廣大感染風險。為了讓大家有更安全的家園，政府強化疫情監控，加強邊境管制。確保防疫資源充足，強化醫療整備，充實防疫物資，落實社區防疫，加強民眾溝通，降低恐慌…等（參閱「衛生福利部疾病管制署」於2020年3月12日發佈的宣導影 <https://www.youtube.com/watch?v=7vsiEQOU2SY>）。

我們可以看到，因多年前 SARS 的抗疫經驗，讓台灣政府對於年初中國武漢封城的警報器響起，就已積極在部署，領先世界的「超前部署」。而疫情在全球大爆

發之際，台灣的實名制口罩政策，讓每一位民眾確保人人有口罩；政府推動群聚活動減少之宣導乃至於後來室內室外活動人數限制，並設定社交距離；實施依照法令的居家隔離、居家檢疫、自主健康管理等規定，成為「社區超前部署」。在全球疫情似乎達到最高峰時，台灣人民還可正常生活，上下班時間，路上依然塞車，學生仍可正常上下學，連假期間，各區景點依然遊客湧入…，在台灣還能正常且幸福的生活，一切要感謝「全民超前部署」。

修行部署，覺醒疫瞬間

因為「超前部署」，所以我們能別於其他國家而正常幸福的生活，這是否也讓我們反思，若自我的修持能夠「超前部署」，我們也可以享受生命的幸福呢？

一隻病毒，攪亂了全人類生活；一場疫情，讓我們看到了世間無常。事實上，「諸行無常」是佛陀苦口婆心的開示，因無常讓我們了知一切有為法都在剎那生滅，再深入思惟，能更明白世間一切現象「緣聚而生，緣散而滅」。當全球正享受著生活安定、經濟繁榮、科技發達的二十一世紀時，殊不知，全人類的共業正因人類的傲慢、貪欲的野心、愚痴的造業悄悄地發生了，當大家意識到時，竟是如此措手不及的被追著跑以致世界秩序全都亂了。

在這場疫情當中的您，是什麼樣的您？是口罩之亂的其中一員？還是追逐搶購衛生紙的風潮？亦或充滿著恐慌、憤怒、怨天尤人、憤世嫉俗、鬱鬱寡歡…等負面狀態？或者趁此時機正向思考，可以調整緊張地生活步調，靜下心來試著讓自己與自己獨處，去更深入內在的自我，在此時此刻的我可以成為什麼樣的我。這是全人類的共業，我也是共業中的一份子，那麼—

1. 我應反省～至心懺悔，也願意代大家懺悔；
2. 我應精進～虔誠用功，那怕點滴功德，終能照亮千年闇室；
3. 我應感恩～病毒啟示，重新省思生命意義，找回自我清淨善良的本性；
4. 我應迴向～無私分享，讓受苦眾生同霑法益，祈願疫情早日止息；
5. 我應帶動～影響他人，善念的人傳人， 必定勝過病毒的人傳人。

疫情來襲，攪亂了世界秩序，卻降伏了人類傲慢、改變了飲食衛生模式、減緩了地球汙染厄運、喚醒了人類自我良知、激起深藏內心善念、找回世界和諧目標…。防疫超前部署，可以領先病毒幾步；而修行超前部署，就能夠領先幸福幾步。祈願疫情早日止息，世界得安和，眾生更安樂，讓我們一起超前部署，共同覺醒疫瞬間！



學佛三要

◎印順導師

自利利他

三種智慧 由於諸法性相的窮深極廣，能通達悟解的智慧，也就有淺深理事等類別。現舉最重要的，教典中常提示到的來略說。智慧或歸納為三種智慧，這又有好幾類。一、「生得慧」、「加行慧」、「無漏慧」，這三慧是常見的一種分類。生得慧，即與生俱來的慧性，我們每個人——甚至一切眾生，都不能說沒有一些慧力，因為每一個活躍的有情，在它的現實生活中，對所知的境物，多少總得具有一點分別抉擇的知能。就以人類說，無論愚智賢不肖，大家生來就具備了抉擇是非、可否等智能，這就是生得慧的表現。不過這種生得慧，也還要靠後天的培養與助成，如父母師長的教育，社會文化的熏陶，以及自己的生活經驗等，都是助長發展生得慧的因緣。有了這一切良好的助緣，人類的生得智慧，才能充分地發展出來。人類是平等的，世界上的任何民族，都同樣具備了這生得慧，只要有良好的教育，完善的環境，就可以普遍的提高民智；所謂民族性的優劣，都只是限於後天的因



素，論到生而成就的慧能，只是顯發與不顯發，並沒有本質上的差等。我們修學佛法，或聽經聞法，或披閱鑽研，而對佛法有所了解，甚至能夠說空說有，說心說性，或高論佛果種種聖德，重重無礙的境地，這能知能解的慧力，大抵仍屬於生得慧。因為這是一般知識所能做到，與普通的知識並無多大差別。學佛者如果停滯於此，自滿自足，而不加緊力求上進，那麼他在佛法中所能得到的，不過一般世間的學問而已——雖然他所知解的，全部是佛法。依生得慧知解佛法，為修學佛法的第一步驟，也是深入佛法的一種前方便，實還不是佛教特有的慧力。加行慧，與生得慧大有不同，它不但有高度的理解、思考、抉擇等智力，而且是依於堅固信念，經過一番的專精篤實行持，而後才有清淨的心中，流露出來的智慧。這種智慧，完全由於佛法加行力的啟導，不是世間一般知解所能獲致的。此加行慧，教典中又分為三階段，即聞、思、修三慧。聞慧，本著與生俱來的慧力，而親近善知識，多聞熏習，逐漸深入佛法。以淨信心，引發一種類似的悟境，於佛法得到較深的信解。這是依

聽聞所成就的智慧，所以應名為聞所成慧。不要誤會！以為聽聽經，有了一些知解，便是聞慧成就；須知聞慧是通過內心的清淨心念，而引發的特殊智慧，它對佛法的理會與抉擇，非一般知識可比。思慧是以聞慧為基礎，而進一步去思惟、考辨、分別、抉擇，於諸法的甚深法性，及因緣果報等事相，有更深湛的體認，更親切的悟了。這種由於思惟所引生的慧解，名思所成慧。修慧，即本著聞思所成智慧，對佛法所有的解悟，在與定心相應中，觀察抉擇諸法實相，及因果緣起無邊行相；止觀雙運而引發深慧，名修所成慧。三慧之中，聞慧是初步的，還是不離所聞的名言章句的尋思、理解；思慧漸進而為內心的，對聞慧所得的義解，加以深察、思考；修慧的特殊定義，是與定相應，不依文言章句而觀於法義。這聞思修慧，總名加行慧，因它還沒有到達真正的實證階段。經過定慧相應、止觀雙運的修慧成就，更深徹的簡擇觀照，終於引發無漏慧，又名現證慧；由此無漏慧，斷煩惱，證真理，這才是慧學的目標所在。但統論修學，必然是依於生得慧，經過聞思修——加行慧的程序，始可獲到此一目標。修習慧學的過程，無論大乘或是小乘，都是一致的。如按照天臺家的六即說，那麼生得慧還是理即階段；聞思修加行慧，是名字即、觀行即、相似即三位；無漏慧才是從分證即到究竟即。所以證悟甚深法性，雖為無漏慧事，而欲得無漏慧，不能離去生得慧，更不能忽視



聞思修慧。換句話說，如不以聞思修慧為基礎，無漏慧即根本不可能實現；斷煩惱證真理，自然也就無從談起了。以無漏慧的斷惑證真，為修學佛法的究竟目標，而生得及聞、思、修慧，為達此目標的必經方便，這不獨是印度經論的一般定說，即中國古德，如天臺智者大師等，也都與此不相違反。所以初學佛法，所應該注意者，第一、不要將聽經、看經，以及研究、講說，視為慧學的成就，而感到滿足高傲。第二、必須認清，即使能更進一層的引發聞思修慧，也只是修學佛法方便階段，距離究竟目標尚遠，切莫因此而起增上慢，以為圓滿證得，或者與佛平等。第三、要得真實智慧，不能忽略生得及加行慧，輕視聞思熏修的功行。

二、「加行無分別智」、「根本無分別智」、「後得無分別智」，這是專約證入法性無分別而說的。證悟真如法性，與法性相應的如實慧，名根本無分別智。其中經過修行而能證此真如法性的方便，是加行無分別智，即加行慧。通過根本無分別智，而引發能照察萬事萬物的，即後得無分別智。

三、「世間智」、「出世間智」、「出世間上上智」，這是從凡夫到佛果位而分類的三種智慧。世間智，指一般凡夫及未證聖果的學者，所具有的一切分別抉擇慧力。出世間智，指二乘聖者超出世間的，能通達苦空無常無我諸法行相的證慧。

出世間上上智，佛與菩薩所有的大乘不共慧，雖出世間又二諦無礙、性相並照，超勝二乘出世的偏真，故稱出世間上上智。這種分類，與龍樹《智論》的；外道離生智，二乘偏真智，菩薩般若智，意義極為相近。

四、《般若經》中又分為：「一切智」、「道種智」、「一切智智」：這種序列，是說明了聲聞、菩薩、佛三乘聖者智慧的差別。聲聞、緣覺二乘人，原也具有通達理性與事相的二方面，稱為總相智、別相智。但因厭離心切，偏重於能達普遍法性的總相智，故以一切智為名。大乘菩薩亦具二智，即道智，道種智，但他著重在從真出俗，一面觀空無我等，與常遍法性相應，一面以種種法門通達種種事相。菩薩度生的悲心深厚，所以他是遍學一切法門的，所謂法門無量誓願學。真正的修菩薩行，必然著重廣大的觀智，所以以道種智為名。大覺佛陀，也可分為二智，一切智，一切種（智）智。依無量觀門，究竟通達諸法性相，因果緣起無限差別，能夠不加功用而即真而俗，即俗而真，真俗無礙，智慧最極圓滿，故獨稱一切智智。由這般若經的三類分別，便可見及三乘智慧的不同特性。

二種智慧 在經論中，關於二種智慧的分類，也是有許多的。一、先約聲聞經來說，有「法住智」、「涅槃智」。經上說：要「先得法住智，後得涅槃智」。

法住智，即安立緣起因果的善巧智慧；必須在有情緣起事相的基礎上，才能通達苦空無我的諸法實性，而證入涅槃聖地。古人說：「不依世俗諦，不得第一義」，也是此意。因為第一義諦，平等一如，無差別相，不可安立、思擬、言說，唯有依世俗智，漸次修習，方能契證。所以修學佛法，切勿輕視因果緣起等事相的解了，而專重超勝的第一義智。因為這樣，即容易落空，或墮於執理廢事的偏失。

二、大乘法中常說到的二種——事理智慧，異名極多。一般所熟悉的，如《般若經》裡的「般若」（慧）、「漚和」（方便）：《維摩詰經》即譯作慧、方便。般若與漚和——慧與方便，二者須相互依

成，相互攝導，才能發揮離縛解脫的殊勝妙用，所以《維摩詰經》說：「慧無方便縛，方便無慧縛；慧有方便脫，方便有慧脫」。這二種智慧，《般若經》又稱為「道智」、「道種智」；唯識家每稱根本智、後得智。也有稱為「慧」與「智」的；有稱實智、權智的；或如理智、如量智的。這些分類，在大乘菩薩學中，非常重要。諸法究竟實相，本來平等，無二無別，不可安立，不可思議，但依眾生從修學到證入的過程說，其所觀所通達的法，總是分為二：一是如所有性，二是盡所有性。如所有性是一切諸法平等普遍的空性，或稱寂滅性、不生不滅性；盡所有性即盡法界一切緣起因果、依正事相的無限差別性。





由此說菩薩的智慧，便有般若（慧）與漚和（方便）之二種。菩薩所具有的二智，如約理事真俗說，如上所說，一證真如法性，一照萬法現象。如約自他覺證說，一是自證空性，一是方便化他。這都是大乘智慧的二面勝用。然在絕待法性中，法唯是不二真法，或稱一真法界，本無真俗理事的隔別相；因之，智慧也唯有一般若，方便或後得智，都不過是般若後起的善巧妙用。所以羅什法師譬喻說，般若好像真金，方便則如真金作成的莊嚴器具，二者是不二而二的。修學佛法，一到功行成就，即先得般若根本智，證畢竟空性；再起漚和後得智，通達緣起，嚴淨佛土，成就有情。此後，真智與俗智，漸次轉進漸合，到得真俗圓融，二智並觀，即是佛法最究竟圓滿的中道智。

其他，關於智慧的分類，經論甚多，除上面舉出的三慧、二慧之外，還有如小乘學位的八忍、八智；以及阿羅漢位的盡智、無生智。又如大乘果位的智慧，唯識學系開為：成所作智、妙觀察智、平等性智、大圓鏡智；密宗又加上了法界體性智，成為佛果的五智（妙觀察智、平等性智，通菩薩位）。又如《仁王護國經》，說明從菩薩到佛果位，有五忍。總之，佛法依種種不同意義，不同階段，安立種種智慧之類別。這類別儘管多至無量無邊，而究其極，行者所證，唯一真如法性；能證智慧，亦唯一如如之智；以如如智契如如理，直達圓滿無礙的最高境界。

