

心的旅程

Journey of
the Heart

心的旅程，教您安心

生活美學·身心假期

*Living a Beautiful Life
Resting the Body & Mind*

這是一次心的旅行 出發只要帶著放下
這是一次新的旅行 回程將是身心安頓

親炙大師—星雲大師語錄

禪行生活—行禪、坐禪、話禪

茶禪一味—茶席文化

道藝一體—佛館深度導覽、佛教藝術賞析

蔬食之美—清淨食藝

深入經藏—靜心抄經

佛門行儀—行住坐臥四威儀

與心對話—安住身心，定慧不二

親身體驗 快報名



掃我更多資訊



佛光山佛陀紀念館
Fo Guang Shan Buddha Museum

主編的話

因為疫情，旅遊業及飯店以及各行各業都呈現萎縮現象，各家博物館及美術館難免也受影響。此時，思及星雲大師所說「憂道不憂貧」，古德也云：「衣食之中無道心，道心之中有衣食。」在這同體維艱之際，更需要藉由修行來安定人心，修行入也要提起正念，作好本分事，安心辦道。

佛館向來是公益服務，在此，我們也有捉襟見肘之感，但龍天護佑，佛陀加被，非常感謝這陣子有些功德主及善心大德，供養許多蔬果米糧以解紓困。

疫情期間，如何心安？佛光山已辦過幾次線上安定人心的活動，5月16日是佛光山開山54周年，以線上全球同步抄經、線上全球修持，希望透過全球大眾的力量，讓這波疫情早日消除，人民平安吉祥。

更祈願6月分起，能接引團體來參加「心的旅程」，教您如何安心。這世間一切，誠如佛陀所說的三法印—「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」，人心愈恐慌就愈要安心，在平常時日我們就要建立安心之道，萬一災難來時，才能處變不驚，自安人安。

如席

目錄

2020/6 JUN 131

星雲大師開示

1 環保與心保

人間佛國

2 心的旅程，教您安心

3 人間佛教對治百法

4 認識自心，一心二門

6 行禪、坐禪、話禪

7 茶禪文化，學會靜心

8 佛館深度導覽・佛教藝術賞析

9 清淨食藝

10 靜心抄經

11 安住身心，定慧不二

國際接軌

12 居家修行

禪悅藝聞

14 佛光緣美術館展覽訊息

創辦人 星雲大師
發行人 心保和尚
主編 如常法師
編輯委員 妙廣法師、如超法師
執行編輯 妙功法師
出版單位 財團法人人間文教基金會
發行單位 佛光山佛陀紀念館
佛光山各別分院
佛光山雲水書坊行動圖書館五十部雲水書車
地址 840 高雄市大樹區佛光山寺
電話 (07) 656-3033分機4045
傳真 (07) 656-5165
電子信箱 bmcmail@ecp.fgs.org.tw
網站 http://www.fgsbmc.org.tw
劃撥帳號 19254842
戶名 財團法人人間文教基金會
(備註欄請註明「贊助喬達摩」)
創刊日期 2013年7月1日
ISSN 2304-3490
發行量 12萬份
封面題字 星雲大師
封面照片 佛光山佛陀紀念館

交通指南

自行開車／ 國道十號→往旗山、大樹交流道下→省道29號右轉→佛陀紀念館→佛光山

大眾運輸／

高雄客運

8009旗北←→佛陀紀念館←→佛光山←→高雄站 (06:00-17:15)；8050台南火車站←→佛陀紀念館←→佛光山 (06:25-16:45)；8010鳳山←→佛光山←→佛陀紀念館←→旗北 (06:05-21:25)

義大客運

8501高鐵左營站←→佛陀紀念館←→佛光山 (平日08:15-18:20，假日08:15-20:30)

大樹祈福線 (東南客運)

鳳山火車站←→大樹 (九曲堂火車站)←→佛陀紀念館←→佛光山 (平日10:00-17:00，假日09:00-17:30)

◎佛陀紀念館 佛光山於佛館南側第一候車亭、滿香園、不二門搭乘佛光接駁車

哈佛快線

高鐵左營站←→佛陀紀念館←→佛光山 (平日08:45-17:40，假日08:10-18:50 直達車行車30分鐘)



直達車30分鐘
歡迎搭乘



星雲大師開示

環保與心保

◎文／《佛法真義》星雲大師 ◎圖／佛陀紀念館

人生存在這個地球上，需要有大地才能立足，需要陽光、空氣、水分等，才能活命。可以說，世間一切都是四大所成，這也就是釋迦牟尼佛所說的「緣起法」——世間一切都要靠各種因緣和合才能存在。

而生命是世間上最寶貴的東西，宇宙之中，不只是人有生命，花草樹木、山河大地、日月星辰都有生命。依佛教的觀點，凡是能動的、活的、有用的，都有其生命存在的意義與價值。比方，一件衣服、一張桌椅、一輛汽車，只要你好好愛惜它，不隨便破壞，它就能多使用幾年。

佛教對「生命」的定義，乃至對「惜生」、「護生」，都有很積極的作為與看法。所謂「大地眾生，皆有佛性」、「情與無情，同圓種智」，因此「不殺故不濫墾，不偷故不盜伐」。佛教以平等心看待一切眾生，認為不僅對人和動物要有愛心，對山河大地也要加以保護。



宇宙之中，不只是人有生命，花草樹木、山河大地、日月星辰都有生命

如佛教的睺子菩薩說：「我每走一步路，都不敢用力，怕踩痛了大地；我每講一句話，都不敢大聲，怕驚醒了大地；我也不忍心丟一點東西在地上，怕污染了大地。」這就是一種慈悲愛物的環保意識。

