



中佛青



第15期

《贈閱雜誌》

106年1月25日出刊
歡迎隨喜助印 功德無量

第一屆人間佛教發展研討會圓滿舉行



中佛青愛心薯光義工聯誼行～參訪方舟教養院、新屋善永寺



新春吉祥 勤修福慧

◎理事長 釋明毓

光陰荏苒，新春將至，新的一年，我們總會自我期許。身為佛弟子，當以佛陀的教法為依歸，在日常生活中培福修慧，積聚資糧，點亮自己內心的光明燈，照亮自己與他人。「不以惡小而為之，不以善小而不為」。慈悲修慧，每個人發揮善心力量，影響我們的家庭、社會，即使小小的改變，也可以帶來意想不到的大轉變。

菩妙老和尚曾教示：「歡喜念佛者以念佛來調心，愛持咒者就以持咒來調心，或以空觀、無常觀來調心，漸漸地能調到內心不起妄念，心地調柔。」觀照自我，期許增長我們的慈悲心與利他心，心地柔軟了，就容易降伏煩惱，廣結善緣，貢獻社會。

邁入 2017，中佛青仍有許多願景與目標，有待所有理監事、會員、委員、秘書處同仁、志工等佛青人齊心合力，共臻善事！

祈求承 佛菩薩之大慈光大智慧，讓中佛青會務順利、普利群生；祈願世界和平、國泰民安、四眾弟子身心輕安、六時吉祥！

中佛青

《第 15 期》《贈閱雜誌》
歡迎隨喜助印 功德無量

出刊日期：106 年 1 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



中華佛教青年會



【目錄】

【甘露法語】

- 宏印法師講演集(續篇) ◎宏印法師 3-6
- 星雲法師「增加營養」 ◎星雲大師 6-7

【教界盛事】

- 禪悅心生書畫聯展報導 ◎編輯室 8-9
- 第一屆人間佛教發展研討會 ◎編輯室·節錄自《人間福報》10-12

【活動報導】

- 印度朝聖之旅 ◎葉逸飛 13-17
- 中佛青愛心善光義工聯誼行參訪方舟教養院、新屋善永寺 ◎編輯室 18-21
- 遇見菩薩(新屋善永寺介紹) ◎王文龍 22-25

【青年委員會活動】

- 禪悅山水戶外禪 ◎編輯室 26-28

【課程報導】

- 『因緣·果生命教育工作坊』心得分享 ◎釋常慈 29-34
- 禪者三觀課程分享 ◎編輯室 34-35

【專論文章】

- 六祖壇經在中國文化和禪宗的地位 ◎陳木子 36-38

【活動花絮】

39-42

【宏印法師講演集】續篇



從太虛大師談民國佛教（二）

大師的修行理念

大師一生學佛的理想，可以歸納成四個理念。

大師一生對佛教的理想是：「志在整興僧伽制度，行在瑜伽菩薩戒本。」虛大師一生最深切的心願就是「重整僧團制度」，而「行在瑜伽菩薩戒本」這句話含義較深，大師生前即自許是行菩薩道者，也要求弟子、信眾稱呼他菩薩。如果是普通人定會想：「好大的口氣啊！菩薩哪能亂稱呼的？」依佛法的觀念：要真正被稱比丘、比丘尼才是不容易呢！稱菩薩反而是容易的。為什麼呢？一般人每談到菩薩總直覺的以為要像觀音、地藏等神通變化不可思議的大菩薩才是菩薩。不知「菩薩」兩字是很平實的稱呼。中國人

向以大乘佛教自居，對於大乘佛教的廣度眾生、利益眾生的事，總以為必須是成了大菩薩後才能做得到。顯然這是對菩薩的認知不夠，因此導致信眾們對積極入世的佛法體認不夠。

民國二十四年，大師四十七歲。

大師將其一生學佛的理想、見解、立場歸納成四個理念：一、非研究佛書之學者，二、不為專承一宗之徒裔，三、無求即時成佛之貪心，四、為學菩薩發心而修行。

時下學佛信眾大多貪喜「即身成佛」，尤其是密宗，更高唱：「即身成佛」「當身成就」。前面提到大師的四個理念，第三、四點可說是虛大師的修行觀。所謂「無求即時成佛之貪心」的「貪」是三毒之一的貪心。我相信每個學佛者心目中多少都盼望能今生