（節錄自正聞出版社之《學佛三要》2012年修定版 P.165-173）





宏印法師講演集

人間佛教的根本理念

人間佛教其實是根本佛教的觀念，那是為了相對觀念才提出「人間」的說法。

接下來人談談間佛教的根本理念是什麼？這也有三個觀點。

佛教對於空間的觀念講十方世界：四方、四維、上下。時間的觀念就講三世：過去世、現在世、未來世。人間佛教的根本理念就是：「十方世界重此土，三世生命重今生，一切有情尊人類。」這是我把它簡單這樣稱呼。大乘的經典常常提到十方世界、無邊無量世界，我們所居住的世界，就是三千大千世界裡的娑婆世界。所謂人間佛教，其實也是佛教的根本觀念，那是為了相對觀念才提出人間這句話。世界雖然是無量無邊，可是與我們本身的關係最深刻的，還是我們生活的這個世界。你想修行得解脫，離開當前的世界也很難實現，因為你現在就生活在這個世界裡呀！這個世界雖是五濁惡世，但是你當下並不能離開它，仍須從這個五濁惡世來解脫；就是求生西方淨土，也要在這五濁惡世進修行，才能往生西方。所以根本佛教或是人間佛教的根本理念，一定要把握住。學佛的人，他的空間觀念，就是這個世界。佛教徒的人生觀是——重視我們當下這個世界；早期原始佛教的根本精神，應該是如此。

而時間觀念，有過去世、現在世、未來世。過去已經過去，未來還是未來。生命是不離開當下的這一刻，所以一個學佛的人，能把握修持並發揮生命的意義的，應該是當前這一生，離開當前這一生，就沒有生命存在了，所以說「三世生命重今生」，就是要把握我們今生今世去修持，這一點非常重要，也很積極。多少學佛的人，把解脫的理想——要得涅槃，或者要往生，期待於來生，缺乏一種很積極的、很精進的意念；想要從今生就去實證、就去達到的意念不強。這就是對佛法的把握不夠，這種人生觀是嚮往他方世界，而忽略了我們現在所身處的這個人間。

再說「一切有情尊人類」，一切有情是凡夫，凡夫就是六道，六道眾生有三惡道和三善道，而人間佛教的根本理念，唯人道中的眾生能學佛，所以說，一切有情尊人類。「尊」是帶有一種尊崇、推崇、肯定的意味。肯定人類、肯定人間有佛法、肯定人間才能學佛。

佛在人間的意義

有人問佛陀說：佛呀！您到底是神還是人？佛陀說…



我們對本師釋迦牟尼佛的認識，有沒有很深刻的感受？有沒有很親切的體會到佛在人間的精神？佛出現人間，成佛於人間，佛陀在修菩薩道的時候也都是在人間修的。他生生世世以來，絕大多數的菩薩道都是在人道中修的，所以「佛在人間」這個主題就是佛陀觀的一種認識。在這本書中，提到一句話，是從阿含經中引錄出的，佛陀在經理面說「我亦是人類」。佛陀說這句話的因緣，是因為有人問佛陀說：佛呀！您到底是神還是人？佛陀說：我父親是淨飯王、母親是摩耶夫人，我也是父母所生的，當然是人，是人群中的一份子，是人間的覺者。佛陀只是這樣形容自己，並沒說他代天行道，沒有說他是神的使者。

我們今天的佛教徒對於人間的佛陀，也就是歷史上的佛陀，體會得很深刻嗎？我們一想到佛會不會把佛的境界都推到非常神聖而且很神奇、很玄、很高、很妙的境界去呢？覺得佛是聖人，萬德莊嚴，一想到佛就是神通變化、不可思議、隨類現身，都是這種觀點？這是大乘佛教的佛陀觀，屬於信仰的佛陀觀。那麼人間的佛陀呢？

人間佛陀，是歷史上所記錄的這位每天要托鉢的佛陀。佛的弟子看他那麼辛苦，說：「佛陀呀！舍衛國的給孤獨長者，將他的舍衛國給孤獨園拿來供養佛，又建了那麼莊嚴的精舍，天天供養。如今您年紀大了，不要再那麼辛苦去托鉢，就留在這裡繼續接受我們供養吧！」佛陀並沒有聽他的話，住在那裡接受供養。雖然年紀快八十歲了，仍繼續托鉢，被日曬、雨淋。

在佛陀的僧團裡，曾經有位比丘眼睛瞎了，沒有人替他縫補衣服，就大聲喊道：我的衣服破了需要縫補，誰要修福呀？誰能夠來替我穿針線啊？佛陀聽到了，走過來說：我替你穿針線。他一聽嚇一跳，這不是佛陀的聲音嗎？

佛在人間

佛陀已經福德圓滿，解脫究竟了，卻仍然這麼平易近人、這麼親切；甚至曾向年輕的比丘道歉，說：「這個事情是我疏忽了。」這麼尊貴偉大的一位聖者，卻表現得這麼平凡、平易。

也曾經有比丘生病，躺在精舍裡走不動，吃、拉、睡都在那裡，而這個精舍的其他人全出門去了，剩下他一個人。這時正好佛陀來到，生病的比丘已病得走不出來啦，佛陀聽到呻吟的聲音，進去一看，是一位老比丘生病了。於是佛陀與阿難尊者兩人把病人抬到井邊去沖洗身體、又清洗病人的房間。佛陀問病人：為什麼你的處境遭遇這麼悲慘？他說：因為過去有人生病，我從來不管也不理，現在輪到我生病，就遭到這種境遇。律藏裡面類似這種故事很多。我講這個故事的意思，就是要說明人間的佛陀都是從那份很平易、很平凡的實踐行為中顯現出他的偉大。

如果佛教徒齊聚一堂，討論如何讚歎佛陀的偉大，我們會怎麼讚歎呢？一般人一定把佛陀的神通境界、不可思議事搬出來，用那一些神通化、神化的奇妙境界來襯托佛陀的偉大。但是真正有智慧者、有覺悟者、於法有正知正見者，他會從佛陀的行為和佛的平凡生活事例，去看出佛陀的偉大，體會出佛的超越、心胸、慈悲，以及不平凡的最高智慧。所以說，「佛在人間」，首先要扣緊人間佛陀歷史的真實面貌，從這個面貌去體會出佛陀的解脫境界以及佛陀的最高智慧。比如說：有一次，比丘們出去托鉢，印度夏天非常熱，大家走在路上熱得不得了，比丘們都走得很累，汗流浹背，證阿羅漢果的年輕比丘就說：上座呀，好熱、好累哦！上座比丘說：是很累，那等一等給你們清涼一下！怎麼清涼呢？上座比丘就變現神通，不到一刻鐘，就下起一陣雨來，讓大家很爽快的走回祇園精舍。可是一回到精舍，佛陀知道這件事情，就將變現神通的比丘叫出來，告誡他不可以這樣，並且處罰他。這類的故事很多，顯示早期佛教的阿羅漢尊者及佛陀本人，都不是以一種神秘、神通的境界來顯示他們的超越、他們的偉大。

在阿含經理面還特別提到：「諸佛皆出人間，非由天上而得也。」這兩句話有什麼意義呢？這跟後來的大乘佛教有關係，因為後來大乘佛的佛陀觀認為，人間佛陀是應身佛；佛的真身，叫做報身、或叫法身。報身佛或法身佛不是在人間成佛的，他們是天上成佛的。那麼，天上是那一個天？從欲界天、色界天，到無色界天，最美妙、最莊嚴、最殊勝的就是無色界天的四禪天——「摩醯首羅天」，所以密教認為，在「摩醯首羅天」成佛的才是真佛，人間這一個是假佛，是應化身的應化佛。

這種觀念是一個很大的演變，佛有應身、報身、法身，這是今天佛教徒早就知道的一個觀念。但據我的研究，早期佛教沒有提出三身的觀念，阿含經裡面只提到兩種觀念——生身跟法身。到了大乘佛教才有應身、報身、法身的觀念。就法身的觀念來說，顯教認為法身是以一切法的法性為身，法身是無相的，不能說法。可是在密教裡就不一樣，密教把法身人格化、形象化，法身成為「大毘盧遮那如來」，簡稱「大日如來」，大藏經第十八冊，密教的第一冊，裡面第一部經就是「大毘盧遮那如來成佛神變加持經」，由唐朝善無異和一行禪師共同翻譯，內容是說：法身是一個人格形象，能說法。所以佛在人間這個主題，主要是要喚醒我們佛教徒回歸原始佛教，認識歷史上這一位佛陀的面目，以及他的精神、他的特色。整本書當然沒有很多文章在討論這些，但是我們應該有這些觀點。（待續）



人間佛教

出其不疫 翻轉未來

◎編輯室

新型冠狀病毒隨著全球化在世界各國蔓延開來，目前已逾 25 萬人死亡，許多人痛失親友，而全球經濟當機，產業斷鏈，鎖國封城、保持社交距離……也打亂了人們的生活步調與人際互動，曾經習以為常的日子已不復見。

當無常的海嘯襲來，當共業的風吹起，我們要如何應變？佛教相信，世界是相互依存的，一切皆因緣所生。

在這動盪不安的時刻，宗教界各為世界祈禱。佛教徒藉由誦經、念佛、持咒、靜坐、懺悔等用功行持，安住身心，迴向祈福，饒益眾生，祝禱新冠肺炎疫情早日消彌——人類慈愛與悲心的力量才是最大的後盾、終極的希望。

在此次戰疫中，感謝寶島台灣超前部署團隊，包括堅守崗位的醫護防疫人員、科技防疫技術、快篩檢疫、疫苗研發、衛生宣導及口罩實名制等展現的防疫實力，不僅安撫了焦躁的人心，也努力維持生活的日常，在國際上令人刮目相看。

面對新考驗 蛻變正在開始

「在人生的航程上，我們改變不了風的大小，但可以調整帆的方向。」

看不見的敵人—未知的病毒，挾帶著戾氣與超強傳染力，造成社會的惶恐不安。然而疫情當前，各國能夠齊心合力，相互支援打氣，帶給人們一線希望與激發新的思惟：

• 守護地球 ~ 對自然界的反思

環保運動領袖約翰繆爾說：「觀察過自然界的一草一木，會發現世間萬物都緊密相連。」

病菌導致全球人流禁止，工業及汽車廢氣排放污染減少了，空氣、環境變得清新，印度恆河變得清澈，達到可飲用的標準。這不禁讓我們省思，身為地球村的一份子，我們須善待自然，減少塑料使用，珍惜與尊重自他生命、鼓勵蔬食生活，維護大地母親生生不息的生命力。

• 檢視自我 ~ 對生活的重整

被放慢生活的步調，許多人多了與自己內心的對話。閱讀，是此時的好朋友，探索更寬廣的世界；靜坐，是此時的好老師，清掃被擾動的思緒，安頓身心。檢視自己停滯不前的生活方式，是擔心改變抑或不願脫離舒適圈？世界的運作在更新，我們也要轉換不同的視角，反芻人生，梳理心靈，做點正向改變再出發。

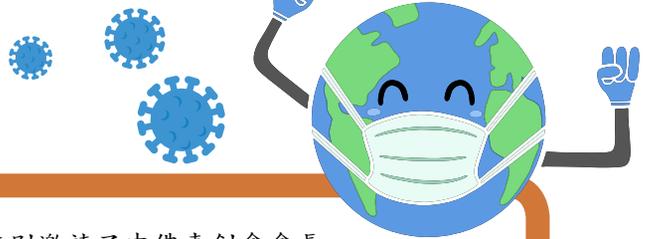
• 激發創意 ~ 對多向發展的嘗試

病毒衝擊帶來危機，轉機卻也相伴而來。避免群眾接觸，使企業紛紛尋找替代方案、轉型，如開啟遠距工作模式（雲端辦公），以維持營運；

學校使用遠距教學（線上教育）；餐飲得來速、快篩得來速方式力求零接觸；宅在家的民眾，以直播自娛娛人，連結更多人苦中作樂、同舟共濟，各界發揮巧思創意，打破了時間、空間的限制，也開啟了新的社交與運作模式。

出其不疫，2020 共同經歷危難讓我們覺醒，不只要關愛社會，更要心懷天下。跨越種族、語言與國界的藩籬，關懷彼此，傳遞溫暖、互助合作，喚醒人們尋找人生的新希望與夢想，勇敢的活下去才能翻轉未來！

不管你身處何方，我們都可以為世界做點事。Yes, I can help !



本期主題：「覺醒疫瞬間」，特別邀請了中佛青創會會長

宏印法師、名譽理事長淨耀法師、馬來西亞佛教青年總會宗教導師繼程法師以及本會前任理事長明毓法師惠賜墨寶偈語；阿彌陀佛關懷協會秘書長心易法師、本會常務監事悟常法師、正念慈心生命教育中心張秀丹老師及中國佛教月刊主編朱紀忠居士也共同分享心靈防疫文章，裨益讀者。