當然除了外在的生態環保，如自然界的保育、空氣的淨化、水源的清潔、噪音的防止、垃圾的處理等，需要大家共同一起維護外，佛教更講求心靈環保。

所謂心靈環保，包括思想、觀念、語言、心意的淨化，例如：拒絕垃圾知識、思想不被汙染，就是思想的環保；觀念正確，凡事正面思考，就是觀念的環保；口業清淨，不兩舌、不惡口，就是語言的環保；心中無煩惱、嫉妒、不平、憤恨等情緒，就是心意的環保。所以我倡導三好運動：身做好事，不犯惡行；口說好話，不出惡語；心存好念，不懷惡意。一個人如果能行三好，則自身端莊正直；一個社會人人行三好，則社會祥和。

不過，我想最大的環保還是心，我們的心就像工廠一樣，工廠的設備好，就能生產優良產品；設備不好，產品也跟著劣質，甚至還會造成外在的環境汙染。《維摩經》說：「菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。」

只是我們如何做好心靈的環保呢？像我們掃地也需要有掃把，打仗也需要有武器；同樣的，心中的染汙要清理乾淨，也需要工具和武器。那我們的武器是什麼呢？就是智慧、慈悲、忍耐、勤勞、慚愧、懺悔等，有了這些工具，就能打敗心中的煩惱魔軍，內心自然也就能得到淨化了。

（佛光山法堂書記室供稿）

心的旅程，教您安心

◎文／編輯部

◎圖／佛陀紀念館

在全球仍處疫情之中，人們要如何學會心安？這個世間的一切，因緣和合，總是成、住、壞、空，人心也在生住異滅之中不斷輪迴。佛遺教三經之一的《八大人覺經》，佛陀一起始就說，「第一覺悟：世間無常，國土危脆。四大苦空，五陰無我。生滅變異，虛偽無主。心是惡源，形為罪藪。如是觀察，漸離生死。」

我們的生命體是五蘊和合而成，在十二因緣輪迴中生老病死，老病死生，如何把握當下每一分鐘，活得清楚，活得自在？佛陀紀念館「心的旅程」，將教您自在安心之道。

佛陀紀念館自2016年起舉辦「心的旅程」至今，已有40多次，參與者的背景有文化界、教育界、藝術界及企業界等不同人士，受感動及回響也不少。目前，雖值疫情期間，但透過本刊帶您走一趟紙上「心的旅程」，從親炙大師、禪行生活、茶禪一味、道藝一體、蔬食之美、深入經藏、與心對話等紙上體驗，希望能為大家安定一顆浮動的心。

心的旅程

Journey of
the Heart



人間佛教對治百法

◎文／星雲大師 ◎圖／莊美昭

用律己對治欲望	用謙虛對治傲慢	用幽默對治呆板	用平等對治差別	用精進對治懈怠
用負責對治敷衍	用禮讓對治爭執	用樂觀對治消極	用公益對治缺德	用發心對治自私
用勤勞對治懶惰	用包容對治怨恨	用喜悅對治憤怒	用善緣對治結怨	用願力對治習氣
用謹慎對治草率	用信任對治猜忌	用善良對治惡念	用和諧對治對立	用方便對治官僚
用務實對治投機	用知足對治貪婪	用同樂對治獨佔	用和眾對治孤僻	用慈悲對治瞋恚
用穩重對治輕浮	用淡泊對治虛榮	用溫柔對治粗暴	用合作對治分裂	用喜捨對治慳吝
用承擔對治推諉	用大方對治小氣	用熱忱對治冷漠	用授權對治干涉	用道念對治俗情
用實踐對治空談	用成熟對治幼稚	用微笑對治愁容	用創新對治守舊	用般若對治愚痴
用正派對治諂曲	用寬容對治嚴厲	用鼓勵對治責備	用發展對治封閉	用禪心對治妄念
用積極對治被動	用尊重對治侮辱	用讚美對治毀謗	用自覺對治無知	用自在對治掛礙
用目標對治盲從	用威儀對治散漫	用啟發對治教訓	用正念對治煩惱	用無我對治執著
用熟練對治生疏	用高雅對治庸俗	用善語對治惡口	用正見對治邪思	用清涼對治熱惱
用靈巧對治愚拙	用風儀對治醜態	用愛護對治霸凌	用正行對治惡習	用光明對治黑暗
用專注對治散亂	用莊嚴對治失態	用祝福對治詛咒	用正業對治邪命	用清淨對治污染
用耐煩對治急躁	用從容對治慌張	用無言對治抗議	用誠敬對治輕慢	用妙有對治頑空
用尊嚴對治自卑	用靜思對治妄動	用仁愛對治殘暴	用隨喜對治計較	用真理對治戲論
用立志對治消沉	用放鬆對治壓力	用公平對治不義	用護生對治殘殺	用圓融對治缺陷
用勇敢對治怯弱	用單純對治複雜	用同情對治不仁	用戒法對治侵犯	用緣起對治成敗
用真誠對治虛假	用寬闊對治狹隘	用忠義對治奸邪	用惜福對治浪費	用中道對治偏執
用厚道對治刻薄	用灑脫對治拘謹	用感恩對治無情	用慚愧對治無恥	用圓滿對治生滅



對治百法如醍醐灌頂

「佛說一切法，為治一切心，若無一切心，何用一切法？」星雲大師的「對治百法」一筆字書法，透過生命的體證，寫出一百條對治煩惱的法門，提供世人對治心內煩惱的方法。在這疫情迷漫之際，這一帖良藥，字字句句無疑地都在解決人生的關卡。

