



# 中佛青

第 18 期



## 琉璃心光

【音樂劇】

日期：2017年11月8日（三）  
時間：19:30-21:30（18:30 進場）  
地點：新北市政府多功能集會堂  
新北市板橋區中山路一段 161 號 3 樓



專題論文  
從佛傳到法華經的佛陀教化

關鍵報導  
南投二日知性參訪之旅

青年 Café  
坐而論道，起而行之～印度親體驗



藥師琉璃光如來是東方琉璃世界淨土的教主，脅侍的二位菩薩是日光遍照菩薩及月光遍照菩薩，十二藥叉神將及其七千眷屬是護法。

藥師佛是醫治眾生身心靈疾病的大醫王，十二大願展現其威德力與悲心願力，帶給眾生希望與光明，解除貧病之苦、現世安樂、冥陽兩利、得究竟解脫之樂！

出刊日期：106 年 10 月 25 日  
發行所：中華佛教青年會  
榮譽理事長：釋宏印、釋淨耀  
發行人：釋明毓  
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  
※ 若要轉載請經本刊同意。

歡迎隨喜助印 功德無量

- 甘露法語**
- 02 學佛三要  
宏印法師講演集（續篇）  
最好的供養
- 印順導師  
宏印法師  
星雲大師

- 活動翳影**
- 12 • 「人生最後一件大事 - 善終」樂活公益講座  
• 桃園女子監獄「地藏報恩法會」  
• 「微電影的企劃與製作概念」公益講座  
• 佈教多媒體教學分享  
• 大韓佛教曹溪宗釜山聯合會來訪  
• 「生命的需求與命運」樂活公益講座

- 關鍵報導**
- 15 南投二日知性參訪之旅
- 小沙彌

- 青年 Café**
- 18 坐而論道，起而行之～印度親體驗
- 張菁菁

- 般若學堂**
- 22 整合醫學與健康促進
- 林承箕

- 生命醒覺**
- 25 『慧生醫學』生命科學研究院參訪紀實
- 釋常慈

- 專題論文**
- 30 從佛傳到法華經的佛陀教化
- 釋惠敏

- 經典導讀**
- 34 大乘起信論集述（續篇）
- 釋見宏

- 佛典故事**
- 38 聽法能除愚癡，心能別了諸善惡
- 釋厚觀

- 禪心佛藝**
- 42 佛像畫推廣系列二～佛像之用
- 佛畫班資訊組

- 海天遊蹤**
- 44 回到心靈的故鄉 - 西藏壯遊
- 釋法竺

### 理事長的話

## 琉璃心光 澈照十方



**響**應第三屆藥師佛文化節，由新北市政府指導，慈法禪寺主辦，中華佛教青年會承辦「琉璃心光音樂劇」，謹訂於 11 月 8 日假新北市政府多功能集會堂舉行。期盼藉由音樂與舞蹈結合當代新銳多媒體藝術的集體創作，呈現藥師佛十二大願的智慧與慈悲，將佛法莊嚴、清澈的精神，展現新時代光明無礙的生命力，讓藥師佛的願力與精神化作生命的清泉，淨化人間。

為了演繹歷經苦行試煉的心靈智慧追尋之旅，藝術總監鄭惠中及導演張逸軍連結跨領域的藝術家們，以及中國佛教會副理事長明光法師、慈法禪寺住持淨耀法師現場唱誦，共譜一場法性光明的展演。此次堅強的舞台設計群，特邀臺灣當代劇場跨界大師一張忘、以豐富元素，簡約凝練又詩意流暢的美學品味，打造出洋溢人文哲理氣息的藝術。

『靜水月』『境琉璃』『竟菩提』『淨無瑕』『敬迴向』— 透過五幕的音樂劇，演繹藥師佛的智慧光明，中佛青期盼在多元會務發展中，亦能引領大眾進入藝術殿堂，探尋內在的法性光明，得到心靈的澄明與感悟！

# 學佛三要

◎印順導師



## 一、信願、慈悲、智慧

佛法，非常的高深，非常的廣大！太深了，太廣了，一般人摸不清門徑，真不知道從那裡學起。然而，佛法決不是雜亂無章的，自有他一以貫之的，秩然不亂的宗要。古來聖者說：一切法門——方便的，究竟的，方便的方便，究竟的究竟，無非為了引導我們趣入佛乘。或是迴邪向正的（五乘法），或是迴縛向脫的（三乘法），或是迴小向大的（一乘法）；諸佛出世，無非為了此「大事因緣」，隨順眾生的根機而淺說深說，橫說豎說。所以從學佛的立場說，一切法門，都可說是菩薩的修學歷程，成佛的菩提正道。由於不同的時節因緣（時代性），不同的根本習尚，適應眾生的修學方法，不免有千差萬別。然如從不同的方法而進求他的實質，即會明白：佛法決非萬別千差，而是可以三句義來統攝的，統攝而會歸於一道的。不但一大乘如此，五乘與三乘也如此。所以今稱之為「學佛三要」，

即學佛的三大心要，或統攝一切學佛法門的三大綱要。

什麼是三要？如《大般若經》說：「一切智智相應作意，大悲為上首，無所得為方便」。《大般若經》著重於廣明菩薩的學行。菩薩應該遍學一切法門，而一切法門（不外乎修福修慧），都要依此三句義來修學。一切依此而學；一切修學，也是為了圓滿成就此三德。所以，這實在是菩薩學行的肝心！古人說得好：「迷之即八萬法藏冥若夜遊，悟之即十二部經如對白日」。

一、一切智智或名無上菩提，是以正覺為本的究竟圓滿的佛德。學者的心念念，與無上菩提相應。信得諸佛卻實有無上菩提，無上菩提確實有殊勝德相，無邊德用。信得無上菩提，而生起對於無上菩提的「願樂」，發心求證無上菩提。這一切智智的相應作意，即菩提（信）願——願菩提心的別名。二、大悲，簡要說為悲，中說為慈悲，廣說

為慈悲喜捨。見眾生的苦痛而想度脫他，是悲；見眾生的沒有福樂而想成就他，是慈。菩薩的種種修學，從慈悲心出發，以慈悲心為前提。「菩薩但從大悲生，不從餘善生」。沒有慈悲，一切福德智慧，都算不得菩薩行。所以，大（慈）悲心，實在是菩薩行的心中之心！三、無所得是般若慧，不住一切相的真（勝義）空見。孕育於悲願中而成長的空慧，不是沉空滯寂，是善巧的大方便。有了這，才能成就慈悲行，才能成就無上菩提果。所以，這三句是菩提願，大悲心，性空慧，為菩薩道的真實內容，菩薩所以成為菩薩的真實功德！

從菩薩學行的特勝說，大菩提願，大慈悲心，大般若慧，是超過一切人天二乘的。然從含攝一切善法說，那麼人天行中，是「希聖希天」，對於「真美善」的思慕。二乘行中，是向涅槃（菩提）的正法欲——出離心。菩薩行即大菩提願。又，人天行中，是「眾生緣慈」。二乘行中，是「法緣慈」。菩薩行即「無所緣慈」。又，人天行中，是世俗智慧。二乘行中，是偏真智慧。菩薩行即無分別智（無分別根本智，無分別後得智）。從對境所起的心行來說，非常不同；如從心行的性質來說，這不外乎信願、慈悲、智慧。所以菩薩行的三大宗要，超勝一切，又含容得世出世間一切善法，會歸於一菩薩行。

法體	人天行	二乘行	菩薩行
信願	希聖希天	出離心	菩提願
慈悲	眾生緣慈	法緣慈	慈悲心
智慧	世俗智慧	偏真智慧	般若慧

我們發心學佛，不論在家出家，都要從菩薩心行去修學，學菩薩才能成佛。菩薩行的真實功德，是所說的三大心要。我們應反省自問：我修習了沒有？我向這三方面去修學沒有？如沒有也算修學大乘的菩薩嗎？我們要自己警策自己，向菩薩看齊！

## 三 入門、登堂、入室

菩薩學行的三要，是不可顧此失彼的。然初學時，不妨從一門（或二門）而來。有的好為哲學、心理學、論理學等學理的探討，接觸到佛法，認識了佛法的正確深奧，因而發心學佛，這是從智慧門入。有的多為社會福利事業，樂於為善，與佛教的人事相接近，讚仰佛法的慈悲，因而發心學佛，這是從慈悲門入。有的崇拜三寶功德的不可思議，或由於佛菩薩的感應，因而發心學佛，這是從信願門入。初學的從不同方便而來，是由於眾生的根性不同。大概的說：貪行人從慈悲門入，瞋行人從智慧門入，癡行人從信願門入。

然而，進入佛門，修學佛法，不能永遠滯留於這樣的階段。如久學佛法，

十年，廿年，老是這樣，這會發生不良的後果。如聲聞法中，有重信的信行人，重智的法行人，也不過由於根性的偏重不同，決非有信無智，或有智無信的。《大涅槃經》與《大毘婆沙論》，都一致說到：「有信無智，增長愚癡，有智無信，增長邪見」。如但憑信仰而不求甚解，不修智慧，對於所信的三寶，所學的法門，莫名其妙，這不能得學佛的真實利益。這樣的修學，在他們的心目中，信佛與鬼神崇拜，並無多大差別，不過是愚癡的信仰——迷信。現代的中國佛教界，也儘多這一流。如有智而無信，危險更大！龍樹說：「信戒無基，憶想取一空，是為邪空」。邪見說空，撥無因果，都由於自作聰明，於三寶清淨功德不能生淨信而來。迷信的過失還小，邪見會令人墮地獄。這可見信與智一定要雙修，不能偏失的。又如大乘中有智增上菩薩，悲增上菩薩，也只是增上（著重）而已。如有智無悲，有悲無智，根本不成菩薩行。就是悲智雙修，如悲願的功德力不足，而急急的求智證、求解脫，一定要墮落小乘。如慈悲

心切而智慧不足，在菩薩的修學過程中，要成為「敗壞菩薩」，退墮凡外。因為離了無所得為方便，菩薩行是不會成就的。所以，初入佛門，雖可從一門而來；但想升階登堂，學菩薩正行，必須三事齊修。這三者，能互相助成，互相推進，逐漸的引導行人，進入更高的階段。

等到深入佛法的究竟奧室，三者是無二無別的一味圓滿，無所偏，也無所缺少。這或者名為大菩提，或者名為大涅槃，即是究竟成佛。或者以為：佛法不妨一門深入，那裡一定要三事齊修？這是誤會了！如真能一門深入，必然瞭解一切功德的相關性，相助相成的完整性。一門深入，只是從一門出發，以此一門為中心而統攝一切，決非捨其他的功德而不修。我們學菩薩行，求成佛果，難道佛與菩薩，是有信無智，有智無悲的嗎？佛是一切功德圓滿的尊稱，我們學佛，也應以佛德的崇高圓滿為理想而向前修學！

\* 轉載自印順導師著作：學佛三要  
感謝財團法人印順文教基金會授權轉載

有信無智，增長愚癡  
有智無信，增長邪見



## 【宏印法師講演集】續篇

### 人間佛教



#### 教史

教史就是佛教的歷史，教史可分為思想和教義兩方面；比如前面提到的業力的思想、因果的觀念，或佛教講空的思想，在古代怎麼說？現在怎麼說？就拿念佛來說，念阿彌陀佛往生極樂世界，這個念佛在印度人是怎麼提倡？印度人的念佛思想、觀念如何？舉個例子：中國人念佛有禪淨雙修。這在印度的佛教史是絕對找不到的。這麼說來，是不是中國的祖師禪淨雙修錯了？也不是。因為就歷史的思想演變來說，後代的祖師也會有將佛陀當時的「少分說」發展成更圓滿、更究竟說的現象，當然也會有部分的歪曲發展，後面我會舉些實際例子來談談。

談到歷史，一定要注意兩個對象，一個是「人」，一個是「物」。這是我

的看法，當然要是學術界的學者談起來理論又更多了，我們不談那麼多的細節，只是把我研究的觀點告訴各位。

首先談「人」，歷史是人類創造的，文明是人類開拓出來的，所以稱為「人類的文化」，而宗教的起源也跟人類的文明有密切關係，甚至人類的文明是從宗教開始的，這在研究古代文明的起源時，兩者有密切關係。這地方說到人，首先我們就要研究到佛教的教主——釋迦牟尼佛，研究佛教而不研究佛教的教主釋迦牟尼佛，這是一個很嚴重的疏忽。不過今天的佛教徒開口閉口都說「學佛」這倒是說對了，我們是在學佛，那麼是向那一尊佛學習呢？是向阿彌陀佛學嗎？我們對阿彌陀佛的了解，除了釋迦牟尼佛講了幾部淨土宗的經典之外，所知有限。在十方三世無量無邊



諸佛當中，與我們最親切、最直接關係的還是我們的本師釋迦牟尼佛，所以我們是向本師學習。

我們每個人內心崇拜、信仰的佛陀，跟歷史上的那位佛陀接不接近？真實不真實？如果佛只是個「人」，那我也是人，為何要崇拜他、向他學習呢？當然，佛一定有他超越常人，比一般人殊勝的地方。所以那些信佛的理學家，如蘇東坡、王安石…等就讚歎佛教說：「謗佛者愚，佞佛者迂。」

歷史上的佛陀，我們形容他是「人格化的佛陀觀」，信仰上的佛陀叫做「神格化的佛陀觀」。研究印度之佛教，首先要研究佛陀，對佛陀的一種了解，佛是聖者。是先知先覺者，是一切智者，是正覺的解脫者，了解佛之所以為佛的偉大在那裡，這個才是最重要的。舉個例子來說，假如我們崇拜星雲和尚，或是廣欽和尚、弘一大師、印光大師。或者印順導師，這些都是善知識、高僧，但是如果我們只是向他們學而忘記佛陀，那就不像學佛了。我們敬仰某位高僧大德、善知識的同時，更要記得這些善知識們也是在向佛學習，所以我們真正最高的、圓滿的形象，應該是佛陀。向佛學習，這不是我對那些高僧有什麼貶低，他們都是我尊敬的、敬仰的高僧大德、善知識。我只是有感於佛教徒的觀念、意識形態那麼分歧，大家修不同的法門，湊在一起就是辯論，不像基督