就修證有成，而虛大師何以卻提倡「無求即時成佛之貪心」呢？這牽涉到佛教的解脫觀。

無求即時成佛之貪心

中國佛教大都願發菩提心成佛度生，但是，成佛必先經歷菩薩階段。

「解脫」就是解脫生死輪迴，若依原始佛教的觀點，這類聖者稱為「阿羅漢」。佛也是解脫生死輪迴的聖者。佛世時，佛亦被稱「大阿羅漢」，佛的解脫境界與其它阿羅漢有差別嗎？

依經典記載來看，佛世時，弟子阿羅漢們即體會到佛的境界是超越阿羅漢弟子的。佛經亦記載：「一生一世即可成就阿羅漢果。」佛弟子也請問過佛陀：「需經多少時間方可成就佛果？」佛因此為弟子們說「本生談」（本生談即記載佛多生多劫來捨身利益眾生，經過無量劫的修證，今生才成佛的故事）。由此可知：原始佛教在佛陀晚年時即有一個共識：「佛陀是無量世修福修慧，今生才達成圓滿殊勝的佛果。」

部派佛教時（佛滅一百五十年阿育王統治印度～佛滅四百年間），又產生另一共同認知：「要成佛須累經三大阿僧祇劫」，而在成佛前的這個時段，龍樹菩薩說是「修菩薩道階段」。部派佛教的看法是：在第一大阿僧祇劫時，未斷煩惱仍具凡夫心性，甚至有些部派經典說：「第一阿僧祇劫時未聞佛法，只知行善修福；進入第二大阿僧祇劫，即知歸依三寶，聽聞佛法，修學正法，但還不敢

發菩提心要成佛，直到第三大阿僧祇劫才開始發四弘誓願，願成佛度眾生。」

中國佛徒大都願發菩提心成佛度生，這類人我們可以讚歎他已入第三阿僧祇劫的階段了。但諸位要知道，成佛必先經歷菩薩道，而在修菩薩道的過程中，菩薩並未斷盡煩惱。事實上，菩薩亦有多類，如凡夫菩薩、愛見菩薩等。菩薩照樣會墮地獄，這種菩薩又叫敗壞菩薩。雖發菩提心，卻造惡業，但只要他不破菩薩根本大戒——菩提心，縱墮地獄仍能很快出來，這種地獄又稱皮球地獄。

早期大乘經說：菩薩有四大重戒。

- 一、嫉——不耐他榮，不肯隨喜讚歎。
- 二、慳——慳惜布施大乘法要。
- 三、瞋——菩薩對眾生是不可有瞋恨心的，不可對眾生沒有容忍、寬恕的心。
- 四、慢——菩薩不可優越太重，處處顯示出比眾生高一等，這樣怎能度眾生呢？

說到這裡我要進一步和各位討論一個較嚴肅、深度的問題。「未成佛前的菩薩階段——如入聖位的大菩薩是否斷盡煩惱？」

依我多年的研究，原始佛教、部派佛教、初期大乘佛教咸共認：未成佛前的菩薩不能真正斷盡一切煩惱，須到成佛方能斷盡一切煩惱。

早期的解脫觀認為只有兩種聖者可盡斷煩惱：一是阿羅漢，一為佛陀。斷盡煩惱的另一名詞是「無生」，所以阿羅漢又名「應

供、殺賊、無生」。無生，即不再生煩惱，通達不生不滅的空性涅槃。而菩薩是不敢斷盡煩惱不是沒能力斷煩惱；菩薩是因為悲心所致才留惑潤生。但這個惑（即煩惱），只是微細惑，因為唯有留惑潤生方能長在六道度生，故菩薩又名「住無生法忍」，這是初期大乘佛教的菩薩觀。原始佛教對阿羅漢的「無生」觀是：絕不再來人間投生。