認識自心，一心二門

◎文／星雲大師 節錄自《星雲大師全集》〈人間佛教的「治心十法」〉 ◎圖／人間社

「人心不同，各如其面。」心的管理非常的麻煩，因為眾生的心念錯綜複雜，不過，佛教對治的法門也無量無邊，只要我們勇敢、面對我們的煩惱，汙泥也會生出蓮花的。

從我寫的一筆字，人間佛教「治心百法」中，列舉數點意見，提供給大家參考。由於萬變不離其宗——我們的心，因此，本文將「認識自心，一心二門」做為總說，其它九說是為別說。

認識自心，一心二門

每個人都有一顆心，但是卻很少有人能夠真正認識自己的心、懂得自己的心；正如唐朝石頭希遷禪師說：「從來共住不知名，任運相將只麼行；自古上賢猶不識，造次凡流豈可明。」

人，因為不能認識自己的心，所以做不了自己的主人，也不知道自己的本家在哪裡；因為找不

到回家的路，只能在人生的大海裡隨波逐流，沒有方向、目標，也找不到生命的意義、價值在哪裡，這樣的人生是很可悲的。

因此，我們要想主宰自己，管理自己，乃至管理世間的一切，首先就是要認識自己的心。因為大至宇宙虛空，小至微塵剎那，都通之於心；心不明，對一切就會愚昧無知，那麼前途可就足堪憂慮了，所以認識自己的心，其重要性，不言可明。

根據《大乘起信論》說，我們的心是「一心開二門」。所謂「二門」，就是「心真如門」與「心生滅門」。也就是說，我們每個人與生俱來，都有一顆與佛同等的「真如心」，那是清淨無染、永恒不滅的佛性，這就是我們生命的本體，稱為「心真如門」。只不過凡夫眾生不懂，不能認識自己的「真心」，因此心中有寶卻不自



知，只有「懷珠作丐」，流浪街頭，迷失在茫茫的人海裡，載浮載沉，就如大海之漚，忽生忽滅，這就是「心生滅門」。

「心真如門」就是正的、善的、好的、淨的；「心生滅門」就是邪的、惡的、壞的、染的。換句話說，我們的心可正可邪、可善可惡、可好可壞、可真可假、可大可小、可上可下、可染可淨、可迷可悟、可聖可凡……

心的力量其大無比，心是我們的主人。我們平時身體所作的行為、口中所說的語言，都是受到「心」的鼓動而造作出來的。如果我們的心好，就會做好事，說好話；相反的，心惡，就會做壞事，就會惡口罵人。

「身口意」三者，就是造業的主人翁，如果我們能把這三者都管理好，讓自己每天所思所想、所言所行，都是正的、善的、好的、美的；每天都能用真心誠意做人處世，那麼我們的生命就會不斷向上提升，往四聖之路的佛道上邁進；相反的，心懷造惡，就會向下沉淪，生生世世在六道裡輪迴，甚至在三惡道裡受苦。

正如《雜阿含經》說：「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。」因為「心」關係著我們人生的苦樂，乃至生命的輪迴，所以佛教講「修行要修心」，也就是要把我們這顆飄忽不定、難以捉摸的心管理好。

我們的心，平時都是隨著「眼耳鼻舌身」等五根，向外追逐「色聲香味觸」等各種聲色貨利、五欲六塵，於是生起貪染愛著、瞋恨嫉妒、分別計較，乃至人我是非、自私無明等雜念妄想紛飛，讓我們的心一刻都不得安寧。因此，我們要想管理好自己的心，除了要認識它，而且要有方法處理它。



星雲大師一筆字常設展區「對治百法」讓遊客佇足思維。

在《佛遺教經》裡提到：「縱此心者，喪人善事；制之一處，無事不辦。」就是教我們要「制心一處」，把心安住於一境，不受外面的世界干擾。「一」很重要，如剛才所說，世間萬法，生滅不已，世間萬象，紛陳雜亂，因此難免有麻煩，所以還是一真法界，最為究竟。就如我們的生活裡，夫妻之間，一夫一妻，不要有小二、小三，家庭才會健全；從事任何行業，也要一心一意，不要三心二意，事業才能成功。

但是，如何才能「制心一處」呢？佛教裡有各種的修行法門，如：參禪、念佛、持咒、觀心、數息，甚至抄經、禮懺、拜佛、朝山等，都是為了安定我們的這一顆心。不過，我想最重要的，還是要自我肯定「我是佛」；如果我們念念都能想著「我是佛」，自然不會去侵犯別人，進而會用佛心去成就別人、利益他人。

能夠自我肯定「我是佛」，就能懂得「心佛眾生，三無差別」，那麼不但人我是一如的，甚至山河大地、情與無情，都是我心中的眾生，我都應該尊重他、包容他。如此一來，就能把自己的心管理成「我看花，花自繽紛；我見樹，樹自婆娑；我覽境，境自去來；我觀心，心自如如」，那麼當下就能認識自己，就是自我管理成功了。

行禪、坐禪、話禪

◎文／編輯部

◎圖／佛陀紀念館



大家普遍知道達摩祖師為「慧可安心」的禪宗公案，慧可向達摩祖師求安心，達摩祖師要慧可把心拿來，他說「覓心了不可得」，祖答「我與汝安心竟」，這二句一時成為膾炙人口的經典名句。在佛館南側的立體浮雕〈禪畫禪話〉可以觀賞得到這則故事。

參加過心的旅程的人，學會如何安心？守本分就能夠安心，守本分就是隨喜隨分，不胡思亂想。譬如：該吃飯時就吃飯，該喝茶時就喝茶，該睡覺時就睡覺，該隨眾作務時就隨眾作務，該為人服務時就為人服務。