徒，都一樣是神愛世人、替神傳福音，積極的走入社會各個角落。我們佛教徒碰一起就變成理論多，一輩子在探討理論的時間太多了，這實在是佛教的包袱。當然，也是有這個問題在，難怪大家都要辯，但希望大家能回到我們的本源，向我們的教主釋迦牟尼佛學，因為他才是我們佛教的創始人物。

佛教徒要不忘佛陀，而後再注意歷代的高僧，像印度的馬鳴論師、龍樹論師、世親論師，中國東晉的釋道安、廬山的慧遠大師，以及唐朝的玄奘大師、慧能大師、智者大師，這些歷史上的一代宗師，作為我們研究的對象。

### 佛陀創教的時代背景

婆羅門至上的階級觀念，導致印度政治上的不平等；佛陀生長在那樣的時代，所創導的思想，也跟那時候的宗教信仰背景有很大的關係。

我們談到佛陀，佛陀是印度人，什麼樣的人是印度人？能不能用一種很單純的概念去表示？印度人有黃種人、白種人，還有黑種人；有南印度人、北印度人，還有東印度人和西印度人？是印度五、六千年來原著民族的印度人？還是入侵印度的白種亞利安人？這些都是需要研究的問題。不知道各位有沒有去注意，佛陀是屬於那一種人？佛陀是白種亞利安人呢？還是黃種人？還是原著

民族黑種人？印順導師在「印度佛教」裡面談到，佛陀是屬於東印度的蒙古黃種人，這是學術界考證出來的。這個為什麼也要研究呢？佛陀修行在菩提樹下大徹大悟，這個真理是遍一切宇宙的，任何時空都有它的普遍性，這跟他出生那一種人有關係嗎？當然有相當的關係。

在印度的歷史上，當亞利安的白種人入侵印度之後，在政治上控制了整個印度，成為一個獨裁、專制的統治方式，由這個獨裁專制再發展出階級制度出來。亞利安人的婆羅門至上的這些觀念，使得非亞利安人的那些被征服民族，不但在政治上被奴隸了，在宗教的信仰上也被剝奪了。亞利安人可以因為信仰大自在天、誦讀吠陀經而升天得救，原住的這些土著卻沒有這種得救的機會，他們永遠屬於首陀羅（奴隸、賤民），永遠過著悲苦的生活。

那麼，印度人這種政治上的問題，導致宗教信仰上的階級、種族信仰的剝削與壓迫，跟佛陀所以創導四姓種族平等，以及一切眾生平等，一切眾生都能解脫，這中間的化文背景有相當關係。所以，我們研究佛陀的人，不但要研究佛陀成佛之後的一言一行，還要研究到佛陀出生於哪一個種族；他的種族在當時的印度代表哪一階級？他出生、活動在印度的哪一個地方？

佛陀出生在東印度，信奉婆羅門教的亞利安人是從西北印度入侵進來，而印度的文明是在佛陀快出世的時候才發展到恆河地方，這是時代背景問題。又比如：出離生死；出離世間、出離輪迴、究竟涅槃，這是佛教的生命價值的最高解脫觀。那麼，這種思想在印度的外道當中有沒有？事實上不但有，而且瀰漫整個印度。印度的宗教界，普遍對現實的人生是看得很淡、很虛幻、很不實在的，對生命的價值觀念，都是嚮往大梵天的永生或涅槃——不生不滅的思想。所以佛陀生長在那樣的時代，所創導的思想也跟那時候的宗教信仰背景有很大的關係。佛教講四聖諦——苦、集、滅、道；是佛法的基本觀念。從苦講起，而講八苦——生苦、老苦、病苦、死苦、求不得苦、怨憎會苦、愛別離苦、五蘊之盛苦；講苦苦、壞苦、行苦。從看清世間的苦相，來作為人生求解脫的觀念的出發點，這跟印度其它的宗教文化背景有什麼關係？這關係太大了，只要到過印度的人就會有同感。

我曾去過印度，我感覺在印度要修苦觀很容易，苦、空、無常、不淨觀，這些觀念在印度並不難修，因為到今天為止，印度的那種貧困、落後，在鄉下還是很普遍的。雖然印度的國防工業很強，還可以製造核子武器，但是民生工業落後，老百姓貧苦的相當多，貧富差距以及階級的存在，在今天的印度仍然





根深蒂固。雖然甘地領導印度獨立，倡導一切種族階級都要平等，事實上在印度的社會風俗裡，還是存在著嚴酷的階級歧視；所以有的人出門有轎車，回到家裡有遙控的電動門，但是有的人餓到一頓飯都沒得吃，冷到找一長氈子蓋身體都沒有，這些現象隨處可見。那麼，研究了這些，就可以瞭解佛教在一個怎麼樣的文化，一個怎麼樣的社會，怎麼樣的環境下產生佛法的思想出來。

我為什麼要談到這些？因為，我們說佛陀的正知見是要出離生死，要跳出三界、要發出離心、要觀世間是苦。那麼，如果我沒有那麼強烈的厭離心，直接就發菩提心、大悲心、這樣來學佛行不行？不但行而且直暢佛陀本懷。但是這樣的思想在早期的原始佛教比較少見，是在大乘開展之後比較多見。

小乘的佛法為什麼要談三法印——諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜？這三法印在小乘經典裡面隨處可以看到，可是在大乘經論很少談三法印，而是談「一實相印」；事實上三法印和一實相印是會通的，這在大智度論中有解釋。那麼，照我的研究，就因為兩千五百年前的一實相印，是一個瀰漫了厭世思想的時代，苦行的風氣太盛、厭離思想太瀰漫，所以佛陀從無常觀、苦觀講三法印，以出離心引導大家解脫。當大乘

的運動實現的時候，就強調：世間即出世間、煩惱即菩提、生死即涅槃的觀念，維摩詰經就是最明顯的代表。尤其，世間與出世間不二，煩惱與菩提不二，生死與涅槃不二，這個「不二」就是一實相印，因此不要關三法印，用不著修苦觀來發出離心，直接觀菩提心、觀性空，所以大乘開始談空、談般若。

大乘談空、談般若，這個思想是在佛陀入涅槃之後四百年開始發展，到了龍樹的時候（註：龍樹菩薩於佛滅亡五百年左右出生於南印度）才更成熟，讓當時佛教界的各學派共同承認、接受；於是結束了部派佛教的時代，而進入了大乘佛教。因為那時候印度的文化比較高，種族歧視已逐漸地消除了，尤其在阿育王統一全印度的時候，藉著阿育王的政治力量的護持，佛教也遍及全印度，所以四姓種族平等的思想在印度瀰漫開來。在這個時候的思想、文化背景下，對般若的思想、空的思想、菩提心的提倡以及一實相印，就容易被人接受。這個也就是佛教與人物的關係。

兩千五百多年前的印度人有多少種階級？生活在什麼階級制度？那個時代的演變是怎樣？佛陀的創覺立教，佛陀講經說法的對象是哪樣的人？佛陀對那個時代的印度人說哪些法？如果這些法拿來我們中國講的話，可能就不太一樣了。

曾經有人問過我說：為什麼佛經上說一切佛皆在印度成佛？這個觀念是佛陀親自說的嗎？還是後代的印度人因為種族優越感的流露，才產生出來的？這個要加以瞭解，我暫時不跟各位說答案。我們說佛以印度人為對象而說法，自有他的方便說，雖然，最究竟、最真實的佛法是不會變的，但是那一種方便性的佛法就會有不同的表達。

以上，我們談到「人」，有人就有事，經由歷史記載有關佛陀以及歷代高僧的事蹟，我們才能由這些事蹟來看出他的思想、他的解脫、他的精神。

研究歷史的另一個重要對象是「物」。物是靜態的，就是文物，這就涉及典章制度以及建築、雕刻、藝術，這些都有關係。舉一個例子：佛在世的時候有沒有佛像？從美國回來的常敦法師，他去中國大陸拍攝了很多佛教藝術的照片，回台灣的時候應邀到很多地方展覽，也都會談到佛像的問題。我的印象中，他好像提到，佛在是的時候沒有佛像。可是明明有經典說，佛在世的時候，曾經升到忉利天為他的母親說法，而人間的國王思念佛陀心切，於是找來雕刻匠刻了一尊佛像，甚至在佛陀從忉利天回來的時候，這尊佛像還站起來迎接。還有這樣的典故，對不對？像這樣的典故，它的真實性如何呢？現在我們就來談談印度的佛教歷史。（待續）

# 11.15起

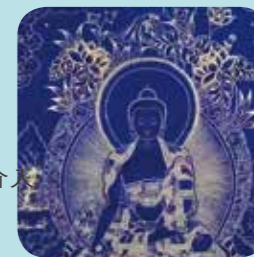
(每週三共八堂課)  
19:00-21:00

## 藥師鉢音能量調理班

「聲音般若」—藏傳響鉢法調理人體輪脈能量之理論與實修

內容大綱：

- (1) 藥師佛法門對疾病的分類
  - 甲、人體能自我療癒的疾病
  - 乙、需依賴藥物及醫療方式介入治療的疾病
  - 丙、靈魂的疾病
- (2) 人體輪脈能量與業力習氣的交互作用
  - 甲、三脈七輪
  - 乙、業力與習氣
  - 丙、淨除脈道脈輪的修持法
- (3) 簡介藥師佛法脈傳承的藏傳響鉢法
  - 甲、簡介法脈傳承
  - 乙、簡介如何接收藏傳響鉢調理
- (4) 淨化身心靈健康的聲音瑜伽實修法
  - 甲、實修中心禪修法
  - 乙、體驗響鉢法對身心靈的調理



講師：高志璋



講者簡介：

- 環境及防災教育科科長 / 教育部 資訊及科技教育司
- 榮譽：2015 年獲頒行政院表揚全國反毒有功人士
- 國立臺灣師範大學科技學院技職教育行政碩士在職專班 / 105 肄業
- 中國文化大學大氣科學系學士 / 89 畢業
- 2013 年美國蓮果寺薩本派法脈培訓班結訓
- 2015 年美國蓮果寺藥師佛健康禪修法門師資班結訓

保證金：酌收新台幣 1 千元，全程參加者得予以退費

主辦單位：中華佛教青年會  
上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓  
洽詢電話：(02)2508-2427  
信箱：cyba168@ms72.hinet.net  
線上報名：<https://goo.gl/forms/5UWk7WZvX1C6KjnJ2>



# 最好的供養

◎星雲大師



大部分信佛的人都曉得要供養佛，也都希望能以世間上好之物來供佛。佛教裡常用的供養品，有所謂的十供養：香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣。其實，除了這十供養外，還有更殊勝、更好的供養，在此提出四項：

第一、一炷清香不如一瓣心香：許多人習慣在佛菩薩面前，燒一炷香，有的人還非常注重香的等級，非上等的檀香、沉香、水沉香不可。其實，上香只是表徵，表示我們對佛菩薩的恭敬。而例行公事般地獻上表相的香，遠不如我們的一瓣心香，如恭敬佛菩薩，恭敬所有的人，誠心讚美、隨喜他人的善行，就像《法華經》中的常不輕菩薩，永遠不輕視任何人；如此謙恭有禮的修養，比燒形式上的香更好。

第二、一束鮮花不如一臉微笑：

手捧鮮花去供佛固然很美，但真正最美的是臉上的微笑、慈祥。對人獻花，不如跟他微笑，獻花有一時一地的限制，綻開一臉的笑容，卻不受任何時空的局限。真誠的笑容，不僅能拉近人與人之間的距離，也能帶給人溫暖、鼓勵和信任。所謂「面上無瞋是供養」，發自內心的真誠笑容，即是最好的供養。

第三、一杯淨水不如一念淨信：我們早晚禮佛，用清淨的法水供佛，固然很好，但更珍貴的是以一念淨信，上供十方諸佛。如果能以清淨的信仰，不加妄念、企圖心，正知正見佛陀的教法，依法如實奉行，則比不間斷的早燒香、晚換水，更有功德。

第四、一串念珠不如一句好話：送人一串念珠，不如送他一句好話。俗諺說：「良言一句三冬暖」，一句好話常

常會讓人生起歡喜心，甚而改變人的一生。《尚書》說：「唯口，出好興戎。」一句話的影響力，有時是你料想不到的。因此，與人交往，一句好話往往比一串念珠更加受用。

以清香、鮮花、淨水供佛，是很好的供養；以念珠和別人結緣，也是很好的禮物。但是，除了這些物質上的供養，應該有更增上的方式，有更昇華的層面。正如經中所說：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟壞微塵，一念淨心成正覺。」在此提出四項「最好的供養」：

第一、一炷清香不如一瓣心香。

第二、一束鮮花不如一臉微笑。

第三、一杯淨水不如一念淨信。

第四、一串念珠不如一句好話。

## 第九屆第十次理監事聯席會

10/21 下午二時中佛青第九屆第十次理監事聯席會假新屋心善寺（理事惠謙法師住持道場）舉行，討論多項議題及明年度各委員會計畫。會後大家參訪理事禪琳法師的道場善永寺，並接受善永寺弟子劉穎居士款待，在其「披薩工廠」餐廳享用美味素食披薩及燉飯。四眾弟子歡喜推動佛青會務，為服務大眾而努力！





## 「人生最後一件大事~善終」樂活公益講座



8/16 樂活公益講座「人生最後一件大事~善終」下午二時舉行，邀請蓮臺佛教禮儀師、安寧及臨終關懷志工施誠勇居士主講，詮釋如何面對臨終者身心靈陪伴過程與支持？指出圍繞臨終者身心靈的種種因緣與陪伴者的影響是決定善終的品質。