一般佛徒總迷眩於神通的廣大威力，認為有神通必是盡斷一切煩惱，殊不知有神通力的煩惱也未必盡斷煩惱。般若經說：「今是學時，非是證時。」現在是學習的時候，不是證果的時候。何以故？因為一證果必入無生，所以菩薩不敢盡斷諸惑。而虛大師的「無求即時成佛之貪心」的理念就是引伸於此。另一方面則因大師有感佛教界「求急證」的風氣太熾，才苦口婆心高呼「無求即時成佛之貪心」的口號。禪宗說：「見性成佛」；密宗說：「即身成佛」，那都不是萬德莊嚴的佛。天台宗為了解決這個問題，發展出「六即佛」的思想。「六即佛」乃指成佛的六種階段，這個問題較深，不在此探討。

台灣時下正流行「一世解脫、當身成佛」的邪說，這種說法是不可盡信的。諸位須知在娑婆世界現在佛只有釋迦牟尼佛，未來佛是彌勒菩薩，在彌勒菩薩未成佛前，娑婆世界沒有其他的佛。

虛大師又說：「願人稱我以菩薩，不是比丘佛未成。」大師老老實實的表示：我還

有煩惱，但願效法菩薩的發心，行菩薩道。

我也常頗有感觸，佛教的部分學習者常喜談高深理論，變成類似假道學並帶有雙重人格。其實佛教的修行是一種很健康的心理學，不會給人心理負擔。由於虛大師的這種觀念未能在佛教界人士中建立起深刻的認知力，實在令人遺憾。大師的人生佛教思想，近代大德印順導師也特別弘揚，這種思想名為「菩薩的正常道」。虛大師在圓寂前幾個月仍在講「菩薩學處」，其內容不外談三歸五戒、六度四攝法。但為何今天佛教界會那麼風靡「即身成佛」的邪說呢？我以為會有這種思潮主要是：佛教原本是緣起論，後期佛教才走入唯心論。因為原始佛教的主要教義是「諸法因緣生，諸法因緣滅」，而不說「諸法唯心造」。在阿含經裡找不到一切唯心造的說法，而只處處提示諸法因緣生滅。

諸位可想想「因緣生」與「唯心生」的差別，唯心的觀念發展到後來不能心外求法，若心外求法就是外道，所以各人本心具足諸法，不假外求，倡導佛性佛果皆本自具足。只要無明一斷，萬德莊嚴的佛果即刻具足，所以即身成佛的觀念應名之為「佛果本有論」。其實佛果怎能本有呢？龍樹菩薩說：「本有論是因中有果論，因中有果論是邪見。」提倡凡夫身本具佛果的這種思想是受了印度奧義書哲學的影響，佛教教義才產生真常唯心論的思想。

我以為今天的佛教徒應該先對佛理有所



徹悟、通達；事行再慢慢修，所謂：「理大，事不圓」。「理」又分：了義、不了義法，而般若空性正是了義法。至於「一切眾生皆有佛性」這是方便說，是大乘的不了義法，是隨順婆羅門根性說的。但這個觀念卻導致今天的佛徒們誤會其義。

諸位試想：如果我們本來是佛，怎麼變成凡夫呢？而修行人如老分別真心、妄心永遠不會開悟。金剛經云：「現在心不可得，過去心不可得，未來心不可得。」早期的佛教都說「觀心無常」，而不論「真心妄心」。世俗諦才說無明、真如；勝義諦是一法不可得，畢竟空不可得。這方是究竟說、圓滿說。

虛大師說：「民國以來的佛教，有兩種現象深深傷害了佛教，導致純正的佛教思想無法弘傳，這兩種現象一是神化一是俗化。」

明清至民國的佛教之所以會沒落變質，就是因佛教走入神秘感應的神教化，另一現象是庸俗化，即重於求功德、求長壽。與拜媽祖、關公等神像的動機無啥差別，只不過對象轉變成佛菩薩而已。這種情形如繼續下去，佛教怎能提高素質呢？