三月初推出的「覺醒疫瞬間」網路徵文活動，集結了網友覺醒心得、防疫心法，獲得熱烈的響應，計有 300 多件作品參加，經評審團討論，加碼評選出共 10 件佳作。

與此同時邀請您聆聽隔空交響樂、欣賞疫起繪圖集，並提供「線上共修共學」平台訊息，讓你我宅在家也能靜心用功，安心充電。



宏印法師

- 中華佛教青年會 創會會長
- 海印精舍、自在講堂 住持
- 高雄正信佛教青年會、嘉義市佛教青年會 導師

宏印法師偈語一



宏印法師偈語二

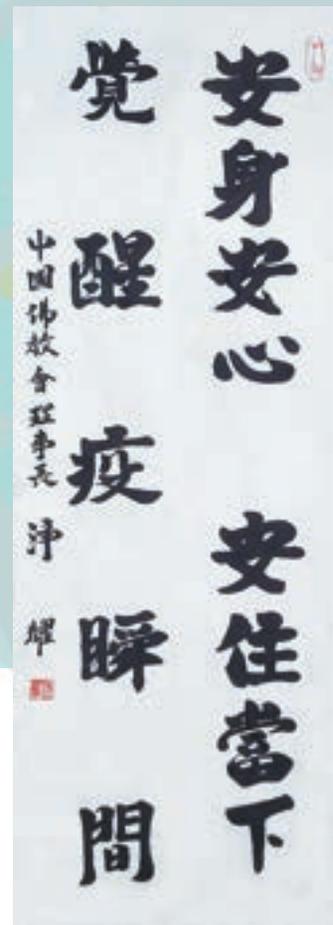
「慈心無量，護生素食，
念佛轉業，消災除疫。」

「心淨眾生淨，心淨國土淨，
身淨不殺生，口淨多素食，
意淨大悲心，淨業消災疫。」



淨耀法師

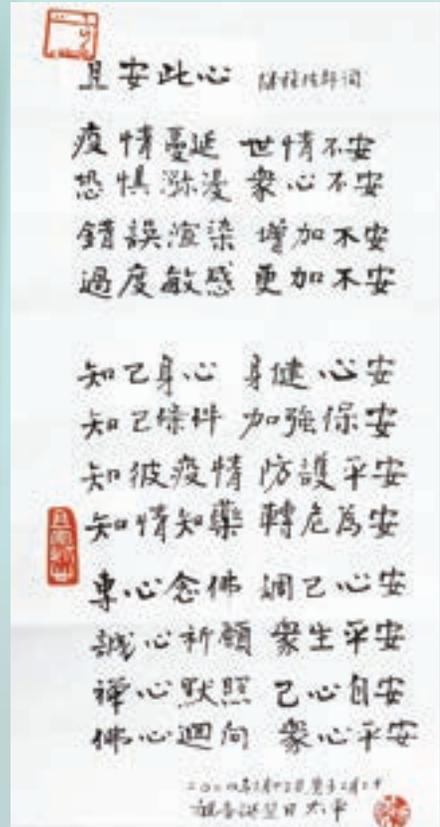
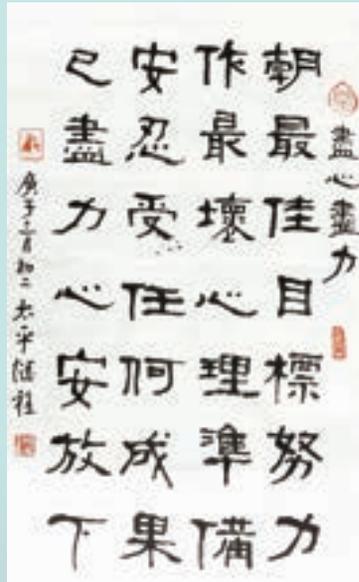
- 中國佛教會 理事長
- 中華佛教青年會 名譽理事長
- 慈法禪寺、普賢講堂、東富禪寺 住持
- 淨化社會文教基金會 董事長





繼程法師

- 馬來西亞佛教青年總會 宗教導師
- 馬佛青普照寺 住持
- 馬來西亞佛學院 院長



防疫省思

人們生活節奏變得慢活
 戴口罩難呼吸新鮮空氣
 世界各城市越來越安靜
 生活覺正淨防疫你我他
 海洋湖泊河川恢復清澈
 霧霾消失看見湛藍天空
 地球能獲得喘息而平靜
 抗疫搶命致敬醫護奉獻
 珍惜所擁有蔬食日感恩
 請安心一起為世界祈福

釋明毓



明毓法師

- 世界佛教聯盟 署理會長
- 中華品德教育推廣協會 榮譽理事長
- 國際佛教傑出女性獎委員會 主席



新型肺炎疫情「日常」 與佛典智慧～善用其心

◎釋悟常



- 中華民國法鼓學校校友會 理事長
- 中華佛教青年會 常務監事
- 台北市佛教觀音線協會 協談線志工
- 台北女子看守所、桃園女子監獄戒治所 弘法佈教師 & 認輔志工

全世界關心的焦點：每天必看的「日課」

大年初四從員林師父處拜完「千佛」，大回台北，等火車時打開手機。Line中「校友會」的幹部群裏面，已經在討論如何響應大陸校友的需求。口罩暫無法出口，除了配合「代捐款」事宜，接著就是做「慰問卡」等一連串工作，接踵而來的都是「隨喜」而有的「日常」。

從武漢這個點，不斷向世界各國擴展的疫情目前仍持續著。看「直播新聞」關心疫情，也成為每日的「日課」。

隨喜功德：「轉發」的智慧

手機中不斷出現許多與「疫情」有關的「轉發」訊息，實在是「目不暇給」，

重複或沒時間看，縱然偶有吸睛的內容，也要「抉擇」一番再「轉發」分享。生命中想發揮普賢十大願王的「隨喜功德」也在考驗著人們的「智慧」。

宅經濟與「閉關」——「深入經藏」開卷有益

生活型態變了，連打招呼國外都不再擁抱而是以「合十」「拱手」來因應。「宅經濟」一辭成為社會的「寵兒」，而足不出戶「閉關」成為人人「自保」的屏障。遠距教學、視訊會議，甚至「祭祖」都成為「線上活動」。在「網路」發達的今日社會，如何在天涯若比鄰的「全球村」與海內外知己繼續更有「內涵」的互動？「深入經藏」，開卷有益。

「戴口罩」自保？——推行「十善業」

是否戴口罩？東、西方看法不同。東方強調「自保」需戴，西方強調「有病」的人才戴。資源不足，文化背景不同，因應措施不同。

《起世經》卷9與《起世因本經》卷9中詳解「疾疫劫」的原因，都有類似的內容——放逸、福薄之人病死。譬如國王派人戍守——戍邏不謹慎故、有放逸。類似：口罩事件——許多人往生，是因為輕忽病情不戴口罩才染病往生。「橫死」因？戴口罩仍死？（鎮防無有放逸，勤謹遮護）鬼大力行非法神祈不祐，疫死者多——使民減少不復熾盛。會往生主要原因是「惡觸」（接觸感染）與「過去無十善業勝果報故，致令非人放於災氣行諸癘疫」這些人雖命終都仍可往生善道。為什麼？

因為「其疾疫劫，人輩遇病，逼切命終，亦復如是。彼身死已，皆得向上諸天中生。所以者何？為彼等輩無相害心、無有亂心，有利益心、慈心淨心。

當命終時，又各相問：『汝病可忍，得少損不？頗有脫者，頗有起者，從諸疾病有差者不？』



所以如何防疫？不是只有戴口罩這基本的防護措施而已，（當然誦藥師經、持藥師咒甚至放生等都是眾所週知的方法。）依佛經所言的「超前部署」應是在疫情期間，我們彼此互相「問訊」請安：最近身體好嗎？病情有無起色（趨好轉）？如果這樣，就算不幸往生了也是上升諸天。

善用其心——學佛救濟度病緣

《撰集百緣經》卷2：「（一四）

◎佛救濟度病緣

佛在王舍城迦蘭陀竹林。時那羅聚落，多諸疫鬼殺害民眾，各競求請塞天善神，悽望疫病漸得除降；如是數跪，病無降愈。時聚落中，有一優婆塞，語眾人言：「如來在世利安眾生，我等當共一心稱南無佛陀，以求救濟痛苦之患。」時諸人等聞是語已，咸各同時稱南無佛陀：「唯願世尊大慈憐愍，覆蔭我等疾疫痛苦。」爾時世尊常以大悲，晝夜六時，觀察眾生，誰受苦厄，尋往化度，使修善法永拔諸苦。見此疫病諸人民等同時一心，稱佛名號，以救疫病。爾時如來將諸比丘，往彼聚落，以大慈悲，熏諸民眾，勸令修善，疫鬼同時皆悉退散，無復眾患。時聚落人，見於如來利安民眾，各作是言：「我等今者，蒙佛遺恩，得濟軀命，明當設會請佛世尊。」作是語已，各詣佛所，前禮佛足，長跪請佛：「唯願世尊！受我等請。」佛即然可。時諸民眾，知佛

許已，還歸家中，平治道路，除去瓦石污穢不淨，豎立幢幡，懸諸寶鈴，香水灑地，散諸妙華，安置床榻，備辦餽饈，往白世尊：「食具已辦，唯聖知時。」爾時世尊著衣持鉢，將諸比丘，來入聚落，受其供已。時諸民眾渴仰聞法，佛即為其種種說法，心開意解，有得須陀洹者、斯陀含者、阿那含者，乃至發於無上菩提心者。時諸比丘見是事已，而白佛言：「如來世尊！宿殖何福？乃感民眾置斯供養及除疫病。」爾時佛告諸比丘眾：「汝等諦聽！吾當為汝分別解說。乃往過去，波羅捺國有佛出世，號日月光，將諸比丘至梵摩王國，受王供已，長跪白佛：『願見救濟此諸民眾災疫疾患。』爾時世尊尋持所著僧伽梨衣，授與彼王，繫于幢頭，各共供養，疫鬼同時自然退散，無復災患。王大歡喜，發菩提心，佛授王記：『汝於來

世，當得作佛，號釋迦牟尼，廣度眾生，不可限量。』」佛告諸比丘：「欲知彼時梵摩王者則我身是，彼時群臣者今諸比丘是，皆由彼時供養佛故，無量世中不墮惡趣，天上人中常受快樂，是故今者致得成佛，故有人天來供養我。」爾時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」

釋迦世尊住世時，那羅聚落人民受到疫鬼傷害，因大眾一心稱念「南無佛陀」，感得世尊以大慈悲，尋往化度，使修善法，以救疫病。而經文亦提及，釋迦牟尼佛在過去日月光如來住世時為梵摩國王，因率眾群臣虔心供養，而使該國的災疫疾患，自然退散。因此，佛雖入涅槃，但法身常在。我們可以「依教奉行」如同釋尊在世時「善用其心」念佛並廣修供養，行十善業，定能讓疫情迅速消除。



當心靜下來……

◎釋心易

阿彌陀佛關懷中心 東北亞總監
阿彌陀佛關懷協會 秘書長

每天全球 COVID-19 冠狀病毒確診病例總是不斷的更新，網際網路真正發揮了「秀才不出門，能知天下事」的功能。然儘管如此，人類在看看別人、想想自己當中，卻沒有多餘的雀躍和僥倖！COVID-19 冠狀肺炎已突破了兩百萬大關的罹患率、全球死亡逾二十五萬人；且數據依然在攀升、激增，它比股災更可怕、比地震更恐怖，甚至比臭氧層破所帶來給人類的威脅與影響更快速！

《四十二章經》所說：「生命在呼吸間」，想必罹患者在瀕臨死亡的那一刻，應該最能理解佛所說的真理。而《藥師經》提到的「九橫死」，第一個就是「得病無醫」的先見。對於生老病死等八苦的逼迫性，沒有人比佛陀更觀察入微、洞燭機先。兩千五百多年還有沒證悟的祂也就是悉達多太子，遊歷了老、病、死城門之後，選擇出家修行、尋求解脫的契機。敏

銳的觀察與生命的反省，探觸到祂的內心世界，為了釐清煩惱和自在、慾望與生死的相互關係；最終走出儲君身分的框架、跳脫權力地位的藩籬。只會尋找內心的平靜，才能成為自己生命的主人！

智慧始終來自平靜的心，逆境來時也可能順境因，如今我們所面臨的挑戰，病毒只是威脅之一，疫情總會過去。正如自古以來多少的傳染病，都是佛法所講的「諸法因緣生、諸法因緣滅」。過去如此、現在如此，未來也如此；這便是真理、希望與契機！

面對 COVID-19 冠狀肺炎的侵襲，與其說是人類的浩劫，不如說是大家重新認識與地球如何和平共處的開始。華人說：「失中有得、得中有失」，不管是古老的易經哲學，深邃的佛教教義，總是教導我們活在當下，覺察生滅、觀照自我。面對生活的困境無須沮喪，至於一時的幸運也

不必驕傲，這些隨著無常終究都會過去，重點在於在這次疫情當中；我們是否有學習、有成長？

「山窮水盡疑無路」，正如全球的困境至今沒有特效藥，沒有抗疫的時間表，加上確診與死亡人數的激增，加深部分民眾恐懼、擔憂。重點在於假如我們長期處在恐慌焦慮的狀態，藉由囤積民生用品、趕搭搶購風潮，來滿足內心一絲絲的安全感；那是不究竟、也是事無補！倒不如把心靜下來，在禪修當中深呼吸，原來病毒沒有因為我們的「害怕」而消失，反而是「焦慮」打亂了平常心……。

當然配合政府政策勤洗手、戴口罩、儘可能避免進出密集式的公共場合等，都是「盡人事聽天命」的應對作法，而提升自家的免疫力、心靈素質，藉此機會充實

自我，增近親子關係。而作為修道人則可利用這段時間閉關沉潛，以《結夏安居》的精神，落實防疫的重點工作。更重要的是地球因為國與國暫時性的封閉交流；得以調養生息！這可能是另一種「塞翁失馬焉知非福」的思考角度。

從以前忙碌的生活步調，如今因為COVID-19冠狀病毒關係，大家都有更多時間靜下來與心對話，因為我們相信黎明過去便會看見曙光，病毒消失；活著就有希望！誠如《祈禱》的歌詞：「讓我們敲希望的鐘啊！多少祈禱在心中；讓世界找不到黑暗，幸福像花兒開放。」誰說「柳暗花明又一村」會是遙不可及的夢想？信念就像一顆堅硬的種子，要鋪成在「心情寧靜」的土壤……。





心靈抗疫 宅家有理

◎朱紀忠 / 中國佛教月刊主編

防疫到了「宅家救世界」的境地，彷彿獨處也可以產生力量。其實，從來身心的覺醒、轉化，幾乎都是在獨處狀態；以「慈心」的冥想來說，緣想十方眾生並注入喜悅的能量，就能擴展行者的心量，帶來身心的轉變。

就像睡夢能調節大腦，保持覺知的獨處也能滋潤身心。平常接收來自外界的訊息，往往讓我們的心超載，連帶影響身體。暫時性的閉關自守是需要的，讓心空下來，讓身放鬆。若能保任明覺，獨處時看書、看電視、做家事…皆可；因為同時覺照內在的起心動念，我們的心不致流逸到外境，而能隨時回到明覺，回到覺知。

心的明覺有旁觀的本事，就像颱風眼，全然不受周邊狂暴風雨的影響。這不容易，須要練習，而這樣的練習是值得的。未經訓練的心往往奔逸到過去、未來、天邊、海角，看似自由自在，最終換來身心疲憊，難以安享當下的純粹之美。