常務監事張菁菁擔任司儀，理事長明毓法師感謝並介紹主講者，長青主委菩提法師、國際主委法竺法師、秘書長開航法師等四眾弟子約計 70 人出席，講師同修，也是本會志工呂淑貞準備點心、小禮物與大眾結緣，現場氣氛溫馨。

講師期盼，以站在臨終者、修行的立場，照見諸多因緣，能用真誠懇切的心，與臨終者共在，並規劃有利的往生環境以及如法助念的時空環境，是大家必修的一堂課！



## 桃園女子監舉辦「地藏報恩法會」

8/29 桃園女子監獄邀請中佛青於該監所舉辦「地藏報恩法會」，本會邀請挹秋蘭若住持自鏡法師及常住眾等八位法師，領眾誦《地藏菩薩本願經》及小蒙山施食，自鏡法師在開示中分享了若干因緣果報的故事，啟迪受刑朋友深信因果，並帶領大眾在佛前至誠發露懺悔，包括法師及受刑朋友皆流下了感動的淚水，祈願消宿現業，孝親報恩，聞法修行，福慧增長！



### 更正啟事

第 17 期 P24 「樂做佛前傳燈人」一文，第二段第 1、2 行誤植「心近為行」，正確應為「心淨為性」，特此聲明。敬請各位讀者見諒，並給予我們改進之建議。感恩~ 編輯部合十敬上



## 「微電影的企劃與製作概念」公益講座



9/1 響應「心念微電影~讓愛傳出去」大賽，中佛青特此舉辦「微電影的企劃與製作概念」公益講座，邀請古今文明國際有限公司總經理劉文明分享微電影的現代趨勢，企畫及制作實操重點，記錄愛與生命。

理事禪琳法師，常務監事張菁菁，秘書長開航法師、長青主委菩提法師、國際主委法竺法師等四眾弟子皆出席研習。理事長明毓法師頒贈感謝狀予講師，並鼓勵學員以三人一小組來參加心念微電影大賽，促進社會祥和。

## 「佈教多媒體研習班」分享

9/12 「佈教多媒體研習班」開課，邀請理事暨監獄佈教師禪琳法師授課，包括理事長明毓法師、顧問林國龍、教育委員常慈法師、榮譽會員妙慶法師，共四堂課，計 16 人參與研習。



禪琳法師以中佛青出版之〈融攝般若海系列〉為實作題材，指導學員如何操作簡報軟體，製作有趣又吸引人的簡報，並與大家分享交流。

## 中佛青讚普法會 冥陽兩利

9/15 中佛青舉辦讚普法會，由本會理事長明毓法師帶領，常緣法師、常慈法師擔任維那悅眾；領眾恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》、《佛說阿彌陀佛經》，小蒙山施食，並迴向 11 月 8 日琉璃心光音樂劇順利舉行。副理事長陳美順、顧問林國龍、陳金鳳、長青主委菩提法師、副主委鄭秋爾、會員張陳貴美、萬秀枝、志工高秋燕及秘書處人員等，計約 25 人共同祝禱，冥陽兩利，期使會務運作順暢，利濟眾生。





## 韓國佛教團體 參訪中佛青

9/16 大韓佛教曹溪宗釜山聯合會會長、韓國弘法寺住持深山法師，帶領多家寺院住持 11 位比丘、比丘尼與居士 23 人，蒞臨中佛青會館，氣氛熱絡，蓬筦生輝。

長青副主委鄭秋爾發心擔任司儀，理事長明毓法師致詞時表示，八月韓國青年交流曾參訪弘法寺，波羅密佛青會會長深山法師熱忱款待，此次很歡迎大家親臨中佛青。出席的貴賓包括泰山大覺寺監院真常法師及弟子如學法師，長青主委菩提法師、教育委員常慈法師、榮譽會員妙慶法師，江萬里教授、會員萬秀枝、史明玲等，表示對賓客至誠的歡迎。

在中佛青簡介及曹溪宗介紹後，由趙雪芹老師獻唱佛曲、古秋妹老師表演經典佛舞，溫馨法喜。接著與會者就韓台佛教的特色、教育、慈善等議題作交流座談，期盼能深入社會、家庭，利濟群生。互贈紀念品後，韓國代表表示本會熱忱的招待讓他們賓至如歸，非常感動，居士們紛紛在莊嚴大佛前捐獻，以示敬意與謝意。韓國法師齊誦心經迴向後，活動吉祥圓滿！



## 「生命的需求與命運」樂活公益講座

9/20 樂活公益講座邀請了龍華科技大學電機工程系副教授 - 林進富蒞臨演講「生命的需求與命運」，他指出，自性人人本具不需外求，但現代人的生活忙碌，如何整合與平衡身心靈，達到寂靜穩定的狀態，啟發深層智慧，則需要自己下功夫。

理事張妙姬特別撥冗聽講，長青副主委鄭秋爾亦出席，最後由顧問陳金鳳代表頒發感謝狀及禮物予講師，從講師對中醫經絡、佛法及禪坐的瞭解與分享中，學員受益良多，法喜充滿。

## 南投二日知性參訪之旅

◎小沙彌



長青委員會在主委菩提法師、副主委鄭秋爾精心籌劃下，於 9 月 27-28 日前往南投知性參訪。由中佛青理事長明毓法師領眾，共計 26 人共同出遊參訪。

生活中的每一天都是生命一段旅程，兩日的參訪之旅，是美好又值得我們滿載而歸之「身心靈寶藏」。

當晨曦照耀窗櫺，我們即將邁出每天的第一步時，先作一個深呼吸，提醒自己 - 我們很幸福法喜又一帆風順。我們要懂得感恩天地及成就大眾之諸多因緣！

文明巡禮及體驗一場驚奇無限的大自然探索，永恆的璀璨，絕美的人物與景緻，真是一趟深度而悠閒的難忘身心靈假期！

午宴齋食於環境悠雅祥雲伴隨之「大慈禪寺」，慈悲為懷住持、當家法師與辛勞的大寮每位香積菩薩師兄姐奉獻付出所準備「聖齋」，供養大家享用也是滌除身心靈的「五觀法門」，真的非感恩無畏三施付出。

玄奘真如性 清淨本圓成  
祖印禪心續 永傳一至誠  
有緣來信授 得立護大安

在西遊記一書中，孫悟空是一隻從仙石中蹦出的神猴，因大鬧天庭，被如來佛祖扣上金箍咒，保護（唐三藏）赴印度取經的奇書，創造了一個五光十色的神話傳奇世界，成為我國四大經典文學代表作品之一。來到玄奘寺，何其有幸能看聖僧之靈骨也同時想起了這本奇書，還有那尊神猴 --- 齊天大聖孫悟空之因緣輪迴際遇。

※ 走進人間淨土，一個深藏在埔里圓覺彌陀村純樸極致殊勝莊嚴美景、古樸與文明兼融並蓄。無論是人文風采、建築藝術，都能窺探出與其他地區的不同，帶些神秘色彩繽紛加上大自然給予美景，襯托出一幅天然莊嚴寺院聖景。

悠遠豐富的歷史文化背景也為埔里圓覺彌陀村自然風光添上神秘氣息，迸放出瑰奇絢麗的繽紛色彩，其中又以「繞佛聖塔」之雄偉與輝煌，寺院璀璨光輝的歷史一直保留至今。

如詩似畫的圓覺彌陀村寺院，享受世外桃源般的寧靜與悠閒，一個深藏在雲端又孕育聖賢的彌陀村寺院，可謂南投山麓下的人間蓮國聖域。

玄奘寺為唐式建築，寺內「國之環寶」匾額乃先總統 蔣公親題，寺外牆上刻有玄奘西域遊行圖與碑文三座，左為中日親善紀念，中有大唐玄奘聖僧傳記，右則中曰佛教親善交流紀念碑。日月潭景點中，這裡終年環繞著天地精華的幽靜聖域，也是一個中外名勝觀光，

修行法安非常殊勝莊嚴。

「玄奘聖僧」所代表大智大仁大勇大慧精神，為向西印度取經，飽受艱辛備嘗苦難，卻發願「寧向西方一步死，不願東方一步生」之百折不撓決心與毅力，為後世修行者樹立最佳典範。

致贈佛菩薩寶像儀式後，隨即由當家法師引領全團僧眾至玄奘殿堂禮佛，並在玄奘大師紀念館抄經區沈澱身心靈，繼續帶著我們前往慈觀玄奘大師之聖骨。

※ 法林禪寺座落於南投縣魚池鄉東池村福興巷中。在住持滿全法師感召下，與越南新住民及其家庭成員融合在一起。共同教授學養達書，給新住民提昇身心靈法悅。晚餐前舉行佛畫聖像贈緣，大眾法樂無窮，並受到慈悲款待晚餐，香積美食呈現越南風味供眾。

※ 夜宿自然風日月潭會館。

鄭秋霞女士是一位年邁又健康之長者，全館只有她一位負責人，要張羅



打理遊客之住宿餐點，是一位能幹老菩薩。這裡環境清悠怡人，是渡假的絕佳選擇，因此鄭女士又投入了更多心血與心思，將心中的建設藍圖逐一的實現。

館區內有不同住宿的風格，歐式鄉村風、木屋自然風、原木藝術風，還有一棟充滿著古色古香又古早味的餐廳，真的很棒又值得大家來休閒渡假及住宿！

※ 第二天早起團員聚集晨運及舒展筋骨，促進身心靈健康運動。

全團用完早餐後，繼續下一個行程至水里寬心農場，體驗自然生態等等。寬心農場設置「懺公紀念禪堂」在頂禮誦心經畢，深刻感受到懺公的慈悲願力與高尚德行。主人帶領一行大眾參觀依山傍水的農場。和風徐徐漫步在烙印的沙丘足跡，湖畔波光粼粼，鵝群悠遊戲水，徜徉自在，漣漪蔓延開來，盪漾逍遙，放下一切俗慮，享受殊勝之寬心朝聖之旅。

季節遞呈，送走了綠意蕩鬱的夏

天，迎來了紛繁多變的秋季，除了秋陽灑落樹間的光影，枝頭悄悄換上一樹樹的柚子與香蕉，也已豐滿渾圓，香氣橫溢，農場果園的各種水果百分之八十是供給飛禽食用，只有百分之二十提供人們採收。

一整年的蔬果鮮美甜蜜與您共享，滿山遍野琳瑯滿目的各式各樣有機水果與作物，握在手心湊近鼻子的芳香真是令人感到幸福與滿足！經過一整年的辛勤努力，樹上結實纍纍的果實，豐收的喜悅！除了飽腹現場採收的天然有機蔬菜，也可現場採摘樹上水果立馬享用，可謂天上人間之素食聖宴。

世間的好，從來不是單向；人間「朝聖」向來也不是一方可圓滿成功，需要共同努力來相輔相成。

穿梭於時間的長廊，坐看歲月的風雲，您會有所感悟感動。

人生與其怨天尤人，不如完善自我，放下抱怨，發現生活的樂趣，擴展生命的深度，不要挑剔別人的缺點，朝聖是聚集身心靈資糧的補給站，同時也是自我反省懺悔的改良所。

祈願每趟朝聖之旅，都是邁開康莊菩提腳步晉登聖域！

## 坐而論道，起而行之～ 印度親體驗

◎張菁菁



是 1994 年立下得約定吧！與心明法師和心海法師相識是 23 年前來台灣拜訪法竺法師未遇，中華佛教青年會則透過媽媽通知我，當時我大學畢業待業中，因此就由我來負責接待他們，締結因緣的開始。

兩位法師經常往返澳洲、印度、中國與台灣等地弘法，15 年來在印度致力於貧困兒童學習教育。聯合國教科文組織秘書長博科娃主張：「教育是打擊童婚，阻止早孕，反對基於性別的暴力的最有力的方式」：聯合國教科文組織秘書長博科娃主張。教育的核心價值是人與人之間的溫度，用愛才能翻轉未來。

今年三月中佛青舉辦「神山聖湖朝聖分享會」，擔任司儀與翻譯法喜參與後，欣然

答應九月一起帶小女兒參訪印度鹿野苑，在佛陀初轉法輪



的聖地，法師們幫助 200 位貧困兒童的教育機構。而這計畫是在這 4 年內開花結果的，因為法師們認為教育對於開拓兒童心智是非常重要的，帶領他們走入社會讓他們實現夢想，進而對社區回饋正面貢獻。所以除了贊助他們在學校教育外，還提供包括創意課程、禪坐和瑜珈等活動，為孩子們提供了未來的最佳機會。

隨著即將起程到印度的時間接近，就有越來越多勸退的聲音，加上我女兒是國一新生，開學沒多久就要請假近十天，似乎犯了學生的大忌，再加上印度的衛生環境隱憂與媒體報導的亂象等等，媽媽雖然擔心嘮叨，還是準備了大悲水，讓我們在印度可以摻著當地的水中喝，避免水土不服。還有蕭光志師兄很熱心與我分享他的印度朋友與景點，他是三月在佛青分享內觀禪修經驗，我因擔任司儀而結識的善知識；菩提法師，是佛青長青主委也是國際導遊，他提醒我時時念著「南無本師釋迦摩尼佛」。

感恩菩薩加被，印度之行順利平安法喜！

心明法師邀我負責教授書法，小女晏寧則擔任得力小助手。號召網路收集宣紙還有文具，繁重的行前準備工作因分工而減輕不少。課程規劃讓我從中國山水畫開門，帶入中國自然哲學中與天地人之關係，再介紹象形文字的轉變。對於幼小班我們先用畫來認識紙、筆、墨，青少年班則先讓晏寧帶領大家操練武術的基本十八步，藉以身體姿勢來連結與手部運筆等。現場說明由我用英文講解，再由機構教務員 Amit 翻譯印度語，晏寧在台前示範，再請有意願的學生上台書寫，台前與台下互動熱絡生動，即使室內體感溫度已達 38 度，全身溼答答汗如雨下，時而還要機動性應付停電等狀況，仍無法阻擋學生對於渴望學習的眼神與專心一致的態度，對學生來說我們所分享的一切都正打開他們視野的新視窗。當課程結束時他們用英文一直喊著要我們再回來” please come back again” ！

