



中佛青

第16期
贈閱雜誌



新北佛誕文化節
Happy Buddha Day

5/6 國際佛誕論壇

慈法禪寺 9:00-18:00



青年 café

開心食農趣紀實

般若學堂

內觀經驗分享會

經典導讀

大乘起信論集述



中佛青

普賢行願
佛青願行



浴佛的意義

浴佛偈：『我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海，五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身。』為了紀念佛的誕辰，佛弟子在每年的農曆四月初八，都會舉行一次規模盛大的法會，讓場景重新印現在眾人的眼前。會中製作一個花亭，亭中安置誕生的悉達多太子，大眾於禮拜供養後，以香湯灌沐。所謂：「外沐佛身，內淨自心」藉香花淨水灌沐佛像的儀式恭敬供養，祈增福慧，同時提醒自己外離身垢、內離心染，時時刻刻保持身心清淨，藉此啟發內心的慈悲與智慧。

出刊日期：106年4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。

中華郵政台北雜字第2130號
登記證登記為雜誌交寄



歡迎隨喜助印 功德無量

理事長的話

共沐佛恩 隨喜功德

「隨喜」，即為見他人行善，身心順從，隨之心生欣悅，稱揚贊歎，隨他修善，喜他得成。《普賢菩薩行願品》曰：「十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。」讚歎、隨喜他人的功德可為自己積累資糧，「隨喜」可說是清淨的修行法門。

日常生活中，我們如見聞他人行一切善法，則以身效法，或布施掌聲鼓勵；口說愛語予以讚歎；心生歡喜，無有嫉妒。時時以身、口、意三業廣修隨喜功德，可去除慳貪、吝嗇、嫉妒之習氣，能使心量廣大，無我相、無人相，進而成就阿耨多羅三藐三菩提。

首屆佛誕文化節由本會榮譽理事長、新北市佛教會理事長淨耀法師所發起，由新北市政府、中國佛教會指導，新北市佛教會、中華佛教青年會、中華佛教音樂推廣協會、中華佛教普賢護法會、土城慈法禪寺等佛教團體聯合主辦。淨耀法師表示，今年擴大舉辦普天同慶佛陀誕生，祈求台灣人民身心安樂，並要讓更多人了解佛陀教法、認識佛教文化，共同參加佛教慶典。

「佛誕文化節」從5月3日至8日舉辦嘉年華會，廣邀全國600間寺廟敲鐘108響為台灣祈福，5/4於金山跳石岩岸海灘百人淨灘活動，響應環保愛地球、5/5於瑞芳金山寺植樹150棵、5/6於慈法禪寺舉行國際佛誕論壇，5/7千僧灑淨與托鉢繞行新北市市民廣場，托鉢功德金將全數捐贈給「新北市社會救濟會報專戶」。

「國際佛誕論壇」由中華佛教青年會承辦，期盼藉由論壇研討方式，讓國內外佛教領袖菁英共聚一堂，結合國際佛教團體的力量，將佛誕節推廣至全世界，讓佛陀的教法遍滿寰宇！歡迎大家踴躍參與，親炙佛法，共沐佛恩，隨喜功德！

【目錄】

甘露法語

宏印法師講演集	02-06
境界來臨時 / 星雲大師	06-07

活動剪影

106 佛青聯合新春團拜紀實 / 覺林	08-09
世佛青第78次執行委員會議 / 編輯部	10
台北少年觀護所進行灑淨祈福法會 / 常喜	11
長青會員第二次聯誼 / 巧玲	12
生命導航志工團隊共識讀書會 / 方圓	13
明倫學園家塾學校與耕心蓮苑社區學校 參訪心得 / 釋常慈	14-17

青年 Cafe

開心食農趣紀實 / 徐予亨	18-19
---------------	-------

般若學堂

神山聖湖分享會報導紀實 / 慈仁	20-21
轉山旅記 / 釋法竺	22-23
如何快樂地生活~內觀經驗分享會 / 蕭光志	24-27

經典導讀

大乘起信論集述 / 釋見宏 述釋	28-32
------------------	-------

生命醒覺

年長親人是家中寶 / 釋明毓	33-34
----------------	-------

禪心佛藝

佛像畫推廣~佛像之妙 / 佛畫班資訊組	34-38
---------------------	-------

教界動態

慧日講堂人文講座-龍樹思想研討會紀實 / 張秀丹	39-41
2017 佛教僧侶內修外弘研討會紀實 / 台灣佛教僧伽終身教育學會	42-44



【宏印法師講演集】續篇

人間佛教



用六根修福修慧

雖然六根會造業，但是也能修諸善業，轉煩惱為菩提。

前面提到虛大師說的「人生佛教」，在此再略作補充。何謂「人生佛教」？經言：「諸佛世尊皆出人間。」三世諸佛皆在人中成佛，也唯有人間才具足三寶。增一阿含經記載—

佛母摩耶夫人因生佛功德，死後上生忉利天。世尊成佛後曾上忉利天度化佛母，當時三十三天天眾皆到忉利天見佛聞法，直到吃飯時至，帝釋天主默思：「以人間食物供佛呢？或以天食供佛？」佛知道了帝釋天主的困惑，便對諸天眾說了如下的話：「我生於人間、長於人間、成佛於人間，你們應以人間飲食供養我。」從佛說的這些話，就可

知這才是真正的人間佛教啊！佛弟子應把握住人間佛教的精神，發揚人間佛教的精神才是。

也有人懷疑：光靠這充滿有漏煩惱的五蘊之身怎能成佛呢？維摩詰經說：「塵勞之儔為如來種。」就是說：因為人間煩惱發達，所以根機鋒利，成佛解脫較快，故諸位不必怕煩惱。想想看，那些生下即智能不足的人，他們也許沒有太大的煩惱，但由於低能，智慧也就不開發了。

人身難得「還要六根具足」而眾生造業受罪亦是這六根，卻偏偏要六根具足才叫人身難得。因此，六根在凡夫身時是分別造業受罪；轉煩惱為菩提時，仍須依此六根修福修慧等諸善業呢！所以，唯有深入佛法，體會佛陀本懷，才感覺得到做人的尊嚴與價值。因為佛教是真正肯定了人性的尊嚴，每

個人皆可得解脫，佛陀從不自認是代天行道者，從不說他的解脫是靠外力加持，反而明白的表示，最高的解脫是依人類的條件與智能的開發，以自力得到的。這即是虛大師力倡的人生佛教，亦即三種革命中的「教理革命」。

中國佛教徒常有的錯誤修行觀念，總以為不是贏即是輸，好比時下流行的大家樂、六合彩等賭博心態。所謂「輸贏」的觀念是：「今生不了道，來生披毛戴角還」。這句話是擺明：如果此生沒修成道果，那麼一切都將前功盡棄，來生必墮惡道。這種思想不是太可怕了嗎？，佛經並沒有這種觀念，這句話不過是古代祖師為勉勵後人向道所說的懇切語罷了。須知，這種思想是不合乎因果的正知正見的。

南傳佛教徒就不會有這種知見，他們深信今生今世信佛聞法、布施、持戒的善根因緣是功不唐捐，是來生見佛聞法、遇善知識得解脫的「善根」與「因緣」。他們充滿了對生命嚴謹的、幸福的、光明的憧憬。不像中國佛教徒，學佛後老是深感業深障重，怕來生會首披毛戴角還，一生都脫離不了背十字架的包袱。諸位可去觀察中國佛教徒鮮少重視八關齋戒，其實只要今生受一次一日一夜八關齋戒或一次七日七夜八關齋戒，都可成為來生見佛聞法的善因緣。經中記載提婆達多由出佛身血生墮地獄，但因有十二年的清淨持戒，誦八萬偈頌，這些功德皆成為他來生的解脫因緣，這種思想方合乎因緣觀。因此，三世業報的正見是，今日栽善因即得

善功德，今生即能肯定因果，這也是奉行人生佛教者所應培養的信心與定力。

明清以來的佛教徒還有一個畸型觀念，修禪的必期開悟，念佛的必得往生，若不能往生或不得開悟，就好像今生的修行前功盡棄，來十生要波毛戴角還。所以很多人都看不出虛大師、印順導師有什麼修行。其實，他們修的是「菩薩正常道」，即前述大師所說的「無求即時成佛之貪心」——也就是世尊本懷。只因佛教思想在歷史演變的潮流中，不斷被曲解，才導致純正的菩薩道精神沒落。所以，積極發揚佛陀本懷的思想，刻不容緩。

影響近代學識

虛大師訪問歐美，與諸多著名學者接觸，希望歐美學者能夠了解佛教，重視佛學，進而影響留學生。

民國十七年，大師四十歲。

大師何以以其十六歲的幼年出家身分，卻能影響中國近代學術界的學者？諸如梁啟超、章太炎、胡適之等，都相當推崇虛大師。大師於民國十七年訪問歐洲，胡適先生即曾寫信給他的外國朋友，請他們代為接待大師。由於胡先生的介紹，大師因而認識了英國的羅素、美國的杜威；到印度時曾與甘地、尼赫魯、太戈爾等一代偉人有過深談，大師的思想對於國際性的文化知識，影響



相當深廣。

大師訪問歐美的主要動機是有感於「中國有聖人之學，無聖人之材」，「歐美是有聖人之材，無聖人之學」。大師在民國十七年即看出：「中國的知識界、思想界已經深受歐美學術界的影響、操縱。」換句話說，那時的中國人，崇洋心理相當嚴重，一切以歐美馬首是瞻。大師有鑑於此，所以他要讓歐美學者了解佛教、重視佛學，然後藉此影響留學生也能重視佛教。大師當時的灼然之見至今日不是印證了嗎？近二十年來，歐美雖然在宗教系統的信仰上才剛起步，但是，佛教學術界對佛學的研究、考證還勝過台灣呢！

佛教對人類的貢獻是不可忽視的，它對世道人心的功能更不可抹煞。縱然中國人不見得重視佛教，甚而歪曲佛教教義，但佛學仍被世界肯定及大力提倡。我實在不明白，為何非得要歐美重視提倡的事物，中國人才會有興趣？連我國教育部都不承認宗教的學術機構，直到最近才勉強承認輔仁大學開辦的宗教研究所。像這種觀念真是太落伍、太保守了。

近年，有部分學者也曾就我國教育部不重視「人文教育」的問題加以討論。歐美國家及其它亞洲國家，都非常重視宗教教育的價值，宗教師在他們的社會很被敬重。我去過許多國家，穿著出家衣服進出他們的機場，都很受他們的尊重、禮遇。所以，我們應該該了解宗教對社會人心的貢獻。

不忍眾生苦、不忍聖教衰

末法時代，眾生的災難有增無減，學佛的人怎可整天關起門來，但求外力加持、靜坐觀想？

民國二十九年，大師五二歲。

大師於民國二十八年十一月組織「佛教訪問團」代表政府做邦交，訪問南洋諸國，如緬甸、星馬、泰國、印度等，贏得鄰邦友誼支持抗日國策，因此，大師圓寂後亦獲國民政府頒布勳章，表揚大師對國家的貢獻。

民國二十九年，大師於南洋訪問歸國後，曾就其所見所聞，於六月間發表了「從巴利語系佛教說到今菩薩行」。大師在寸文中說到：「南傳佛教理論是小乘，行為卻是大乘；而中國佛教理論雖屬大乘，行為卻是小乘。」此文一出，頓時引起中國佛教界不小的諍論。大師主張居士應積極參政，從事士、農、工、商等勞動，本著菩提心為「因」，慈悲為「本」，實踐方便為「萬行」，來實現服務的菩薩行，大師稱此修行觀念為：「今菩薩行」。以此來應導現代社會人心，這才是真正的大乘菩薩行，而大乘菩薩行才是佛陀的本懷。我們應如何把握佛陀本懷呢？以下略舉三點做說明——

一、在空間上——佛經常說十方世界，雖然經典處處談十方世界，但佛法仍最重視娑婆世界。

二、在時間上——佛法又常說「三世」「無量劫」，所重視的仍是今生現世。

三、在對象（六道）中——佛法也常說「廣度一切眾生」，但佛陀卻又特別重視人類（六道中的人道）

這三個原則是佛陀特別重視的，諸位應從這三個原則，去把握世尊的精神及佛教真正的解脫精神。

若依虛大師的觀念，必須遵行三項原則才能算修大乘的菩薩行者。這三原則是：菩提心為因，慈悲心為願，六度為果，此三事相應即是菩薩。究竟「菩提心從何處生」？

一般說的戒、定、慧三無漏學只能證阿羅漢果，不能生菩提心，不能成就佛果。經言：「菩提所緣，緣苦眾生。」所以生菩提心的因緣，是因為有苦難的眾生，才長養菩提心。故經中又說一：「菩薩但從大悲心生」「佛心者大慈悲心是」。印順長老在其所著「成佛之道」一書中，亦說：「不忍眾生苦，不忍聖教衰；緣起大悲心，趣入於大乘。」

我們身處末法時代，我們現在所承受的是釋迦佛留下的恩德。在末法時代，佛的正法顯然是比較沒落，眾生的災難有增無減，生逢於這個時代正是激發菩提心的最好因緣。諸位須知，菩提心也是諸法因緣生，不是本有，必須有「不忍眾生苦，不忍聖教衰」的因緣才產生菩提心。所以，學佛的人怎可整天關起門來，但求外力加持、靜坐觀想，認為這樣即可成佛。這不是很奇怪嗎？試想，不正面和社會大眾接觸，不實地關切眾生的苦痛之因，怎能有深切的悲愍心？唯有與實際的現實環境相應——理事相應，才能長遠激發菩提心。

虛大師檢討佛教之所以沒落，主因在「教制」出了問題。但，印老則認為，佛教不只是制度有問題，更嚴重的是「思想問題」是佛教徒本身思想見解有問題，才使佛教更趨衰落。換句話說，是佛教徒所提倡的思想，所弘揚的知見，導致佛教自己衰落，這些才是佛教真正存在的問題。因此要使佛教發揚光大，不只要有健全的制度，更須要把握住釋迦佛的本懷。