防疫期間，獨處機會增加。此刻，一方面懷想全球疫情，給予祝福；另方

面觀照起心動念，提昇明覺。危機即是轉機，獨處的天地之廣袤，不輸外在世界，且猶過之無不及。

其實，外在即是內在，就此心來說，無少分別；喜怒哀樂，俱源乎此。明瞭這道理，就能放緩向外馳求的心，學習安住當下。

這或許是生命所能給予至高無上的禮物了。



攝影 / 陳美順

正念與慈心禪

— 踏上幸福的旅程

◎張秀丹 / 正念慈心生命教育中心指導老師



認識正念與慈心禪

新冠肺炎，讓人類面對著一場前所未有的災難，這對任何國家與族群，都是極其嚴酷的考驗。從二月至今肺炎疫情未能止息，讓許多人感到焦慮恐懼，煩惱不快樂。因疫情不只損及健康性命，還包括了有被迫隔離在家中，獨自面對生死的恐懼。加上百業蕭條，也讓很多人忐忑不安，面臨生計的壓力。生而為人，都會經歷生老病死的苦難，此時此刻，如何克服及面對這些負面情緒的能力，應是每個人當下最重要的功課。

正念與慈心禪，提升專注與善於覺察的能力，能照顧好自己的起心動念，安定身心，紓解壓力。同時可以改善睡眠與生活品質，減輕情緒和疾病所引起的抑鬱，增強免疫力；並透過慈心培育，讓負面情緒轉為正面能量。初學者可從觀呼吸入手，正念觀呼吸是踏上幸福旅程的良好起點，每個人皆有呼吸，都可以觀察呼吸。

正念觀呼吸是學習生活的藝術，學著如何過著內心安祥和諧的生活，同時漸進提昇心靈，達到完全清淨自在的最高喜樂。同時要修習慈心、培養慈心、悲心，體諒自己 and 別人。就如這次新冠疫情，過程中可以看到人性高貴的一面。蔡總統、蘇院長領導有關部門、指揮中心陳部長帶領第一線行動力最強團隊、醫護人員，民間團隊等等，大家不眠不休辛苦工作。沒有人說：我為其他人而受苦，因為他們心中有愛、有深湛的智慧，堅守崗位，他們無私的付出，使命必達，維護國人健康，是全民的菩薩。

如何練習正念觀呼吸？

首先，要放鬆身心，一個人如果懂得放鬆，就能有顆寧靜的心與澄澈的頭腦。然後嘴角輕輕地微笑，以自己覺得最舒服的姿勢坐好，有需要者可坐在靠背椅子，雙腳垂到地。呼吸是連結生命與意識

的橋梁，能統合你的身體和思緒。不論何時，只要你的心游離不定，都可以拿呼吸當工具。以呼吸來保持正念，重新看好你的心。

《正念經》教導我們以正念的方式看好呼吸：吸氣時，覺知你在吸氣；呼氣時，覺知你在呼氣。深深地吸進一口氣時，你知道：「我正深深地吸進一口氣」。深深地呼出一口氣時，你知道：「我正深深地呼出一口氣」，整個吸氣、呼氣的過程都要保持單純覺知。

進一步，你也可以（從腹部）輕緩而自然地吸氣，並保持正念：「我像平常那樣輕輕地吸氣。」呼氣時，同樣也保持正念：「我像平常那樣輕輕地呼氣」，反覆的做個 10 分鐘。一旦你能掌握這個練習，就可以繼續下一個練習。輕輕地微笑，隨順你的呼吸保持正念：「我正在吸氣，讓整個呼吸輕盈平和。我正在呼氣，讓整個呼吸輕盈、平和」。也可以在正念中默唸：「我正在吸氣，我的身心都平靜、喜悅。我正在呼氣，我的身心都平靜、喜悅」。當一個人能看好呼吸時，他就能維持長時間的正念和定力。

學過正念禪修的同學則可按照上課教過技巧，單純綿密觀照呼吸的進與出。培育定力後，要觀照內心情緒的起伏，意念的來去，苦、樂受的無常、無我。過去已不復存在，迷失於過去的思憶當中，我們就失去了現在。生命只存在於當下，失

去了當下就是失去了生命。你必須時時刻刻這麼做，在日常生活中隨時進行。「時時保持正念，以平靜的心來看待一切人事物的變遷」，不論發生任何煩心、惱人的事，你的心不要被煩惱所染污，了悟一切法「有生必有滅」的真理法則，看好自己的心，且讓念頭平靜下來。

行禪 也是修習正念的好方法

通常是選擇一個不被打擾處所來回地走，河畔、湖邊或山中都是行禪的好地方，行禪可以不同節奏進行。在正式禪修行禪時，首先放鬆身心，將手放在前面交疊或兩手往後輕握。以專注的心慢步行禪，正念、正知觀照腳步移動的每一個過程，你可以一步二觀，提起、放下、也可以一步三觀，提起、跨出、放下等。到定點轉身的過程，也都要如實覺知。日常生活中行禪時不管任何覺受現起，只要保持正念單純觀照，以開放、接納、歡喜的心在當下享受藍天、白雲、陽光、空氣，這些大自然和諧的能量，將使你的心變得清明、自在、安祥。

以上這些技巧，可以幫助你放鬆身心，開啟內在的智慧，塑造健康、喜樂的人生。

長期靜坐可以使一個人內在的氣質沉靜下來，使人在舉手投足之間呈現出優雅、恬靜、柔和的美感。這種氣質是身體、情感、精神三種能量，綜合作用於生命的產物。

覺醒疫瞬間 真情徵文

新冠病毒近期在全球擴散，恐懼不安四處蔓延，人們各式活動減少了，慢下腳步來的這段日子，你如何自處？

請分享你的覺醒心得、
防疫心法
我們心手相連共體時艱，
相互打氣～

即日起至 2020 年 4 月 20 日止
參加對象：一般大眾
文長限制：50-100 字
(一律線上投稿。內容須為本人撰寫，
未曾發表於刊物或社群媒體)

◎讓我們一起虔心祈福：
願新型冠狀病毒疫情早日消彌
醫護人員皆平安 健康者不受侵害
確診者早日康復 往生尊靈得解脫
人心祥和 眾生安樂

2020 中佛青「覺醒疫瞬間」
徵文比賽得獎名單



序號	投稿者姓名
1 1	彭逸瑋
1 4 2	簡毓秀
1 8 8	陳鈺鄺
2 1 1	柯艾伶
2 1 3	姚語姿
2 2 6	謝祥昇
2 4 0	林怡鶻
2 4 4	林嫻宇
2 4 7	張曉婷
2 8 8	林益彰

本會感謝各位參賽大德用心投稿「覺醒疫瞬間」網路徵文活動，因各界反應熱烈響應，共有 300 多篇作品參賽，為呈現更多元且精彩的作品與大家分享，經與評審團隊討論，加碼共評選出 10 件佳作好文，以茲鼓勵，特此說明。

覺醒疫瞬間徵文佳作



願燈

願紛亂的歲月，
得寧靜如山，
隨著荏苒的因緣，
聆聽貝葉落下的弦音，
若立於風雨的舟筏，
穿著無罣無礙的悟道，
欲為靠岸的心田點盞，
善因妙理的燈火。

林益彰

防疫覺醒藏頭詩

「普」及資訊不私藏

「賢」明購物不瘋搶

「行」動消毒隨時防

「願」世界重返盛況

「佛」系心態不慌張

「青」菜多吃顧健康

「願」全民同心對抗

「行」善社會一起上

彭逸瑋



覺醒疫瞬間

覺來已是百年身；
莫怪世俗貧病增
醒在床頭病榻伸；
醫護家人頻回贈
疫情全球一起撐；
罹病苦痛盡逝真
瞬時領悟健康勝；
功名利祿浮雲沉
間得解脫心靈升；
祥和眾生萬事成
林怡鵬

慢活·漫活

無常在走，走過無常
諦聽與自己對話的聲音
敬看萬物繼續滋長的腳步
吐納靜寂裏勻澱下來的空氣
暖觸雖隔距卻相繫的人心
珍嘗和家人在一起共享的滋味
疫瞬間，走慢生活，漫走生活，
每一瞬間都珍惜。

張曉婷





我們的愛不隔離

撒旦的蝙蝠，
病毒肆虐了
我們的親吻
我們的擁抱
我們的呼吸
當世界拉起了社交距離
形成了防禦的武器
所有堅強的獨立，
是不孤單
不放棄我相信，
我們確診的愛，
永不隔離

謝祥昇



疫苦銘

身不在壯，健康則行。
心不在焉，因為疫情。
斯是創作，書畫都行。
繆思來成詩，提筆隨意寫。
網拍有特價，清空購物車。
可以逛U兔，閱IG。
無廣告之礙眼，無雜魚傷眼睛。
南投美少女，草屯金太妍。
步驚雲：何苦之有？

簡毓秀

你是低垂飽滿的稻穗；
你是全年無休的太陽；
你是辛勤傳播的蜜蜂；
你是容納萬物的大海；
正因有你的謙虛、
你的溫暖、
你的勤勞、
你的包容，
我們得以平安地生活，
謝謝每一位醫護人員、
每一位為疫情付出的人。

柯艾伶



酒精是眼淚。
在悲傷之餘依舊記得散發勇敢，
勇敢地對抗外敵的侵入。
眼淚是酒精，
一洗眼前的悲痛，
讓我們在脆弱後，
依舊能將愛裝入噴霧器，
傳遞所有關懷。

姚語姿

時刻洗手莫輕忽，
 中途社交保距離，
 部分區域不群聚，
 長輩群拒假消息，
 醫療口罩留一線，
 護理人員蓋艱辛，
 人人抗疫別驚慌，
 員首自主不違規，
 感恩感謝抗疫期，
 謝天謝地確診零，
 您要保重皆安康。

林佩宇



身伸出雙手深呼吸
 感受陽光的溫暖
 感受家人的陪伴
 感受此時的自己
 安頓自己從心看
 感恩一切的安好
 感恩家人的支持
 感恩健康的自己
 知足自然常樂
 有愛創造無礙
 祈禱祝福圓滿
 終將撥雲見日

陳鈺鄺



為了提升防疫期間的心理健康，我們彙整了專業學、協會的防疫心理健康專文及專家學者的演講影片供大家參考～也整理了全國社區心理衛生中心的聯絡資訊及相關資源喔！

一起來關注自己及身邊親朋好友的心理健康，並協助將資訊分享給需要的親友，希望大家都能維持好心情，度過這次的疫情！

防疫心理健康專區：<https://bit.ly/2K0j6Uf>

Fb 貼文：<https://bit.ly/3b9UFiS>

(資料來源：衛生福利部)



繪圖 / 鄭春娥

聖多羅菩薩 救度眾生離苦難



《多羅菩薩本源記》說：觀音菩薩慈眼視眾生，發現受苦眾生並未減少，頓生憂悲，雙眼流下眼淚，眼淚變成了蓮花，蓮花又變成了綠度母。以綠度母為代表，又化現二十一尊菩薩，祂們的出現都是為了協助觀音菩薩，將大慈大悲之心，轉為濟度世人之工作。這些觀音菩薩之化身，就稱為「聖多羅菩薩」。祂們是大慈大悲觀世音菩薩的眼淚所轉化，是最慈悲的化身菩薩。

據《佛說聖多羅菩薩經》，聖多羅菩薩本是坐在白色的蓮花座上的，但在圖畫裡，菩薩是立在水面的荷葉上，其他的是，有荷葉的無花，有蓮花的無葉。《雜阿含經》說：「我們過去生中與所愛的人或物，因分離所流的眼淚，比四大海的海水還要多。」畫中的這片水，是血淚組合的，就稱它是苦海吧。在荷葉上的蓮花已化身為聖多羅菩薩，身在苦海，不沾海水，不以為苦。正如菩薩示現為父母時，



養兒育兒，甘之如飴。苦難的眾生在哪？胎生、卵生、濕生、化生，六道四生就是那四朵無葉的蓮花，漂流苦海。菩薩用摩尼珠助你離苦得樂，用念珠助眾生開慧證道，只願眾生早日「端坐紫金蓮」。觀音的倒駕慈航，就如畫中之呈現。

（圖文提供：陳裕源老師佛畫藝術推廣協會）

防範疫情擴散 新北邀宗教界簽署防疫共同聲明

◎黃村杉



教團體更秉持大愛，捐助新北市「防疫基金」達 436 萬 5 千元，以及捐贈防疫物資嘉惠在地學校與居民，期透過簽署共同聲明與新北市宗教團體協力防堵疫情蔓延，並為市民健康共同集氣祈福。

新冠肺炎疫情延燒全球，為防疫情擴散維護市民健康，針對宗教大型活動、公共場所環境衛生、精簡祈福儀式等議題，新北市政府 4 日邀道教會、佛教會、板橋福音堂等宗教界代表簽署「防疫六大共同聲明」，一同推動各項防疫措施，除許多宗教團體配合大型宗教活停辦或延辦，並捐助款項及物資充實新北防疫能量。

市長侯友宜說，宗教信仰是許多民眾心靈的寄託，宗教團體長年在公益慈善與社會教化的卓越貢獻，是安定社會的中堅力量，在新冠肺炎防疫期間，各宗

政局長柯慶忠表示，新北市宗教團體六大防疫共同聲明包括支持市府防疫政策、宗教場域清潔消毒、避免人潮群聚活動、精簡宗教祈福儀式、做好自主健康管理、響應宗教線上祈福等，透過大型宗教活動及室內活動暫緩或精簡，及落實環境清潔與通風、線上直播或視訊祈福等措施，維護公眾健康。

此外，在宮廟活動方面，也籲請各宮廟簡化參拜流程、調整參拜空間、減少參與人數並掌握人員、避免使用重複性餐具及供餐人員須配戴網帽口罩手套等方式，讓防疫無缺口。

板橋福音堂主任牧師張復民指出，防疫期間重視宗教場所環境消毒，已於 1 月底起各項聚會均加強教友戴口罩、手部清潔、量額溫等措施，同時宣導落實自主健康管理，並暫緩小組聚會、主日愛筵共食等活動，防止感染。