在印度生活的每一天所有感官時時都處於覺察的狀態，例如行走要注意地上垃圾、牛糞還有大螞蟻與毛毛蟲；坐在車內急駛在崎嶇不平的道路，路上時有牛、羊、狗漫步其中，還有穿梭的腳踏車、嘟嘟車、摩托車、公車等，連過馬路的行人都是膽子夠大才走得了，好像紅綠燈不存在似的，車子不時左搖



右晃隨時閃躲逆向而來的車子，下了車都快暈車嘔吐了；司機開車邊講電話、邊吃東西、有時還開窗相罵，又保證不出事！路上行乞者與吃垃圾的牛還有張大眼萌樣的狗，蜂擁似的敲著我們憐憫的心！當下，我記起張秀丹老師教導的慈心經，心中祝禱所有眾生遠離身心痛苦。在印度吃不完的或要分享的根本不可能有一丁點的浪費，包括我們的付



出，都是物盡其用！最後離開時我們把一大行李箱的衣服、鞋子、食物、藥物都分享出去了，完完全全的付出真是美好的感覺！

感謝法師為我們周詳安排住宿與餐飲，讓我們對印度親體驗有著很好的印象。晏寧幾乎無法接受印度食物的辣，還有沿路的塵土與屎味刺鼻，卻還希望再去，因為他知道這群孩童們需要她，她體會自己的付出能完全被接受是件多麼美麗的事情！

她學到親身體驗與實作才能了解真實義，而不是經由聽人說或是從書上所敘述的恆河只是髒亂不堪，任人們吃、喝、拉、撒的大河！神聖的意義使印度人相信恆河可洗去身上所有的罪孽，視之為洗滌靈魂「不潔」的淨身聖地，給

死亡輪迴帶來救贖。行人中有很多剃光頭、僅在後腦勺留一小截頭髮的年輕男子，這意味著家中有長輩過世，他們正在服喪中。

我們離開瓦拉納西後，開了六個小時車程到菩提迦耶，一路下著薄薄的甘露，水珠讓高溫變得涼快些了，感受到一路龍天護法加被。當地人說我們帶來了雨水，不然先前的高溫連他們都受不了。九月間正逢 十勝節（Dussehra），是印度教節日，也是全國性的大節日，所以來朝聖人潮絡繹不絕。兩位法師帶著我們前往佛陀成道的菩提金剛 - 座菩提大塔，我們懷著恭敬虔誠的心，看著自己的腳步想像跟隨著佛陀的足跡繞塔而行。跟著人潮排隊禮敬大塔的佛像，這尊十世紀的佛像是世界最莊嚴的佛像，我們並不陌生，因為在家裡門上照

片就是這尊佛像，是明毓法師與我們結緣的。

我們到處參訪不同特色的寺廟，因為一場突如其來的雨，停留在佛光山印度佛學院，遇見了佛光山法師，在自我介紹來自中佛青擔任常務監事，恰巧他也認識理事長識明毓法師與國際事務主委法竺法師，真是令人歡喜！

返台後做了一個夢，夢境被解讀是同參道友早已前行多時，我將再向目標精進，發菩提心，修無上道，證得菩薩聖果。學佛這條路不容易卻是必行之道！



### 開卷薰香

## 親愛的，讓我們一起靜心吧

作者：焱上源 出版：大喜出版社

#### 「一分鐘」的寧靜技術

減少孩子的精神壓力，輕鬆能讓學業變好的關鍵。  
這是一套幫助孩子、引導孩子，孩子會跟你更親近的方法。

拜科技進步之賜，我們每天接受的資訊量是以前的數十倍。

曾任 google CEO 的 Eric Schmidt 在 2010 年時說過：「我們現在每兩天產生的資料量相當於過去到 2003 年為止累積的資料量。」，過多的資訊量即使是大人也會心浮氣燥，更何況是剛開始要學習知識的小朋友呢？

而在美國的維西塔西昂山谷中學（Visitacion Valley Middle School）於 2017 年實施靜坐時段後，便使得學生異常行為有了改善，效果令人驚喜。另外，在伯頓高中（Burton High School）實施靜坐之後，學生壓力和憂鬱感都降低了，學業成績也有了明顯的進步。

只要我們幫助他們、引導他們，他們會跟你更親近



#### 本書特點：

1. 可愛插畫圖解呈現，連小朋友都看的懂。
2. 親子一起操作，增進彼此感情。
3. 不只在家打坐，到公園玩時也可以靜心。
4. 引導式教學，帶領小朋友靜心無壓力。

#### 練習內容包含：

燭光練習：內在視覺專注力的練習、增強學習能力的冥想練習：突破學習心理障礙.. 等。

# 整合醫學與健康促進

— 由『全民疾病保險』走向 由『全民疾病保險』

◎林承箕 醫師



## 林醫師簡介

中華整合醫學與健康促進協會 創會理事長  
內科專科醫師、心臟學會 心臟血管內科 專科醫師 專科指導醫師  
美國 自然醫學學會 自然醫學認證醫師 同類療法認證醫師  
法國 CEDH 中心 順勢療法認證醫師  
台北完全優整合醫學診所 院長  
前三軍總醫院醫務長 兼代 國防醫學院醫學系系主任

## 醫療越進步民眾越健康？

在台灣，政府自 1995 年開始實施“全民健康保險”，逐步提供普及全民各西、中、牙醫領域絕大部分的疾病照顧。初始國民負擔不高，但得到極豐富的疾病處理，人人稱道，曾逾 80% 的民眾為此項施政叫好，亦在全世界各國醫療照顧的評比中名列前茅，堪稱典範！

在這種主流西醫主導、以疾病為主要處理對象的“全民健保”施政下，理應全民得病的愈來愈少、愈來愈輕、病癒得愈來愈快才是！但實施健保逾 20 年來，只見：中、大型醫院愈建愈多、愈蓋愈大、專科愈分愈細、醫藥花費愈來愈高，而病人卻愈看愈多，門診部人山人海、住院部一床難求…。政府實施

全民健保的年度經費由 1995 年開創時的台幣 1640 億元、第二年的 2264 億、滿十年時 2005 年的 4080 億、滿二十年時 2015 年的 5908 億，到 2017 年則已增加高達至 6500 億元！據統計，2010 年的 5077 億元中，超過 95% 的全民健保經費是用在“疾病的診斷、疾病的治療與疾病的復健”，因此稱為“全民疾病保險”實不為過。

## 未來醫學發展趨勢 - 整合醫學與健康促進！

這種以“疾病醫學”為主，亡羊才補牢的政策造成健保財務虧損的黑洞日益擴大。大家都苦無良策，僅在“戰術”層次上開源節流。若這種“治已病為主，防將病為輔，不夠瞭解及積極推動真健康之未病”的策略不變，加上人口老化

問題日趨嚴重，健保入不敷出導致破產的結果將勢不可免。大家應虛心面對、檢討並全力推動新的“戰略”——用科學的精神、實證的方法，在評估健康、調理健康及促進健康方面多下功夫：由被動的疾病醫學、消極的預防醫學走向積極的健康醫學；以推廣“整合醫學”的方法來達到“促進健康”的目的——這才能使當下的“全民疾病保險”走向真正的“全民健康保險”！

## 如何遠離疾病、擁抱健康？

在評估健康方面：現往以化學、影像及病理變化做確定疾病診斷的主流西醫可能有所不足、不夠敏銳。民眾則普遍被教育認為平日多量血壓、定期驗糞便、測血糖、檢驗血液生化變化，甚至進一步的內視鏡、超音波、電腦斷層…等不同原設計來“診斷已病”的方法也就是能更早“評估健康”最有效的方法！其實從自然醫學、順勢醫學（同類療法）、中醫學、印度醫學、功能醫學、生物能信息醫學…等的不同醫學領域，無論在病史、生活史、家族史、地理環境、氣候變化的詢問分析、病人體質的分類及判斷、簡易而不失準確的理學觀察及檢查、深度的化學及物理學檢測…等各方面都可提供更多瞭解疾病及健康的方法。

在調理健康方面：現往以對抗療法為主，常常人病兩傷、較多偏鋸箭法

治標治病、較少全盤從基礎改善體質以治本的主流西醫可能方法有限、力猶未逮；而一般性的清飲食、重營養、勤運動、減體重、少菸酒、多開心…等養生原則又略嫌空洞。上述之傳統、古老的醫學及方法，配上祛邪的大腸水療、高溫療法、水療…，扶正的飲食療法、營養醫學、分子矯正醫學…，調整氣血的整脊、氣功、瑜珈、芳香療法…，由心靈著手的花精療法、色彩療法、音樂療法、意念療法…等各種方法提供了豐富的協助治療疾病、調理及促進健康的作為及效果。

## 另類醫學？輔助醫學？整合醫學！

早期，這些學說或作為，因未被實證或瞭解，故被稱為“另類”。後因累積越來越多有效改善健康的案例，而逐漸被主流醫學接納，姑稱之為“輔助”。美國國家衛生院 7 個中心裡曾有一個“另類及輔助醫學中心”，其研究經費自 1992 年剛成立時之 200 萬美金至 2005 年後，已成長至每年逾 1 億 2000 萬美金。2000 年，美國哈佛、史丹佛、加州、杜克、麻薩諸塞等世界著名大學醫療機構聯合成立「整合醫學學術健康中心聯盟」(The Consortium of Academic Health Center for Integrative Medicine; AHCIM)，積極推廣整合醫學的醫療服務，目前美國與加拿大已逾 46 個大學醫學中心加入。至於同類療法、花精療法、芳香療法發源地的歐洲，自然醫



學、能量醫學就更被廣泛接受並應用於醫療及日常保健之中。在法國，接受同類療法後的花費，國家健保甚至貼補30%。聯合國則早在2002年即要求逾180個會員國將其國內的傳統醫學納入現行的主流醫療體系，至於近年國內外更積極推動所謂的“健康醫院”，無非期望傳統西醫院能發揮醫治疾病以外更大的健康服務功能。為達成“健康中國2020”的醫改目標，彼岸亦正積極進行亞健康干預計畫，推動「醫養結合」、「中西醫結合」的預測性、預防性、個人化及參與性（predictive, preventive, personalized, participatory）的4P醫學模式。現更以數百億人民幣的經費積極推動於各大小醫院設立以“中醫為主的整合性健康中心”。



### 治療疾病？預防疾病？管理及促進健康！

人們已不再只求長期臥床、插滿管子的苟活不死、被動的有病治病或消極的預防疾病，而在乎如何積極的長保身心健康、愉快地享受更延長的人生。但當代主流醫學却似難滿足所需，因為當今的醫學教育及醫療重點多偏重疾病較忽視健康，導致醫療機構與人員對評估及調理健康的認知空洞、含糊，不知如何處理，甚至不屑一為！

有鑑於人心之所向，世界潮流之所趨，醫者職志之所當為，大家都希望高居主流領導的西醫能強化由疾病而健康的醫學深度與廣度，敞開胸懷，以科學實證的精神對延用數百、數千年至今，仍頗受一般民眾喜愛及使用的各種經驗法則為主的醫學及方法多加以瞭解、研究、實證後，融入當今主流醫療體系，並加以推廣應用及教育民眾，讓大家由治已病的下醫朝治未病的上醫邁進，以整合醫學的方法積極而有效的促進全民長保健康，真正嘉惠我們本就應該提供最佳服務的普羅大眾！

# 『慧生醫學』 生命科學研究院參訪

◎釋常慈

## 前言

受徐州『慧生醫學』生命科學研究院—何松繁院長之邀請，中華佛教青年會理事長明毓法師率領一行十人於九月四至六日到江蘇徐州參加國際中醫藥交流研討會及參訪『慧生醫學』徐州銅山生命科學研究院，團員包括中佛青長青主委菩提法師、教育委員常慈法師、青年委員蕭光志、北京電視台港澳台藝人總監徐慈蓮、古今文明國際有限公司總經理劉文明、自然健康諮詢師張桂粉、孟加拉涅槃和平基金會理事長薩布巴魯亞及秘書長米堤拉喬杜里、斯里蘭卡佛教出版中心總編輯菩提卡山吉瓦。

## 國際交流 匯聚英才

國際中醫藥交流研討會，匯聚全球之英才，大家都有著醫學、教育、文化、專業的職志，共聚徐州這個地靈人傑、純樸的城市。

一直以為何松繁院長是一位慈祥年長的醫師，國際研討會上才知道何院長是一位青年才俊、仁心仁術、悲心厚德的醫師。

何院長是一位腫瘤外科醫師，也曾經擔任腦神經外科醫師，是中西結合醫學專家、碩士研究生、國際營養師、製藥工程師、徐州銅山生命科學研究院院長、北京七通國際中醫科學研究院院長。他率先提出解決糖尿病要採取綜合干預理念和方法，在臨床醫學上取得不可替代的地位。他正獨立編寫《簡捷診斷》、《七通醫學理論》。

## 慧生醫學 悲心緣起

『慧生醫學』徐州銅山生命科學研究院創立之緣起，於西元2003年全球遇到了SARS疫情，引起社會恐慌，包括醫護人員，多名患者往生。因而觸動了何松繁醫師的悲心與使命感！他開始