去年，我被聘至嘉義辦寶華佛學院。印老曾到學院普照，我趁機請教印老幾個問題，其中，他老感慨的說到：「……今天佛教界最嚴重的，是許多弘揚佛法者，把佛法解說成相似佛法而非純正佛法，這才是我們須要擔心的問題。」因此，今天的佛教徒應自我要求並提高信徒的水準。唯有如此，佛教才能在思想界、文化界的中堅分子裡產生影響力。（待續）

仰止唯佛陀，完成在人格：
人成佛即成，是名真現實。





身體不好，要增加營養；體力不足，要增加營養。總之，人的健康，要靠增加營養來維持。保持人體健康的營養，也不一定只靠食物、藥物，或是什麼珍貴的補品；其實，真正的營養，寬心、樂觀、積極、愛人、明理、感恩、知足、慚愧、惜福、結緣、慈悲、智慧等，都是最好的營養。

此外，清淨的空氣就是我們的補品，和煦的陽光也是我們的營養，良言鼓勵，體貼慰言，也都是美好的資糧。

世間上，有一些人飽食終日，無所用心，越是清閒疏懶，越是精神萎靡，暮氣沉沉；但也有的人每日東奔西跑，忙碌不堪，卻越忙越有活力，越忙越是精神煥發，生氣盎然。可見人生以服務為目的；忙碌勞動，更是身心最滋養的肥料。古代禪門的百丈禪師「一日不作，一日不食」；臨濟禪師的「栽種松樹」；道元禪師的「晒香菇」，不但是修行，其實也是最佳的養生之道。

然而，世間上也有一些人，不但不注意身體的營養，不但不懂得保健，反而戕害自己的身心。例如：不應該發愁的時候他發愁；不應該生氣的時候他生氣；不應該有的欲望他貪求，不應該拒絕的他排斥。一個人如果量小如酒杯，就算是天降甘露給你作為補品，你也所得不多！

平時我們讀書，讀書是營養；我們旅行，旅行是營養；我們信仰宗教，信仰是營養。有時候我們交友，也是為了增加營養，所以交友時要看，這個朋友有沒有營養？我們所接觸的周遭，只要對自己的道德、品性、智慧、人緣能有所增加者，都是重要的營養。

甚至，天地萬物，都是彼此互相補充營養。因此，我們除了自己要吸收從外面而來的營養以外，自己本身也應該時時以微笑、好話、服務、奉獻、結緣等，作為回饋給別人的營養。人際相處，能夠彼此相互營養，這才是真正的增加營養。



【教界盛事】

禪悅心生書畫聯展報導

◎編輯室



前副總統吳敦義

前立法院長王金平

民進黨立院黨團總召柯建銘

新北市副市長侯友宜

「2016 淨耀法師禪悅心生書畫聯展」於 11 月 16 日假國立中正紀念堂瑞元廳盛大舉行，繼 2014 及 2015 連續兩年成功展出後，今年不負眾望地推出「禪悅心生書畫展」，成功創下連續三年舉辦的紀錄。

此次展覽共計 130 件書畫創作參展，除了本會榮譽理事長淨耀法師的墨寶之外，還有水墨畫家吳東昇及已故大師田學文的作品共同聯展。展出內容以《華嚴經·普賢行願品》偈誦「普賢十大願」為主，以展現普賢菩薩精神，祈願有緣觀賞民眾也能得到佛法加持、三寶護佑。

本次展覽為淨化文教基金會與慈法禪寺所主辦，由本會副理事長開善法師擔任開幕司儀；本會理事長明毓法師、理事蓮懺法師與自性法師受邀擔任開幕剪綵嘉賓，為展覽拉開序幕。副理事長陳美順、顧問日賢法師、前理事靈慈法師、秘書長