新北市道教會理事長謝榮壽說，持續向所屬 2,700 個團體會員與 1 萬 8,000 個人會員宣導各項防疫注意事項，建議會員評估暫緩辦理大型群聚活動並由道教會提供必要協助，已獲許多會員支持。

其中，三峽台北紫微天后宮暫緩「北三媽遶境活動」、金山金包里慈護宮停辦「二媽回娘家行腳活動」、土城承天禪寺取消朝山活動、拱北殿 120 週年慶系列比賽活動及三重宏聖宮貧戶救濟物資發放活動延辦，另淡水福佑宮、中和廣濟宮、福和宮、板橋接雲寺、永和保福宮與萬里野柳保安宮等寺廟，也暫緩或取消神明遶境活動。

中國佛教會理事長淨耀法師表示，今年將停辦「國際佛誕文化節」，於年底與「藥師佛文化節」併辦，為信眾祈福及為疫情消災。淨耀法師特別呼籲宗教團體支持市府防疫政策，並發揮宗教團體大愛精神，積極投入防疫物資或經費捐助，已有多個宗教團體響應。

其中，防疫基金新北宗教團體累計捐助 436 萬 5 千元，包括深丘福德宮捐助 200 萬元、新北市佛教會捐助 121 萬

5 千元、土城承天禪寺捐助 100 萬元等。

在防疫物資方面，中國佛教會捐贈 1 千支額溫槍給教育部配送有需求之學校、樹林鎮南宮捐贈 500 桶抗菌洗手乳、靈鷲山無生道場捐贈 24 桶酒精、洗手乳及 12 箱擦手紙、樹林濟安宮捐贈 1,500 個口罩、三重區先嗇宮捐贈次氯酸水、洗手乳和額溫槍等給在地機關、學校與居民，與市府齊心防疫。

此外，許多宗教團體也善用社群網站及網路資源，以線上直播或視訊祈福方式，減少人潮群聚，如靈鷲山無生道場線上同步直播共修、線上閉關，佛光山也鼓勵信徒線上修持、中和福和宮推神農大帝聖誕線上祈福，減輕近距離接觸感染風險。

(資料提供：台灣好新聞 2020/03/04)



慶祝佛曆 2564 年 佛誕節開示

◎淨耀法師 / 中華佛教青年會名譽理事長



我們學佛的目的是什麼？其實就是要深入經藏，才能智慧如海。唯有依循佛陀的智慧，覺悟所講出來的人生觀和宇宙觀，深入了解後，才能破除我們的妄想、執著。我們的妄想執著，會造成自我的煩惱、分別、比較、計較，所衍生出的一切身口意行為，都會造成現今沒有倫理，沒有道德的社會型態。現今之人生活的不快樂，在缺乏倫理道德當中，想要尋找快樂，是越尋找越煩惱，所以造成了家庭不幸福，社會不安定，人民不安樂，從人禍而影響到天災，因此，今年產生了天災，新型冠狀病毒以及流感疫情，雙管齊下影響社會的生命健康。

我們身為佛陀的弟子十分不捨，各國的政府及醫事人員，他們站在第一線捍衛大家的健康，為了保護大家的生命安全，提供了他們的專業、付出了他們的時間、甚至於犧牲了自己的生命。這些醫護與疫政人員，乃至政府單位，以及站在第一線防疫的服務人員，這麼辛苦忙碌，就是希望能保護全民的健康與生命，對於他們的辛苦，我們應表示肯定與

感恩。然而，在肯定與感恩之際，更應該認真思惟，天災從何處來？天災就是從人的煩惱、慾望、野心和殺生而來，所以希望全天下有緣的朋友，藉著此時此刻浴佛當下，希望藉著洗在太子像身上的甘露法水，也能洗滌自我心靈上妄想執著的塵垢煩惱，每一個人把心裡的塵垢煩惱洗淨之後，就能同證如來淨法身，顯現自我的法身。

洗淨塵垢，智慧顯現，就能了解到世間的一切，都是如是因、如是果。了解這樣的道理，必然就能懂得自我觀照，要如何生活才能活得自在而不跟自己的煩惱婆婆起舞。人是無法單獨生存在這個世間的，生存在這個世間，需要共同互相的付出，而當我們的生活得到方便的時候，要對普天下所有人的辛苦表示感恩，對我們的家人感恩，這就是感眾生恩。我們在人生的旅程上面，能夠懂得做人做事的道理，懂得生存的一技之長，這都是世間的老師所教導的，對世間的師長應起無限的感恩，這是感師長恩。兩千多年前，佛陀看到我們得度的因緣成熟了，下降人間說

法，教導我們要如何減輕妄想煩惱、如何打破所知障及煩惱障，讓我們戰勝煩惱、慾望、生死輪迴，而現世能夠活得自在安樂，當走完人生歲月的時候，生死能夠得到解脫，福慧能夠具足圓滿，也能夠成就佛道。我們因此而看到了生脫死的希望和光明，這是佛陀給我們的啟發，所以要對佛陀表示更無盡地感恩，沒有佛陀的誕生，就沒有離苦得樂的希望。所以，我們藉著此時此刻來浴佛，慶祝佛誕，這就是對佛陀的一份感恩。

慶佛誕第一個是代表了佛弟子對佛陀的無限懷念與感恩；第二是藉著疫情嚴重的當下，為國運祈願、為人民祈福、為世界祈禱、為疫情止息祝禱，希望災難早日平息，全人類不再受到生命健康的威脅，已受病毒感染者，祈求佛菩薩的加持，祈願他們早日恢復健康；因感染而罹難者，也祈求三寶護佑，得到彌陀慈父願力攝受慈悲接引，讓他們順利往生西方、蓮品增上。但願未來人生的歲月，人人充滿了良善，過著倫理道德的生活，家庭能夠和樂，社會能夠祥和，國家能夠安定，

世界能夠和平，全人類能夠真正幸福美滿，這是慶祝佛誕的最終目的。

希望今年的線上慶佛誕，一來感恩佛陀，二來藉著大家共同善念做修持，集聚正能量，幫助所有人在因疫情恐慌的當下，安撫大家的心，讓大家得到佛陀護佑而感到平安，同時也為國運昌隆，為全民祈福。希望我們這份微薄的心意，能感動三寶，感動本師釋迦牟尼佛，感動藥師佛，感動諸佛菩薩，我們最大的心願是期盼疫情早日止息，人民能夠安樂，相信我們的用心，佛菩薩都能聽到，每個人都能感受到。因此，我們要對佛陀感恩，對國家感恩，對師長感恩，對父母感恩，對一切眾生感恩，佛教就是一個感恩的宗教，身為一個感恩的實踐者，懷著感恩帶動大家感恩，讓這感恩充滿世間，遍地祥和，時時幸福！



藝文無界 隔空交響 ~ 共鳴三部曲



「溫暖抗疫 有伴無懼」
<https://youtu.be/exi2lqhR9xE>

自從因為疫情決定延期或取消音樂會及活動開始

我們反覆思考在這樣的狀況下

灣聲樂團能用什麼方式持續跟大家見面 ...

在一週的時間內，好友 Xcott Woo 義務提供了美麗動人的文字（他同時也是灣聲作品三、四號專輯文案的創作者），並由音樂總監李哲藝老師依詞意創作了這個作品。

灣聲的音樂家們都想要在這場戰役盡一己之力，我們一起完成了三部曲

希望透過音樂散播正能量，祈求疫情能早日退散

一起相信 ٩(◍•̀◍•̀◍)ੜ，一起勇敢 (ò_ó̂)

堅毅的我們一定能打過這一疫

並迎向另一個開創的局面

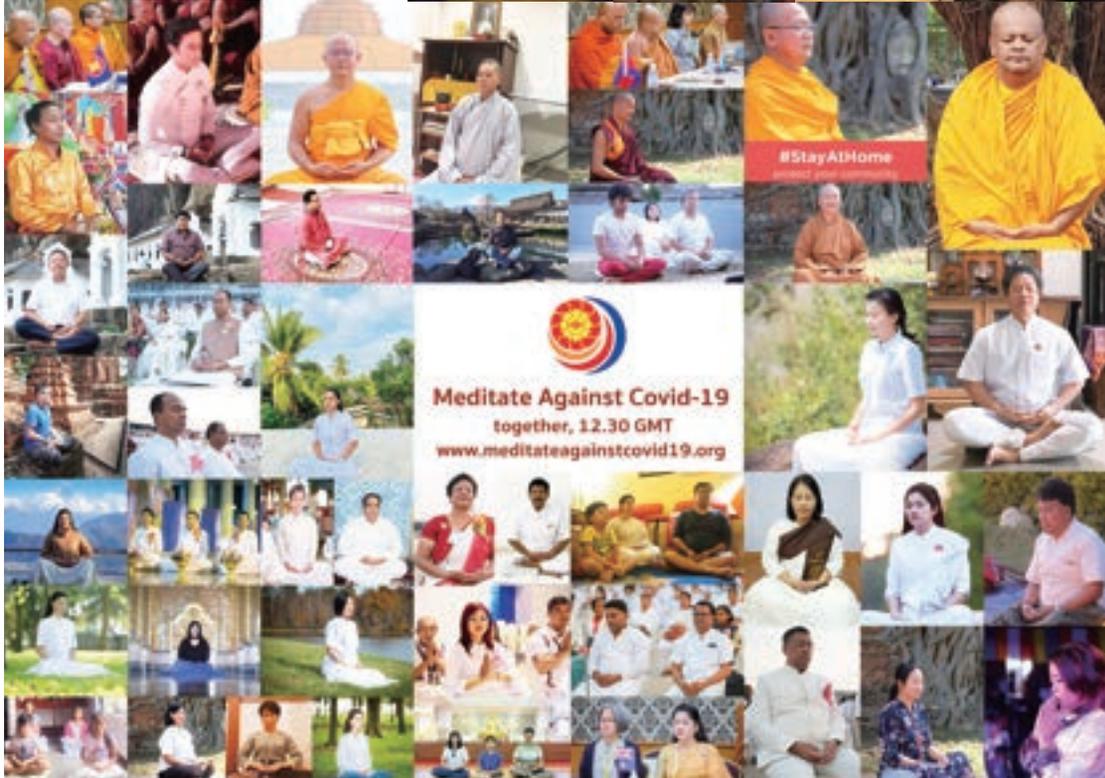
獻給這座正在打仗的小島及世界各地的人們

（資料提供：灣聲樂團 中提琴助理首席、中佛青理事 / 林怡君）



線上故宮 <https://theme.npm.edu.tw/npmonline>

世界佛教聯盟 WAB
 靜坐齊心抗疫
 中佛青 CYBA
 共同為世界祈福



• 線上共修共學平台

覺風佛教藝術 LINE 官網 @chuefeng

法鼓山安心專區 <https://www.ddm.org.tw/event/care/p2-1.html>

佛光山 <https://www.fgs.org.tw/default.aspx>

慈濟精進視訊平台 <http://connect.tzuchi.im/dharma/>

齋戒祈福弭災疫 <http://go-vegetarian.tzuchi.org.tw>

靈鷲山線上禪堂 https://weborder.ljm.org.tw/order/act_detail?PK=109X01MN03401:1

大華嚴寺 <https://www.huayenworld.org/HuayenNewsTabs01.aspx?NewsID=12430>

生命電視網路直播 http://www.lifetv.org.tw/a_date/live.htm

疫起來修持 <https://pray.braindna.co/2020/mantra/>

馬來西亞佛教青年總會「百萬心經，共聚大悲」<http://tiny.cc/7wthlz>

疫起繪圖去

◎陳美順



繪畫一直是人們舒壓與自我覺照的輕鬆途徑。

新冠病毒侵襲全球，台灣也難免於這場疫難，當在電視上看到陳時中部長因武漢回國增加感染者在記者會落淚時我難過的跟著落淚，整夜輾轉難眠，起身寫信給各群組的親朋好友，請大家一起為這疫情用自己的方式努力祈禱祝福；因自己不是醫護人員真的為不能幫忙而難過，於是發願更精進誦經念佛迴向，祈願疫情早日消除，祈願大家都平安健康。

三個月過去了，疫情持續在全球蔓延死亡人數陸續增高，身為一個美術老師的我除了念佛還可做甚麼呢？學生們對病毒的了解及防護認知是如何呢？更重要的是希望孩子們學習對所有物種的慈悲心，於是引導讓學生對病毒的繪畫創作。

引言：病毒給我的啟示 --

病毒！我猜它本來一直乖乖待在某處，例如地底下或森林，但是因人類的貪慾，不知節制破壞山林造成溫室效應冰山



幼稚園組作品



- 中華佛教青年會 副秘書長
- 台北少年觀護所志工老師
- 才藝美術老師

融化破壞病毒的家於是病毒驚慌恐懼只好逃跑搬家，最後跑到動物或人類身上，老師想或許它們也在找安全的家（棲息地），而人們的害怕不安跟病毒的恐慌不安是一樣的，覺得人類要自我反省與懺悔，並改變對物質的貪慾不浪費大地資源，不再濫殺無辜生命，病毒如果不恐慌害怕就不會跑出來害人，唯有你好我好大家才能好，你平安我平安大家才能平安，期望宇宙上所有有生命眾生都能平安健康！