## 【正念飲食養生法】

~ 廚房代藥房 吃飯勝吃藥

日期：11月29日（週三）14:00-16:30

講師：巖定法師（吉祥人間健康教育中心 創辦人）

- 破解大口吃肉的「生酮飲食」
- 身心靈能量平衡之蔬食
- 正念咖啡分享

費用：隨喜贊助

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

接觸佛法，閱讀《金剛經》、《太上感應篇》…。因而內心升起了救助蒼生的使命感！他心裡想著：『每天那麼多的開刀患者，這並不是究竟的方法，無法治根。必須研發出天然、藥食兩用的，採取自然法則，可以防患於未然、對於病症可自然化解、對人類健康有幫助的食療養生食品。』排除萬難，不受名利權位的迷惑，何醫師發下了救助蒼生的悲心大願！『放下手術刀，走上講台』。

### 邁向悲願 一無所有

為了創立『慧生醫學』，懷著濟世之心，何院長承擔著為蒼生醫身醫心的使命，竟然賣掉了自己居住的房子，過著租屋的生活。一位行醫二十幾年的腫瘤外科醫師、腦神經外科醫師，一位青年才俊，不為名利權位，就為了人類健康的悲願，防患於未然，不忍蒼生身心痛苦，賣掉自己居住的房子，一無所有！如此的悲心大願與使命感，深深的讓所有人敬佩與感動！

何院長說：『找到了生命位置，找到了天命；做自己喜歡做的事，苦就是一種樂。』何院長佛法體悟非常的深。他那睿智的神情裡，蘊藏著至真、至誠的悲心與同理心！不被名利權位所迷惑、仁心仁術、悲心厚德，令人敬重！『富貴不在於擁有，而在於分享、給予，施與捨。』這讓末學想起了剃度恩師上聖下印長老寫的一首詞：

茶根最清香 嚼後回味長  
安貧樂道無憂慮 貪欲瞋恚把神傷  
胸襟要開闊 志節宜昂揚  
文章道德千古事  
參禪悟道見真常 悟道見真常

### 努力實踐 藥師大願

慧生醫學的商標 - 『寶葫蘆』和『釋慧生』。大家都請問何院長：『釋慧生』是出家法師嗎？

寶葫蘆的三個大小圓圈，意涵著 - 三圓和合，形成了天地人，身心靈合一。人生圓滿、事業圓滿、了脫生死。（懸壺濟世。最終目標是了脫生死，當生圓滿。）

以藥師佛的願心，入世救濟蒼生，行菩薩道。（何院長希望自己今生能實踐藥師佛大願。）

中華佛教青年會理事長明毓法師，研討會一開始就贈與何院長，中佛青佛畫班所繪的藥師佛卷軸畫。因為藥師佛的大願，正是何院長今生所承擔的使命與悲願。何院長接到了明毓法師的藥師佛的畫像時，深深地觸動了他的使命感！何院長流下了感動的眼淚與接下了承擔人類健康安寧的使命。

何院長說，商標『釋慧生』含意著釋迦牟尼佛的佛法，是最後一切心靈的歸依處。

『慧生醫學』於西元 2015 年研究



成果形成，申請專利。西元 2016 年秋天，慧生醫學成立。座落於江蘇徐州國家級經濟技術開發區，是一家集產學研、科工貿於一體的高新技術企業。（以原生態動植物為原料，以藥食同源，以醫食相佐思想為指導。精粹出一批對人類健康和生命延續，有巨大推動力的『藥食兩用』成果。通過非藥物、非創傷，採取自然法則。）讓心腦血管病、骨關節疾病、癌症、糖尿病等，防患於未然，自然化解。

### 七通之首 心靈之通

何松繁院長創立了『七通醫學理論』，正在獨立編寫《七通醫學理論》與《簡捷診斷》。

他提到，食療加入了魂與神，加入了願力，融合理念、方法、認知，創立了『七通醫學理論』。（人類醫學要化繁為簡，源於生活，服務於生活。生存之道，大道致簡。）

何院長詳細解說著『七通』：

### 一、心靈之通

有所求時，執著、惱怒、怨恨、忌妒等情緒，被心靈之毒堵塞，影響情緒變化，消耗能量；此時病毒、病源體趁虛而入，五臟功能逐漸失衡，體內環境逐漸被破壞，加速體內原有儲備的消耗，則表現出失眠、多夢、情緒不穩定、皮膚粗糙、色斑、記憶力減退、體力精力透支等。

清理心靈之毒，要藉助大自然賦予我們的食物，藉助食療；尤其粗糧（五行）和靜坐，物質和精神是一體的。利用天地之能量，利用大自然之能量，念力純正時發出的能量，才能解決疾病的根源。（『醫學+佛法』是醫治人心最好的法藥。掛礙愈少，能量消耗少，於生活變動中心情平穩。）

### 二、氣要通

氣通並非單純的一呼一吸。有三個階段：1. 外呼吸。2. 呼吸的運輸。



3. 氧氣的運用。缺其一皆導致氧氣不足，廢棄殘留，導致體內環境惡劣。

### 三、血要通

血稠、血管堵塞，出現衰老、血壓高。

### 四、消化道要通

吃得下，營養能吸收，廢物能排出。

### 五、泌尿道、生殖道要通

- 腎臟排出毒素，內在才能平衡。
- 此時最大限度才能保護健康。
- 尿毒是因為泌尿道堵塞不通。
- 生育能力下降是因為生殖道被汙染、堵塞，導致無法正常生育。

### 六、淋巴道要通

淋巴道不通時，容易得癌症、乳腺癌。

### 七、筋絡、神經要通

筋絡、神經不通時，會出現頭痛、腰痛。中醫說，筋絡不通；西醫說，神經壓迫。

慧生醫學用圓融的方法，來修復、平衡。從教育、心靈、食療，秉承中華五千年醫學文化，可消融病兆，一生獲得健康。

## 第九系統 黏膜系統

人體有八大系統：運動系統、神經系統、內分泌系統、循環系統、呼吸系統、消化系統、泌尿系統、生殖系統。

何院長提出第九大系統 - 黏膜系統。（其作用是做為人體免疫系統的第一道防線。）體內生態環境保持平衡。理論體系由實踐而來，用來化解症證的是食療。疏通體內，平衡身體；改善身體結構環境，調動身體的自癒能力。

## 蒼生大醫 穿梭身影

在一次的晚餐聚會時，何院長宴請我們遠道的嘉賓。大家在享用著佳餚，卻遲遲不見何院長入座；突然間看到他穿梭在飯店內，探望病苦，關心年長者。

總是看到他那份至真、至誠，關懷蒼生的慈悲與傾聽的神情。對於眾人，對於病苦，何院長不分別富貴貧窮；那份悲心、厚德，令人感動、敬佩！

## 救濟蒼生 德之為本

何院長最後提到，慧生醫學希望能做到，救富濟勤，拉平貧富差距。『財散，人才能聚；人聚了，財才能聚。』

何院長悲心地說：『慧生醫學出來太慢了！有多少人因而失去了希望，有多少人因而丟了性命，有多少人因而失去了幸福，有多少人失去了家庭？我們在努力改變這一切！用心去感召善心善行。有願力的人一起努力，醫身醫心、

人類康寧、自然平等。』『入世 - 救濟蒼生，行菩薩道。出世 - 了脫生死，當生成就。』

慧生醫學本著誠信、務實、健康、厚德、創新精神、懷濟世之心、合自然之道。化繁為簡，道之所依；大醫精誠，德之為本。

國際研討會時，有遠道而來的教授、董事長、老師、年長者，他們都特地來感謝何院長。他們之前因為教書、事業過於勞累，手臂癱瘓、半身癱瘓、嚴重糖尿病、雙腳潰爛，原本要開刀或是截肢、心臟裝支架；由於選擇對何院長的信任，服用了慧生醫學原生態動植物為原料的產品，採取自然法則，化繁為簡。讓心腦血管病、骨關節疾病、癌症、糖尿病等病，自然化解。

這是一趟激發人心的參訪，激發出人們的初發心與使命感！大愛地球村凝聚了眾人的悲心善願，悲心厚德、醫身醫心、大愛濟世的上醫，是能夠激發人心，帶給社會正能量，淨化人心，淨化這個世間！

## 徐州銅山生命科學研究院 簡介

徐州市銅山高新技術開發區（國家級）生命科學研究院，成立於 21 世紀初，是一所專門研究人類健康前沿科技的學術機構，涉及到國際學術交流，研發，實驗，臨床醫療，中草藥種植及深加工，醫療器械的研發生產，醫療養老等系列研究方向。研發團隊大約 170 多人。

樂活公益講座

## 〈慧生醫學〉 為您的健康護航

中西醫結合專家，帶來科學的養生護生理念和方法，提高生活品質，讓我們遠離疾病，以健康的色身修習佛法！

日期：2017 年 11 月 6 日（一）

時間：19:00-21:00

講師：何松繁醫師

徐州銅山生命科學研究院院長  
北京七通國際中醫科學研究院創始人兼院長



演講內容：

- 一、【七通醫學理論】介紹
- 二、慧生醫學食療成果介紹
- 三、提問時間



## 講師簡介

徐州銅山生命科學研究院院長，北京七通國際中醫科學研究院創始人兼院長、香港三芯生物科技國際研究中心特聘首席專家、浙江老齡科學研究院特聘專家委員。曾任腫瘤外科醫師、腦神經外科醫師。

國家公務員健康指南、水與生命健康編委主任，生命週刊新聞觀察員，率先提出解決糖尿病要採取綜合干預理念和方法，豐富了自然醫學理論體系。

正編寫《簡捷診斷》、《七通醫學理論》，此理論將對醫學領域發展方向和客觀性提供堅實理論基礎，並逐漸開發出針對心腦血管、骨關節、婦科、腫瘤等慢性疾病預防、康復，擔綱研發出系列調理的天然、綠色、功能食品，開創醫學之先河，並獲得四項國家發明專利。目前在籌備向國家申請針對心腦血管病遠端支架构架研課題，將對整個人類醫學產生深遠影響。

費用：隨喜贊助

地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓（中佛青會館）

主辦：中華佛教青年會

洽詢：(02) 2508-2427

線上報名：<https://goo.gl/forms/AMsUA71URwdi0l4s1>





# 從「佛傳」到《法華經》 的佛陀教化

◎釋惠敏

法鼓文理學院 校長 / 台北藝術大學名譽教授



印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》（1981年）有關「開權顯實·開跡顯本的法華」的議題提到：「《妙法蓮華經》卷二說：「我昔從佛聞如是法，見諸菩薩授記作佛，而我等不預斯事，甚自感傷，失於如來無量知見……」！這是聲聞乘人應有的懷疑與感傷。

經上說：「若以小乘化，乃至於一人，我則墮慳貪，此事為不可」。自己成佛而教弟子成阿羅漢，這是不合理的！對於這些，應有滿意的解說！如來初成佛道，有多少七日不說法，感覺眾生難化而想入涅槃的傳說。梵天請轉法輪，佛才去鹿野苑轉法輪。

《法華經》運用這一傳說，而給以新的解說，如《妙法蓮華經》卷一（大正九·九下）說：「我所得智慧，微妙最第一！眾生諸根鈍，著樂癡所盲。如斯之等類，云何而可度？爾時諸梵王，……請我轉法輪。我即自思惟，若但讚佛乘，眾生沒在苦，不能信是

法。……尋念過去佛，所行方便力，我今所得道，亦應說三乘。……雖復說三乘，但為教菩薩。「我所得智慧，微妙最第一」，就是「妙法」，就是「佛乘」……」。

所謂「梵天請轉法輪，佛才去鹿野苑轉法輪」是「佛傳」的重要情節，印順法師認為：《法華經》運用這一傳說，作「開權顯實」的新解說。

## 從「佛傳」解讀《法華經》

日本京都文教大學校長平岡聰教授之《法華經成立的新解釋—從佛傳解讀法華經》的研究，首先是參考伊藤瑞叡之「《法華經》成立論史—《法華經》成立之基礎性的研究」（2007年），簡介歐州學者布魯諾夫（Burnouf, 1844, 1852）乃至井本勝幸之「〈有關《法華經》成立之個人見解〉」（2000年）總共28名研究者的觀點，認為：關於「何時」成立？其最古成立的時間的上限，是紀元前100年，下限也就是

紀元後250年，多數的研究者認為維持在紀元前一世紀至紀元後二世紀的範圍而次第地成立。關於「如何」成立？諸說有三個寬鬆的共通性：(1)從〈方便品〉至〈授學無學人記品〉作為一組，是《法華經》的核心。(2)最後六品是後代附加。(3)〈提婆達多品〉是後代附加。

其次，平岡教授介紹佛學界最初以與佛傳的關係來討論《法華經》的是橫超慧日（1936年）「《法華經》之一乘思想與佛傳」的論文，論及「於佛傳的說法躊躇與梵天勸請」、「《法華經》的思想及說相與佛傳」等議題，此外，還有橫超慧日（1963年）「《法華經》與佛傳—特以說時論為中心—」乃至井本勝幸（2000年）等6篇論文，但是，尚未將《法華經》全體從佛傳的觀點來考察。因此，平岡教授將《法華經》先把最後6品（後代附加之故）排除在考察對象之外，將〈序品〉[1]至〈囑累品〉[22]的22品看作佛傳，探討佛傳以及相關的佛傳故事（插話）是以何種形態潛藏於《法華經》中，結論如下（「插話」以※符號表示）：

### (1) 過去的故事…佛陀在此世誕生之前的故事

• 序品 [1]…藉由日月燈明如來的《法華經》說法←燃燈佛授記

### (2) 現在的故事…佛陀在世的故事

①方便品 [2←舍利弗經過三次的說

法懇請←梵天勸請

②譬喻品 [3]←《法華經》的說法與舍利弗的授記←初轉法輪與憍陳如的覺悟

③信解品 [4]～授記品 [6]←授記 (1) (舍利弗、)迦葉、須菩提、迦旃延、目犍連←五比丘的覺悟 (阿羅漢)

※化城喻品 [7]:過去的因緣←《城喻經》 (《法華經》的永久普遍性的強調)