開航法師、團體會員正修法師、前理事蔡麗卿、團體會員林睿蓮與秘書處徐予亨均到場共襄盛舉。

此外，前副總統吳敦義、前立法院長王金平、民進黨立院黨團總召柯建銘、新北市副市長侯友宜、前內政部長余政憲、前交通部長蔡堆、亞太和平基金會董事長許信良等政界人士、中國佛教會理事長圓宗長老、副理事長心茂法師與十普寺監院悟潔法師等佛教界代表，以及第一社會福利基金會董事長柴松林、書法家張炳煌、聲樂家簡文秀等各界賢達都應邀出席，現場冠蓋雲集、嘉賓滿座。

淨耀法師在開幕致詞中表示，兩年前受佛光山星雲大師的啟發，看到大師不為糖尿病視力障礙所苦，仍每天不間斷地寫一筆字，深受感動。而三十二年的監獄弘法經驗，讓他了解書法不只能安定人的身



主持人開善法師



本會理事長明毓法師



本會秘書長開航法師



本會副理事長陳美順



本會理事蓮懺法師



顧問日賢法師

心，也是傳播佛法的利器，為了佛教的弘傳，因此決心挑戰自我，開辦書法展。

淨耀法師開玩笑地說：「當年創辦普賢慈海家園，收容偏差青少年，每個月都入不敷出，為了維持運作，祕書長陳立純『逼』我一定要另拿出幾幅字來義賣，所以只好硬著頭皮開始拿毛筆寫字練習書法，也是效法古德抄寫語錄弘揚佛法。如今經過兩年的努力，雖然字還是沒有很好看，但真的是有在進步喔！」

最後師父表示，今年的書法展特別以普賢菩薩的十大願為主題，因為普賢菩薩代表了實踐與心胸寬大，而這也正是現在社會所最需要的，希望以此帶給大眾力量。在貴賓致詞時，中國佛教會理事長圓宗長老說道：「現代的人很會打字，不願意拿筆寫字，然而淨耀法師反其道而行，雖然法師自覺得字不好看，但我認為淨耀法師

的心更好看。」佛光山宗委會宗長及佛光山現任住持心保和尚則說，抄經是很好的修行法門，因為寫書法要專心、有恆心，而且書寫當下會去思維法意，是能深入經藏又練禪定的修行方式，佛法也因此傳得更遠更久（引用自慈海會訊第 24 期）。

會中吳敦義表示，所謂禪由心生、書以載道，如果要他來品評淨耀法師的書法，就是「書(法)可親可愛，用心可敬可佩」，或許這字還稱不上專業，但和普羅大眾卻很親近。而王金平則以「古錐」形容淨耀法師的字，於端正、規矩中又可見變化，「希望大家能去體悟文字內容，一定會收穫良多」。

為期十天的展覽吸引超過 200 位書法、禪文化與藝術的愛好者前往共襄盛舉。淨耀法師一心為國家安定、為眾生安樂勇敢挑戰自我，在欣賞師父作品的當下，彷彿也得到了無形的昇華。最後「2016 淨耀法師~禪悅心生書畫聯展」，就在滿滿的感恩與祝福中圓滿。



本會理事自性法師



本會前理事靈慈法師



本會前理事蔡麗卿



第一屆人間佛教發展研討會

◎編輯室·節錄自《人間福報》

中華人間佛教聯合總會於 2016 年 11 月 6 日至 8 日假高雄佛陀紀念館舉辦「第一屆人間佛教發展研討會—人間佛教回歸佛陀本懷」，針對人間佛教回歸佛陀本懷的理論與實踐、佛教弘法現代化的因應與變革、各教團僧信開發與培養等，進行實務交流與經驗分享。

6 日首場主題論壇，由《人間福報》社長金蜀卿主持，邀請國際佛光會檀教師

鄭石岩、「佛教在線」創辦人兼總幹事安虎生、台大政治系教授張亞中，共同就「當代佛教的挑戰與因應」議題提出見解與看法。

7 日上午，由中華人間佛教聯合總會主席、福智僧團住持如證法師主持「人才培養論壇」，與談人包括來自廈門的南普陀寺閩南佛學院，以及法鼓山僧伽大學佛學院、佛光山叢林學院、香光尼眾佛學院、福智僧團佛學院等，論述〈出家僧眾的人才培養〉；另一講題為〈在家信眾的開發運用〉，由輪值主席、世界佛教徒友誼會副會長黃書瑋擔任主持，邀請中華佛教居士會理事長陳聲漢、佛陀教育基金會執行董事簡豐文、國際佛光會中華總會北區協會會長李德全、福智文教基金會執行長郭