在禪宗故事裡，一位有源律師問大珠慧海禪師如何祕密用功？他說：「肚子餓的時候就吃飯，

身體困時就睡覺。」有源律師狐疑這不就和一般人相同嗎？大珠慧海禪師答說不同，「一般人吃飯時，常常百般挑剔，嫌肥揀瘦。看見有好吃的，就忍不住貪吃；不好吃的，就起瞋心不吃。然後該睡覺時不睡，卻胡思亂想，千般計較，千般思量。」

所以，平常心是道，吃飯當吃飯，睡覺當睡覺，「行也禪，坐也禪，語默動靜皆安然」，唐朝永嘉大師《證道歌》詩偈，也說明修行人在二六時中的禪行生活，不論是在蒲團上打坐，或是忙碌事務工作中，內心要學會常保動靜一如的禪定功夫。



Part 3 茶禪一味

茶禪文化，學會靜心

◎文／楊瑞寶、編輯部

◎圖／佛陀紀念館

茶文化與禪文化習習相關，唐代陸羽的《茶經》聞名，佛教坐禪飲茶可追溯至晉代，茶禪文化的普及則在唐代。佛教寺院也有茶頭、施茶，普茶之稱等，「茶」代表道、禪，茶禪已是一體。

什麼是「茶禪一味」呢？星雲大師在《佛教叢書·佛教與茶道》文中指出：「茶的清純、知性，在精神上和禪自有其相應之處。若在喝茶當中體會『無我』、『無味』，這就與禪的至高境界相通了。所以『茶禪一味』就是將茶的清、純，和禪的靜、寂，融和而成一體的意思。」

在心的旅程課程中安排「茶禪一味」，以茶會友，以禪靜心。從上課開始的息心靜坐，到泡茶、倒茶、品茶的過程中，隨時觀照自己的起心動念，專注當下的每個動作，大家藉茶悟入禪心。靜心養德，練心培福，讓「茶禪一味」落實在日常生活中，實踐「禪即生活，生活即禪」的人生。

在禪門中，趙州「喫茶去」是非常經典的禪宗公案，不僅令人發噱，更叫人參了又參，三個字的話頭禪，足以讓頓根者即刻開悟，或是鈍根者



可能參一輩子還參不透。其實道破了，仍在「平常心是道」。以平常心過平常的生活，做本分事，更深的寓意即是「叢林以無事為興」。何謂無事，就各自參去。

茶禪一味廣受中西方人士喜好，故在雙閣樓二、三樓設置茶席區，每年也有茶禪培訓課程，甚至在每年國際書展延伸出千人茶禪，對茶禪有興趣的大眾提供學習，品茗修禪，新穎創意的修行方式。



佛館深度導覽・佛教藝術賞析

◎文／編輯部

◎圖／覺印、江金德、蔡忠宏



來到南部至佛館參訪，是一般遊客的首選，參加「心的旅程」的學員就等於入寶山，是和一般遊客不同，有其深度的體驗。

佛館的美，在不同時段都會有不同的驚喜，縱使雨天之後，也會現出奇特的景觀，就看您當下捕捉的畫影。

想要更了解佛館景觀的內涵，也不妨加入佛館AR APP，不但可在手機上漫遊佛館，並能聆聽或欣賞影片從中深度一遊。

參加「心的旅程」的學員當然要現場深度感受是最直接的感覺，佛光大佛的美從清晨到夜晚，向您訴說不同的故事。哪怕是一個塔的塔形彷彿都有其不可說的禪意。

佛教藝術賞析，從佛教地宮還原，玉佛殿的香木塔林、阿彌陀經變圖、藥師經變圖，或是佛館本館二樓的展覽，也都是值得深入其中的探趣。

Part 5 蔬食之美

清淨食藝

◎文／編輯部 ◎圖／佛陀紀念館

平時您可能是吃半素，非全素者，也有可能是非素食者。但是，只要秉誠一顆想學習的心，來參加心的旅程者，放下世塵是非，只要專心修持，抱持清淨心，吃素是絕對讓您心生歡喜的。疫情期間，吃素讓您安心快樂。

星雲大師說：「素食有六點意義：1.培養慈悲。2.有益健康。3.比較衛生。4.維護生態。5.增加耐力。6.促進和平。」

在佛館風雨長廊外的《護生圖》，有一幅〈屍林〉：「見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉，應起悲心，勿貪口腹。」是弘一大師詩偈，孟子也有一句經典「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」兩者意義是相同的，都在勸誡大家要護生不殺生，而這主要精神在於起悲心食素，所以，在中國人吃的文化中，其實以「素食文化」為最特別，別具一格。

星雲大師又說：「素食的真正意義，其實不要在時日上計較，也不要執著鍋碗是否洗淨？素食其實是，吃『心』也，如果心中有「素」，所謂慈悲喜捨、善良道德，都盡在其中矣！」



靜心抄經

◎文／編輯部 ◎圖／佛陀紀念館、蔡忠宏

在心的旅程所安排的課程中，靜心抄經會帶給您什麼好處？

光是「靜心」兩字，就在考驗您的耐力及耐心，抄經要坐得住，抓筆寫字要耐得住，把字寫好要能靜下心來，才能寫完一部經。尤其在這不「疫」樣的時期，疫情不放逸，參與心的旅程，更要發揮靜心及慈心的力量，能夠抄寫一部《心經》，卻有無量功德。