④五百弟子受記品 [8…授記 (2):富樓那←耶舍

⑤五百弟子受記品 [8]…授記 (3):憍陳如與五百位阿羅漢←迦葉兄弟與其弟子500人

⑥授學無學人記品 [9]…授記 (4):阿難、羅羅與比丘2000人←舍利弗、目犍連與其弟子250人

※法師品 [10]…《法華經》受持者的態度←富樓那的傳道故事  
※見寶塔品 [11]…多寶如來的塔出現 (全身舍利)←迦葉佛的遺骨

⑦提婆達多品 [12]…授記 (5):提婆達多是善知識←提婆達多的破僧

⑧勸持品 [13]…授記 (6):摩訶波闍波提與耶輸陀羅←迦毘羅衛返鄉  
※從地湧出品 [15]…從地湧出的諸菩薩←舍衛城的神變 (佛華嚴)

⑨如來壽量品 [16]…久遠實成←涅槃

### (3) 未來的故事…於佛陀入滅後的故事

• 分別功德品 [17] 以下…《法華經》護持的功德以及正法滅後的佛教徒應有的樣子。

此外，平岡教授也試著指出《法華經》基於佛傳而被編纂的可能意圖是：顯示萬人可成佛的可能性之《法華經》的「新法門」是重要的，然而，此「新法門」必須說明：並非在此世受生 80 歲後而結束生涯的「舊佛」，而正是藉由在〈如來壽量品〉[16] 注入新生命的「新佛」。由於《法華經》的編纂者依藉由「新佛」所說的「新法門」，想要刷新之前的佛教史（這不僅僅停留在最初期的佛教，而藉由《般若經》的出現，具有大小對立的構圖，包含乃至《法華經》出現以前的初期大乘佛教）自身，所以正是說明此法的舞台，以佛傳為背景的觀點相應。以上是簡述平岡教授

(1) 「《法華經》是以佛傳為基礎所構成」之主張。其次，平岡教授也論證

(2) 「《法華經》藉由〈一佛乘〉，以超越《維摩經》與《般若經》所說的〈大乘〉為目標」，以及

(3) 「可確認於《法華經》與說一切有部的文獻之間關係深遠」等主張，於此不再贅述。

### 成佛的希望：妙法蓮華

2006 年 10 月 28 日，法鼓山文教基金會邀國際知名保育推廣教育家珍古德博士 (Dr. Jane Goodall) 到法鼓山世界佛教教育園區，分享國際珍古德教育及保育協會「根與芽」(Roots & Shoots) 計畫。本人因地利之便，除了參加演講盛會之外，也參與接待事宜，因而從中體

會珍古德博士的「希望根芽」與佛教的「妙法蓮華」二者有一些相關性。因此，我於 2006 年 12 月於《人生》雜誌發表「希望的根芽與妙法蓮華：珍古德博士與法鼓山」的拙文，於「成佛的希望：妙法蓮華」段落中說明：根據佛典，佛陀在覺悟後，觀察到貪愛執著於我的眾生難以接受「無常、無我、涅槃寂靜」的妙法而七日躊躇：「設吾與人說妙法者，人不信受，亦不奉行，唐有其勞，則有所損。我今宜可默然，何須說法？」，因而不想為眾生說法。當時，梵天（印度人所信仰的最高神），恐怕世間長衰，永處盲冥，於是請求佛陀慈悲說法。佛陀觀察世間各類眾生猶如各種蓮花，雖萌芽於污泥水中，但仍然有可能出於污泥、污水而不染，開花結果。故說偈：「先恐徒疲勞，不說甚深義，甘露今當開，一切皆應聞」，由此確立為眾生說佛法的決心。《妙法蓮華經》運用此傳說，作「開權顯實」（聲聞與獨覺之二乘的果證，都是方便「權」說，二乘其「實」都是可成佛道）的新解說。

### 抱持希望的理由

在珍古德博士的演講與《希望 --- 珍·古德自傳》(Reason for Hope: A Spiritual Journey) 中，提到她抱持希望的四個理由：

一、人類的頭腦：它讓我們祖先的得以在艱困而原始的世界存活下去，製

造從原始的工具到複雜精良的工具，而導致現代科技。

我們只要將心、手、腦相連，就一定可找出與自然和諧相處的生活方式。

例如：現代各個綠化的企業的決心與成果。

二、自然界的復原力：只要我們給她機會，而且在必要時伸出援手，從泰晤士河下游的整治，核爆後長崎的重生，因鎳礦洩出有毒物質而污染的加拿大蘇德柏利 (Sudbury) 的復原……等許多成功的例子。

三、全球年輕人（明日世界的主人）已經呈現的正確知見與行動與即將被點燃的熱情。

四、人類不屈不撓的精神，讓我們絕不放棄，克服萬難，作出幾乎是不可能完成的事，達成目標，或照亮一條路，讓別人可以跟隨。

或許是突然面臨一個機會，做出事先沒有人會相信他們能做的英雄之舉。

或許是克服可怕的身體殘障，過著令人鼓舞的生活，成為我們的典範。

他們或許是世界領袖，或許是街頭流浪漢，科學家、服務生、藝術家、卡車司機，在我們身邊許多默默貢獻一生為他人服務。

### 知法常「無性」，佛種從「緣起」

對於成佛希望的理由，《妙法蓮華經》說：「知法常無性，佛種從緣起，是故說一乘」。

眾生雖是凡夫，以無凡夫的定性（無性、空性）故，佛種（菩提心種）遇善緣而行善，發菩提心，修菩薩行，則有成佛的可能性。

所以，《法華經》甚至說：「若人散亂心，乃至以一華，供養於畫像，漸見無數佛。或有人禮拜，或復但合掌，乃至舉一手，或復小低頭……入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道」。

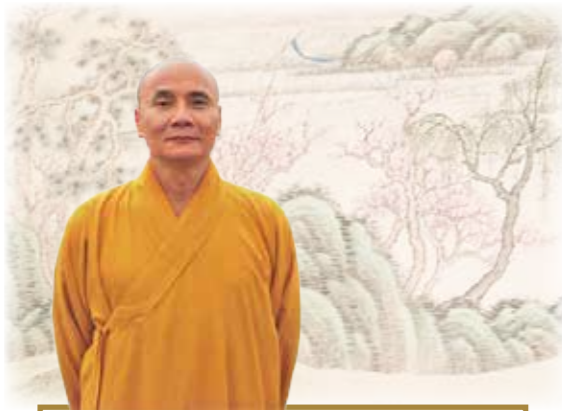
如此一香一華的供養，一舉手一低頭的敬禮，一稱佛名，這些微小的善法，如能確定成佛的目標，這一切都是成佛的方便。

進一步說，行菩薩道者，若能體悟空性，了知三界如夢，苦樂如幻，一切平等一味相，知緣起之苦樂生滅，而自性皆空，則可以發大願，以法持心，在塵不染而度化世間。



# 大乘起信論集述（續篇）

◎釋見宏 述釋



## 作者簡介：

南投人，1982年剃度出家及受具足戒，現任吉祥光精舍住持。

## 曾任：

第九屆南普陀佛學院教務主任及佛學講師、結夏安居說經講師、戒壇尊證、念佛主七和尚、禪修指導和尚、佛事主法。

## 講授經論：

大般若經、大乘起信論、大乘百法明門論、淨土三經一論、天台四教儀及綱要、童蒙止觀、楞嚴經、雜阿含經、大乘止觀述記、楞伽經、瑜伽師地論等。

說有五分。云何為五？一者因緣分。二者立義分。三者解釋分。四者修行信心分。五者勸修利益分。

「分」：品類，部分的意思，章段各別，分齊分明。

「因緣分」：無論何事，並非孤立地發生，必有種種機緣，此指眾生的機緣。屬序分。

「立義分」（略說大乘）：本論之綱要（宗旨），立定造論之主義。

「解釋分」（廣說大乘）：宗旨深奧，是故詳細解釋所立義旨，讓修行人更容易理解。

立義、解釋二分屬教義的哲學倫理說明。

「修行信心分」：依解起行，有解無行，如貧者數他人寶，或有目無足，故須解行並進，方能速趨菩提妙果。立義、解釋、修行信心三分，屬正宗分。

「勸修利益分」：雖已信行，但鈍根易於懈怠，故舉示利益以勸修行，普廣利益。屬流通分。

初說因緣分。問曰：有何因緣而造此論？答曰：是因緣有八種。云何為八？此段相當於序分中的緣起序。

一者因緣總相。所謂為令眾生離一切苦

（大悲）得究竟樂（大慈），非求世間名利恭敬故。

「因緣總相」：是說不分根機勝劣，欲利益一切眾生離苦得樂，一切經論以此正見為因緣。

《正法念經》：「為求財利說法，是下施。為名聞勝他說法，是中施。為增長眾生智慧而說法，是上施。」

集眾緣所生名為「眾生」，十法界中，除佛之外，九界有情皆名眾生。

「一切苦」：苦，梵語豆佉（く口），逼惱身心也。約分二苦、三苦、五苦等。

二苦：一、內苦。又分：四百四病為身苦。憂愁嫉妒為心苦。二、外苦。又分：惡賊虎狼之害。風雨寒熱之災。

三苦：一、苦苦（苦受）。自寒熱飢渴等苦緣。所謂生、老、病、死、怨憎會苦、求不得苦。受有漏身，已名為苦，於上更加種種逼迫，故名苦苦。二、壞苦（樂受）。樂境壞時所生之苦。所謂老、病、死、愛別離。（禪定之樂散謝時，仍然墮落名壞苦）三、行苦（不苦不樂受）。一切有為法無常遷動之苦，五陰熾盛苦。其心念流動，念念生滅，無常變遷，故曰行苦。（空定之力，雖然空諸色身，而仍不免念念遷流，故名

行苦。）

五苦：一、生老病死苦。二、愛別離苦（與親愛者離別之苦）。三、怨憎會苦（與憎惡者會合之苦）。四、求不得苦。五、五陰熾盛苦。

經云：「以三界言，欲界多苦（苦苦）；色界多樂（壞苦）；無色界不苦不樂（行苦）。又欲界兼三苦；色界兼二苦；無色界唯行苦。」生死者，指身體組織上有種種變化，有分段、變易二種生死。

分段生死：分謂齊限，指壽命。段謂差別，指形貌。三界六道眾生隨其業因，壽命、形貌各有不同，故說分段。壽命，如人道有一百年，天道有幾千劫，這是時間性。身形也隨果報受生而有差別。諸有漏善、不善之業，由煩惱障助緣所感之三界六道果報，具見思惑之一切凡夫，都屬於分段生死。

變易生死：三乘聖人，斷煩惱障者雖離分段粗苦，猶有變易行苦，以生、住、異、滅四相所遷轉變改易，故名變易。

「得究竟樂」（法樂）：一、菩提覺法樂：對一切法無所不知、無所不曉，如聽經得法樂（寂而常照）。斷除煩惱，覺了諸法，於一切法得大自在之法樂。

二、涅槃寂靜樂：證了不生不滅，如鬧市中能有修行者（照而常寂）。了脫生死，而得究竟寂滅之樂。

「非求世間名利恭敬故」：菩薩造論是以大慈悲為利益眾生，非求己身名利恭敬。

《涅槃經》云：「為利養故，受持禁戒，當知是戒，不見佛性；為正法故，受持禁戒，當知是戒，能見佛性。」

說法應成就四心：一、慈心，愍彼未悟。二、喜心，令眾心安。三、利益心，使人開解。四、不動心，達法本空，無捨著故。

下列乃本論之別因緣：

**二者為欲解釋如來根本之義，令諸眾生正解不謬故。**

「如來」：本覺真理名「如」，始覺實智名「來」。眾生未起始覺無分別智，是如而無來。今依此一心本覺之理，而起始覺之智，還契本覺之理，始本不二名曰如來。

「根本之義」：如下文一心、二門、三大之理，即是如來所說法門之根本。

我們修學佛法在於根本，但得本何愁末！根本妙義既明，就不會受到文字法相等枝末所纏縛。若根本不明，知見也會不正。

「正解不謬」：指地前三賢，十住、十行、十迴向的菩薩，雖不如地上的菩薩證實真如，但是相似比觀，約略相應於真如，故名正解。即相當於解釋分中的「顯示正義」，如此正解，始能離諸邪執，曰不謬。相當於解釋分中的「對治邪執」。

**三者為令善根成熟眾生，於摩訶衍法，堪任不退信故。此與分別發趣道相應。**

指對於大乘法信心堅固，有能力負起重任，不退信心。以天台宗別教言，即是入於十住正定聚得不退。

身口意三業之善，堅固不可拔，謂之根。

**四者為令善根微少（信心未熟）眾生，修習信心（信根本、信佛）故。此與下修行信心分中四種信心修行中四門而作因緣。**

「善根微少」：指十信未滿，對大乘法，信心尚不堅固。（二信至八信而言）「修習信心」：以進修四信及施、戒、忍、進四門中令滿。

**五者為示方便，消惡業障，善護其心，遠離痴慢，出邪網（邪見）故。**

當信位初心以業重惑多，善根難發，故教以禮懺等方便，消惡業障，讓

業障減輕，使內離痴慢，外出邪網。此段是，對十信的初信位，下根之機易退難進，需依賴許多方便，才能成就利益。令業障重者（因某因緣失其正念不能修行曰業障），善根難發者，而舉示禮拜懺悔等方便法門，使之消滅煩惱惡業，內能遠離痴慢（五鈍使）正信生，外能擺脫邪道之網（五利使）正修行。