是年七月，大師於漢院續講「我怎樣判攝一切佛法」，對佛法的判攝訂為三期，簡列表如下：

甲、教之佛本及三期三系

三期：小行大隱期——大主小從期——大行小隱密主顯從期。

三系：巴利文系——漢文系——藏文系。

乙、理之實際及三級三宗

三級：五乘共法——三乘兵去——大乘法。

三宗：法性空慧宗——法相唯識宗——注法界圓覺宗。

丙、行之當機及三依三趣

一、依聲聞乘行果趣發大乘心的正法時期。

二、依天乘行果趣獲得大乘果的像法時期。

三、依人乘行果趣進修大乘行的末法時期。

說到這裡，我想再多談點有關三級三宗裡





的法性空慧思想。法性空慧宗主要是闡揚「中觀般若」代表經典一如大小品般若（金剛經等）；論典有中論、百論等。

我以為今天的佛教，非常有必要大力提倡金剛般若思想，因為金剛經力主「破四相」「明空性」，佛在經上亦說：「……若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」

長久以來，常有居士拿些所謂靈異照片給我看，問我有何見解？我說：「佛教真沒落到要靠這幾張照片來維繫嗎？」未免太讓人難過傷心吧！當然啦！也不可全部抹煞宗教感應，我本人也常有感應。問題是，感應不是解脫，它是人天瑞相，非出三界的解脫。因而我常笑說：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見『宏印』。」須知唯有破四相、除三心方能解脫開悟。故，般若思想有如金剛般能破邪顯正，這就是我要在末法時期特別提倡金剛般若思想的原因。（待續）



境界來臨時

◎星雲大師



我們每天張開眼睛後，生活的二六時中，總會面臨許多不圓滿的境界，歡喜或不歡喜，高興或悲傷，總會惹得吾人身心紛擾難安。究竟臨事對人時，應抱持怎樣的態度呢？以下四點提供參考：

第一、出口傷人時要懂沉默：孫子云：「傷人之言，惡如利刃。」惡口如同一把利刃，不僅刺傷他人，也割傷自己。因此，說話應懂得恰到好處、適可而止，切莫因失言而取禍。相對地，面對他人惡言相向時，也要懂得沉默。沉默不是消極的抵抗，而是背後必有平靜的勇氣相伴，所以不會與之共舞。《荀子》有云：「言而當，知也；默而當，亦知也。」當沉默時應沉默，勿逞一時之快，釀成更大的傷害。

第二、對方無理時要能容忍：人我相處上，不免遇上無理的人，這時唯有容忍以待，才是最上策。《願體集》說得好：「世間無一處無拂意事、無一日無拂意事，惟度量寬宏，有受用處。彼之理是，我之理非，我讓之；彼之理非，我之理是，我容之。」誠然如是，對無理的人，何妨多些寬諒，多些容忍呢！

第三、別人受難時要能體恤：佛教經典中，時常見到佛陀對臥病的弟子端藥倒茶，對愚笨的槃特關懷愛護，雪中送炭的關心，總能讓人得到鼓舞，振奮心志。所謂：「貧在鬧市無人問，富在深山有遠親。」錦上添花固然有它的需要，然而體恤受難、失意、挫折的人，給予一臂之力、一句鼓舞的話、一些適時的探望，無疑是給予對方一劑強心針。

第四、不幸來臨時要有勇氣：生命中必定有挫折、災難時，在懷憂喪志時，在失落沉悶時，沮喪、不幸時，何妨來反思一下，

如何提振信心與信念。古德有言：「從地倒還從地起，十方世界任悠遊」，挫折來時，提起勇氣不畏縮，發心立願不放棄，勇敢面對境界，問題就能迎刃而解。

做人處事向來是一門難修的課題，也正如此，可以考驗我們內心面臨境界的力量有多少。能退一步的人，他的世界必定寬廣；能為他人著想的人，定能贏得大家的尊敬；抱持「你對我錯、你大我小」的態度，則事事自能化險為夷、轉危為安。以上四點，是境界來臨時面對的好方法。

- 第一、出口傷人時要懂沉默。
- 第二、對方無理時要能容忍。
- 第三、別人受難時要能體恤。
- 第四、不幸來臨時要有勇氣。





106 年佛青 聯合新春團拜 互道祝福修福慧

◎覺林



2017 年新春團拜大合照



中華佛教青年會理事長明毓法師致新春賀詞

由中華佛教青年會、佛青文教基金會及台北市佛青會共同主辦「106 年佛青聯合新春團拜~金雞富貴迎新春 吉祥納福慶安康」2月4日週六下午二時假中佛青會館舉行，活動由厚賢法師領眾恭誦《觀世音菩薩普門品》揭開序幕，副理事長開善法師及慈法禪寺法師們擔任維那悅眾，計 160 位四眾弟子出席，互道吉祥祝福，現場喜氣洋洋，溫馨熱絡。

蒞臨的貴賓有：佛教青年文教基金會董事長暨中佛青榮譽理事長淨耀法師、中華佛教青年會理事長明毓法師、顧問陳金鳳、陳裕源、林國龍，教育部學務特教司科長高志璋、前考選部部長邱華君、世新大學終身教

育院院長邱志淳、海峽兩岸交流協會理事長陳伸維、台北少年觀護所所長于淑華、大千出版社社長梁崇明等法師、居士共襄盛舉，相互祝賀。

佛青文教基金會董事長淨耀法師領眾齊誦新春吉祥祈願文、佛前供燈，象徵新年的新希望與光明照耀人間。淨耀法師致祝賀詞表示，《六祖壇經》裡說：「佛法在世間，不離世間覺，離世求菩提，猶如覓兔角」，身為佛子，大家應為這世間的祥和盡一份心力，讓人間淨土早日實現。我們應該將佛誕節國際化，預計今年將與新北市政府合作推出佛誕文化節系列活動，包括：千僧托鉢，所得捐贈「新北市社會救濟會報」專戶；佛誕寶寶貼圖、徵文比賽、微電影比賽、佛誕



佛青文教基金會董事長淨耀法師領眾齊誦新春吉祥祈願文

歌曲比賽、書法聯展、浴佛嘉年華會以及國際佛誕論壇。另外，也呼籲各寺院道場在農曆四月初八當天上午八時，一起敲鐘 108 下，藉此慶祝佛陀誕辰，也希望能熄滅大眾煩惱、祈求天下無災、眾生離苦得樂。願四眾弟子能齊心協力，共同將佛誕的喜悅與智慧傳播、推廣到世界各地，讓大家認識佛陀、學習佛法，普利一切有情。

中佛青理事長明毓法師致詞時期許大眾：中佛青是四眾弟子的園地，結合各方的人才，有志之士，把握過去因緣、珍惜當下因緣、培植未來因緣，要廣結善緣，親近良師益友善知識，以佛陀的教法為依歸，同行同願參與，互助互惠成長，祝願大家吉祥平安、隨心滿願！

前考選部部長邱華君致詞時表示，新春有三願，一願能心靈安定、二願身體健康、三願要有快樂的心，以迎接新的一年。修行要堅強，但不要逞強；要爭一口氣，但也要吞一口氣，人人保持一顆善美的心，就能照亮自他，創造美好社會。

教育部學務特教司科長高志璋致詞指出，從接觸中佛青後觀察到，各大專院校雖

都有佛學社團，但在教育部舉辦的全國大專社團評鑑中，卻鮮少見到佛學社參加，表示現今大專佛學社幹部養成能力有些缺乏。與此同時，非正法的新興宗教卻以佛教形象宣揚崛起，誤導現代社會對於佛法的認識與需求，此一趨勢令人憂心。高科長期望未來發揮中佛青不分教派的影響力，結合校內外資源，讓學生薰習各教團長老的教法，搭建多元化與多樣性的共享平台。接引在學青年與社會青年，建立正知正見，這個任務對中佛青無疑是相當艱鉅，但相信在持之以恆地經營培養下，青年們未來不論在家出家，都可成為很好的護法與佛門龍象，續佛慧命！



與會大眾齊誦普門品

世佛青第 78 次執行委員會議

◎編輯室



世界佛教青年友誼會（世佛青）WFBY 第 78 次執行委員會議 2/21-2/25 假韓國釜山弘法寺舉行，中華佛教青年會理事長、世佛青顧問明毓法師與秘書彩玲代表出席，活動及議程，主題是：「改變～讓世界佛教邁向團結與和平」。來自台灣、韓國、泰國、緬甸、印度、尼泊爾、孟加拉等國家的代表參加，受到弘法寺住持深山法師、般若蜜多佛教青年會常務理事成真法師等的熱情款待。

開幕典禮中明毓法師致詞表示感謝弘法寺，以及般若蜜多佛青會提供莊嚴場地，讓大家能共聚一堂，並獻唱佛曲「燃燈之歌」，供養三寶，與眾結緣。

與會者在弘法寺法師及義工引導下，

學習手作蓮花燈、串手珠；並透過傳統寺院的正式用齋儀式、擊長鼓等活動體驗韓國文化。此次，主辦單位也廣邀世佛青會員國參加 8/3-8/9 韓國佛青文化交流，以往是韓國境內的盛大營隊約 800 人，今年將特別開放給其他國家約 200 名額，中佛青期盼能推派幾位優秀代表參加，互相觀摩學習。

此行並參訪了韓國最大寺院的靈鷲叢林 - 通度寺 Tongdosa Temple、弘法寺 Hongbeopsa Temple、金井叢林 - 梵魚寺 Beomeo Temple，對於韓國 Templestay「寺廟寄宿」的規劃印象深刻，讓現代人得以在忙碌之餘，選擇體驗寺院生活，抒解壓力、寧靜身心，進而認識佛法。



台北少年觀護所 進行灑淨祈福法會

◎常喜

台北少年觀護所 3 月 18 日邀請中佛青與十方圓通寺前往該所舉行灑淨祈福法會，恭請十方圓通寺住持道晟法師主法，道受、道靜、道甘、如道、如妙等法師擔任維那悅眾，分批到所內各處念大悲咒進行灑淨，圓通寺志工黃佳偉、中佛青秘書人員亦在場協助。

台北少年觀護所所長于淑華長期致力於監所教化工作，特別蒞臨拈香及誦經，並頒發感謝狀予本會及十方圓通寺。同學們在法師帶領下虔誠恭誦大悲咒、金剛經，道晟法師並智慧開示鼓勵同學，期盼藉此淨治身心，至誠懺悔，改過遷善，能以健康正面的心靈回歸家庭與社會，利益人群。



長青會員 第二次聯誼

◎巧玲

中佛青長青會員第二次聯誼於3月29日上午十時假中佛青會館舉行，由長青委員會主委菩提法師、副主委鄭秋爾居士精心籌劃，包括本會顧問陳金鳳、前長青主委張陳貴美、會員萬秀枝、台北市佛青會理事長葉瑞圻醫師、中華品德教育推廣協會理事淮立法師及秘書長心慧法師等共計27人出席與會，相互認識交流。

大眾齊心恭誦《佛說吉祥經》揭開序幕，接著各人佛法分享，相互共勉，以難得的人身，多聞熏習佛法，自利利他。主委並介紹及邀約大家參與中佛青各項課程活動，包括每月公益講座、五月燃燈報恩法會、佛誕文化節、國際佛誕論壇等。會中並商討訂定6/21舉辦長青之友聯誼一日遊，在享用午餐茶點後，活動在法喜中圓滿！



長青會員第三次聯誼邀請

【宜蘭一日清心遊】

春風徐來，神清氣爽，三五好友，相偕出遊。
精選景點，環境清幽，心曠神怡，身心快樂！

日期：106年6月21日（星期三）

集合時間：上午 07:50 台北火車站東三門集合

08:00 準時開車（乘坐遊覽車早餐自理）

行程：雪隧 / 頭城老街 / 龍潭湖 / 參訪蘭陽別院
（午餐）羅東林場 / 冬山河親水公園 /
晚餐（胤珍園素食餐廳） / 賦歸

費用：壹千元（報名時繳交）

名額：35人，6/10 截止報名

主辦單位：中華佛教青年會

報名地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓
（中佛青會館）

報名洽詢：(02) 2508-2427 王秘書

（* 歡迎邀約親友參加，敬請事先報名，以利安排 *）

生命導航志工團隊共識讀書會

◎方圓

中佛青「生命導航志工團隊共識讀書會」於3月27日假中佛青會館，研讀書籍王倩倩所著《上癮的真相》，在禪文法師帶領下，本會監事悟常法師、印融、真祥、空行等志工法師熱忱參與，探討書中內容，包括：行為類上癮：網路迷惘之電玩遊戲與色情網站、物質類上癮：毒品認識及防範措施、與上癮者溝通及輔導技巧、戒癮後的觀護..等等，進一步瞭解毒癮者的戒治方法，以有效協助監所之輔導工作，引導戒癮者重整身心，重拾信心，回歸正軌生活。

書香
薰香

人間佛陀傳

為慶祝二五六一一年佛陀誕辰再版此書 --- 釋迦牟尼佛《人間佛陀傳》。盼望所有佛弟子對於歷史上佛陀的生活方式，說法事蹟，佛陀出世的本懷，以及了解佛陀純正教法內容。

此書成就因緣感恩廣元長老慈悲惠賜書名墨寶，宏印長老百忙中惠賜序文，厚觀院長細心指正和批閱全文，開仁法師幫忙做最後校正，還有體方法師的支持和鼓勵。祝願大家依教奉行，以自力究竟解脫惑、業、苦，開悟聖道！

◎ 法寶流通處：

- 中華佛教青年會 台北市長安東路二段 78 號 2 樓 (02) 2508-2427
- 清淨毗婆舍那（四念處）研習中心張秀丹老師 0972-850226
221 新北市汐止區湖前街 110 巷 97 弄 17-3 號 9 樓
E-mail: susan@meditation.url.tw



明倫學園家塾學校與 耕心蓮苑社區學校 參訪心得

◎釋常慈

前言

4月13日上午末學與佛青會理事長明毓法師以及幾位法師與居士們，參訪中壢『明倫學園家塾學校』與三重『耕心蓮苑社區學校』。

明倫學園家塾學校參訪

純真的小太陽

上午抵達中壢『明倫學園家塾學校』，剛走到庭園門口前，一群天真可愛、溫文有禮，散發純真稚氣的學童們，一雙雙喜悅、歡迎、期待的神情，謙恭有禮的問候大家，引領我們進入學園。