短短二百六十字的《心經》，是集《大般若經》之精華，是其核心，從一起首的「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」，到其中的「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」、「舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」、「無無明，亦無無明盡。乃至無老死，亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得」、「無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃，三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」等六句，就會讓您受用無窮。參了又參，惑者不解仍迷，清者自解起悟，如果您能透了《心經》，就能再深入經藏，讀《阿彌陀經》、《藥師經》、《法華經》，就很容易理解，為什麼？透了《心經》，不執不迷，在靜心抄經之中，自有智慧因應而生。



安住身心，定慧不二

◎文／編輯部 ◎圖／佛陀紀念館

參加心的旅程，您，與心對話了嗎？

參加的目的是什麼？只是來休閒一下嗎？還是只是暫時放下手機沒人在耳邊吵嗎？還是只是來過過不同的生活體驗？

所有的過程都是一種過程，所有的體驗都是一種體驗，但您能否將累積的過程及體驗，轉化為安住身心的一種無形力量，時時保持並成為增生智慧的泉源，是很重要的。

佛教的「慧」不是一般世間的聰智，有「聞所成慧、思所成慧、修所成慧」，從聞所成慧生信，思所成慧守戒，修所成慧生定。在《六祖壇經》，惠能大師提示其門下弟子，他的法門是「以定慧為本」，「定慧一體不是二。定是慧



體，慧是定用。即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義即是定慧等學。」又，「定慧猶如燈光，有燈即光，無燈即闇。燈是光之體，光是燈之用。名雖有二體本同一，此定慧義亦復如是。」定慧的關係，除了燈與光，就好比水與波、金與器等體用一如，不即不離。

星雲大師在《佛教叢書－教理》〈學佛的次第〉說，「定慧二學在佛法上往往相應不離。在修習的方便上，佛教常以『止觀』來代替「定慧」，因而有『止觀雙修』『定慧等持』的說法。

參加心的旅程，初階者重在行解並重，安住身心，學習念頭專注就有助於修定。從日常生活之中，遇緣對境修，做到遇境不動心，即便當下很氣惱也要從心念轉化，才能逐漸「定生慧，得妙用」，所以進階者更要攝心守意，止諸妄念，照了諸法，破諸邪見，養成定慧等持，這樣的過程及體驗，是需要一次又一次的累積養成，精進不斷，日久安住身心，定慧不二，法水自然長流汝身，吃飯與您同在，睡覺與您同在，二六時中與您同在。



居家修行

Shelter in Place

◎文／圖 知悅法師 Venerable Zhi Yue

◎資料引述《星雲法語7—人生的錦囊》Based on *Mind of a Practitioner*, by Venerable Master Hsing Yun

疫情爆發期間，自我的隔離是謂隔離檢疫，然而佛教則將自我隔離視為一種修行。自古以來，許多佛教賢者為能更投入到沉思冥想而刻意將自己與世隔絕，在其他宗教信仰中，自我隔離是一種增近感悟的方式，也是心靈生活不可或缺的一部分。防疫期間，我們不需要修苦行，而是要學習如何將隔離檢疫轉變為一種有益心靈成長的修行。

在防疫期間，將人們的活動空間設限可以預防疾病的擴大，但對於修行而言，把自己限制在特定的空間，則可以避免分心走神以及徘徊不定。藉由專注於心靈，能量將被引導至內在，幫助我們反思、祈禱以及冥想。因此與其走出戶外，不如向內心發省思。用這樣的方法，我們可以開始發展自我，並能夠在身邊找到無盡的佛寶。

在《星雲法語7—人生的錦囊》一書中，星雲大師對如何「開發自我」提供四點意見：

第一、在平淡中找滋味：你覺得自己的生活很平淡嗎？其實人生本來就很平淡，每天早起晚睡，每天三餐，每天工作，這不就是平淡的人生嗎？但是，我們可以從平淡的生活裡找出平淡的滋味。平淡的滋味是什麼？比方說我很歡喜、我很平安、我很祥和、我很自

由、我很逍遙、我很自在；你能夠從生活中體會出這許多的滋味來，平淡的生活自有其不平凡的味道。

第二、在勞動中找安適：人每天都要勞動，都要工作；如果你把勞動當作辛苦，當然就很辛苦。假如你在工作裡感到快樂、歡喜，從工作中感覺很有趣、很有成就感，工作就成為快樂之源，如果你因而喜歡工作，不就天天都快樂了嗎！

第三、在封閉中找自由：你覺得自己的世界太小，自己的居家環境太小，自己的生活圈子太小嗎？你覺得自我太封閉嗎？沒有關係，你在封閉的生活裡，思想可以自由。你不但可以擴大思想、昇華志向，甚至可以讓自己的方寸之心，包容法界之寬。只要懂得經營自己的身心世界，就能找到自己的天地。

第四、在友誼中找真情：俗語說：「一貴一賤，交情乃見。」世間的人情冷暖、世態炎涼，的確讓很多人感到寒心。所謂「紙張薄，人情比紙張更薄。」但是凡事只要從自己做起，就有未來，就有希望。你覺得人情很冷、很淡，不過沒有關係，你把自己熱起來，你能待人真誠，自然就能從友誼裡找到真情。

總結來說，讓我們將自主隔離做為一個修行及覺醒開悟的機會，讓居家隔離變成居家修行，讓我們從簡樸中尋找風味、從勞動中獲得滿足、從限制中尋求自由，從友誼中尋找真正的愛。

In a pandemic, self-isolation is called a quarantine, but in Buddhism, self-isolation is considered a retreat. Since ancient times, many Buddhist sages have purposely isolated themselves from society to go into deep contemplation even in other religious traditions. Self-isolation is viewed as a vehicle to greater awareness and a necessary part of



許多國家因疫情，執行在家隔離

spiritual life. Now we do not need to practice austerities during the pandemic, but what we can do is to learn how to transform our quarantine into a more fruitful retreat that can benefit our spiritual growth.