四格漫畫引導想法：

1. 病毒如何產生？
2. 我們如何防護保護自己？
3. 假想病毒在歷險會發生什麼事？
4. 最後結局

請學生自選題目畫成四格漫畫

1. 病毒歷險記
2. 病毒四不曲
3. 病毒變奏曲

結果學生各自發揮創意，完成了一幅幅對病毒詮釋豐富有趣的作品，令人欣慰與感動～





國小組作品



台北少觀所組作品

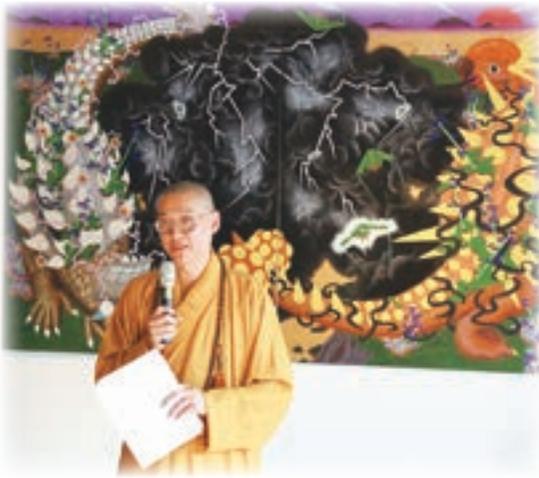






2020 第一季青年藝術創作展 呈現清新創意畫風

◎連一玫



今年2020第一季青年藝術創作展——海萌藝術系列，這次展出作者分成兩組共四位青年藝術家，作品主題有黃子杰、解翎的「真實的幻境」及黃崇嘉、王柔茵的「看著那些共存的時空」，在四月十日於新北市汐止的廣修禪寺不二寮藝術空間舉辦，此展由台藝大書畫系主任李宗仁教授擔任名譽策展人，並由兩岸影像藝術文創協會、萌爵藝術共同發起及執行策展；為配合政府防疫措施，也請參觀者保持社交距離，避免大量人潮聚集同一空間，本次青年藝術展首次以「類線上展」方式辦理。

原訂於四月二十日落幕，然自開展

主辦 / 中華民族致公文化總會、廣修禪寺、
台北市國際樂齡成長協會
協辦 / 中華佛教青年會 福建畫報社
台北市記者公會 海峽畫報
承辦 / 兩岸影像藝術文創協會
名譽策展人 / 台藝大書畫系主任李宗仁教授
執行策展 / 萌爵藝術

以來參觀者反應熱烈，吸引文化圈、大學相關科系同學，乃至於跨界領域者、作者的同儕好友等關切詢問及許多的討論，因此作品繼續保留展覽，並定於四月二十六日的下午一點三十分同時於不二寮藝術空間，由中國文化大學舞蹈藝術表演系學生結合繪畫作品創作舞集，舞出與畫的對談，拍攝二段跨界藝術展示過程，提供校際播放以及矩陣自媒體廣為傳播。

四位青年藝術家，其共同的特色都是台藝大書畫系碩士班的青年，具有扎實的書畫藝術技巧，各自展現跳脫傳統印象的水墨書畫概念，及青年人各別對藝術領悟的超脫個性，色彩繽紛、用色構圖大膽中透著書畫藝術深厚的基礎，更擺脫了傳統中國書畫框架、虛無與現實中的意境。

中國佛教會理事長、中華佛教青年會名譽理事長淨耀法師，參觀畫展後勉勵

青年藝術家時表示，四位青年藝術家都是台藝大的高材生，有著書畫系李宗仁主任的附合人性的教育模式及完全以「發」式教學，讓學生的畫作創意不受框架影響；並鼓勵聯展的同學，在走出校門後與社會接軌，成為名家前必須努力的創作，一次又一次的展出接受考驗，自我超越，人生的價值不在當前，而是累積起來的，人生不可能一直順遂，有障礙才能激盪出更高的境界，有好老師啟蒙，又有策展單位及郭理事長的好助緣，如此好的善緣一定要珍惜。祝福四位青年藝術家，更上層樓，繼續創造佳績！

中華佛教青年會理事長開善法師致詞時表示，特別代表中華佛教青年會理事們來向展出創作的四位青年藝術家祝福與慶賀！因為四位的作品是如此有文化水平、藝術價值的創作，能在禪意悠然、靜觀自如的廣修禪寺不二寮藝術空間精彩展出，真是讓人肯定、讚嘆！又適逢廣修禪寺正在修持華嚴法會，每幅作品都充滿了深度，與探索空間，有佛菩薩的加持，更能感受到創作的溫度，溫暖了每一顆觀

展的心！在疫情如此嚴峻的時刻，雖然身體是在防疫，心靈卻已經免疫了。開善法師說，看到的不只是一場藝術展覽，而是看見一群年輕生命在追求夢想的熱誠，精彩的人生正在展開；所以站在關懷年輕人的中佛青百分之百的支持與鼓勵。

廣修禪寺住持、中華佛教青年會副理事長大慧法師，以地主的身份除了開展時致歡迎詞時指出，這次展覽期間適逢廣修禪寺修持「大方廣佛華嚴經」，如此殊勝連貫因緣，透過這樣的境界觀察，用各種不同角度欣賞作品，會給大家帶來不同的省思；王柔茵、黃崇嘉兩位的作品觀



真實的

real virtual

VR





聚焦報導

察洞悉到整個大宇宙、地球、環境、社會乃至於全人類，以他們各自的角度創作，就如華嚴經所記載的「心如工畫師，能畫諸世界」。主題「真實的幻境」，是黃子杰的作品猶如科幻電影與虛擬世界的呈現；解翎以自然界的花朵、樹葉的脈絡為題材，結合似有似無的人體創作，這也是有如華嚴經裡「一花一世界，一葉一如來」的意境。有鑒於人間佛法的修為與傳統水墨書畫有著不謀而合的相似運行，為鼓勵年輕人能有更多創作發想，因此廣修禪寺提供「不二寮藝術空間」與禪茶花語同行，讓青年藝術家在未來的創作過程更順遂，光明遠大。（資料來源：上報 UP media）



時代之眼 - 黃崇嘉



穿 - 解翎



檳榔蟲 V.S 忍者 - 黃子杰



層層小雲山 - 王柔茵

吉星糕照 樂不思薯

活動心得分享

◎李妍萱

中華佛教青年會長年推動偏鄉地區關懷及社福公益，在 109 年開始的第一天，透過音樂互動、探訪交流，並奉上愛心親手製作的溫暖蘿蔔糕予心燈教養院的院生們，熱呼呼的心意，送到每位院生手裡，咀嚼的是心意，感動的是我們的情意，古人說：「言行相顧」，所以養心和養口的功課，是要合而為一，不能偏頗的。很开心今年大家又能一同參與這農曆年歲末送暖的活動！充分感受到施比受更有福。

本次活動於元旦上午九點半桃園 - 心燈教養院揭開序幕，透過院長的介紹，讓我們能更了解身心障礙者的生活日常，化小愛為大愛，希望懷著同理心，期許社會大眾和我們共同來服務弱勢、關懷心燈。而院生們期待的音樂互動則在中佛青理事長開善法師、秘書長禪琳法師的介紹下熱鬧開場，並由理事林彩珠及黃明怡引領的義工孩子們（嘟嘟與惠文兒童打擊樂團）帶來精彩的音樂表演，為院方注入活力新氣象。陪伴大家提前度過





快樂的農曆新年！

活動中，開善法師分享了自身經驗，為別人點一盞燈，照亮別人，也照亮了自己，法師們慈悲利他的精神在生活中展現，讓大家感佩不已。把小愛化作大愛，再把大愛散播給社會。這不就正是我們所期盼的嗎？

午餐在善永寺住持法明法師及法師們的精心準備下，眾人享受一餐豐富的火鍋蔬食，孩子們驚艷的是，原來素食也能如此美味；水果與菇類的清爽，配上溫甜不膩口的火鍋，沒有多餘的調味，只有法師們調入的滿滿心意，不僅能補足平日攝取不足的蔬菜養分，更可享受一頓最自在舒適的自然饗宴。一沙一世界，一花一天堂。當我們仁慈地對待一切生物時，就是在善待自己，就是在呵護我們的生活環境。

下午的重頭戲當然就是大家期待已久的手做蘿蔔糕活動，透過禪琳法師細心

的分工與講解，眾人們揮汗分工合作，順利完成。不論是：刨絲、磨米、拌漿、裝盒…等，都可感受到理監事、義工、孩子們的熱情付出。透過彼此相互間的努力，在年末略盡己棉薄之力，將用心製作的蘿蔔糕分送給心燈教養院的院生，為社會服務貢獻。

透過此一有意義的活動讓院童們感受社會溫情，並培育鼓勵青年朋友感恩關懷的心，擁有一顆善良慈悲的心，隨時隨地為別人設想，主動關懷別人，投入社會公益，祈願愛的種子能散播出去，愛的光明能繼續傳遞！生命的意義就是發揮生命的功能，幫助別人，這才是快樂的人生。在釋迦牟尼佛時代，有位老人家，一輩子酗酒，沒有做過好事，一天他遇見佛陀，問佛陀：「我這輩子沒有做過好事，我以後一定會下地獄，是不是？」佛陀告訴他：「不是，如果有五百輛車子，上面都裝滿了木材，意思是我們的罪很重，只要有一根火柴棒，就可以把五百車的木柴統統都





燒掉。」而這一根火柴棒，就是法，佛法絕對不離生活，只要有法，佛法的光明，就可以燒盡多生多劫所造的惡業。不要低估善念的力量，一善破千災，行善、行孝一定要及時，佛法不離生活，「感恩、知足、善解、包容」就是法，要時時把佛法運用在生活中。心中常存善解、包容、感恩、知足，青年朋友及義工們懷著無盡的感恩與滿心的愛，暖心賦歸！

LOVE





團體帶領生命教育工作坊 學習心得

◎魯靜麟



感謝中佛青副秘書長陳美順邀請讓我有機會參加了中華佛教青年會主辦的【團體帶領生命教育工作坊】，12月8日、14日、1月12日假慈法禪寺、中佛青舉行，學習生命教育教學課程，不僅讓自己學到了一些專業知識，還實際應用在日常生活及人際相處溝通上，真是受益匪淺。

第一堂課的《生命教育》，陳紹韻老師在教學主題中運用從個人思考再經小組討論等多種教學方法，充分激發我的學習興趣；從一部《哆基仆的天空》趣味影片引導出學習「世間的每種生物必定有他存在價值與意義」，就算是路邊的小狗屎也是犧牲貢獻自身養分才能讓花朵開得更美麗。

印象深刻的還有《年齡層分享》課程，把自己假想成生命中的各年齡層，更能體會當事者_不論是家人、朋友的思想、心境及重視的人事物，內心的罣礙也漸漸消逝了！每個人都必須面對生命終點之高齡者的心情及健康需求，比想像中更困難，讓我更確定未來生活目標，朝著心靈及物質層面並行。

慈悲的宗鐘法師（中佛青理事）讓我了解「瞋」的傷害：憎恨人之前就先傷了

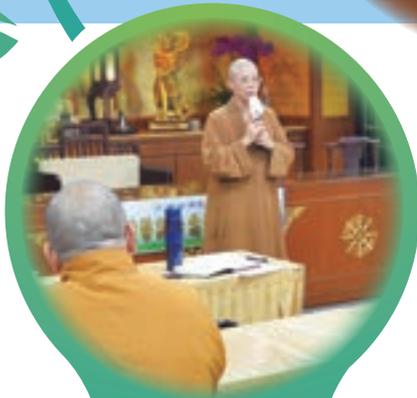
自己，也無法看清事實，甚至讓後世代都有陰影的存在，如何息「瞋」

呢？藉由理解對方想法及清楚瞭解自己內在情緒來源來進而釋放負面能量，散播慈愛心念發願迴向，並誠心祝福對方。

「時事與生命教育」課是由教學經驗豐富且專業的連淑芳老師，老師運用有趣的開場以及穿插有獎徵答來吸引學員目光，還引用書面剪報及感人影片，帶出嚴肅的主題課程，讓大家理解時下青少年犯罪大都與他們幼年環境有關，家庭的不幸遭遇令人心酸與不捨。

陳美順老師運用繪畫「藝術治療」，引導受刑人畫出內心的感受與情緒畫面，強烈的配色及殘缺不完整的形體，更反映出受刑人身心面臨的痛苦及不安的情緒，因此出現偏差行為，





也因此造成家庭社會的不安及問題，藉由畫面故事透過輔導老師讓他們正視問題的核心，幫助或改善他們的困境進而希望預防犯罪、減少傷害，促進家庭及社會和諧。

令我意外的還有秘書長禪琳法師的「桌遊課」，沒想到師父研發出這麼有趣的遊戲，不論是棋子及Q寶佛像卡牌都能媲美市面上的專業卡牌喔！讓大家在遊玩過程中也能了解佛學意涵真是一舉兩得。

悟常法師（中佛青常務監事）分享「佛教財富觀」時說，在家人得現世報，獲利益樂：1. 能精勤 2. 能守護諸根 3. 得善知識 4. 正理養命；並指出沒錢也能布施（七種施）：1. 眼施 2. 和顏悅色施 3. 言辭施 4. 身施（起迎禮拜） 5. 心施 6. 床座施（讓座） 7. 房舍施。

連續幾週的培訓課程中，聽了一些師父感性的內心話，發的願力、做的善事，還有師姐們分享的挫折難關，收穫之大，感慨之深，回頭看看現實生活及長期糾結的心，漸漸變得明朗起來，進而鼓勵家人、兒女發揮自我優點能力，知足，感恩！祈願自己能繼續助人為快樂之本。

學習的時光眨眼間快速的結束，我還意猶未盡沉浸在其中，希望還有更多的機會可以跟所有專業的老師學習，再次感恩中佛青開辦生命教育課程嘉惠更多人！



互即互入 (Interbeing) 的生命教育

◎陳紹韻

中佛青監事陳紹韻受邀於【團體帶領生命教育工作坊】擔任講師，三次課程中分別講授了「生命價值」、「生命樣式」，剖析生命歷程及人生不同階段的省思；「生命派對」，帶領學員從遊戲中認清自己的角色扮演，了解社會現實面階級的來源，進而破除人我的分別；而「生命之牆」，檢視自我剛強的原則與執著，以更柔軟、更有彈性的態度來面對，參與的學員從課程中自我探索，受益良多。