一進學園，執行長陳瑞珠老師仁慈、溫和的和學童與老師們熱誠的迎接我們。

學童與學生們向來賓們跪著摯誠奉茶，謙恭有禮，溫文柔軟。我們一邊喝茶，一邊凝聽著執行長陳瑞珠老師的簡介與分享。

『明倫學園家塾學校』以品德教育為主，以傳統文化結合現代。學習儒釋道經典為根，剛柔並濟、動靜合一，莊嚴、活潑、規矩、溫暖兼具。



學園裡，最小的學童4歲，最大的學生24歲。進學園之前，先經過評鑑；評鑑通過之後，需要學童家人，開家庭會議。學童到校學習，必需全家人同意，得到全家人及三代認同與祝福！

家長與學童共學。幼童仍屬幼兒園、小學階段，母親須陪同在園學習教導、共學，並分擔執事工作。

先學習人際關係 再學習一技之長

【慢活 慢養 慢教】

陳瑞珠老師提到，母親與幼童共學；在家庭裡，母親可以無形之中，影響丈夫、家人、家庭。學生們『先學習人際關係，再學習一技之長。』『天、地、人相融，融合的人際互動。』『慢活、慢養、慢教。』

柔軟身段 德能領導

注重品德傳統文化，『學科當做課外書』。如此沒有學科、學測、考試壓力下，『學科』成為『課外書』，學生反而喜悅學習。

每位來賓、訪客來到明倫學園，學童、學生們對每位來賓，摯誠的跪著奉茶。老師以此奉茶，讓學生們從中學習『柔軟身段』。



課程中，還有音樂課，古箏、琵琶、笛、簫……。我們欣賞、凝聽著學生們的音樂演奏，其中一曲～『人生只做一事又何妨』（《鑑真東渡》）片尾曲），在場大眾聽之入神！極為感動！大眾一起震撼合唱：

『東瀛有多遠？芒履難丈量。袈裟做舟帆，風雨莫阻擋。合十忘生死，宏願心中藏。普渡眾生苦，悲憫萬里長。～天蒼蒼，海茫茫，佛陀在，北斗亮。千金一諾終無悔，人生只做一事又何妨！』

震撼佛子的道心！淚濕了眾人的眼眶！

耕心蓮苑社區學校參訪



溫馨的小菩薩

當天下午到三重『耕心蓮苑社區學校』參訪。余素華老師與滿心期待、摯誠、純真的學童與老師們，在門口溫馨、熱誠的迎接我們。

小菩薩們以溫暖、可愛的舞蹈，歡迎著大家的參訪！余素華老師與我們分享著『耕心蓮苑社區學校』學生們的成長與社區因緣。



兩位傻瓜老師

陳瑞珠老師與余素華老師，兩位悲心的大菩薩！心性的大悲，以及教化學童的品德教育，影響家庭、社區、社會、國家。

三重耕心蓮苑社區學校，是以社區的單親家庭與弱勢家庭的學生為主。學生放學之後，到耕心蓮苑寫功課；老師們給予課業輔導、品德教育、舉辦活動與佛法教育。『耕心蓮苑』成為學生們的第二個家。

陳老師與余老師一生奉獻教育，所有的學生就是他們的孩子。耕心蓮苑的學生們上了高中或大學之後，會感恩的回到耕心蓮苑，幫忙帶兒童營。進入社會服務的蓮苑學生們，人生遇到了灰暗，『耕心蓮苑』是他們的心靈燈塔！

陳老師和余老師為了教化學子，淨化人心的大悲願心，從一開始，投入個人所有存款，租下社區一樓的兩戶教室。歷經困難與阻礙，社區鄰居懷疑其用心。他們滿懷大悲願，用摯誠之心、用身教，教化社區

學子。兩位在眾人眼中的傻瓜老師、傻瓜精神，逐漸的感動了房東，感動了社區的居民！肯定了他們的教學與教育！在社區住戶的懇請下，又增加了從小一到小六的教室與輔導老師。

房東在陳老師與余老師的傻瓜精神下，受他們的淨化人心教育所感動！從兩戶教室的房租，到召集鄰居幫忙洗菜、煮飯；直至現在，小一到小六的教室，不再付房租，房東全力護持！也成立了『耕心蓮苑教育基金會』。

參訪感言

菩提幼苗 心性澄澈

佛法教育從幼童、學童、青年開始。幼兒心性純真、直心、真誠、清明澄澈。明心見性的佛法，從清明澄澈的赤子之心，直接啟發。

很多佛教道場、學苑，在各地地方都有舉辦多元化的幼兒佛法班及活動，佛學院、佛研所，培育僧眾；以及社會大眾的佛法班、



經典共修、法會與研習活動。提升佛教與四眾素質及心性的啟發。

大家在各個道場、各個地方，讓『佛法學苑』社區化、年輕化、多元化。父母、家人、家庭共同學習，共同啟發、共同成長。

社區關懷 廣結法緣

生動活潑、年輕化、溫馨的、多元化的、啟發心性的佛法活動與教育。除了道場的課程與活動，另外主動投入社區關懷，與社區互動，廣結法緣。

親和力與主動的關懷、問候，慈悲付出與相互幫助，則能逐漸的彼此信任，彼此關懷。道場成為社區一股溫馨的向心力與凝聚力！

社區大眾 心靈燈塔

讓社區道場，成為社區民眾的『第二個家』；成為社區民眾的『心靈燈塔』！

無論心情喜悅或是心情灰暗；人生的路，走累了！遇上了瓶頸，行到水窮處一望見了『社區的心靈燈塔』，在慈悲的招喚著！撫慰著浮雲遊子徬徨的心靈！給予頓失希望，站在懸崖邊緣的絕望心靈，一道曙光！

心懷感恩

非常感謝佛青會理事長—明毓法師，此次的邀約參訪！看到兩位老師為兒童品德教育的無我付出，看著明毓法師與兩位老師的互動與對話，內心感觸極深！

此次的參訪，從中認識到中華佛教青年會理事長明毓法師。法師默默的邀約其他法師與居士，一起參訪，彼此學習，互相幫忙

發大願心、行菩薩道的大菩薩們。

明毓法師一心想要提升，佛青會的青年及兒童的佛法教育與活動。法師默默的在做，默默的付出，也默默的在幫忙著發大願心、創辦佛法教育的機構。

明毓法師勉勵大眾：『同行同願參與有願者必成就 互助互惠成長 有志者事竟成參學可以啟發人性真善美 用心必定傑出仁善者共勉之！』

內心懷著無盡的感恩！感恩默默的在為佛法教育、為佛教付出的所有道場與法師們！感恩為社會人心的心性教育與品德教育，默默付出的居士與社會大眾！

學習祖師大德的悲願：

合十忘生死 宏願心中藏
普渡眾生苦 悲憫萬里長

～大悲無怨 大捨無求～



開心食農趣

淡水慈心農場一日遊

青年委員會 x 福智慈心新莊教室團隊

◎徐予亨



由中華佛教青年會之青年委員會所主辦，輔大青年志工團與慈心新莊教室護持團隊籌畫的「開心時農趣—淡水慈心農場一日遊」3月18日假淡水慈心農場舉行，理事長明毓法師、青委會主委黃騰、副主委康演恭、委員林金豹、秘書徐予亨、志工蔡麗娟與輔大青年義工團隊，馬來西亞佛教青年總會副會長李麗芬、常務監事張菁菁同修一家人也參與此次活動，共計30人共襄盛舉。

在陽光充足，氣候宜人的早晨，團員們從淡水捷運站集合出發，路途中一行人談笑晏晏，接著下車徒步至淡水慈心農場，抵達農場後便受到慈心師兄姐們的熱烈歡迎，為活動拉開序幕。

在開幕式上，首先觀賞福智日常老法師開示影片，長老說：「一件事情不是看難不難，是該不該、值不值得，如果有價值，就應該堅持下去！」因此他於十年前帶領弟子在有機農業的領域努力，從不可能走向可能，讓許多土地重現生機。

理事長明毓法師致詞時表示，繁忙的都市生活，長期累積造成身心過勞，加上三餐外食營養不均衡，需身心靈環保，鼓勵青年要照顧好自己的心，保持內心平穩與安定，且要重視食安問題，維持良好的生命品質，為社會服務造福人群。

上午先由慈心月瑩師姐講述「從泥巴到嘴巴」食農教育課程，讓大家了解現代飲食耗費的成本及環境負擔，以及食物與食品的區別，同時也呼籲學員要珍惜食物與環境資源。接著由主持人蘇筱琪，活潑帶動跳，為整個活動帶來歡笑與活力。

中午團員們分組準備午餐，或負責洗蔬果，或將食材切丁，並體驗自己揉麵團、選



配料、做造型，製作獨一無二的披薩。在福智師姐帶領「感謝天感謝地」手語後，大家一起享用現摘新鮮蔬菜、慈心有機蔬菜天婦羅、美味滷豆干及DIY窯烤PIZZA，現場熱鬧萬分。

下午農場師兄姊帶領認識園區植物與作物，解說有機農業的精神與祖先生活文化的智慧，同時也了解到慈心農場重視「生活、生產、生態、生命」的「四生」經營理念。活動結束前，明毓法師法師請團員們圍成一個「圓」，感恩作物、農場、學員、志工及今日所有的一切，並帶領大眾做迴向，活動在感恩與法喜中圓滿。



增廣見聞好機會

2017 韓國 波羅蜜國際青年營

PARAMITA INTERNATIONAL YOUTH CAMP
SOUTH KOREA 2017

動宗旨：讓台灣佛教青年與世界互動，
拓展視野加強國際觀。

活動時間：2017/8/5-8/9
(星期六 - 星期三)

活動地點：韓國釜山

報名條件：20位
(10-25歲之身心健全青年)

報名日期：即日起至額滿為止

活動費用：共14,000元 包含：報名費
新台幣3,500元 (海外旅平
險、當地交通食宿機票)

主辦單位：世界佛教青年友誼會
(World Fellowship of Buddhist Youth)

承辦單位：中華佛教青年會

地址：臺北市長安東路二段78號2樓

洽詢電話：(02)2508-2427

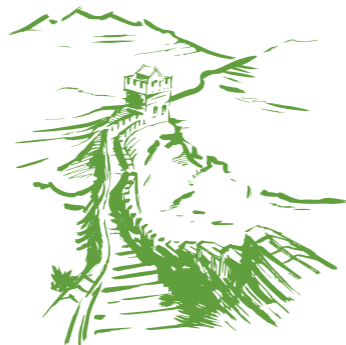
臉書：<https://www.facebook.com/cyba1989/>

官網：<http://www.cyba.org.tw>

信箱：cyba168@ms72.hinet.net

神山 聖湖 ~ 朝聖分享會紀實

◎慈仁



位與會者一起探訪聖山 - 岡底斯山及聖湖 - 瑪旁雍措湖，這美麗的淨土，人間的勝境…。

內容分享：

前往神山岡仁波齊峰不只是一趟普通的旅程，而是心靈朝聖。從開始的那一刻起，起心動念就與一般旅程不同。

神山高 6,714 米，位於西藏的西南部，是印度教徒、耆那教、藏傳佛教和苯教教徒稱為宇宙中心，近二千年間，聖山是朝聖的目的地。有許多傳說與山有關的神靈傳奇神話，虔誠的朝聖者希望能找到與他們心靈上的連結。

這地區是亞洲四大河流的源頭，印度河、恒河等。環繞著四面錐形的神山岡仁波齊峰。神山是朝聖者的信仰和畢生目標，相信轉山一圈可以為淨化一生的業障，修積大功德。

旅程本身是困難和危險的，有許多障礙要克服。據說，「沒有人可以接近神的王座，而不冒生命危險。」從拉薩出發需要五天的路程，每天駕駛數百公里，在變化極端天氣

的夜晚下場在簡單民宿或營地。整個地區大約 5000 公尺，步行穿過天女峰約接近 6000 公尺。常有可能因高海拔讓身體受不了，病得很嚴重，甚至死在高原荒漠。朝聖者面對這些危險和困難，如實接受作為成道，與開悟的一部分。

我們見證了神山，並且也繞了聖湖 - 瑪旁雍措位於神山岡仁波齊峰南部，人稱「不敗之湖」。一路上，可以在這聖地看見聖者打坐與顯現神蹟，例如 Milarepa 密勒日巴，Gotsangpa 嘉華郭昌巴，Shabkhar 尚卡爾甚至 Padmasambhava 蓮花大士，隨處可尋獲他們的手印和足跡可以在岩石上。

整個地區充滿了神秘的象徵和驚人的地質結構，展現本神和不可思議的事。朝聖者的每一步似乎都和過去的大師的腳步相連結。

神山的四個方向有四個主要寺院，寺院圍繞聖湖，每個寺廟都有舍利子和聖物，這些寶物都與他們過去大師的神聖故事息息相關。總之，神山和聖湖是心靈的地方，有正面的能量場。探訪者並不是以一個觀光客的身分，而是一個朝聖者，帶著尊重，淨化祈願，從無明到覺悟的旅程…。



「神山聖湖 朝聖分享會」3月3日假中佛青會館舉行，邀請心海法師、心明法師以及法竺法師擔任講師。理事長明毓法師特別介紹及感謝三位主講人，常務監事張菁菁擔任主持人，前任國泰空少崔承展、全省糕餅公會理事長紀光成亦受邀分享他們的朝聖經驗。

心海法師、心明法師分別來自紐西蘭、澳洲，兩人為同參道友，1982年在台灣樹林海明寺受比丘尼戒，經常往來印度台灣之間參學，目前於印度鹿野苑（佛陀初轉法輪聖地）幫助 200 位貧困兒童學習受教育。法竺法師 2006 年出家，曾任旅行社領隊，專責佛教領眾朝聖，現為本會國際事務委員會主委。