Physical movement is restricted to a certain space to prevent the spread of disease, but in a retreat, we are limited to a certain space in order to prevent ourselves from wandering off both physically and mentally by focusing the mind. Once energy is directed inwards for reflection, prayer and meditation, instead of going outwards, one goes inwards for introspection. In this way we can begin to develop ourselves and discover the endless Dharma treasures within us.

In the book called *Mind of a Practitioner*, Venerable Master Hsing Yun offers the following four ways of self-development.

First, look for flavor in simplicity. Indeed life at home may seem quite plain, however we can still look for flavor in simplicity particularly in how we live and how we relate to everything around us. The coronavirus serves as a reminder to us to reflect on the important points in life. It reminds us to be content with what we have and to cherish things we normally take for granted.

Second is to look for contentment in labor. Once upon a time, someone asked a Chan master to teach him how to manage time. The Chan master replied, "When time passes, it never returns." Every second is thus precious in a retreat; self-discipline and time management is key. Creating and following a daily schedule is the first step to freedom and finding our true potential as we look for ways to pass time in home quarantine.



轉隔離為閉關

Third, look for freedom in restriction. Many people find routine to be quite plain and boring; instead, they seek to have various choices and freedom in living impulsively. Most people believe that having more choices, the more freedom we have. We live in the illusion that when there are more options there are fewer restrictions. However, this is not always the case; the more options we have the more energy it takes to make decisions.

Fourth, look for true love in friendship. Confucius once said, "To be in the company of virtuous people is like being in a room full of flowers, eventually we grow unaware of their fragrances because we have become a part of them." This quote by Confucius emphasizes the importance of the kind of friendships we have as they play key roles in our spiritual development.

To recap, let us take this moment of isolation as are treat and a spiritual awakening; let us transform the physical abode into one of Dharma; let us look for flavor in simplicity, contentment in labor, freedom in restriction, and true love in friendship.

完整影片連結 Watch full video at <https://www.youtube.com/watch?v=Pa0fRKW7XOY>

Buddha Museum International Affairs Team

Tel: +886-7-656-3033 ext.4137

Email: fgsbmc-intl@ecp.fgs.org.tw

URL: www.fgsbmc.org.tw/en

Newsletter: foguangepedia.org/?p=85

Facebook: fb.me/fgsbuddhamuseum

Twitter: twitter.com/fgsbuddhamuseum

生命鏈結－周明翰創作個展

周明翰，1993年出生，國立臺灣藝術大學書畫藝術學系書畫所研究生，創作以書畫之墨為特性，2015年起12次個展，國內外近60次聯展，榮獲各大美展50多個獎項，近期更獲中部美展彩墨第一名、南瀛獎東媒材類第二名等之殊榮。

教育推廣/藝術專題講座暨現場導覽

時間：2020/6/7 (日) 下午1:30-3:00

講題：周明翰東西方繪畫創作解析

展期：2020/6/6-7/26

時間：10:00-20:00 免費參觀 (週一休館)

地點：佛光山台北道場/佛光緣美術館台北館

地址：台北市信義區松隆路327號10樓之1

電話：+886-2-2760-0222

網址：<https://www.fgs.org.tw/tpevihara/>



白鳥・心鷺・生態情－江志正油畫個展

白鳥之羽白，羽白謂之習，意味自我在創作過程的學習進程；心鷺寓心路，心路在自尋，表達自我回歸尋覓本心以白鷺為意象進行創作的心境；生態即萬物，萬物求生機，傳達由白鷺出發的展出，重在關懷大地萬物及生態並企求永續的意念。「白鳥・心鷺・生態情」是學習，是創作，是自我追尋，也是回映本心追求及表達生態關懷之情。

開幕：2020/6/20 (六) 下午2:00

展期：2020/6/18-8/2

時間：10:00-18:00 免費參觀 (週一休館)

地點：佛光山彰化福山寺/佛光緣美術館彰化館

地址：彰化市福山里福山街348號

電話：+886-4-7322-571

網址：<http://web.fgs.org.tw/introduction.php?ihome=D50801>



樂傾揚藝－台南市南陽美術協會聯展

台南市南陽美術協會創會於1985年，至今已歷經34年歲月。成員涵蓋台灣老中青三代藝術家，創作媒材有西畫、國畫、雕塑、複合媒材等。類別豐富，讓每次展出有多樣性的呈現，是一場視覺的饗宴。每次的展出，如同在傾聽藝術家娓娓的心情與內在音聲，更期盼能與觀賞者產生共鳴。本次有16位會員展出68件精彩作品，「樂傾揚藝」以藝術為交流平台，作品成為我們彼此生命的連結。

展期：2020/6/13-7/19

時間：9:00-17:00 免費參觀 (全年無休)

地點：佛光山寺/佛光緣美術館總館

地址：高雄市大樹區興田里興田路153號

電話：+886-7-6561-921轉1430

網址：<http://fgsarts.fgs.org.tw>



天與地－陳逸寬油畫個展

藝術家陳逸寬自2013年首次征服中國黃山，便對入秋的景象震撼，在千年山壁圍繞下，呈現「是山不是山」的意境。隔年再次重回該地，經歷過黃山第一場雪，便決心將此天地帶來的視覺和心靈衝擊，用畫紙一一呈現。「天與地」油畫系列作品便是記錄藝術家難以磨滅的視覺體驗。希望作品提升人們對藝術創作的鑑賞，在宇宙天地間體會一場藝術盛宴。

開幕：2020/6/3 下午2:00

展期：2020/6/6-7/26

時間：10:00-18:00 免費參觀 (週一休館)