**六者為示修習止觀，對治凡夫二乘心過故。**

指對初信位之機，述說修行信心分中的止觀門，遣除我法二執，是「對治心過」。凡夫妄緣外境，只有觀而不止；因地二乘，只有止而不觀，各落一邊，迷失中道。

凡夫及因地二乘若修止者，可對治凡夫執著世間，能捨因地二乘怯弱之見。若修觀者，對治因地二乘不起大悲狹劣心過，遠離凡夫、不修善等。

凡夫無始以來，流轉三界造作諸業，無非執有，今令修方便隨緣止，無常觀、空觀、假觀治其心過。因地二乘，悲願全無，又未免墮空，今令修一行三昧、大悲觀等，治其心過。

「止」：對治散亂。止一切境界相，隨順奢摩他觀義。對治凡夫貪戀世間。

「觀」：對治昏沉。分別生滅相，

隨順毗鉢舍那觀義。對治因地二乘只在厭棄世間。

**七者為示專念方便，生於佛前，必定不退信心故。**

「專念」：一心念一佛。不能以自力觀一心之法，而勸專念西方聖號，當往生後，生於佛前，終無有退故。

正念分明者，自心即佛，無須向外馳求，但凡夫不明，故示專念法門，成就不退信心。

**八者為示利益，勸修行故，有如是等因緣所以造論。與勸修利益分相應。**

為懈怠眾生，舉示損及益，勸物修捨，總策成前諸行。

非第一因緣，不能發心造論，非第二至第七因緣，不能成普度之論。非第八因緣，不能將此論普散十方，流傳後世。（待續）



# 聽法能除愚癡， 心能別了諸善惡



◎釋厚觀

各位法師、各位居士，大家好！

今天跟大家分享一則佛典故事，這故事出自《大莊嚴論經》，在《大正藏》第4冊315頁上欄到316頁中欄。

有人喜歡求平安符來保佑平安吉祥，不過依佛法來說，要種下善的種子才可以得善果。

經上說：種下種子才能得果，並不是由於祥瑞物品的力量，因此不應懷疑因果業報而執著保佑平安的吉祥物品。

過去我曾聽說，有一位比丘來到施主家。當時這位施主口嚼楊枝漱口，又取牛黃塗在額頭上，拿起吹奏用的螺貝戴在頭頂上，手捧著毘勒果高舉至額頭上，表示恭敬。

比丘看到這種情形，便問：「你為什麼要這樣做呢？」

施主回答說：「我這樣做，是用來保佑平安、吉祥。」

比丘問他：「你用這些表示祥瑞的象徵，能得到什麼福利呢？」

施主回答說：「這是大功德，你現在試試看。所謂祥瑞的象徵（也就是吉相），能使應該死的人不會死，應該被鞭打繫縛的人都能解除束縛得到解脫。」

比丘微笑地這麼說：「如果祥瑞的象徵真是這樣的話，那就非常好！不過，這些帶來祥瑞的物品是從哪裡來的呢？是出自什麼地方？」

施主回答說：「這個牛黃是出自於牛的心肺之間。」

比丘問：「如果牛黃能帶來吉祥，那為什麼那一頭牛卻被人們以繩索穿過鼻樑，被人驅使耕田、被人騎乘，還遭受鞭打、錐刺等種種打擊，飢渴疲困，還要繼續耕田、被人騎乘而不得休息呢？」

施主回答：「的確有這回事。」

比丘問：「這頭牛有牛黃，而且是整顆的牛黃，尚且無法自救，都受苦成這樣子，又怎麼能讓你吉祥呢？」接著說了一段偈頌，大意如下：

「牛黃全部在牛的心之中，都還無法自救，無法保護自己，更何況你只是塗抹一點點在你的額頭皮膚上，又怎麼能保護你呢？你應當好好地觀察才是。」這時，施主想了很久，只能沉默無法回答。

比丘又問：「這是什麼東西？白白的像是一團雪，是從哪裡來的？用水浸泡，吹了之後能發出聲響。」

施主回答：「這東西名叫貝，是從大海裡生出的。」

比丘問：「你說的這個螺貝，出自大海中，若放置棄捨在陸地，裡面的生物遭受太陽曝曬的痛苦，時間一久就死了。」

施主回答：「確實如此。」

比丘就說：「這不算是吉祥啊！」接著說了一段偈頌，大意如下：「這個生物與貝共生，日夜藏在貝殼中，當生物死的時候，貝殼無法救助、保護牠，更何況你現在只是暫時拿著貝而已，又怎麼能稱得上是吉祥物呢？」

善哉！像這些事，你應當好好分辨，怎麼反而走在愚癡的道路上呢？」

這時，施主低頭沒說話，沉思很久

無法回答。

比丘想：「這位施主，看起來很想領悟，我現在應當再問問他。」於是，便對施主說：「世人稱為歡喜丸的，是什麼東西？」

施主回答說：「是毘勒果。」

比丘說：「毘勒果是樹上的果子，人採取的時候用石頭砸打它，果實與樹枝同時墜地。為了這顆果子，導致樹的枝葉同時毀壞墜落，是這樣的吧？」

施主回答：「的確如此。」

比丘說：「如果是這樣，那為什麼你去拿毘勒果，便希望能得到吉祥事呢？」接著說了一段偈頌，大意如下：「這顆果實依賴樹而生長，尚且不能自己保全救護自己，當有人砸打、摘取時，枝葉還會因此損害墜落，又被採拾當作薪柴，乾燥的則用來燃火。」

這樣的毘勒果尚且不能自救，又怎麼能保護你呢？」這時，施主聽了比丘的提問，無法應對，便對比丘說：「大德！如您前面所問的，實在無法帶來吉祥。我有一些疑惑，希望您能為我解說。」

比丘回答：「隨你問吧，我當為你解說。」

於是施主便以偈頌請問，大意如下：「過去許多高貴的人，都說是吉祥，然而實際觀察時，卻都無法帶來吉祥。」

那為什麼仍這樣流傳，硬要說這些東西能帶來吉祥，這是什麼原因呢？希望您能為我解說。」

比丘回答這個人說：「所有一切見解的生起，都有它的因緣始末。」接著說了一段偈頌，大意如下：「過去劫初的時候，一切眾生都是離欲的，後來欲貪等事興起，為了離欲，人們便進入深林中。

而待在森林中卻喜樂欲貪的人，便又回家，並且宣說：『沒有欲貪、沒有妻子，無法生到天上。』由於很多人這麼說，有人便以為這種說法是真實的，因為相信這些話，便追求、迎娶女人。

行欲貪等事既普遍後，彼此都自以為莊嚴（彼此便互相影響，都打扮、裝飾自己），更互相欺誑迷惑，於是逐漸地生起驕慢心。驕慢心猛烈的人，又為了打扮、裝飾，因此偽造這些吉書。當被人譏嫌、非難說：『你為什麼像女人一樣，竟然做這樣的打扮、裝飾？』

這種人便狡詐地說：『我這是為了帶來吉祥，不是為了裝飾、莊嚴自己，牛黃、螺貝、昆勒果等，都是莊嚴的器具。』因為這個緣故，吉祥事的說法便逐漸擴大。

所有的一切起因，都是為了追求女人而做種種裝飾，愚癡的人心生驕慢，說這種事能帶來吉祥。」

施主聽了這段偈頌之後，全身毛孔

直豎，便說了一段偈頌，大意如下：「人應當親近善友，讚歎殊勝的大丈夫；因為殊勝的大丈夫，能善巧地分別好壞，因此在世界中應溫柔和順。

佛所說的話都是真實，不求長處短處，也不心存勝負，所說的法都是有因有緣，事事都有它的因緣。我現在瞭解了，福業都是吉祥，惡業中則沒有吉祥事，吉祥與不吉祥等，都是依因緣而生的果。」

這時，比丘對施主說：「善哉！善哉！你是良善的人，你能瞭解正道。」接著說了一段偈頌，大意如下：

「所有一切世間，都是由於善惡業，因為善惡業而投生天、人、畜生、餓鬼、地獄等五道，由所造的業而執持眾生的性命。

由於業的因緣而作日月，白月 15 日，黑月 15 日；惡業雖然微細，名為黑月的開頭。善業名為白月，由於業而名為白月；因為業的分別，所以有黑有白。

有福業的人，能使不善都成為吉祥；就像須彌山，無論黑色或白色都能使它顯現為金色。沒有福業的人，吉祥的事物都成為不吉祥；就好像大海水，無論人喜歡或嫌惡，喝起來同樣都是鹹味。

所有一切世間，都是從業緣而有，因此有智慧的人，應當遠離惡業。遠離邪惡才是吉祥，應精進修行善業，就像是一位種田的農夫，要把種子放置在好

的土地上，若能不種下（惡的）種子，而獲得（善的）果報，這才是真正的吉祥。」為什麼這麼說呢？應時常精進聽法，因為聽法的緣故能消除愚癡，心能分別了知一切的善惡。

這一則故事提示我們，有些人喜歡求平安符或吊飾，掛在手上或是胸前，希望保佑平安、吉祥；有的廟會甚至會殺豬宰羊，求長壽延年。但是依佛法來說，造善業，累積福德才能成為吉祥；如果造惡業，那一定會受苦果，只是時間來得快或慢而已，那怎麼會平安吉祥呢？

有人求平安符吊掛在車上，希望行車平安，這雖然可以得到一些安慰，但有了這些吊飾是不是一定能保證平安無事呢？那不一定啊！如果不遵守交通規則，技術又不好，酒後開車橫衝直撞，平安符吊得再多也不一定有用啊！

如果是善業，就會感得善果，本身就可以平安、吉祥；如果造了很多惡業，佛可以幫你承擔惡業讓你不要受惡的果報嗎？不行啊！如果造了惡業，佛都無法幫助我們，那麼這些外在的吊飾還能幫助我們嗎？

因此，吉祥或不吉祥，不是靠外在的物品，主要還是要依自己的善惡業來決定。

以上以這些與大家共勉！

福嚴推廣教育班，201710.07



活動日期：106年12月31日~107年1月6日  
報到時間：106年12月30日下午五時  
通訊報名：320桃園市中壢區圓光一路228號  
活動及報到地點：男眾佛學館  
電話：03-4984449 傳真：03-4980980  
手機：0974-068906  
E-Mail：106fahua@gmail.com

日期：106年12月31日（日）至  
107年1月6日（六）

報到：106年12月30日下午五時  
報名電話：03-4988494  
上午 8:30 ~ 11:00；  
下午 2:30 ~ 5:00）

通訊報名：320 桃園市中壢區圓光  
一路 228 號（請註「圓光  
佛學研究所」收）

活動網站：<http://www.ykbi.edu.tw>  
（下載報名表）

E-Mail：106fahua@gmail.com

## 佛像畫推廣系列之二～佛像之用

◎佛畫班資訊組

### 畫佛與自信

佛畫是一種獨特的修行法門，是利用人們最擅長的根性，從最原始的本性裡，進行潛移默化。許多人見到如此精緻美妙的佛畫，都不敢相信自己有能耐，可以畫得出來。所以，先簡單介紹佛畫的製作。我們先發一張畫稿，上面只有墨色線條，僅勾勒出人物和背景。然後，舖上薄薄的畫紙，直接描繪，這稱做「白描」。接著要按部就班的舖色，上陰影、洗染、勾邊等等，就可完成，步驟繁瑣，不可錯亂。當然，新生是從簡單的蓮花圖案，開始練習。先掌握好線條的剛柔和染色的勻稱，下一步就是學習畫佛菩薩的臉型，這一關通過，即可進階到全幅的佛菩薩像了。

老師上課有教學示範，也有講義和錄影。學員只要依著畫稿一筆一筆的描繪，一層一層的渲染。當畫作完成時，你會讚嘆，會覺得不可思議。多位口足畫家在失去雙手功能之前，都不是畫家，這就表示：繪畫的能力是可以後天培養的。許多學員在離開學校後，就不再拿過畫筆，也有直到退休後，才興起

學畫的。只要肯學肯做，必能建立信心。請牢記：所有的法門，唯「信」能入。

### 自利利人

佛像的畫法，就是依樣畫葫蘆。一個口令，一個動作。有稿子，有樣本。畫歪畫壞，可修可改，最嚴重也不過是重畫一張。重點是畫的過程，真的是磨人。任何人，在任何年齡，都可學畫，不論是否畫得好，能繳出成品，就讚譽有加。人在世間的所有工作，都是修行，而修行沒有不苦的。為免徒勞無功，第一要事就是選擇做什麼。因為做對的事，比做對事，來得重要。不管你的初心是什麼，學畫佛像，就是一件對的事。既然選對了，就請儘量堅持下去。簡單



的談談，畫佛像的利益。第一是安心定性。本班是非營利性的，老師發心施教，學生安心學習。人生有太多事情須考量因緣、因果等瞻前顧後的煩惱心思。學佛修行是大原則，學畫佛像是其中一種法門，雖然不容易畫好，難免有過失。這和我們學走路、學寫字的過程一樣。今天您在有興趣、有信心、因緣俱足的條件下，選擇繪畫佛像，但願不忘初心，堅定心性。一門深入，萬法融通。

第二是修心養性。爬山很累，一路上坡，登上山頂後，視野寬闊，神輕氣爽，加上運動帶來的愉悅感，都能讓身心舒暢。畫佛像也類似，我們這種工筆畫，講究細膩，一絲不苟。練書法有句名言「非人磨墨，是墨磨人」。我們也可以反觀，是人畫佛，還是佛畫人？「畫佛像佛畫」。沒有佛緣，沒機會畫佛；沒有佛性，也畫不出佛相。我們必須先排除許多俗務，才能有時間和空間作畫，戒也。必須心靜氣閒，專注一心，才能運筆細緻洗染勻稱，定也。必須鑽研畫技，增廣佛學，才能了知佛畫涵義，慧也。每個人在開始學佛像畫後，生活改變了，心態也變了；佛像「畫」好了，

你美好的人生也規「畫」好了。你會發現，重點不在繪畫，而是「自淨其意」。

第三是發心利眾。繪畫的過程是「自利」，佛畫的流傳就是「利人」。佛像展出時，能讓人讚美，這是「隨喜功德」；或是讚嘆佛之相好，這是「稱讚如來」；若起恭敬心而膜拜，則是「禮敬諸佛」；聽人解說其義，是「請轉法輪」；有心請佛像入室或入廟，即是「請佛住世」；從而樂於信佛學佛，則是「常隨佛學」。許多願行就自然的逐一出現，就算現在沒看到佛畫，只聽我說佛畫的妙用，你起心動念想一窺門徑，這也是同沾法益。在佛畫班進階之中，老師會依學員資質，做適當發揮，如製稿、教學、資訊、總務等，無非是利益大眾之事。