西藏西部阿里地區是世界屋脊的屋脊，平均海拔 4000 公尺以上，岡底斯山呈錐字形乃佛教傳說中的須彌山，山下瑪旁雍措湖也是印度人尊崇之恒河的源頭。

講師們精心準備了照片、影片及經驗分享，帶領七十





轉山旅記

◎釋法竺

岡底斯山意為「珍貴的雪山」，海拔六六五六尺，位於西藏西部阿里地區，是佛教傳說的須彌山。世界中心，1990年我從尼泊爾飛往拉薩，在一個月參訪後無意得知馬年是轉山的殊勝年（因為釋迦牟尼佛出生於馬年），故克服萬難，以當時簡陋的物質條件，三天兩夜完成54公里的轉山路程。第一晚住宿犛牛帳棚，第二晚下榻土房屋席地裹被而眠，轉山至高點為5600公尺（天女峰），藏傳佛教徒相信通過此處，即得到新的生命，代表重生。第三天下山返回基地營。

緣於出家前的工作是朝聖領隊，有幸領眾前往岡底斯山五次，沿著山勢而下馬旁雍措（不敗之湖意）是亞洲四大水系的源頭。印度佛教尤其因其為恆河發源地，而無畏於高山反應的威脅，願意耗費一生積蓄風塵僕僕來此朝聖。個人認為世上最具挑戰性的聖地之旅，莫過於岡底斯山和馬旁雍措湖。

曾經看過報導，有位青海省的牧民，未受過教育，完成轉山後，昏睡了三天，醒來時居然能背誦「格薩爾王」詩集，那是世界上最長的史詩。2014年台灣有位國泰航空少爺，在他轉山圓滿後，回到拉薩市長睡許久，似乎同於人們往生前迴光返照，一生當中發生過種種事蹟像影片倒帶般，歷歷分明在夢中顯現，而且一直回溯到他在母親子宮裡，母親於分娩時，和醫生的對話內容，事後都得到他母親的印證。

人們在西藏，特別是被稱為世界屋脊的阿里地區，因為地廣人稀，寬天闊地，皆會有念天地之悠悠，獨滄然而泣下的悸動，生命中的塵勞和壓迫瞬間都消彌了，反璞歸真，歡愉雀躍之心油然而生，像孩童般的法喜充滿，無以名狀，感動的眼淚亦倏然直下！

印象中有兩位女眾法師，2002年隨我去轉山，在尼泊爾、西藏邊界開始高山反應，頭痛欲裂，隨喝隨吐，無法進食。抵達塔青轉山營地已虛脫無力，為了那次馬年千載一時的大心願，仍勉力由西藏青年攙扶著她倆完成三天兩夜高原轉山之行，下山之後立刻請求四川軍醫打點滴，補充營養液。同年另有一女居士，亦反應甚為嚴重，於西藏邊界時想打退堂鼓，我見她平日精進用功，是位佛教善知識，鼓



勵她心情放鬆，進入西藏第二大城日喀則如依然頭疼嘔吐，呼吸困難，則留在城內醫院休息治療做觀察，豈料車行經尼泊爾駛上西藏公路，即見一道彩虹由左而右，成半弧形顯現在前方，而我們的吉普車從彩虹下穿越過去，這是吉祥的徵兆，那位居士徵狀逐漸減緩，順利完成轉山旅程。

佛教的修持不外呼懺悔、發願、迴向，當我們位於清淨的高原，領受聖地無遠弗屆的加持，感應道交之事亦應運而生。記得2001年轉山第二回合，在未登天女峰前，見一隻純淨雪白的北京狗，獨行於前方，其旁未有任何行者，私自竊喜作意，這一定是我善業的化現，三門（身口意）了無障礙，一生吉祥之兆。方一回神，白狗不見蹤跡，只見一隻黑狗示現在前，頓時心頭一震，情緒跌落谷底，黑白對比，就像生命中的白業與黑業，三門造作的結果，無所逃於天地因果之間。即使學佛有了緣起見，理性的思惟，此刻仍難從感性的好惡中抽離出來。在蒼茫的高原上，幾乎舉步維艱，難以越一步，忽地一眨眼黑狗不見，取而代之是之白狗身上有幾處黑點禹禹而行於旁，本人見此聖象，由衷感悟當盡此一生斷惡修善、自淨其意，轉煩惱為道用，如蓮花出污泥而不染，轉凡為聖，化娑婆為淨土！

燃燈報恩

祈福法會

喜捨社會公益
慈悲生命關懷
結合四眾弟子
接引青年學佛



法會日期：

106.5.20 (六)

(農曆四月二十五日)

上午 8:30-17:30

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，藉由懺悔薰修之功德力，使現世父母增福延壽，超薦累世冤親債主往生淨土、蓮品增上，並迴向世界和平，國泰民安，社會祥和，人民安樂！

◎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。

主辦單位：中華佛教青年會

法會地點：土城 慈法禪寺（新北市土城區學府路一段23巷21號）

交通指引：捷運海山站3號出口 上午7:30-8:30 每隔15分有接駁車

洽詢電話：(02) 2508-2427

如何快樂地生活～內觀經驗分享會

◎蕭光志



編輯部：本會 3 月 29 日公益講座，邀請內觀禪修經驗豐富的蕭光志老師 Allan「如何快樂地生活～內觀經驗分享會」與大眾分享內觀的妙用，理事長明毓法師現場介紹講師、常務監事張菁菁擔任司儀，理事鄭春娥、張妙姬亦蒞臨參學，共計 35 人出席。

Allan 一開始即引導學員練習觀呼吸，接著敘述自身內觀體驗，並介紹世界各內觀中心。他指出，將禪修運用在日常生活中，如實觀察身心，可減少雜染與干擾，增加專注力與平靜，擁抱健康和諧快樂的人生！

分享會的緣起

我與明毓法師的緣份起始在菩提伽耶，那時第一次到印度，人生地不熟，除了內觀禪修課程以外，沒有任何的規劃，都是透過法師的接引，讓我去參訪許多佛陀的聖地，他對我來說是個恩人。

第二次在台南的文殊園，那時候有場兒童課程，我去當法工。我夜晚才抵達寺院，來開門的正是明毓法師，他一眼就認出我是在印度菩提伽耶與他相遇的那個人。

第三次在達賴喇嘛尊者的八十歲生日晚會，晚會中人來人往，說起來很慚愧，我竟然在大廳上直接撞上明毓法師，之後就有與許多機會跟他交流，他也知道我近幾年來都在學習內觀，所以就邀請我分享我的體驗給青年朋友們。

在第一次內觀課程中，體驗到內在的清淨無染的法喜，那是種超越感官的快樂，第一個想到的念頭，願我媽媽也能體驗到這無上的快樂。如果沒有我媽媽從我出生以來持續不斷地給我全然無私的愛，我的心也不會穩定到能去參加內觀，並且持續在法中受益，也不可能在此分享我的經驗給大家。

我媽媽今天也到場，我感到非常的驚訝，她總是抱怨我花太多時間在內

觀禪修，但我想他或多或少也感受到兒子的轉變吧。我最大的願望之一就是希望她此生能去參加至少一次課程。

內觀禪修法門簡介

內觀就是如實地去觀察事物原本的面貌，而不是你想像的模樣。實相是普世皆準的，不分宗教派別，不分男女老幼，不分國籍和種族，人類的痛苦煩惱的根源也是相同的，而遠離痛苦煩惱的方法也是普世皆準的。

戒 - 不去做傷害性的行為（正命、正業、正語）課程中就遵循規定和課表，就可以把戒律持守很好

定 - 成為自己心的主人（正念、正定、正精進）透過集中注意力到自然的純粹的呼吸，來學習控制自己的心。

慧 - 去見證普遍性的宇宙法則（正見、正思惟）透過覺察身體層面的感受，從頭頂到腳指頭，去了解我們的心的層面是如何影響身體層面，身體層面又是如何影響心理層面。來覺察內心不淨雜染隨著感受的生起與滅去，產生瞭知無常的智慧。

透過覺察內心深層的實相，可以知道每當我們產生負面的念頭，我們就會在身體層面感受到痛苦，內在就會開始燃燒。如果沒有開發覺知感受的能力，無法感受不到內心深層的實相，這就是所謂的『無明』。由於無明我們產生了許多的貪愛與瞋恨，讓我們不斷地在受苦，一但我們開發了覺察感受實相的能力，我們就開始生起智慧，不再產生習性反應讓我們的痛苦不斷地深化。只要這層無明的紗覆蓋我們的心眼之上的一天，無論我們理智上知道自己不該對於外境產生貪愛與瞋恨，我們無法停止產生習性反應。

透過戒定慧的實踐，讓我們從事物表層的實相開始，逐漸分解、剖析、消融、穿透到最深層的實相。去深入體證萬物的真相，也就是無常、苦、無我的真理，進而來淨化內心的最深層的不淨雜染 Sankhara。

正法的六個特質

1. 簡單易懂，每個人都可以練習且不會令人有任何的困惑
2. 每一刻都在如實觀照，無想像、猜測、暗示甚至是催眠





3. 每一步都能在此時此刻帶來利益，沒有任何努力是白費的
4. 你必須自己親身來體驗實相，沒有人可以代替你來修行
5. 這是條筆直的道路，每一步都把你從痛苦和束縛帶到快樂和解脫
6. 每一個來自各個宗教派別、不同的信仰和背景的人，都可以如實地來練習

世界內觀之旅

2006年5月於台中內觀中心接觸到這個方法，感到內心深層的淨化，體驗到超越感官的快樂，並對這整條實修的道路感到清晰不已，不再哲學與信仰上面打轉，學會如何體驗並且實踐的方法。

那時，我對於孕育這個法教的地方 - 印度，與發現這條道路的聖者 - 佛陀產生極大的興趣，『到底是怎樣的環境和怎樣的條件能造就這個偉大的科學家與教育家呢？他是在怎樣的機緣下發現這條道路？』當下我上網報名了在菩提伽耶內觀中心舉行的十日課程，並且買了張機票，背著我的背包就來到印度菩提迦耶。

在印度我親眼目睹了生命赤裸裸的的實相。看到了生老病死對於人們的折磨，無數貧困且無明眾生，為了生活在受苦，實在無任何值得樂趣可言。這是我人生的第一課震撼教育，讓我破除了文明的舒適帶給我們的種種幻象，知道本質上其實我們與世界上正在受苦受難的人們沒有太大的不同，雖然我們的物質條件較好，但我們的心也是無時不刻在被我們的貪愛、瞋恨和無知之火所燃燒著。

接下來的幾年中，因為工作的需要，因緣際會下出差到全世界許多的地方，常常一年半載都在世界各地飛來飛去，今天在英國倫敦，晚上就到紐約，而隔天又要回洛杉磯。在這段期間中，深刻地感受到外境如此快速的『無常』變化，有時候一覺醒來會不知道自己身在何處，時時需要正念來讓自己回到當下。而一切的旅程都是『無我』的安排，有時住在飯店，有時承租套房，有時做經濟艙，有時被升到商務艙，無論是怎樣的安排，都學會如何隨遇而安，知道所有擁有的一切都只是短暫的，不是我所擁有的，只是借用一下，時時都準備要放下一切來展開下一段旅程。同時間也感到身心的壓力之『苦』，除了時差對身體上的負擔，也常常要凌晨與客戶或同事開會，一天工作兩班等等，結案的壓力，客戶的要求等等，也會讓心情緊繃，需要時時刻刻以平等心來調適自己的心。

每到一個地方，都會很自然地去尋找當地的內觀中心，每工作一段時間就會請假到距離自己最近的內觀中心。幾年內陸續去到了比利時、義大利、英國、法國、瑞士、印度和美國，藉此結識了許多心靈上的至交，成為無所不談的朋友，有的朋友一輩子只見過一面，但那種心靈相投的感覺卻可以維持好久，較有緣份的朋友則會在世界的各個角落重逢。

結語

雖然說每一個內觀中心所教授的方法都相同，許多人一輩子只要去自己家裡附近的中心上課，就可以不斷地在這條道路上成長。然而我會鼓勵大家有機會的話，可以到

其他的中心上課或服務。到其他國家的內觀中心去上課和服務有兩個很大的好處。第一個好處是，當你接觸到世界各地更多的修行人，你的眼界才能夠更寬更廣，才會真正知道『什麼才是普世價值，什麼只是自己狹隘的偏見』，也可以更明顯地知道『自己的特長是什麼和所欠缺的是什麼。』

而第二個好處是，可以練習我們的平等心和出離心。我們來到內觀中心是來學習無我的生活，然而因為習性使然，我們開始將中心變成我們的另一個家，有另一個家並沒有不好，但習性讓我們對於這個家產生一種佔有的情愫，成為「我的」的延伸，當其他人的行為不符合我們的預期，我們就容易起瞋心。而當你行腳到一個新的中心，由於你只是客人，你都會自然地尊重當地人的生活方式與中心運作的方式，比較容易放下我執，畢竟無論自己多喜歡或是多不喜歡這個地方，你知道自己很快就要與它道別。

願有更多的人能接觸到正法，體驗內在的快樂，並把這快樂分享出去！



理事長明毓法師致贈感謝狀予講師蕭光志



《自我探索的旅程》 雷瓦達尊者開示分享



正如你們所知，布施比持戒要來得容易。還有，正如我所說的，從事布施需要三種條件。基於這個理由，你們都需要賺錢以獲取布施之物，接著尋找布施對象，以及升起布施的意願。你們必曾留意過多數之人，尤其是先進國家的人，家中大多都會養狗。比起緬甸的狗，先進國家的狗往往被餵養得很好。你們同意嗎？那是為何？因為這些狗，在它們的過去世中有做過供養、行過布施。基於這個理由，當布施產生果報時，它們就會得到較好的食物。

你會想成為得到上等食物的狗嗎？布施能夠以富裕的形式來呈現它的果報，不管你投生為人、天神或狗，你都會食物豐足。但我相信你不曾想投生為狗，你會希望投生善道。果真如此，那麼你就要持戒。如果布施加上持戒，當布施的果報成熟時，你就會出生於善道。而且因為布施的關係，你將會成為一位富人。因此，為了投生善趣，我們都需要持戒，若僅有布施的話，其果報會是不確定的。倘若我們具有布施，再加上持戒的巴拉密，它會產生兩種果報：富裕及投生善趣。另外一件須要知道的是：我們不見得會具足適當的條件來做布施。如大家所知，我們需要三種布施的條件，但我們不見得能隨時具足這些所需的適當條件以完成布施。可是你知道嗎？如果修習持戒，你將可以同時圓滿布施巴拉密。