地點：佛光山東禪寺/佛光緣美術館東禪館

地址：PT 2297, Jalan Sungai Buaya, 42600 Jenjarom, Selangor, Malaysia

電話：+886-3-3191-1533

網址：www.fgs.org.my



當畫家遇見小說－吳悅綾多媒材手繪畫作個展

畫家吳悅綾以咖啡顏料作畫，闡述「夢想畫劇場書」裡的情節，總量約34幅。隨著畫筆視線，闡述80年代起至今，隨台灣經濟起落轉變的社會價值觀！另，取材「阿嬤光繪音樂小說」以故事情節，共繪34幅彩色速寫作品。以走過日據與民主時代的台灣童養媳阿嬤一生為主軸，結合流行專輯的跨界繪本形式呈現，藉此紀錄大時代下的喜怒哀愁。

展期：2020/6/19-8/2

時間：10:00-20:00 免費參觀 (週一休館)

地點：佛光山南台別院/佛光緣美術館台南館

地址：台南市永華路二段161號5樓

電話：+886-6-2932-777分機1105

網址：<http://fgsarts.fgs.org.tw/taiwan/taian>



佛光緣美術館各館展訊，請上網查詢<http://fgsarts.fgs.org.tw/>

佛光山佛陀紀念館以文化教育，淨化人心，免費開放參觀，是一處屬於大家的美好園地。為維護館內各種常設之管理、服務以及人事之相關支用，歡迎十方大眾贊助結緣。因為有您的護持，讓佛光永普照、法水永流長。

為了感謝護持委員，將於每月第一個週六13:30，於佛光山佛陀紀念館金佛殿舉行「為佛館護持委員消災祈福法會」，歡迎參加。

護持委員芳名：

榮譽委員/高雄：蕭德成、張淑娟、陳和順、戚品淑、張信燦、陳富澤、張歐淑滿、張德盛、郭力瑜、財團法人高雄市私立祥和社會福利慈善事業基金會、陳敏斷、林昇璋、林峻宇、林峻毅、黃惠卿、王士潔、洪江烏為、江忠鴻，**屏東：**蔡玉霞，**台南：**周懷恩、周為霖、劉珀秀、蘇國課、劉美杏、好帝一食品有限公司、黃淑美、鄭柏活、劉招明、陳秋琴、黃春木、黃謝素愛、黃獻旭、黃怡貞、黃益信、黃瓊儀，**台北：**施崇棠、賴國津、張基再、蔣時敏、羅李阿昭、賴維正、李美秀、陳謝玲娟、陳冠霖、鄭銓泰、國際佛光會中華總會、李訓欽、林世堂、黃彩鳳、李振暉、何慧君、李柏逸、李柏勳、王素蓉、吳桃、陳冠霖、蔡文隆、陳鄭秀子、黃書瑋、吳凌閣家、栞素梅、嘉利實業股份有限公司、張愛麗、白克儀，**苗栗：**白惠明，**宜蘭：**釋禪明、釋O顥、弘慈學苑、釋達觀、釋理元、釋慧旭、羅東菩提寺，**彰化：**周學文、薛淑貞，**新竹：**鄭克勝，**員林：**賴義明，**美國：**趙元修、趙辜懷箴、趙宗弘、趙宗儀、趙宗慧、辜嚴倬雲，**香港：**胡楊新慧、胡和建、蔡蝴蝶、陳捷中、陳漢斌、韓玉儀、麥伯良、張麗英、張秀嬌、楊明達，**紐西蘭：**蔡素芬，**墨爾本：**余文傑、張麗施、鄭淑玲，**澳門：**何福明，**越南：**斐猛張、黎鴻泰

佛委員/台北：陳佑宗，**高雄：**王周宸嫻、佛光緣第二分會、李許秀理、朱繼聖、夏美琪、許朝忠、林端如、蔣文治

法委員/台北：黃靖樺、李政倫、李威倫、李艾倫、李亞矢子、李尚峰、林碧娟，**高雄：**林啟嵩、謝沛榆、謝明穆

僧委員/台北：葉怡均，**南投：**釋德松，**台中：**林宛璇、林軒民、張玉如，**台南：**楊春香，**高雄：**王月櫻、王瓊慧、蔡詩雅、蘇咨瑛、蘇佑程、蘇佑晴、侯鐘堡、侯甜芯

信委員/士林一會、士林三會、日陽包裝、王世緯、王美玉、朱子娣、朱秀娟、朱勝麗、朱翠娣、朱德海、余玉英、李佳芬、李昱慧、李瑜婷、周久雅、周俊民、周軒任、周溫堯、林正中、林孟緯、林幸、林銘達、林鉦峰、林嘉雯、近藤繁光、邱雪萍、邵滿蓮、姚明洋、柯秀香、洪陳月珍、洪鈺惠、洪德欽、胡美玲、唐淑嫻、徐金亮、祝洛森、崔陳阿綢、曹瓊玫、莊月梅、莊育川、許光男、郭月、陳忠藏、陳泰龍、陳崇璋、陳雅庭、陳雅瑄、陳錦成、游東翰、湯若帆、黃世明、黃秀玲、黃郭彩雲、黃雲連、葉書堯、董蔣明香、鄒瑄、劉金花、劉許素鑾、蔡旻芳、蔡施淑蘭、蔡新民、蔡豐成、蔡霞繡、鄭秀、鄭黃美月、鄭詩瑜、蕭玉守、繆舜年、謝幼琴、謝貞年、謝燕珠、鍾俊賢、聶連忠子、蘇沛然、釋心穆、釋妙菩

(芳名錄接續16頁→)