佛有四不能，其中一項是不能度無緣之人。佛涅槃前也說，可度的皆已度，不能度的也種下得度的因緣。「一稱南無佛，皆共成佛道」，所以，稱念佛號就是得度的因緣；佛畫像則是「一入眼識，永為道種」。我們流傳佛像，就在結善緣，並播下了「金剛種子」。

## 回到心靈的故鄉 ~ 壯遊西藏

◎釋法竺



2017年9月10日從台灣組團赴西藏13天，重點要參訪聖母峰住基地營，並且坐一段日喀則到拉薩的短程火車。但那是我私人的意樂，緣起是一位同參道友希望結夏安居後出國參學，選擇幾處佛國聖地，只有西藏她未曾去過。

本團共有15人，出發前大家都先吃高原反應的藥，我安排由東藏林芝進入，海拔才2800公尺，林芝是西藏的江南，此處慢慢拉車前往拉薩，身體較能適應高原壓力。沒想到台灣飛香港轉成都班機是早上六點，清晨四點須集合，團員一夜沒睡好，極易引發高山反應，果然這位同參法師於林芝往拉薩的途中，便一路頭痛昏沈，靠著吸氧氣到達拉薩。

抵達拉薩很晚了，緊急請醫師至飯店打點滴，有四個人各花680人民幣，稍微緩和病況。拉薩海拔約3600公尺，

白天參拜達賴喇嘛的布達拉宮及夏宮羅布林卡，還有供奉唐朝文成公主12歲等身佛像的大昭寺，已經是滿了許多團員一生之心於願，夜晚九點又觀賞了文成公主戶外大型歌舞劇，導遊說此劇共八百多位演員花費7.8億打造而成，令大家驚豔不已！至於為何九點才演出，是因為西藏日落時間很晚。導遊是四川人，原來當老師，因有家庭入不敷出，故在西藏謀生，每年只工作六個月，也可有二十萬收入，他在西藏的十年接觸藏地人民，受到他們虔敬宗教心的感召，也學習了知足常樂，隨緣自在，培養出心淨國土淨的信念，那是他來藏區最大的收穫。隨著中國經濟起飛，西藏也加強交通建設，從前須越野車跑的，現在有柏油路面，一團人可搭乘巴士旅遊從入藏到離藏那天。此外素食者也不缺溫室蔬菜菇類和瓜果等。

我們原本行程有一晚要住宿珠穆朗瑪峰基地營（海拔5200公尺），因幾位團員狀似感冒，又有高原反應，雖然他們都經過了納木措，羊卓雍措兩個聖湖4500公尺以上的洗禮，有三人仍決定要留在3800公尺的日喀則兩天，而不去瞻禮聖母峰。很幸運我們取消了基地營帳篷，改住4300公尺定日賓館，免於極高海拔的寒冷和頭痛考驗。

9月18日清晨五點出發，三小時驅車到珠穆朗瑪峰下，聖母峰就像一個白色的大鑽石呈現在前方，毫無遮障，超然物外，玉潔冰清尊貴美麗又莊嚴，興奮感動之情無法用言語形容，在那兒拍照，停留約二小時，嘴唇黑了，臉部都發麻！返回途中到5100公尺的絨布寺點燈迴向，大家都歡喜隨喜贊助這世界最高的寺院。

瞻禮聖母峰後我們參訪班禪喇嘛的扎什倫布寺，由日喀則乘坐火車回拉薩，取代青藏鐵路長途體驗，只需兩個多小時，晚間安排布達拉宮拍攝夜景。其後隔天就往西藏發源地山南地區參訪雍布拉康，昌珠寺和雅魯藏布江旁的桑耶寺以及石壁雕刻的轟唐大佛。

此行總合團員們「壯遊西藏」感言；有認為她像是回到故鄉的心情，要離開西藏有許多不捨。有的說她想這個很高很藍的天空，一定是離佛菩薩最近

處；又有說他學習藏傳佛教的自他交換，當身體病痛時，觀想自己代替他人受業報，本身的疼痛頓時減少；也有團員說，這世界上仍存在許多我們未知的事物，不要認為自己很偉大，不要認為自己很偉大，要懂得臣服。又值得一提是陳敏雄居士痛風發作，劇烈疼痛，仍拄著拐杖堅持每個景點都到訪，這將是他生命中難忘的記憶。除此外同行法師 - 旅程前段深受感冒和高原反應之苦，在拉薩連續打兩次點滴，當她到日喀則時曾問我還能否前往觀賞珠峰，我堅實的鼓勵她別放棄，且確信她一定能完成聖願；原因是她持戒嚴謹，住道場持午多年，守心奉道，我相信如此之功德力必能幫助她達到目標。果然她成功了！

西藏由於特殊的地理環境，又被稱為世界第三極，終年不化的雪山，清淨聖潔，像高風亮節的修行者，令人崇仰，湛藍的天空又似我們那惟明惟知的心，朗朗然無所遮障，即使有些白雲出現了，你也知道它緣生緣滅，心裡不會被它牽絆，而碧綠的聖湖水如同菩薩慈悲的甘露，人人都想親近得到加持，當然團員們各有自己的心靈感受，但是大家合作圓滿此行，也印証經中所載「若有如是思惟。則有如是顯現」。感恩三寶護念，善因緣的促成！





# 振興台灣佛教

寺廟經營管理與資產活化應用研討會 **發展大未來**

## 全方位資源整合



沒人給人  
沒錢給錢  
沒資源給資源  
讓台灣佛教全方位動起來

**11月11日** (六) 龍山寺板橋文化廣場



**贈品：凡報名參加活動者，即贈**  
**《振興台灣佛教發展大未來：寺廟經營管理與資產活化應用》乙冊**

讓台灣成為漢傳佛教朝聖中心——大千出版社 梁崇明社長  
振興台灣佛教發展大未來：寺廟經營管理與資產活化應用——簡意濤居士  
佛法不離世間法：佛教社會企業之實踐與推展——南山放生寺釋演觀法師  
從策略聯盟觀點看佛教資源的整合——黃運喜教授

活動地點：龍山寺 板橋文化廣場

活動時間：106年11月11日 (六) 08:30-17:00

主辦單位：龍山寺板橋文化廣場 策劃單位：大千出版社

報名傳真：02-22231077 (寫明姓名、單位名稱、人數、手機)

報名電箱：darchenming@gmail.com

報名電話：02-22231391#36

佛青般若學苑

f 中華佛教青年會

## 迎接 2018 年願景～ 心想事成工作坊

**2017/12/16** (六)

09:30~16:30

講師：**賴芝縈**老師

### 有什麼是您最想實現的願望？

心希望·新希望——讓我們歡喜迎接新的一年到來！

邀請您參加願景工作坊，透過自我探索，  
編織屬於我們，唯一、美麗、獨特的願景。

放心去飛，點亮夢想～擁抱熱情，讓夢想成真，  
做最快樂自在的自己！

**費用：隨喜贊助** (提供午餐、茶點、材料)

★請自備：剪刀、膠水、個人生活照、各式雜誌五本。



### 講師簡介

- 開南大學碩士
- 中德舞動治療師
- 美國知見心裡學百天畢業生
- 心靈海國際教育集團  
千手心願訓練師
- 加拿大知見山領袖學院  
個人發展引導師



主辦單位：**中華佛教青年會**

上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓

報名電話：(02) 2508-2427

線上報名：<https://goo.gl/forms/QNAoXMw3mRK5juGH2>



普賢行願 佛青願行

# 《六祖壇經》講記

2017年10月31日起  
每週二 19:30 - 21:30

心地無非自性戒，心地無癡自性慧，  
心地無亂自性定，不增不減自金剛，  
身來身去本三昧。

六祖惠能是禪宗創始人，是中國佛教發展史上  
一位重要的關鍵人物。

《六祖壇經》是六祖惠能大師演講佛法的紀錄，  
字義淺顯，言簡意賅，偈語文字優美雋永，  
是頓悟自心、直了成佛的法門。

請事先報名



## 講師簡介：陳國恩 老師

現任：中華數位內容發展協會 理事長  
經歷：台灣大學晨曦社 指導老師  
實踐大學晨暘社 創社老師  
北京大學百年講堂講授《金剛經》

主辦單位：中華佛教青年會  
上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓  
報名電話：(02) 2508-2427  
Email: cyba168@ms72.hinet.net

# 基礎藏文班

扎西德勒！  
想不想學習藏文又能修習佛法？  
把握機緣，  
讓我們一起搭上好學列車吧！

日期：2017年12月7日至  
2018年3月1日  
(共計 12 堂)

時間：每週四下午 14:00-16:00

講師：鄭玉珍老師  
\* 北一女畢業  
\* 社區大學日文老師  
\* 曾前往印度研習藏文

費用：酌收保證金 1 千元 (第一堂課繳交)  
全程上課者得予以退費，缺課二次者保證金  
捐給主辦單位。(滿十人開課)

課程內容：

1. 藏文字母拼音
2. 簡單句法
3. 經典偈頌

請事先報名

主辦單位：中華佛教青年會  
上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓  
報名電話：(02) 2508-2427  
線上報名：<https://goo.gl/forms/CnEgVjBb1AhEfjg2t>



2017  
11月8日 週三  
19:30 ~ 21:30  
(18:30 入場)

新北市政府多功能集會堂  
(新北市板橋區中山路一段 161 號 3F)

~邀請您蒞臨觀賞

免費索票洽詢

## 中華佛教青年會

電話：(02)2508-2427

地址：台北市長安東路二段 78 號 2 樓

指導單位：新北市政府

主辦單位：慈法禪寺

承辦單位：中華佛教青年會

協辦單位：佛教青年文教基金會

惠中布衣文創有限公司

仁山仁海藝想堂

台灣國際經典文化協會

中華整合醫學與健康促進協會

中華民國原始佛法三摩地學會

贊助單位：大西南貿易有限公司、  
李雅婷大德

地點：新北市政府多功能集會堂  
(新北市板橋區中山路一段 161 號 3 樓)

交通指引：

- 捷運 - 「板南線 / 板橋站」3A 出口  
(由地下道前往市府)
- 公車 - 至「板橋公車站」下車，步行  
約 3 分鐘

一場法性光明的  
一盞心燈  
的展演

# 琉璃心光

【音樂劇】  
導演 張逸軍

2017  
藥師佛文化節



琉璃心光音樂劇 製作團隊

顧問：淨耀法師  
製作人：明毓法師  
藝術總監：鄭惠中  
行政總監：開善法師  
導演：張逸軍  
總幹事：林國龍  
執行製作：陳美順  
舞台總監：曾智偉  
書畫創作：張忘  
服裝設計：鄭惠中  
舞台設計：鄭仕杰  
影像設計：邱垂龍  
影像執行：鄧詠云  
製作協調：吳伊婷  
燈光設計：郭效承  
樂隊演出：元丹欽列多吉仁波切  
現場唱誦：明光法師  
樂師唱誦：淨耀法師 -  
慈法禪寺僧團

大提琴：Arturo Costa  
擊鼓：御鼓坊~陳文吉  
笛簫：極鼓擊~張家齊  
臺中三寶護持會  
國家代表隊教練：張景貴  
太極國手：念蓉 憶雯  
仁山仁海藝想堂：李宗翰、陳羿均、  
陳聖志、溫克傑、蘇菲雅

慈法禪寺  
啟建第三屆

# 2017 藥師佛文化節

千僧齊修 為全球祈福

106.11.4 (六) (農曆 9 月 16 日)

時間：上午 8 點 - 下午 6 點

地點：新北市板橋體育館 新北市板橋區中正路 8 號



大會主席 淨耀法師

大會副主席：塵空法師  
見引法師

**活動緣起：**近年來，全球氣候異常、各處地震發生、各國恐怖攻擊、世界災難不止、流感病毒肆虐、社會亂象四起，種種天災人禍不斷發生。本寺自 2015 年發起與新北市政府聯合主辦「首屆藥師佛文化節」推動藥師法門，帶動了全台各寺院一起修持藥師法為眾生祈福。今年更將於藥師佛誕辰前夕，舉辦「第三屆藥師佛文化節」，期盼呼籲更多道場及團體，共同支持響應，並在法會之前，發動全民修持藥師法，「**募集百萬藥師經，千萬藥師咒**」，集聚善能量，轉化負能量。祈願眾生都能在藥師佛的護佑之下，全球無災、大地安和、國運昌隆、人民安樂。千僧齊修、大眾同行，共為世界祈願、共創人類幸福！

## 藥師佛文化節活動三大主軸

### 一．祈福大法會

1. 千僧修持藥師法門
  2. 千僧共授八關齋戒
  3. 供燈祈福
  4. 祈福超薦
- (法會中恭設消災緣位及超薦牌位，認供吉祥功德主者，可於法會中代表大眾上台捻香祈福)

### 二．嘉年華會 (四大主題)

1. 東方淨琉璃世界探索之旅
2. 攜手同心 e 起反毒大聯盟
3. 親子歡樂遊憩區
4. 蔬食養生園遊區



### 三．琉璃心光音樂劇 2017.11.8 星期三晚上 7:30-9:30 (6:30 入場)

地點：新北市政府多功能集會堂 (新北市板橋區中山路一段 161 號 3 樓)

索票洽詢：中華佛教青年會 電話：(02)2508-2427 Email：cyba168@ms72.hinet.net



齊心持誦藥師咒  
上傳至雲端地圖  
於法會做總迴向

請掃描 QR Code



歡迎加入中佛青臉書

中華佛教青年會

贈閱雜誌

無法投遞時請免退還



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76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