活動日期：2019/12/8、12/14、2020/1/12

活動地點：慈法禪寺、中佛青

感恩中佛青理事長開善法師的支持，與副秘書長陳美順老師的精心策畫，目的在培育生命教育相關教學與輔導師資，並了解生命的意義與價值，提升生命美好能量的「團體帶領生命教育工作坊」，於去年底至今年初展開，在為期三天共學與分享的過程裡，深深感受到人與人之間善緣相聚、彼此生命流動的喜悅，也體驗到所謂教學相長、人我交融的感動。

若以橫向「關係」的角度來看個人的生命，可以略分為四個層次：個人與自己、與他人/群體、與物質/自然，以及與挫折/死亡的關係。韓國黏土動畫《哆基朴的天空》(Doggy Poo)¹ 剛好連結了這四種關係，而重要的是，隨著故事的情節，回顧與檢視自己既平凡又獨特的人生。故

事的開始，我引導大家回想自己出生的時節因緣，在怎樣的城市或鄉村？小時候家裡的擺設？

有哪些家人同住？……？再來請大家想想曾經與自己有緣的朋友們，各自有著怎樣的命運與個性？最後，若能選擇，會想成為影片中五個角色裡的哪一個？令人讚嘆的是，大家發掘了它們每一個存在的價值與使命，也連結到與他人和世界的關係：狗大便雖然出身卑微，但充滿赤子之心，樂意奉獻自己；泥土先天的功用大，雖心直口快，但能自我反省；落葉知天命，是個溫柔陪伴的智者；母雞有些凶悍，但能



- 中華佛教青年會監事、台北市佛教青年會理事
- 台北護理健康大學、台北科技大學等校兼任助理教授
- 台北市私立東山高中生命教育教師
- 台灣晚緣志工、桃園女子監獄團體輔導教師



力強又有責任感；蒲公英幫助他人發揮所長，懂得自他兩利並有廣大的影響力；也有夥伴很有創意地跳脫問題，想要當無所不在、沒有人不需要的空氣……我看到夥伴們心美看什麼都美的眼睛，更確定他們容易發現他人優點，能夠真誠讚美，並給予他人勇氣的難得特質。

若以直向「階段」的角度來看人的一生，可分為幼兒、兒童、青少年、青年、中年，以及老年，各自有著不同的外貌打扮、關注事物、美好期待，與責任挑戰。我請問大家最喜歡哪個階段？又覺得哪個階段最痛苦難受？在彼此分享的過程中，夥伴們也真情流露地說出自己的重要經歷：兒時純真但沒有自由；童年歡笑玩耍；青春期課業壓力逼迫；年輕氣盛時自我探索；三民主義時期工作家庭兩頭燒；老年雖身體衰退，心卻豁達……有些已遺忘的生活點滴被喚起了，有些還沒到來的境界令

我心生嚮往，透過大家的專注傾聽，我感覺彼此被串連在一起了，好像一起度過了這些美麗與哀愁，一起被接納與療癒，更一起創造出靈性的生命意義。²

一方面不擅長講說，二方面相信每個人真誠自然地做自己，就會是最好、最優化的自己，受到澳洲四年發酵式教育栽培的我，也傾向以引導與啟發的方式，陪著大家藉由影片或情境模擬，連結到自己的內在體驗，進而有所覺察或改變，除了自己成為自己的老師之外，也成為彼此的老師，每位夥伴都是主角！帶領者只是提供平台或機會，讓夥伴們遇見更真實或更美好的自己，不一定是這次，也許是下次，不一定是今年，也許是明年，這種人我交融、互相成長的學習，總讓我充滿感動與感激，而互即互入、互相依存的緣分，也總在未完待續中……



1 韓國勵志童話，作者為韓國兒童文學家權正生，原著於 1968 年獲韓國兒童文學獎，後來改編為動畫片。

2 人的身心靈三個面向，我習慣將單純的身 / 生理層面稱為生存，思考與情緒等心理 / 內在活動稱為生活，連結到靈性意義的開展稱為生命。



11/30

第五屆藥師佛文化節



理事長所屬道場慈法禪寺主辦，假板橋體育館舉行，本會擔任協辦單位，由理事長開善法師率領理監事支援糾察、香燈及設置攤位（毛巾玩偶手作及Q寶桌遊），理事道輔法師、妙仁法師、宗鐘法師、惟慈法師、許文娟、林彩珠、林怡君、黃明怡、陳英俊；常務監事悟常法師、監事郭榮聰，長期發展委員會主委明熙法師、顧問林國龍，秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順及秘書人員皆參與相關工作，活動圓滿舉行。



1/19

庚子年新春開工灑淨祈福法會



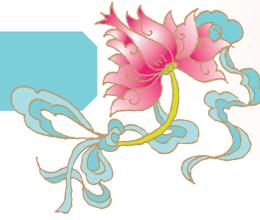
假中佛青會館舉行，邀請副理事長大慧法師主法，理事長開善法師率領理事宗鐘法師、秘書長禪琳法師、金剛心源道場住持明安法師、長期發展委員會主委明熙法師、慈法禪寺及普賢講堂法師等，在灑淨之後虔心齊誦《金剛經》，接著進行午供。由於低溫氣候及新冠肺炎疫情之故，本會首次採FB直播方式，邀請理監事及善信大眾共同祈福疫情早日消彌，理監事及護法善信眾等 2020 年~金鼠納福、福慧滿盈、隨心滿願、早證菩提！





3/8

法王座下添龍象



適逢佛陀涅槃日，桃園新屋心善寺住持惠謙法師為弟子湯秀桃居士剃度典禮，法號「法善」，秘書長禪琳法師代表本會致意，並擔任引禮悅眾法師。典禮莊嚴圓滿，四眾弟子法喜充滿。

3/15

一代宗師淨心長老圓寂讚頌會



假高雄光德寺舉行，本會由理事長開善法師率領副理事長自性法師、常務理事惟悟法師、理事道輔法師、長青主委菩提法師、顧問日賢法師、林國龍，秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順與慈法禪寺、新屋善永寺法師眾等出席追思祭禮，各界雲集共同緬懷長老悲願利生的菩提道影，其慈愛人間之教範永存，利樂有情之慧光常耀於娑婆！



閱讀，讓你的腦更有創造力！

◎洪蘭 教授

人人都想要有創意，但是創意從何而來？根據腦科學的研究與歷史上許多著名案例，都顯示創意不會憑空蹦出，而是有它一定的條件！

創造力是每個人都希望有，卻不是每個人都能有的能力。有人認為它全靠運氣，曾經有一首詩諷刺哥倫布說：「他出發時不知道要去哪裡，到了那裡也不知道究竟是哪裡，卻憑著這些不知道封了爵士。」創造發明固然有一些是運氣，更重要的是勇氣，必須有鍥而不捨的精神才會成功。在科學史上留名千古的發明家都是一分天才、九分努力的人，當蘋果掉在牛頓頭上時，他的先備知識使他可以想出萬有引力，在蘋果掉下來之前，牛頓已是很有名的數學家、物理學家了。成功沒有一蹴可及的事情，它一定是血汗累積的成果。過去我們都認為成功的發明家是最聰明、最有天才的人，在這裡，我想從神經機制來探討一下創造發明的本質，解開一些迷思。

用閱讀活化大腦

我們大腦有 1012 個神經元，每一個

神經元又可以有 1000 個以上的連接，那真是非常錯綜複雜，令人眼花撩亂的通訊系統。我們可以把大腦的神經迴路想像成一個非常綿密的灌溉系統，農夫依需求鑿溝渠，引水來灌溉，耕種越多的地方灌溉系統越密。當上游水壩的水閘開時，蓄水湧出，流向各個溝渠，溝渠越長，分支越多，下游的水量越小，最後自然終止。在水流的過程中，如果別的水閘也正好打開，這個溝渠有別的水來匯合，那麼，下游的水會因為上游有別的水注入而變得豐富，它就可以流到更遠的地方，使得原來無水的荒田獲得灌溉。荒田裡有了水，就會長出作物。我們可以說，一個有創造力的人，大腦中的灌溉系統很綿密，同樣的水量，會因為溝渠連接得宜，匯集成能夠發揮作用的水量，灌溉到很多別人灌溉不到的田地，因而得到意想不到的收穫。

不停有水流過的水溝不會淤積，但是一條許久不用的水溝卻會長草，當雜草



- 中央大學認知神經科學研究所創所所長 / 講座教授
- 台北醫學大學榮譽講座教授
- 遠見雜誌華人領袖終身成就獎（2011）
- 國際心理科學學會會士（2018）

繁茂後，大家就不知道這裡曾經有過一條溝了。大腦也是用進廢退，必須要不停使用，越用越靈光，如果不用，就像水溝長出草來，下次要用也沒得用了。一個有創造力的人就是能舉一反三的人，因為他的「田」常能有一些本來不是它自己水閘的水，溝渠越密，水量越多，出來的點子越多。

那麼，怎麼樣才可以使神經網絡很綿密呢？科學家發現最好的方法是閱讀。閱讀是主動的訊息處理歷程，而主動歷程會促使神經連接。我們實驗室用腦電圖儀（electroencephalograph, EEG）測量人在閱讀時大腦的事件相關電位（event-related potential, ERP）。我們發現受試者閱讀時，在極短的時間內，大腦中所有與這個字有關的訊息都會被激發（活化）。

例如，先給受試者看一個「時」字，然後立刻呈現另一個字「廟」，請受試者判斷「廟」是不是一個中文字，他的反應速度會比看一個跟「寺」不相干的字（如「柚」）來得快。因為「時」的意旁是

「日」，聲旁是「寺」，在一剎那間，「日」和「寺」的意義都會被激發，而「寺」又會再激發跟它有關的其他連結，因為「寺廟」是個高聯結詞，所以「廟」的反應速度會較快。我們實驗發現這個促發效應（priming effect）會持續 100 毫秒。但若是給受試者看「猜」，然後出現「紫」這個字，判斷「紫」的反應速度仍然很快，不過「紫」必須在 50 毫秒內出現才行，因為這個促發效應 50 毫秒後就消失了。由於「青紫」是低聯結詞，而且「猜」不唸「青」的音，所以促發效應小，也就是說，如果在 50 毫秒內出現跟它有關係、但是關係不是那麼密切的「紫」，「紫」的判斷時間還是會快，但是若超過 50 毫秒才出現「紫」，這個促發就被壓抑下去了。這個實驗證實了在閱讀時，一個字所攜帶的訊息在極短的時間內會全都被激發，然後不正確的訊息會被抑制下去，只剩正確的反應出來。

（資料提供：科學人雜誌）

大乘起信論集述（續篇）

◎ 釋見宏 述釋



乃至總說，依一切眾生，以有妄心（戴了這妄心的有色眼鏡）念念分別，皆不相應（妄從來不與真如相應），故說為空，若離妄心，實無可空故。

真如體不能用思慮分別獲得，眾生種種妄心，念念分別，都是徧計執性，它與真如實體不相應。是為了要遣妄心，離心緣相，故說為「空」。實際上妄心本空，依眾生執取而有，正所謂根塵為緣而生識心，並不是說真體是無。但是，若捨離妄心分別，諸法互不依賴，一念不生，當體寂滅。故真如體性本無可空的，如實之體無妄故說為空，並不是說真體是無，是「空」眾生執取妄想心罷了！因此，「空」是自我不取相，真無妄相；「不空」是諸法自性功德清淨本然。

所言不空者，已顯法體空無妄故，即是真心（破除眾生聞說一切法空即起斷

滅想），常恆不變，淨法滿足，則名不空，亦無有相可取，以離念境界，惟證相應故（若有可取之相，則必有能取之念，即不與真如相應）。六祖云：邪正盡打卻，菩提性宛然。

「常恆不變」：豎顯真體，三際無窮，無生滅之相。以離業行繫縛，故云不變。

「淨法滿足」：橫顯淨德，十方無盡，是自性本然之淨，以契合體相用「三大」及「不空」義。

常：常德。恆：樂德。不變：我德。淨法：淨德。又，常：過去不生。恆：未來不滅。不變：現在不衰。

常：三際四相不能遷故。樂：三苦八苦不能害，以無生老病死故名恆。我：自在義，不為六塵所繫，皆自在。淨：染而不染，此非染淨相對的淨，而是超然無染的淨。

「空」是對因緣相不生妄染；「不空」是能顯萬法，因緣相的存在；自體不空，即是真心。故說真如雖名不空，不同於世法有相可取。

「取相」：凡夫以六識心緣取六塵，心遊相外，攝相入心，故曰取。

「證境」：諸佛以如實智證真如，心境融會，無內無外，故曰證。

在時間上，表示真如的體性是三世常恆不變（以離變易苦，非業所繫）。在空間上是淨法滿足，於真如中，顯示大智慧光明等的圓滿具足。如六祖證悟句：

菩提本無樹：對治所取空。

明鏡亦非臺：對治能取空。

本來無一物：能所雙亡。

何處惹塵埃：絕待空。

「無相」：若妄念所緣境界，則是有相，因離念無分別之境，是無分別智所證，方能相應，故知無相。

心生滅者，依如來藏故有生滅心（末那識心）。**所謂不生不滅**（如來藏心或真如心），**與生滅和合**（末那識即八識見分，更起思量名末那識；思量能見是我故），**非一非異，名為阿黎耶識**（又稱「阿賴耶識」）。此依楞伽經而立。

從真起妄，真妄各別故非一。妄從真起，若妄即是真，真妄一體故非異。

如來藏是阿黎耶識的體，阿黎耶識是如來藏的相，故阿黎耶即如來藏，未起

生滅心時名如來藏；已起生滅心時名阿黎耶，其名雖二，其體是一。

如來藏即法身之相，本覺因妄執而念起，緣如來藏是為心生，此心一起，前滅後生，相續不斷，心生心滅，皆依如來藏而有，若無如來藏，則心無所生。《楞伽經》云：「轉識（七識末那）滅，藏識（阿黎耶識）不滅。」