有三種施予：財施 (āmisadāna)、無害施或無畏施 (abhayaadāna) 與法施 (dhammadāna)。

所以一旦持戒，你可以給予無畏施。讓我們想想：因為受持五戒，你遠離殺生、遠離偷盜、遠離邪淫、遠離虛妄語、遠離飲酒；遠離這些惡行就是布施—施予無畏。與財施相較而論，無畏施更為殊勝。如果能終身持戒，你這一生就能隨時隨地都在布施。這就是你何以從事無畏施的方法—實踐持戒巴拉密。你遠離殺生就是布施無畏；你遠離偷盜就是布施無畏；遠離邪淫就是布施無畏；遠離虛妄語就是布施無畏；遠離飲酒就是布施無畏；正如我所告訴你們的，沒有戒德的助緣，布施將不能產生豐裕的果報。這就是為何佛陀在教導布施之後，緊接著教導持戒的原因。(摘錄：《自我探索的旅程》)

◎ 法寶流通處：

· 中華佛教青年會 (02) 2508-2427
台北市長安東路二段 78 號 2 樓

· 上座部佛教 台灣無憂小築 李麗玲 居士
新北市淡水鎮自強路 80 巷 21 號 12 樓 0920-605516

大乘起信論集述

◎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。



前言：

- 一、本論主要依據百部大乘經典，用一萬一千餘字總說大乘極則妙理，等於讀《楞伽》、《思益》等大乘經典。也稱為《華嚴經》之鑰，因能抓住華嚴經綱要，若能透徹研究本論，等於圓教百部經典都可了解，就好像《心經》為大般若經之要。
- 二、歷代註釋以賢首大師的註疏為最好（清續法大師疏記會閱）。此論總攝如來所說甚深法義，貫徹法性、法相之要，辨明唯心（唯識）之旨。
- 三、近代佛學泰斗印順法師將本論判為「真常唯心論」。因本論所說的眾生心，含攝得與生起。生滅是雜染，而本質是不生不滅、清淨的，故唯心而又真常。與《楞伽》、《密嚴》的體系相契合。
- 四、本論大意：本論有別於凡夫、因地二乘之執有、執空，乃以中道第一義，立名曰大乘。
- 五、造論時節：依《摩耶經》云：「如來滅後六百歲已，九十六種諸外道等，邪見

競興，毀滅佛法，有一比丘，名曰馬鳴，善說法要，降伏一切諸外道輩；七百歲已，有一比丘，名曰龍樹，善說法要，滅邪見幢，燃正法燈。」以此經文為定說，本論是佛滅後六百餘年間所作。

六、本論之大要：一心、二門、三大在闡述立義分、解釋分；四信、五行在闡述修行信心分。

一心：乃本體、實體，絕對平等。亦言眾生心，它的實體毫無差別。

二門：一者「體」，即「心真如門」：從絕對的本體方面說，無染淨、無真妄。二者「相」，即「心生滅門」：從相對差別的現象說，染淨、真妄、聖凡。

三大：一者體大：四聖六凡不出此一心、二門。二者相大：有無量恆河沙數之功德。三者用大：一切力皆有用，普攝化眾生。

四信：真如、佛、法、僧，領解一心、二門、三大的真如法與義，便可信仰根本的真如，由此顯現三寶的自性。

五行：布施、持戒、忍辱、精進、止觀，此五作為恢復本不生的方法。

又「大乘」是指一心、二門、三大。一心、二門是大乘之法，三大是大乘之義，這是理論的闡明。

「起信」是指四信、五行，這是實踐修證的。七、起信以法界一心立二種門：

一者「心真如門」，就「無分別智」來說，以顯一真法界，隨緣不變之性。

二者「心生滅門」，就「有情」來說，以明全理成事，不變隨緣之性。

此二門不離一心，真如是生滅之性，生滅是真如之相。（即真如是生滅，則法性隨緣，真空不空；即生滅是真如，則無明無性，幻有非有。）

相即性中之相，性即相中之性，不變隨緣舉真如之全體，而成生滅之相。隨緣不變即指生滅全體，便是真如之性，是知不二而二，一心開二門；二而不二，二門同是一心。由此可觀一心是圓教，離言真如是頓教，依言真如是終教。

八、依華嚴宗，判為五教：

小教：分人、天、聲聞、緣覺四乘。人乘修三皈五戒；天乘修上品十善，四禪八定至色界、無色界；聲聞修四聖諦；緣覺修十二因緣。四聖諦十二因緣，廣破我執，此二超出三界。

始教：一者「有宗」：屬唯識，破法執，了知諸法皆第八識之相分，見聞覺知皆第八識變現之見分，所變現虛妄不實。說明萬法唯識變現，然雖空境而執心。

二者「空宗」：屬般若，廣破諸相，說心境俱空，然尚執空。轉阿含乘成佛乘，是大乘之初門。

終教：一切眾生都能成佛的經典。本論以終

教為判，為轉權教成實教，令不著空有。說明有非實有，空非斷空，以破空有二執，而入中道真實之理。

頓教：內心悟成佛之禪。轉漸成頓，一念不生即是如來，破空有二執及空有俱存之執。

圓教：圓融法門。如《華嚴經》及《法華經》，轉偏成圓，說明一法即一切法，圓融無礙，圓滿無缺。

本論說明「眾生心」即「如來藏心」，既有此心，皆當成佛，故判本論屬於終教，亦兼圓頓二教；初以一心為本源，「是心」則攝一切世間出世間法，屬圓教心真如門，不生不滅屬頓教。

結論：推廣佛法，有各宗派的理論闡明，各宗派所建立的思想學說，是方便引導的重要門徑，因佛法建立在「不著有無，行乎中道」，依此證入「無餘涅槃」。但是凡夫著有，往往陷入自家的宗派見。希望願解脫的行者，不停留在自己所學的宗派見解，能漸入提升。《瑜伽師地論》卷二十：「聞正法圓滿，涅槃為上首，能熟解脫慧之成熟。」故凡所學戒、定、慧的目的，是為了成熟無餘涅槃而施設。

釋題：（依天台宗有五重玄義來解釋：「釋名」即先識姓名。「顯體」即認識面目。「明宗」即知其志願。「辨用」即明悉才用。「判教」即評判人格。）先介紹七種立題（乃隋朝智者大師所立）。

單三：人：佛說阿彌陀經（果人）、維摩經（因人）。

法：涅槃經（性德法）、般若經（修德法）。

喻：梵網經（全喻）、寶積經（片喻）。
 複三：人法：文殊問般若經。

法喻：妙法蓮華經。

人喻：如來師子吼經。

具足一：人法喻：大方廣佛華嚴經。

七種立題中，本論有二說：

一、法喻立題：大是法，乘是喻。

二、單法立題：大乘是所信之理；
 信是能信之心。理即是心，心亦即理，是則理心不二，唯一心法故。

又，「大乘」是別中通；「起信」是別中別；「論」則是通題。

釋名：大乘起信論

「大乘」：

「大」有二義：一者「常」義：豎通三世，無始無終，無有一法先之。二者「徧」義：橫賅十方，十方窮之，無有邊涯。

大者「體」也。有總、別二義：

一、總者（當體為名，包含為義）：以一心為體，是一切法之本體，謂一切法之差別相（指五蘊、十八界等）皆含有圓滿本體（指當下不自我起心動念的心性）。這個本體是什麼呢？是眾生心，它能攝一切世間出世間法，亦是包括一切法的正依二報。而此心能顯示摩訶衍義，故名為大。此「大」乃豎窮橫徧，無礙圓融，當體受名，是絕對的大，究竟的大，清淨的大。不是對待之大小的大，是大而無礙，無有一法不被包括，故有「包含」之義。

二、別者：依義而論，有體、相、用三大又配三德。（體：法身。相：般若。用：解脫。）

乘者「宗」也。以乘（ $\overline{\text{乗}}$ ）喻世舟車，可以運重致遠。菩薩依乘（ $\overline{\text{乗}}$ ）此大法，越生死野度煩惱河，到菩提鄉登涅槃岸。又可乘此作上求下化；二乘依此出三界；凡夫依此脫離輪迴。故乘有自運運他，已運當運，因過去十方諸佛已乘此法而成正覺，現在及未來眾生亦當乘此法而到達彼岸。

又分有五乘：人、天、聲聞、緣覺、菩薩。

人乘：三皈五戒運載眾生越於三途，生於人間。喻搭乘小船。

天乘：上品十善、四禪八定運載眾生越於四洲，達於色界。喻乘中船度小河。

聲聞（依四聖諦成就）、緣覺（依十二因緣成就）：運載眾生越三界到有餘、無餘涅槃，成羅漢或辟支佛。喻乘大船越大江河。

菩薩乘：悲智六度法門，運載眾生超越三界之境，達到無上菩提。喻乘大舶度大海。

本論言乘，是指一乘、佛乘、無上乘。

又，能乘是始覺之智、所乘是本覺之理，能所冥符，始本不二，名究竟覺。

「起信」：

起信者「用」也。「起」即顯發或發起。「信」即忍樂或信心，謂於前大乘一心三義境上，顯發忍樂之心。又此信起時，必內由本覺為因，外由佛菩薩師教為緣，因緣

和合、內外相資，故能顯發，以破邪執生正信故。

本論特重在信，有信心就可引生大乘功德，以如來為本，著重於如來果德。

「信」之一字為眾善之緣，萬行之始，解行修證，悉皆由之。故《華嚴經》云：「信為道源功德母，長養一切諸善根，斷除疑網出愛河，開示涅槃無上道。」又凡夫信五欲而享樂；外道信邪法，亦不離信字。《智論》云：「佛法大海，唯信能入，唯智能度。」菩薩在修道過程中，要花一萬劫的時光，方能修習信心成就。再修三賢十聖，以至成佛。凡是修淨土法門，亦是以信為前導。因信起願，因願導行，因行證果。

而本論要起什麼信呢？要起大乘正信，因這大乘的心，是稀有難得，信自己有常住真心，不變不壞之本體。依此而發心修行，就能斷除我法二執。因信己心是佛心，那一切煩惱，自然不須克制就能破。假如心外求佛，不知佛在心中，那所作所修的功德，就屬於有漏執著，出不了三界。而信大乘的本體，叫做「淨信心」。故信須以心淨為性，而不是盲信、迷信、情感信、空信。故《成唯識論》云：「於實德能深忍樂，欲心淨為性……如水清珠，能清濁水。」《金剛經》云：「信心清淨，則生實相。」信即清淨心。

凡所說之「信」，皆不離凡夫與佛的十八界性，是共通的本能之性，依此法性，凡夫與佛是平等無二，但成佛見法之人，將此十八界性推廣為無二之門。凡夫執於十八界性為有二，故依十八界而輪迴六道。

又此信，必須親身去體驗才能實現，如

達到禪宗所說的悟。故信為行之本，行無信不立。總言之，是確信己身可以修行到達圓滿自在，而以眾生心為本的法門。《心地觀經》云：「入佛法之海，以信為根本。」

「論」：

論者「教」也。教即聖人被下之言，教愚成智，教凡為聖。又論者，抉擇是非，問辯徵釋，反覆剖析正理，破除邪執，有別於經律，故名論。又，假立賓主，往復問答、議論正理曰論。

梵語稱論為「優婆提舍」，在十二部中有所謂論議者，是佛在經中，借問答辯明義理，故在三藏中是屬經藏。後世造論是阿毘達摩藏或稱論藏，本論屬於論藏。

論分為「宗經論」與「釋經論」：

宗經論：以經為宗，乃諸經義理，有組織地歸納之論（如中觀論）。馬鳴大士宗百餘部實教大乘佛經而造本論。

釋經論：依個別經典注釋文義。如清涼國師的《華嚴疏》，世親的《十地論》。

論主：馬鳴菩薩。

馬鳴菩薩，梵語阿溼縛婁沙，出世在佛滅後大約六百年間，本是西印度人，後移居中印度波羅奈國，父名盧伽，母名瞿那。初為婆羅門教徒，博學雄辯，常常駁詰佛門，後依脇尊者（或言富那奢尊者）歸依佛門。為禪宗第十二祖，是大乘教義復興的先覺者。

月支國王迦膩色迦，從北印征討中印，中印戰敗，竟至求和，須賠款三億金。北印以佛

一鉢、一馬鳴、一慈心雞，各抵一億金。中印度王不許，馬鳴曰：夫施化生靈，天下有何所擇，故至北印度，宣揚大乘佛教。

其名字有下列記載：

- 一、此人初生時，諸馬感動，長鳴不絕。
- 二、此人善於彈琴，宣布法意，諸馬聞琴聲，咸長鳴不絕。
- 三、印度月支王，欲試其行，取馬七匹，絕其水草一星期，集內外沙門異學，王躬禮陞座說法，令繫馬於會眾前，飲以草穀，馬皆諦聽法要而不食，唯悲鳴垂淚。
- 四、此人前生為毘舍離國王，有一類人，如馬裸露，王運神力，分身為蠶，民乃得衣，王後復生中印度內，人馬皆悉感念長鳴。
- 五、又此人曾作樂曲，名毗吒和羅，用於教化人民，於樂音中調韻哀婉，宣說無常之理，後有五百人聞之，皆發心出家。
- 六、依《金剛正智經》云：是大光明佛化身。《大莊嚴三昧經》云：是日月星明佛化身，今現為八地菩薩。
- 七、《摩訶摩耶經》云：如來滅後六百年已，諸外道等，邪見競興，毀滅佛法，有一比丘名曰馬鳴，善說法要，降伏一切諸外道輩。

菩薩：即菩提薩埵，譯為覺有情，追求覺悟的有情眾生，使人覺悟的有情眾生。

譯者：此論有二種譯本。

梁譯：為西印度優禪尼國沙門拘那羅

陀，漢文稱「真諦」，是契悟真如諦理，闡揚佛乘奧義。於梁武帝太清二年入中原，承聖三年九月十日在衡州建興寺譯出，有一卷，月支國婆首那王子譯語。沙門智愷筆受，惠顯等證義。此是舊譯。真諦與羅什、玄奘、不空被稱為四大譯家。