98-04-43-04		郵政劃撥		儲金存款單	
收款帳號	19254842	金額	拾萬	仟	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)		財團法人人間文教基金會			
<input type="checkbox"/> 護持佛光山佛陀紀念館 <input type="checkbox"/> 贊助《喬達摩》 助印工本費每本20元 <input type="checkbox"/> 贊助佛教美術小叢書 助印工本費每本30元		寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 姓名 <input type="text"/> 地址 <input type="text"/> 電話 <input type="text"/> 主管: <input type="text"/>			
		經辦局收款戳			
		收款帳號戶名			
		存款金額			
		電腦紀錄			
		經辦局收款戳			

隨喜掛牌/尤林素娥、王大進、王安邦、王勝宏、王新恩、石璧玉、朱美清、何秀娥、何劉碧連、吳東翰、吳黎明、李宜玲、李俊賢、林秀華、林金甌、林炳揚、林福龍、姜德光、施德彰、徐燕、張智富、梁銀治、郭銘群、陳素月、陳戀鷹、曾茂傑、湯文鈴、黃明、黃清和、黃碧珠、廖文蜜、劉純宏、歐進士、謝儀、釋知文

隨喜/王桂卿、何宜芸、何建志、何宸熙、吳昀諭、吳瓊甄、呂文惠、呂伊美、呂張秀菊、李建宏、房琦、林政逸、林義夫、邱文菁、邱冠綸、紀羽捷、徐宏育、徐怡玲、郭李寶桂、陳秋米、陳張玉進、陳許牡丹、陳靜怡、施纓宏、施纓儒、游雅涵、馮凱婷、馮博凱、楊翰、楊讓、溫婷煊、鄒欣雅、廖雪貴、劉鄭煉子、蔡允桐、蔡宜芳、蔡峯明、蕭張秀、謝秀里、謝忠倫、鍾育葵、藍孝悅、羅慧君

《喬達摩》助印芳名：

500本/饒鴻奇、董淑惠，300本/陳鴻智，250本/顏錫文，120本/曾梅蘭，100本/方翊人、賴維正、李美秀、賴世彬、吳雨珉、賴彥愷、賴彥安、賴玉婷、林俊仲、林敬栢、林敬倫、張勝輝、黃世明、徐金亮，60本/陳金枝，52本/林政逸、丁秀美、簡素貞、王曉雲、梁銀治、趙紀芙蓉、施法杏、王靜慧、郭淑美、許雪嬌、謝依純、沈湘樺、繆舜年、金曹聲芳、王美玉、李秋爭、施昆山，30本/江松濱，26本/彭玉嬌，25本/葉金生、蘇甫軒、蘇廷恩、張玉燕、涂鄺寶月、林昱辰、陳玖愷、陳麒文、陳子坤、李妙芬、姜劍樂、張國和、劉麗華、詹彭秀子、李建宏、黃嫻涵，20本/陳甲上，16本/黃湘雅，15本/黃鍾素、娥張露、林幸濡、林沂臻、李太平，20本/劉鄭煉子、曾珮津、林淑惠、黃宇謙、許翊俊、林義夫、邱文菁、曹芸禎、林文彪、周王幼、蘇沛然，6本/游經寶，5本/吳冠慧、黃文學、林素珠、林于哲、詹彩宸、徐奕誠、繆紀、繆煒、光繆桂玲、張超然

美術小叢書贊助芳名：

60本/黃世明，33本/郭梁如優，20本/詹彭秀子，10本/林哲弘、林昱陞、邱文菁、劉鄭煉子

若不同意佛光山寺派下單位蒐集、處理或利用本人個人資料，寄送活動通啟或相關訊息給您，請以書面告知本單位。

【劃撥帳號】戶名：財團法人人間文教基金會

帳號：19254842 請於通訊欄中註明：護持佛陀紀念館或贊助喬達摩、功德芳名、聯絡電話與地址

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、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。
- 三、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。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新臺幣，每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。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，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。
- 九、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辦理掛失止付及聲請公示催告、除權判決等事宜。

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、保管五年。

沉澱.思考.再出發



2020年

- 專修部(三年)
- 短期佛學院(四個月一期)

秋季班8/18開學

提供青年深入佛學，探索自我的園地。
未來可從事佛教文化、教育、
慈善等人間佛教弘法事業。



佛光山叡林學院
Fo Guang Shan Tsung Lin University

招生中

高雄市大樹區興田路153號 洽詢: 07-656-1921 轉 3001-3002 (男眾學部) 2050-2052 (女眾學部)
tsunglin.fgs.org.tw www.facebook.com/tsunglin.fgs 報名電子郵件: fgstl.2002@gmail.com



中華郵政鳳山郵局雜字
第0039號執照為雜誌交寄

ISSN 2304-3490



9 772304 349000



佛館Line@



佛館網頁



佛館微信



131期喬達摩電子書



國內
郵資已付

鳳山郵局許可證
鳳山字第659號

雜誌

敬告：為響應地球環保，鼓勵讀者取消紙本，本刊自98期起連續四期普查未收到回覆者已延長寄贈。
105期起，未收到紙本者請至佛館官網閱讀網頁版或電子書，不勝為感！歡迎掃描QRCode訂閱喬達摩
電子報，可獲得佛陀紀念館最新活動訊息。洽詢電話：(07)656-3033轉4044

幸福 珍味 XO醬

猴頭菇、舞菇、天貝全天然食材
手工慢炒製作，無添加防腐劑，
趁鮮享用人間美味。

幸福滿滿價 **\$350** 元

滴水坊
Water Drop Teahouse



訂購專線

07-6561921 分機 1355-9



宅急便

配合黑貓宅急便貨到付款
運費+代收手續費 另計