阿黎耶識是生滅現象的體，生滅現象是阿黎耶識的相，故本論所言的阿黎耶是真妄和合。

真諦三藏將「阿黎耶識」翻譯為「無沒識」，經千萬劫終不滅沒，故不失為義。玄奘大師翻譯為「藏識」。

唯識說，識有三位：

- 一、我愛執藏位。通一切異生，二乘有學及七地以前菩薩，皆起我執，執第八見分為我，故第八識名阿黎耶，此云執藏。
- 二、善惡業果位。通一切異生，至十地滿心，二乘無學等位，由善惡因感無記果，果異於因，名異熟識（異時而熟，異類而熟）。
- 三、相續執持位。通因果一切位，以第八

識，執持諸法種子及諸色根，令不壞、不散失，名阿陀那（言執持），阿黎耶識之別名。此識有三力：執取維持善色，惡之業因及有情之身體使不破壞。

此識有二種義（指賴耶之功用），能攝一切法，生一切法。云何為二？一者覺義。二者不覺義。

「攝一切法」即攝用歸體，轉眾生成佛，是不生滅覺義之功用。（覺真如，則一切法皆平等性空。）

「生一切法」即從真起念，轉覺悟成眾生，是生滅不覺之功用。（迷真如，則生一切生滅緣起法。）

覺是滅門，不覺是生門，覺即智，轉識成智名還滅；不覺即識，從真如生起八識名生起。

覺者：覺照、覺察。阿黎耶雖是生滅的迷心，但能夠攝（包含）一切法；又有開發萬有之義，故有覺義和不覺義二種。如覺悟力大，就漸成悟界的清淨；如不覺之力大，就成迷界的染污向下墮落。

若心有念，是謂闇昧，名為不覺，這是以阿黎耶的妄染熏習業無始無明而

說。心既離念則無闇昧，唯一靈知，名之為覺，這是以阿黎耶識的自體真相而說。

所言覺義者，謂心體（真如本體）離念（念指六、七識），離念相者，等虛空界，無所不徧，法界一相，即是如來平等法身（所證的法身），依此法身說名本覺。

「離念」：離於妄念。（心離六、七識之妄念，則對一切妄境都不會攀緣。）

「離念相」：妄念已離，故放下一切執取，而有大智慧光明。無念者，即不著一切事物，其量即等虛空，無所不徧。（若妄境滅，法界的相對性緣起就會如如地接受，這與虛空的性質是同樣功能。）法界原來是同一相的，它叫做「如來平等法身」，我們依此法身之境來建立「本覺」名相。

「本覺」：當知本無起念，以本無故名為本覺，雖終日終夜生起念頭分別，但其心體亦是如如毫不沾染。

何以故？本覺義者，對始覺說，以始覺即同本覺；始覺義者，依本覺故，而有不覺，依不覺故，說有始覺。

「始」者內因熏習，外假緣力，創然而有。因對本覺無法了解故要翻染，必須有一開始的覺，來策修用功，故本覺之義，是對始覺之義而說。始覺可顯現本有的性德，當下始本不二，故說始覺即同本覺。

「本覺」：本來自性具有的覺體（體，先天的，屬性德），指一念未生之前的當下而言。

「始覺」：由策勵修養之功，而顯無漏功德（用，後天的，屬修德），指初發心的修行人。

「依本覺有不覺」：此心體隨無明緣，就有動作妄念。（依本有覺性，忽起無明，迷失本覺，故名不覺。）指我們現前凡夫眾生。

「依不覺有始覺」：每一位眾生都有內熏返照之力，漸有微覺願求一切智的復元，直到究竟。（以佛法轉除無明，還復本覺，今藉始覺之力而達成。）如說睡人方有覺人；如睡是不覺，醒是始覺，不睡是本覺。

又以（始覺）覺心源故，名究竟覺。不覺心源故，非究竟覺。究竟覺指佛果位；

非究竟覺指初地至十地。

「覺心源」：心體久被無明所障，而今顯現真如之本體。始覺本覺合一，登入佛位得究竟覺。假若不開本源心地妙法或只有在中間修道位中，就不能徹髓真心，是「非究竟覺」。

『修行之過程』：

此義云何？如凡人覺知前念起惡故，能止後念，令其不起（藉妄念而顯之，滅一分妄念即得一分覺體），**雖復名覺**（初醒也），**即是不覺**（初轉六識）。此凡夫指十信位的凡夫（內凡）。三聚中指不定聚眾生，外凡是邪定聚眾生。

「覺知」：能覺察知道，未入十信位以前，不信善惡因果之理，而造身口意惡業，到了十信位，才知道造惡必有惡報，故言覺知。

「能止後念」：迴光返照，見前念滅處，牽引後念，由是即在轉念處，制止後念，不令生起，亦是知第一念起妄念，不要再生起相續第二念，令第一念間斷不起。外凡眾生得知念頭，和未覺知之人相比叫覺，可是還名不覺。因此處用功是勉強遇到念頭，未見不生不滅之性故云不覺。

此文是覺四相（生住異滅）的滅相，因是滅念求覺，存有對立之覺，所以是粗相的覺。諸佛的「無念」是了念即覺，不滅念而當下覺，念已成覺，故名無念。

如二乘觀智初發意菩薩（三賢位）等，覺於念異，念無異相，以捨粗分別執著相故（細念未離，實非真覺），名相似覺（二轉五識）。十住以上名正定聚眾生，包含十行、十迴向，此文乃覺四相的異相。

因地二乘人偏觀我空（以智慧觀察五蘊中無有我，可斷我執）。

初發意菩薩，進求斷法執，此正屬十住位菩薩。依法性宗，實教菩薩，根性猛利，初發心時，便能達妄體空，順法性修行諸波羅蜜。

「覺於念異」：異者指分別內外，計我我所，貪瞋見愛等煩惱。而今漸漸與智慧相應，從異相而得微覺，此類行者，已斷三界見思，已了分段，是故所觀之境，唯是諸大種性，念念變異，相續不斷。

「念無異相」：既能覺異相之夢，彼所夢異相，永無所有，不生分別。（知人我之體，了無所得即我空義；或覺我法

的差別對待，外相已空，異念亦不可得，捨執取之念，不生分別。）

「以捨粗分別執著相故」：達到我空（離分段生死）之時，就能不起我執煩惱。「粗執著相」即六粗中的執取相與計名字相。

「相似覺」：二乘三賢如睡已醒一段時間還未真正的醒，只斷我空，未證法空，於初地證真如而言，還名不覺，未見真如，但比觀而知，故云相似覺。如初八、九日之朦朧的月亮光明，此位得知一切法皆幻化不實。（待續）



喚起體內的神醫：

亞洲生機食療 第一人 歐陽英的傳家食療寶典

內容特色：

對抗新冠病毒 同時啟動自癒力！

- ★經驗傳承：38 年的食療經驗，幫您守護全家人的健康幸福
- ★完整收錄：針對 89 種常見疾病，開出 228 道養生食療菜單
- ★嚴謹撰修：費時 7 年的嚴格撰寫精修，從原稿 25 萬字，擷取 18 萬字的最終精華版
- ★精華累積：只要擁有這一套，等於吸收歐陽英老師 50 幾本著作的精華



此書為歐陽英食療系統《養生食譜自己開》的延伸，協助讀者看完書自己開單。協助讀者根據自身狀況判斷所屬體質，適合多吃什麼與不宜吃什麼，並選擇適合自己的食材，打造獨一無二的客製化營養菜單。

書中著重於營養菜單的實務操作，了解什麼樣的病症最好搭配怎樣的食材、蔬果與烹調方法，以食療同源的方式，提高身體的抗病能力，並不造成多餘的負擔。

作者簡介 歐陽英

出版社：大喜文化有限公司

歐陽英老師出身生機食療世家，是食療生機的傳道者。擁有中國一級的營養師執照，與近四十年的食療輔導經驗，曾成功讓許多罹患高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸，甚至癌症患者恢復或改善健康。

經常受邀至各機關團體、各電視臺、各廣播電臺，講授生食療法、斷食療法和生機飲食，自 1985 年開始舉辦斷食營已逾 140 期，並舉辦各種生機飲食教學活動，學員遍佈台灣、新加坡、馬來西亞、中國。

自 1981 年起創立「歐陽英生機飲食研究中心」，是全球華人首創的食療推廣機構，以全日制的食療方式照顧癌症病人及各種疑難雜症病患，透過個別輔導、對症調養的食療設計增強其自癒力。

2000 年創立「歐陽英樂活生機網」，分享各種疾病的飲食對症調養，深受華人歡迎，上網點閱率已突破二千五百萬人次。

印度之佛教

講師：果燈法師

2020年6月1日起(每週一) 9:15-11:15

課程簡介：

印順導師的『印度之佛教』，始終條理，表示了印度佛教的演變過程，指出抉擇取舍的明確標準，對印度佛法流傳之遞變，給以提綱挈領之認識，幫助學人跳脫摸索附會之深坑。在印順導師的眾多著作中，還沒有足以代替『印度之佛教』的。



中華佛學研究所畢業
學佛講堂住持
多所佛學院講師



主辦單位：中華佛教青年會·佛青文教基金會

上課地點：台北市長安東路二段78號2樓(中佛青會館)
洽詢報名電話：(02)2508-2427



中華佛教青年會

費用：隨喜贊助 * 請先報名

佛畫班

【台北市總部佛青會佛畫班】

上課地點：台北市中山區長安東路2段78號2樓

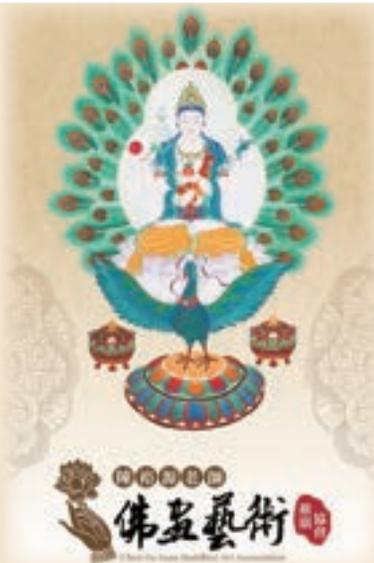
交通指引：◎ 捷運蘆洲線(橘)：松江南京站 號出口直走步行約6分鐘，長安東路左轉即可抵達

◎ 捷運板南線(藍)：忠孝新生站4號出口右轉步行約12分鐘長安東路右轉即可抵達

上課時間：每月第二、四週(星期日)下午13:00至17:00

報名電話：0937-253-160 (陳儀芝老師) 0953-683-745 (邱淑華老師)

0918-685-669 (賴明瑜老師) 0939-393-972 (張榛芸老師)



佛青假日佛學院

《寶積經講記》暨《解深密經》研討班

109/6/7~110/1/17 每月上課兩天（每月第一、三週週日）9:30~17:00

- 一、教材：以印順導師的名著《寶積經講記》以及唯識學派重要經典《解深密經》為教材
- 二、師資：



圓波法師

福嚴佛學院研究部畢業
現任：聖善寺住持
福嚴佛學院講師

三、時程安排：

時間	活動內容	講師
09:30 ~ 11:50	講解《寶積經講記》	圓波法師、果燈法師
12:00 ~ 13:45	午齋、休息	
13:45 ~ 16:00	《解深密經》	圓貌法師
16:00 ~ 17:00	大堂討論	



果燈法師

中華佛學研究所畢業
現任：學佛講堂住持
多所佛學院講師



圓貌法師

華梵大學東方人文思想研究所博士
現任：佛教弘誓學院院長兼教師
台北圓通佛學院教師

課堂維持費：講師費、空調、水電、午齋等，歡迎隨喜贊助。

主辦：財團法人佛教青年文教基金會、中華佛教青年會

上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓（中佛青會館） 報名：(02) 2508-2427



燃燈報恩

結合四眾弟子
接引青年學佛
喜捨社會公益
慈悲生命關懷

法會日期：

109.5.16 (六)

(農曆四月廿四日) 上午 8:30-17:30

◎法會設有祈福光明燈，消災、
超薦牌位，敬邀大眾共襄盛舉
同霑法益。

中 佛青秉佛陀之教法，淨化人心，導迷轉悟，
一年一度燃燈報恩祈福法會，引導現代人培
福修慧，積聚資糧，清淨三業，特此禮拜慈悲三
昧水懺，藉由懺悔熏修之功德力，使現世父母增
福延壽，超薦累世冤親及歷代先靈往生淨土、蓮
品增上，祈願新冠肺炎疫情早日平息，並迴向世界
和平，國泰民安，社會祥和，眾生安樂！

祈福
法會



法會地點：土城 慈法禪寺
因應疫情，並配合政府防疫政策
此次法會採線上直播，經評估後
法會現場暫不對外開放。
歡迎十方大德一起線上共修



主辦單位：  中華佛教青年會

會館：台北市長安東路二段 78 號 2 樓
電話：(02)2508-2427 傳真：(02)2508-2303
<http://www.cyba.org.tw> Email:cyba1989@gmail.com
銀行代號：005
銀行：土地銀行長安分行
帳號：008001900766
銀行戶名：社團法人中華佛教青年會
(* 請告知匯款末 5 碼)

◎法會結餘款轉入本會會務基金



歡迎加入中佛青臉書

 中華佛教青年會

贈閱雜誌
無法投遞時請免退回



 中華佛教青年會
社團法人 Chinese Young Buddhist Association

地址：10455 台北市長安東路二段78號2樓 電話：+886-2-2508-2427 / 傳真：+886-2-2508-2303
E-mail: cyba168@ms72.hinet.net / http: www.cyba.org.tw / 郵撥帳號：13991826 / 戶名：中華佛教青年會


國內郵資已付

中華郵政台北雜字
第2130號

登記證登記為雜誌交寄

雜誌