唐譯：為于闐國沙門實叉難陀，漢文稱「喜學」。大周（唐武則天時）聖曆三年十月八日於東都、佛授記寺，譯成二卷。沙門波崙、玄軌筆受，復禮綴文，弘景等證義。此是新譯。（此譯注解有滿益大師裂網疏。）

本次所說以梁譯為本。

譯者易也，易梵文為漢文。（漢朝的外交官稱為「譯長」，譯長必須精通多國語言，當時迦葉摩騰、竺法蘭所帶來的佛經，就是由他們證譯，因此習用為「譯」，延用至今。）

入文分三分：序分、正宗分、流通分（乃東晉道安法師所立。法師又提倡出家人以「釋」為姓，《增一阿含》云：四河入海，同一鹹味，四姓出家，皆名為釋。）

本論分五：因緣 | 序分（頭）。立義、解釋、修行信心 | 正宗分（胸）。勸修利益 | 流通分（足）。



年長親人是家中寶

◎釋明毓

常言道：「家有一老，如有一寶」，然而，自今年始，臺灣已邁向高齡化人口，政府為順應社會發展趨勢，老人實際照護的需求，整合照護的資源，提供老人安養，養護以及長期照護，安定國民生活。但仍有許多獨居老人，期待能給予溫暖與關懷，即時一句問候或是陪伴聊天，都能讓獨居的老人感受生命的尊嚴，以及幸福的生活。

回想 21 年前，父親因為白天外出過度疲累，夜晚在浴室突然腦溢血，手術急救後，半身不遂，即時復建無益，從此無法行動。那年父親才 66 歲，正是壯年時。平時無病痛也健康。但是，無常來臨，家人的生活步驟，頓時慌忙與失序。可想而知，有諸多的時間必須付出與長期照護。家人能夠和諧與耐心陪伴，是一大考驗。因為父親言語無法表達，歷經十四年臥病在床；幸好有母親全天日夜的慈愛照顧，兄弟姊與我只是協助者，分擔部份照護的責任，並沒有外聘請看護。母親曾自我解嘲，多年自家人長期照護，節省看護費至少約 300 多萬元。諸多親友讚歎母親的超級耐煩與賢淑德行，母親只淡然的表示：事實已如此，必須要接受。有道是：「有佛法就有辦法。」從母親身教言教中，我領悟面對問題，處理問題的個中滋味。法無定法，但是，生活中的佛法，必定有一自然法則；唯有勇敢面對問題，家人用

心照護，順此因緣，面對現實，自然可以接受考驗，因為安心就有力量。

連陳圓居士 - 我的祖母出生在民國前 3 年，今年 110 歲，去年 5 月才請外勞照護。祖母是人瑞中福祿壽都圓滿的長者，未曾上學，但是明理通達，善解人意，嚴以律己，年輕時勤勞持家，相夫教子，育有二子五女。

祖母六十多年前即皈依三寶，持名念佛，深信觀音菩薩的護佑，明信因果。即使是 107 歲時，健康起居，仍行動自如，不勞他人。我們後生晚輩皆以祖母為榜樣；生活必須淡定，記憶清明。祖母的作息，自然平實，早睡早起，起床必喝一杯溫開水，清晨運動，常泡溫泉，規律生活，簡單輕食。嚴以律己，以身作則，熱心助人，善說道理，勸人為善。從祖母的言行可以看見智仁勇的精神顯現；無畏無懼雲淡風清的歲月，可以在繁華的臺北城市北投區，與世無爭，簡單飲食，延年益壽。祖母的心願是善終無病苦，生命盡形壽不拖延。觀察年長者生命的能量，皆是動靜得宜，起心動念，安住身心靈，自在禪念，時刻在靜定中。做人立身處事須有正確準則，始於心的作用，才能身心靈整體健康。從而培養對自身正面的行為及生活的態度。



【陳裕源老師 佛畫藝術推廣協會】

聯線與世界因緣、潮流、結合、遠景、服務等

【壹】前言

人心的善惡決定了人世間的歡樂或悲苦，社會的祥和或紛擾。

救苦渡厄不是只有佛菩薩的責任，人世間樂園也不是上天恩賜，而是人類就自己心靈上不斷的淬鍊和提升自己的境界。

求真、求善、求美的文化，正是從事教育工作者之神聖使命。

基於以上的信念，為了拓展人生身心靈視野，解脫活化思辯（善辯）體驗的空間，培養實踐崇高理想的能力【陳裕源老師佛畫藝術推廣協會】積極推展至世界諸區域及各項塑型，大眾高貴心靈的修行畫佛文教法門。

【貳】世界觀宗旨

- （一）為塑造一個具有良知的國家社群，及世界大同禮運觀。
- （二）發揚慈悲喜捨，民胞物與的精神。
- （三）提倡推廣佛畫教育文化活動，培養社會善良風氣，造就高品質的文明國家、社會、家庭、個人。

※ 把最殊勝的【佛畫】共修解脫法門，傳遞三千大千淨土，也更潤澤娑婆世界六道生因緣。

- （四）給予眾生幸福、圓滿、法喜、慈悲、大愛、溫馨。

【參】勉語宗旨

一個民族的生命，就因為有這些謙卑渺小成員的奉獻付出，才有一種生機盎然，遠景壯麗的大融合民族。必然是由這些默默付出、無私奉獻的大愛精神與血肉相連的善美結晶，來塑造殊榮的成果，師生必須要擁有充滿慈悲、希望、佈施等高貴雅緻之心靈與種種善巧方便法門之運用。

佛畫法舟，不是一代人，或二代緣能完成的使命工作，而是千百年來不斷地煎熬、淬鍊、修行和提升偉大的「佛畫聖業」。而其中必須匯集眾多的智慧與心力才能完成。

長者需要社會的支持、家屬或機構的關懷照護；情感上需要溫暖的陪伴、傾聽，心靈上則需要宗教的支持，佛法就是救世之光，適時以四念處的身、受、心、法，引導長者觀察自己身體的變化，去接納自己內在的覺受，轉化進而透過自身的覺察性，產生如肉體的疼痛管理或是焦慮症的治療效果。

佛陀教導我們，人身難得，佛法難聞。學習佛法八正道：正思惟，正見，正語，正念，正業，正念，正精進，正定。我們身為佛弟子，必須有正念，如理思惟，如理作意，法隨法行。我以祖母為榮，老菩薩實在是奉行八正道的三寶弟子。

皈敬三寶最吉祥！以佛陀教法為依歸，敬業三福，百善孝為先。照護者與被照護者，都有長期疲憊的無耐心情。唯有觀照覺察，釋放負能量，化繁為簡，轉識成智，提起正念，才能和諧身心，安然自在，免受情緒的困擾。身心歡喜，活出健康喜樂的人生！

智者，煩惱即菩提。

仁者，仁愛即幸福。

勇者，勇敢即明理。





【肆】理念宗旨

- (一) 以畫為宗，以佛為教。
- (二) 日月同盟，唯一當下。
- (三) 縱橫修行，天地共合。
- (四) 心無一物，處處淨土。
- (五) 逐漸推廣至各地諸區，亦是邁向世界大同的首要出口。

【伍】弘揚宗旨

- (一) 說「畫」之法：
闡揚真理，旨在弘揚傳播，淨化人心，以安定社會。
- (二) 說「佛」之法：
祀神教敬祖，旨在崇德報本，天地是生之本，繼續生存即不可無天地。君師是治之本，教治之功，是發展生存的動力；祖宗是類之本，保持生存，功在祖先。
- (三) 體「佛」之心：
進修功德，旨在律己度人，律己則修行戒律，進功修德，冀得真理；度人則仰體天心，利物濟世，亦即外功（行外王）也。
所謂內功（修內聖）即六度波羅蜜之力行實踐（布施、持戒、忍辱、禪定、精進、般若）。
- (四) 體「畫」之德：
組織團隊或教會，旨在發揮力量，成為推廣佛畫，保家衛國，延續民族和諧發展的動力。
以上四大目的，亦即是修行者必要立志、立言、立德、立功的四大抱負。

【陸】佛畫宗旨

敬天地、禮神佛、孝父母、重師道、信朋友、睦鄉鄰、愛國忠事、敦品崇禮、洗心滌慮、啟發良知、己立立人、己達達人、挽世間為蓮花淨土，化人心為良善典範，冀世界大同天下太平之圓滿境域。

【柒】傳承宗旨

宗教佛畫，顯之於眾生的是寺廟和教堂，而傳之於世間的則是教義和經典畫佛，傳承宗教的人就是修行畫佛者。

修行宗教者若接受「佛畫法舟」之潤澤培植，更能肩負傳播承續的任務與使命。

【捌】志業宗旨

- (一) 慈善：
冬令救濟，慰問清寒，綜合補助，急難救助，護生參與等工作。
- (二) 文化：
社區開班，成立聯誼，促進互動，機緣教學，明心見性，文良善行，世風敦樸，濟人利物。
- (三) 教育：
獎助學金、共修道場、幼童讀經、佛畫教學，技能傳授、醒世晨鐘。
- (四) 活動：
會留意十方因緣配合輔助。
擇緣執行公務（傳善佛畫法門）。

【玖】未來宗旨

信仰文化
活動參與
公益慈善
資源共享
推展佛畫

【拾】學術宗旨

佛畫的學術思想，高明悠久，就「佛畫學」而言，包括了上乘理學、上上乘妙法等等。

學養與術德（簡稱學術）是屬於唯心的觀感，是精神生活上必具備之條件，也是助長「心靈佛畫」發揚的要素。

有學術的成就，才有佛學的成功，所以說：「千言萬語，總在修心畫佛」。

【拾壹】慈悲宗旨

仁愛體天造福林
遵崇道德老幼吟
心地善良干戈息
慈悲為 佛畫舟

【佛畫】有好生之德人有惻隱之心，皆合乎天經地義之道哉。

天理地道古今皆然，昔吾人生存於紅塵中，受五蘊六塵之牽纏，氣質性情見異思遷，心性乖違倫常脫序，將固有人倫五常之理視為無稽之談，世風頹廢漸生異端，行難安步，人與人之間各懷心計，干戈互見，善人難施仁德之舉，實為堪憐悲嘆兮。

自「佛畫法舟」降世普渡收圓，擇任~
【陳裕源老師佛畫藝術推廣協會】代天普行潤澤蒼黎之任務：

發揚光大，化慈善願，淡安順泰，修善積德，賢者以德作修心，淨悟天地大佛理，宇宙浩瀚無常限，心靈寬闊養太和，人效天地靜鬆寧，畫佛養性進明德，安懷福壽康祥寧，虛空最尊無量佛，清淨妙智兩足尊，佛畫圓道無生忍，慈悲宗旨無盡意。身為「修行畫佛者」，應明理育德，需時刻心生慈悲

或智慧，建功布施，躬身力行，惠及孤苦，遍佈溫暖於急難之處。

有此「畫佛道德精神」者，乃是代天行道之為，亦不愧為「佛畫執行者」與好德之善信也。

【拾貳】機緣宗旨

夫自佛畫降世，謂之開泰之機，上古時代堯、舜、周王，修行聖理光輝輔佐，澤垂運用，事物皆然，本末循環於「佛畫法舟」。下古今世之人，隨機遷緣，攝色言觸緣兮，從古風正道，機緣文化，背道而馳，堪可惜矣。願吾等眾逢此「畫佛聖舟」機緣，自古道德、文化、真理，切究宏開光耀，燃引未得光明，不識修行「佛畫真理」迷路之人，以免陷身沉溺於六道輪迴而苦無出期。

【拾參】素齋宗旨

「素」謂單純之意

「齋」謂清靜之籍

修行者、畫佛者、皆要棄腥污以潔身，戒殺生（含護生）以養命。循天理、地道、人性，由自然常理而成。在塵煙中，人性眾立，各異其性，善惡皆然，總由自修自得自





然而化也。

他人無權，勉強推行迫食素齋（但要盡量茹素，因不結因果輪迴的惡緣）。天地同根，萬物一體，天上人間一家親，因此總要互助利生，乃道義之大本。

若殺彼而飽己者，就失去仁恕與道義也，此為其一也。

持素之人，氣血通關過節，而暢行週身血脈，顏色滋潤，活氣潤身，善神護佑，先天本性浩然碧清，此為其二也。

持素齋者（配合護生），在於誠心實意與否？若實心修行畫佛者，不免有時會與家人分別餐具亦可之。所以，茹素為好生之德，斷生死之門兮。

【拾肆】省察宗旨

效法吾日三省吾身，隨時反觀自照，懺悔改過遷善，克己復禮則天下歸仁，即明心見佛也。如此之修行畫佛者，才有得力處，否則免議「學佛、畫佛」之因緣。

因省察便是覺照，克治便是改過，存養便是主敬。

因佛畫要有修行六度才能證道，而世情要日日能消磨方可減輕業力。

畫佛者請明悉~省察要細心，克治要果決，存養要寬恕，具此三要素（可離三界）時時存心並行，則淨土彼岸不遠矣。

以上三樣省察法，可說修行者畫佛者之口訣，恭敬有志學佛、畫佛之仁人大德共勉之。

【拾伍】成佛宗旨

因為懂得，所以包容；因為懂得，所以心明；因為懂得，所以六度，因為懂得，所以成佛。

讓心與心沒有距離，讓生命彼此疼惜，是佛畫生命中最美好的相通與連繫，最深刻的感動與交流。在殊勝的修行畫佛陪伴、行善、涵養、心煉等中歷經，自然廣積善德，窮理盡性，持守戒規，抱元守一，心行於正，正則陽盛，陽盛則陰盡，陰盡陽成聖。

聖由畫佛行，結晶凝聚力，自然能達到圓滿畫佛成佛之宗旨。

【佛畫法舟】將陸續在全世界展開，讓您夢想成真，隨心滿願，眾望所歸。

在佛畫法舟團隊裡有：

最完善的師資

最柔軟的力量

最堅實的依靠

最殊勝的團隊

最親韻的師生

最圓滿的成就

以最誠摯的心，歡迎您加入【陳裕源老師佛畫藝術推廣協會】大家庭，相信您會有不一樣的人生。



龍樹思想 研討會紀實

◎張秀丹



慧日講堂於106年12/25日舉行「龍樹思想研討會」，由中華佛教青年會等單位協辦，是日住持宏印長老擔任主持人，此次邀請三位作主題演講。以下，將逐一略記內容，與讀者分享。

第一位是大航法師，主講「龍樹思想與阿含經的關係」。

大小乘經同為佛說，從《阿含經》的先知法住，後知涅槃，可知佛法等同一味，唯一證真之道。無論是《阿含經》聖言量，或是唯識和中觀，我都將之視為佛法，不會把它切成不同的思想來看待。要知道，佛說法住、法位、涅槃等，是通於一切聖弟子的，所以不會有衝突。

菩薩如何看待《阿含經》？我覺得不管是中觀或唯識，二者態度是一致的。一切法不順向緣起、四諦、八聖道，我不認為有另外一個法可談。學習佛法要理性，對於現量、比量、聖教量要能懂及善用，如從《中論》建立如理思惟，用你的邏輯，你的認知，看到你的錯誤思惟。利用你的認知，所建立的因，把你破斥掉，引導你的正思惟。世

間人執著現實、掉入現實，進入宗教後否定現實、逃避現實，而佛法是真現實的，故離開現實沒有佛法。要超越老病死，就在老病死處。佛法真價值在於此，所有建立在如實觀照，如理思惟，如實現量，所以跟其他宗教不一樣。理性看待緣起，不是用感性去逼迫、去信仰它。

佛法談的空義，絕對不是斷滅也不是常見，它不過是如實如實，不增不減。瞭解龍樹思想的可貴，必須知道他不離現實，而說出一個如理思惟，比量和至教量。你才能知道他的價值，這價值不是一家之言。以中觀來說，修行不空談，修行要如實正觀，我們的不善尋思會壞善根，反則善尋思可見善惡，故應多加以抉擇。人有正思惟，會建立你的聞思修三慧知見。

總結：龍樹直引《阿含》的地方不多，《阿含經》在龍樹的定位，是不否定它，卻清楚它並非大乘的主體。過去論師不否定契經（阿含經），但認為聲聞解讀不一定徹底。這不是用大乘角度去否定《阿含》，應從理上尊重緣起法則，去看《阿含》字面所表達



【教界動態】



宏印法師



海策法師



大航法師



開仁法師



林建德教授

的深義。龍樹認為大乘經是佛在世說的，龍樹思想不是靠比量。而且四諦緣起，聲聞菩薩是共學的，龍樹的核心是《般若經》，法理如實，而處處也以經典印證所說的真實。聲聞人沒有無所得空慧，有法執，不能大慈大悲，相對的，大乘法則能即緣起而深觀無相涅槃——世間即涅槃。

第二場由開仁法師，主講「龍樹依不二深觀而明菩薩的廣大行」。

龍樹的思想廣博，內容以深觀廣行為其特質。菩薩廣大行就是六度萬行，然而若欠缺深觀的智慧，廣大行只是世間正行，跟菩薩道不一定有關。

首先來說明《大智度論》〈釋初品〉之廣大行。菩薩道有兩種：一、般若波羅蜜道；二、方便道。而所謂的廣大行，可以包括發心、修行、成佛整個過程。於〈釋初品〉中顯示菩薩所應遍學之廣大行，有三大類：1、菩薩法，2、聲聞法，3、佛的法。這三類是行法，當修學圓滿就可成就菩薩智與佛智。當然，這即是菩薩道的藍圖架構。此外，菩薩於遍學種種法門當中，也須留意其內心所應必備的條件，於《般若經》明示有五因緣，其中就有大家所熟悉大乘三心——一切智智相應，大悲為上首，無所得空慧，第四是捨內外物及一切煩惱，最後是回向無上菩提。若所有的行持皆具足這五緣，才可名為菩薩摩訶薩檀波羅蜜。（其他比類可知）

其次，是介紹《十住毘婆沙論》〈釋初

地〉之廣大行。初地之第2品至27品，說明了菩薩廣行之項目及次第，《論》說到：是菩薩欲得十地行，應善聞「相、得、修、果、分」五個條件——初地的大架構。其中，「修」行的範圍最大，如說：「修，名從初發心乃至成諸佛現前三昧，於其中間，具說諸地功德。能生是諸功德，生已，修集增長，名為初地修。」至於「果」，則說「得若干福德，不迴向聲聞、辟支佛地」。初地菩薩的修行至證果，即是「願、行、果」。一、願：十大願。二、行：十行——1. 信、2. 悲、3. 慈、4. 捨、5. 無疲厭、6. 能知義趣、7. 隨宜引導眾生、8. 慚愧、9. 堪受、10. 供養佛。三、果：初地——得見百佛及得數百定等；或做閻浮提王。

如果說《大智度論》（釋〈初品〉）的廣大行藍圖，是菩薩應具足與應學的大方向的話（菩薩法、聲聞法及佛法皆應遍學圓滿才能成佛），那麼，《十住毘婆沙論》對初地之廣大行指南，便可視為菩薩具體而微的修學次第（願、行、果）。

最後，介紹龍樹闡明的菩薩精神。第一是導師所歸納的三項特質：「忘己為人」、「盡其在我」及「任重致遠」。第二是比觀大乘三心：

第一，一切智智相應作意，就是念念不離於無上的佛智，此即是大菩提願（信願）。所謂虛空可盡，此希聖成佛之大志不移，似乎說明了此大菩提願無有盡期的自許，三乘



宏印長老主持研討會，與會大眾用心聆聽

雖同以涅槃為理想，而菩薩卻能自創發菩提心，忘己而為人、為教，不惜犧牲一切。

第二，大悲為上首，就是大慈悲心（慈悲）。所謂視凡夫的背解脫、趣生死，我不濟拔誰濟之呢？似乎說明了此大慈悲心的勇猛精進，無有期限，也不考慮自己何時會成佛，任重道遠地修學不厭、教化不倦。

第三，無所得為方便，即為本性空慧（智慧）。所謂菩薩以勝解空性的正見為自利利人的本領，不卑下怯懦、不祈求他力，依於自力的正見增上，處處展現出盡其在我的擔當力。

由上可知，龍樹闡釋的菩薩道次第是相當清楚的。

第三場由林建德教授，主講「龍樹思想與人間佛教的實踐」。

首先介紹龍樹中觀學之根本論題，即是緣起性空（緣起、無自性、空），龍樹的出現就是貴在貫串阿含緣起與般若性空。再者，龍樹學之根本特色：一、有空無礙／真俗圓融；二、大小並暢；三、立破善巧；四、深觀廣行。



【教界動態】

另外，繼續說明龍樹思想的人間性（化）特質，以及深觀廣行的人間佛教。這當中我們須瞭解龍樹學「人間化」色彩，所展現出來的信仰特色，可說是以「慧學」為基礎的人間佛教實踐，這自是相對於現今主流的人間佛教「重福多於重慧」（廣行有餘、深觀不足）的發展趨勢。宏印法師曾說：「人間的佛教是肯定人道的，肯定人對生命的自我覺悟，這種自尊、自力、自覺、覺他，是人間佛教的根本精神。如果佛教只是那種寄託的佛教、依賴的佛教、祈求的佛教，學佛只學到寄託、依賴、祈求、迷失、找依靠，這都喪失了人間佛教的特色。」

最後，略述龍樹中觀學的現在意義。相對於不同文化間的對立、衝突，走向保守封閉乃至偏激、極端之信仰。中觀學當有助於心靈的開闊，使人從迷信中解放出來，而不為信仰所縛。人類文明愈進步，思想愈自由、開放，龍樹思想暨人間佛教愈易受到歡迎。信佛若只是從祈求、膜拜中尋得情感滿足和權威依賴，這不是佛法的特色；相對地從學佛而淨化人心、開啟智慧當是首務，龍樹思想的現代意義也在於此。

三場主題演講內容豐富，於此僅可概要介紹，歡迎有興趣者，可搜尋慧日網站上的mp3來聆聽。希望透過這次的活動，對龍樹菩薩及印順導師的思想能有更進一層的體悟。（本文轉載自「慧日法音會訊」第6期）



【教界動態】

觀·入世間： 2017 佛教僧侶內修外弘研討會

撰稿 / 台灣佛教僧伽終身教育學會 編修 / 中佛青編輯部



自彙法師



明毓法師



開航法師

「觀·入世間：2017 佛教僧侶內修外弘研討會」於三月四日假台北市長春素食餐廳舉辦。活動除了邀請佛教界長老德與學者，從歷史和社會發展的宏觀視點，揭示僧侶內修外弘的新方向；並敦請實際參與社區服務深有心得的法師，從微觀的角度，分享他們有別於傳統弘法的方式，從事關懷社群開展利他弘法的經驗和心得；第四場次則介紹台灣佛教僧伽終身教育學會正在推廣的兩項僧教育工作，最後一場是以公民咖啡館的討論方式，邀請所有與會者共同探討：「台灣佛教面臨的最大挑戰」，以凝聚共識。

此次研討會由台灣佛教僧伽終身教育學會主辦，香光教育研發中心、南山放生寺、大悲學苑及、佛文化禪觀研發社合辦，根滿文教基金會、中華佛教青年會及慧炬雜誌社協辦。中佛青理監事在理事長明毓法師帶領下，副理事長陳美順、理事道輔法師、妙仁法師、張妙姬、常務監事張菁菁、監事悟常法師、國際主委法竺法師、監獄佈教師禪文法師、秘書長開航法師及秘書處人員等都積極參與研習；明毓法師、開航法師並分別擔任下午分組討論第 13、14 組組長。與會者

出家法師將近二百人，居士約計一百六十人出席。內容精彩緊湊，得到不少正向的肯定。

本次研討會的內容精彩豐富，講者都是在該領域耕耘多年的法師。大會主席自彙法師表示：佛法要持續在人間，需要有解行兼修、具備回應時代需求能力的佛教宗教師來承擔此任務。僧伽終身教育的範圍涵蓋內修外弘，這也是每位法師在面對心境、情境和處境的當下，能夠運用佛法淨化自心，又能與他人共同成就此善法的學習歷程。相信與會的法師，都是因為肯定內修外弘的理念而出席。因此，最後一場次即是以全員參與方式來探討佛教共同面臨的課題。

台北市社會局黃清高副局長致詞時指出，當前佛教回應社會問題的樞紐，在於重建人與人之間的互助關係。他分析，生命之所以生存、成長，端賴互助而形成。佛教作為教育的一環，應當培養信佛者具備「愛的實際力量」，即培養每個人具備承擔自己責任的能力。此外，從互助和社群的課題來看，佛寺和社會的關係是：「寺院協助信眾融入社群，讓信眾得到社群的支持和心靈的安頓。」最後黃副局長鼓勵與會者將「立己以達人」作為終身練習的課題，並以此呼應



【教界動態】

大會「內修外弘」的主旨。

研討會的第一個主題是「僧侶內修外弘的新趨勢」，邀請到佛光山電子大藏經主任永本法師「從台灣經驗探討」。法師指出幾項當前社會和佛教界正面臨較為全面性的挑戰，如高齡化、少子化、附佛外道等亂相。法師提出，佛教團體和個人不能閉門自限，除了在佛法上解行精進，更需要承擔弘化護生的任務；此外法師提出充滿創意的觀點，深能鼓舞人心。第二位發表者，是來自美國加州大學聖地牙哥分校宗教所教授的慧空法師 (Karma Lekshe Tsomo)，法師以「佛教教育的全球性挑戰：化危機為轉機」為題，指出在前一世紀的天災人禍中，佛教僧侶教育和師資傳承遭受巨大的破壞。然而各國的佛教僧侶，不懼各種磨難，胼手胝足振興佛教，台灣佛教事實上也是其中一例。因此，法師呼籲：讓年輕輩法師外出再進修，因為，廣學多聞是讓佛法永續人間不可少的條件。第二個主題是「內修外弘的新挑戰」，金剛寺住持大航法師以「解行分離的修行困境」為題剖析：將佛法用在面對個人身心的現實處境，才是學佛的根本目的，否則容易淪為既無法利己更遑論助人的戲論。法師剖析因為「法不入心」造成個人在弘法窘境的真

言，如醍醐灌頂，深深打動了與會者。接著，佛文化禪觀研發社創辦人乘法師解說「佛教修行地圖」，鼓勵學佛者應當認真地作個人修行規劃，並指出：內修外弘之間是相互增益而非對立、互斥不容，內容豐富週延而貼切，令與會者對自身的修學生起信心。

在用齋期間，佛陀原始正法學會禪修指導老師大越法師雖然無法出席，但是透過預先錄製的影帶，以「觀五蘊為內修外弘的核心」為題，勉勵出席者。接著南投縣宗教服務業職業工會常務監事如道法師，說明申請宗教勞保相關事宜；而後，唵阿吽合唱團以悠揚的歌聲獻唱，為現場帶來不少愉悅和諧的氣氛。

下午有三個單元，主題三「僧侶社區服務的經驗與考驗」，共有六位講者分享。首先，香光教育研發中心主任自拙法師以「培力偏鄉與修行」為題，介紹如何透過藝術創作、課後輔導等方式，陪伴桃園市大溪區美華國小學童，以增進學童的自信心和創造力。第二位發表者是臺灣臨床佛學研究學會王浴秘書長，以「社區安寧與靈性關懷」為題，介紹發展居家照顧安寧病患的背景和原則，主要由醫療、社工、宗教三方面跨領域合作。以醫護減輕病人肉體的痛苦，以四道



中佛青理事長帶領理事及秘書人員參與研討會活動

「道謝、道歉、道別、道愛」為原則讓病人放下內心的牽掛，最後能夠以純淨的心迎接死亡的來臨。

呼應此一講題，由空行法師和印融法師分別介紹以僧侶的身份，在醫院安寧病房的學習和成長歷程。其中印融法師分享：因為服務而更感所學不足，因不足而激發個人在解行專業上的學習動力。第五位發表者禪文法師以「戒癮陪伴經驗」為題，分享四年來在女子戒治所的學習歷程和心得。法師開始進入戒治所服務時，雖然對戒治所知有限，但是憑藉一股對於佛法解行的經驗和信心以及好學勤問的精神，更在利伯他茲基金會的協助下逐漸上手。法師肯定以佛法整合心靈陪伴的價值，並呼籲更多法師加入此行列，並能發展佛教的助人督導制。最後演觀法師以「原住民培力經驗與考驗」為題，分享服務台東原住民的心路歷程以及從利他入手以弘揚佛法的四攝法和六緣。其經驗和觀點充滿挑戰和創新，透顯出個人在修養慈悲、智慧和善巧的功夫，令聽者歡喜並油然而生起敬佩之心。

主題四是介紹學會正在推動的「大眾閱讀」和「推廣戒癮」。主題五「公民咖啡館匯談：僧侶內修外弘心場域」，分 20 組進行分組討論「當代台灣佛教所面臨的最大挑戰」。各組熱烈討論，大堂會報時，各組共同點頗多，例如：「提昇僧眾素質」、「接引新世代學佛」、「寺院經濟、人力管理失衡」、「僧眾安養」等當前佛教所面臨的困境，並提出不少可參考的因應之道。充分展現當前佛教僧侶與信眾對佛法如何利己利人高度關懷和行動力。

最後，學會理事長自蘊法師總結大堂會報，並表示將會彙整各組所留下的資料，規劃相關的研發案。期望透過僧俗二眾合作，共同推動佛教僧伽終身教育，讓提昇僧侶素質的因，成就佛法住持人間、利益有情的果！

本研討會各場次錄影網站：<https://www.youtube.com/user/999sangha/videos>
台灣佛教僧伽終身教育學會
地址：台北市松山區民生東路五段 69 巷 21 弄 15 號 1 樓
電話：(02)2747-8687
官網：<http://www.absle.org>



國際內觀大師！ ~ 讚念長老 「內觀法門」講座



長老簡介

演講日期：2017年6月7日 (三)

演講時間：14:00-17:00

禪修在行住坐臥間，身心靈大平靜，內觀遍及生活的各個層面，讓身心明淨自在。

內容：

1. 講解內觀法要
2. 問答交流
3. 長老為與會者祈福

讚念長老教導大眾，學習讓自己隨時保有五種心理品質 -- 空、明覺、清淨、喜悅與快樂。請把握機緣蒞臨聽講，在生活中實踐佛法！

主辦單位：中華佛教青年會
演講地點：台北市長安東路二段 78 號 2F
洽詢報名：(02) 2508-2427
線上報名：<https://goo.gl/forms/59HykSVtVZAQmbB2>



讚念長老全稱阿姜讚念·錫拉寫陀 (Ajahn Jammien Silasettho 或 Ajahn Jumnien Silsettho)，泰人尊稱之為隆波讚念，意為讚念長老。1936年5月1日生於泰國南部，於1970年代即已列入〈當代南傳大師〉一書中舊譯為阿姜朱連，該書列有泰國和緬甸的十二位禪修大師，而長老是今日碩果僅存的一位，也是泰國南部最有名望的高僧，是難得一見的菩薩行者。

目前長老於世界各地隨緣弘法並傳授內觀 (毗婆奢那) 禪法。身上戴掛許多物品，以檢驗自己的心及避譏嫌 (因 28 歲既斷盡煩惱，有心人欲破壞其名聲)。長老強調禪修時要輕鬆、愉悅，其特色是先了解身體內的「七輪」，喉輪以上是清淨的，內觀是用眉輪的「識智」來觀照自己的身和心。喉輪以下是世間法，四禪八定、神通仍是在輪迴中，因此最重要的就是要將「識智」提升到眉輪。

為人生修剪 一畝心田

上課時間：

2017.5.24 (三) 14:00-17:00

你知道剪紙嗎？想把中國文字的方寸之美，在你的手中剪出來嗎？一起來體驗剪出心中的菩提！

講師：張明麗老師 (真書紙剪工作者)
費用：歡迎隨喜贊助，請攜帶剪刀

- 課程內容：
1. 簡述心路歷程
 2. 剪紙教學、解說
 3. 指導同學小品創作

作者簡介：

張明麗老師 1960 年生，台灣省嘉義縣人，1993 年舉家移民美國北加州，憑著一雙巧手，以及承自父親的獨門絕技，帶把剪刀便能闖蕩人生，一字字地剪出中國文字的方寸之美；更剪制心經 250 幅，長篇經典，如金剛經、阿彌陀經、普門品、阿彌陀佛四十八願與四方結緣，並於旅美期間受邀僑界商會示範表演，以一片赤誠，修出生命的豐盈與智慧，是台灣少見的真書紙剪工作者、佛經紙剪藝術家。

~ 佛經紙剪藝術家



主辦單位：中華佛教青年會 (02) 2508-2427
演講地點：台北市長安東路二段 78 號 2F
線上報名：<https://goo.gl/forms/5UWk7WZvXIC6KjnJ2>





【教界動態】



【教界動態】

3/1-4/10

2017年慶祝佛誕微電影比賽

慶祝佛誕系列活動1-2017慶祝佛誕微電影比賽

活動官網: www.jinghua.org.tw/news/420

2017年慶祝佛誕「生命成長故事」徵文比賽

慶祝佛誕系列活動2-生命成長故事徵文比賽

活動官網: www.jinghua.org.tw/news/422

徵稿日期: 即日起至4月10日止

得獎公告: 5月1日

頒獎日期: 5月7日

5/3

08:00-09:00 全國叩鐘祈福

全國道場共同叩鐘祈願, 凝聚誠心善願。

19:30-20:30 佛誕花燈吉祥夜

新北市市民廣場 — 變幻造型花燈

5/4

09:00-12:00 慶佛誕愛地球淨灘活動

北海岸 — 淨灘、護生、愛地球活動

5/5

10:00-12:00 慶佛誕愛地球植樹活動

瑞芳金山寺 — 植樹造福地球

5/6

08:30-17:30 「感恩與和平 佛陀在人間」

慶國際佛誕研討會

慈法禪寺 — 佛誕文化節國際學術論壇

5/8

19:30-21:30 「美麗的聲音」慶佛誕音樂會

新北市政府大樓-多功能集會堂

專案籌備秘書 道印法師 02-8967-1128 手機: 0955-272-339
新北市佛教會 李秘書 02-8967-1128 傳真: 02-8967-1126
慈法禪寺秘書 齊秘書 02-2263-1111 傳真: 02-2262-9943



2017 佛誕文化節

Happy Buddha Day

5/7

08:10-09:40 千僧托鉢

新北市市民廣場周圍街道

09:40-10:00 恭迎太子聖像

新北市市民廣場

10:00-12:00 浴佛祈福大會

新北市市民廣場

12:00-18:00 佛誕嘉年華

新北市市民廣場

12:00-18:00 慶佛誕園遊會

10:00-18:00 小佛陀腦波開示機器人

10:00-18:00 腦波佛型APP互動專區

各種活動表演:

13:00-13:20 舞獅慶佛誕 (新竹聯豐龍獅戰鼓團)

13:20-13:40 頒獎典禮長官致詞

13:40-13:45 「佛誕微電影」淨耀法師祈福頒獎

13:45-13:50 「佛誕徵文比賽」淨耀法師祈福頒獎

13:50-14:00 佛誕舞曲表演

14:00-14:30 活力舞集—傳意彩帶舞

14:30-15:00 慶佛誕打擊秀 (Hp打擊樂團)

15:00-15:30 佛誕曲演唱 (台北市原住民族合唱團)

15:30-16:00 黃裕翔鋼琴演奏

16:00-18:00 慶佛誕喜翻天—佛也搖滾party

現場活動因故更動, 以主辦單位公佈為主

指導單位: 新北市政府 中國佛教會 主辦單位: 林重法法師 新北市民佛教會 協辦單位: 新北市佛教會團體會員、全國縣市佛教會、全國佛教團體
共同主辦: 大寶科技股份有限公司 智慧寺院 中華佛教音樂推廣協會 法鼓學校校友會、慈法禪寺、廣修禪寺、金山寺
財團法人淨化社會文教基金會



佛陀在人間 感恩與和平

2017

國際佛誕論壇

日期：5/6 (星期六)

地點：慈法禪寺 (02)2263-1111

新北市土城區學府路一段23巷21號

線上報名



QR CODE

聯絡單位：中華佛教青年會

洽詢：(02)2508-2427

傳真：(02)2508-2303

線上報名：goo.gl/forms/q5xIXFXSVWmLPxz43

指導單位：『政府』

共同主辦：新加坡佛學會、中華佛教青年會、佛教青年文教基金會、慈法禪寺、西蓮淨苑、新北市藝文協會

贊助單位：慧日講堂、耕心樂活

時間	主題	主持人 / 發表人
08:30-08:50	報到	  司儀： 1. 林進富博士 (新北市藝文協會理事長) 2. 張菁菁居士 (中華佛教青年會常務監事)
09:00-09:10	開幕式~致開幕詞	1. 中國佛教會 2. 新北市長官 3. 貴賓致詞
09:10-09:20	大合照	
09:20-10:20	專題演講： 尊師重道 感念佛恩	   主持人： 薛富井教授 (國立台北大學前校長) 發表人： 淨耀法師 (新北市佛教會理事長) 惠敏法師 (法鼓文理學院院長)
10:20-10:40	禪樂茶敘 (國樂演奏 --- 青彤樂團)	
10:40-11:20	國際佛誕節慶祝影片 1	    台灣：明毓法師 (中華佛教青年會理事長) 韓國：惟果法師 (淨覺僧伽大學講師) 緬甸：Dr. Hnin Hnin Aye (阿毘達磨大學副校長) 孟加拉：Ms. Mithila Chowdhury (涅槃和平基金會秘書長)

時間	主題	主持人 / 發表人
11:20-12:20	專題研討 (一) 孝為德本 念父母恩	    主持人： 修懿法師 (中國佛教會秘書長) 發表人： 理山法師 (中國泉州南天禪寺住持) 黃書瑋博士 (中華人間佛教聯合總會主席) 王書優博士 (馬來西亞馬六甲佛教居士林林長)
12:20-13:30	午餐：禪樂料理 (國樂演奏、合唱表演)	
13:30-14:50	專題研討 (二) 超越藩籬 族群融合	    主持人： 高柏園博士 (華梵大學校長) 發表人： 慧空法師 Ven. Karma Lekshe Tsomo (國際善女人協會創辦人) Mr. Sabuj Barua (孟加拉涅槃和平基金會會長) 朋猜醫師 Dr. Pornchai Pinyapong (WABL世界佛教領袖聯盟會會長)
14:50-15:30	國際佛誕節慶祝影片 2	    中國：理山法師 (泉州南天禪寺住持) 斯里蘭卡：Buddhika Sanjeewa (慈觀佛教出版中心創辦人) 馬來西亞：王書優博士 (馬六甲佛教居士林林長) 泰國：朋猜醫師 Dr. Pornchai (世界佛教領袖聯盟會會長)
15:30-15:50	禪樂茶敘 (合唱表演 --- 西蓮合唱團)	
15:50-16:50	專題研討 (三) 悲智雙運 世界和平	    主持人：淨耀法師 (新北市佛教會理事長) 發表人： 第十七世大寶法王噶瑪巴 (視訊) 照初法師 (美國洛杉磯佛教聯合會會長) 何日生博士 (慈濟大學副教授)
16:50-17:50	綜合討論	全體與談人
17:50	閉幕式	大會宣言
18:00	賦歸	

禪與藝

2017 | 第二屆 閩台青年佛教文化交流



活動日期

7/6(四) ▶ 7/10(一)

活動地點

台灣

參加對象

18-30歲 高二以上
大學生暨研究生

活動目標

1. 安排實作研習，接引青年學習佛法，自覺覺他啟發生命意義。
2. 藉由古剎巡禮，認識閩台歷史人文，推動兩岸文化交流網路。
3. 安排專題講座，欣賞藝術文化美學，學習北傳佛教文化內涵。
4. 經個人由創思，集體創作激發靈感，發揚閩台共通根脈源流。
5. 透過分組討論，思想交流互相激勵，建立穩固情誼交流平台。

活動內容

1. 佛法、禪修及佛教藝術。
2. 寺院參訪。
3. 素食饗宴。
4. 文藝匯演。

參加人數

福建青年 50 人、台灣青年 50 人

報名截止

即日起至 2017/6/15 止

主辦單位：世界佛教華僧會、泉州教協會 承辦單位：中華佛教青年會、晉江慶蓮寺、泉州南天禪寺、深滬居士林



2017 第二屆 馬台青年佛教文化交流

馬佛青總會與中華佛教青年會自一九九〇年締結兄弟會以來，彼此互動往來，觀摩交流，去年藉由締結 25 週年殊勝因緣，兩會共同主辦「2016 馬台佛教青年文化交流」，深受兩地青年熱烈迴響，今年期盼再次合作，延續馬台佛青情誼，建立交流平台，遍撒菩提種子，續佛慧命。

活動內容

- 專題講座** 邀請菁英人士擔任演講嘉賓，分享自己的經驗、心得勉勵年輕後進。
- 主題研討** 透過世界咖啡館的形式交流，探討如何以年輕人方式發展佛教精神。
- 正念禪修** 將禪學結合茶藝禪樂，從身到心，再從心到靈，達到完全放鬆境界。
- 團康活動** 以輕鬆有趣的方式，彼此交流互相激勵，建立穩定情誼與交流平台。
- 藝術創作** 透過佛曲欣賞與創作，凝聚佛教青年力量，展現佛青自信與生命力。
- 文化活動** 認識慈濟志業、參訪各大寺院道場等著名景點，認識佛教歷史人文。

參加對象

18-30 歲青年，高中、大專暨研究生

參加人數

馬來西亞青年 50 人、台灣青年 50 人，共 100 人

活動日期

7/28(五)

8/02(三)

活動地點

台灣

主辦單位：馬來西亞佛教青年總會、中華佛教青年會