基瑞分享各協會、單位對在家信眾開發運用的經驗與做法

下午的「弘法論壇」，總會邀請佛光山佛陀紀念館、靈巖山教團、靈鷲山教團，談論〈多元弘法面面觀〉以分享弘法經驗。主持人香光尼眾佛學院副院長見可法師表示，弘法方式雖然有不同，但都是人間佛教的具體實踐。

佛陀紀念館館長如常法師表示，星雲大師五十年前開創佛光山，以弘揚「人間佛教」為宗風，樹立「以文化弘揚佛法、以教育培養人才、以慈善福利社會、以共修淨化人心」的四大宗旨，2011年佛館完成，至今年藏經樓落成，使得佛寶—佛陀紀念館，文化教育平台；法寶—藏經樓，人間佛教研究；僧寶—佛光山，具體呈現僧眾修持弘法的「佛法僧三寶山」。

星雲大師又舉出佛館弘法方向：「佛教需要人間化、佛教需要文藝化、佛教需要電影化、佛教需要國際化。」開館五年來，逾百國、超過五千萬人次到訪。為接待更多人，佛館借力使力，整合各方資源，與《人間福報》、佛光山各個基金會、地方政府合辦活動。如，世界神明聯誼會、國內外博物館及各大學學術研討、國際交流活動等，成為文化教育交流的重要平台。

「弘法論壇」另一論題為〈佛學教材

與運用〉，由輪值主席、新北市佛教會理事長淨耀法師擔任主持，邀請圓光佛學院教務長寂慎法師、德山寺住持德翰法師、佛光山電子大藏經主任永本法師、《佛光大藏經·唯識藏》主編滿紀法師，共同分享佛學的教材與運用。寂慎法師表示，圓光佛學院的教材選編是先以漢傳經論為主，次依漢傳八大宗與各宗祖師弘化習慣的論註，再善用南傳、藏傳、北傳比較流通的三藏典籍。由略入廣為解，由廣入略易持，藉聞思修的通行與三乘別行的道次第而導入三摩地的佛道，也希望學生將來能以法為師，以法師人，故以訓練弘法、修持、住持三種人才為主。

寂慎法師又說，自己能受益才能受益他人，要能轉化禪定十修，才能影響他人。教學方式則更因科技發達而更多元，或以投影，或以版書，亦有戶外教學者，都期能讓學生漸由淺入深活用。

聆聽精采的研討之後，總會特別開闢時段讓與會代表們分為四組交流討論、彼此分享心得。各組由諸位法師與居士個別主持帶領。本會理事長明毓法師亦受邀擔任主持，引領代表們發言暢談。

是日晚間主題論壇—〈人間佛教回歸佛陀本懷〉，邀請佛光山人間佛教研究院院長覺培法師主持，閩南佛學院教務長靜安法師、西北大學玄奘研究院院長李利安教授、佛光山寺常務副住持慧傳法師等人與談。

覺培法師於開場時提問——漢傳佛教發展至今，歷經滄桑；有關於人間佛教



的概念，各界有不同的理解，那麼，到底是誰的人間佛教？近代以來，太虛大師眼見明清以來的山林佛教，演變為喪葬、死的佛教，於是提出人生佛教。此研討會針對何謂人間佛教？人間佛教有何觀點是大家必須具備的？又異中可以求同的是甚麼？人間佛教乃現今顯學，在現代化、世俗化之下到底能不能依之解脫生死呢？未來佛教的發展方向，應當注意哪些相關層面？透由此次研討會針對上述等等各種問題，諸位高僧大德進行既嚴謹又熱烈的深刻探討。

覺培法師總結時表示，佛教在現今或許是弱勢，信眾人口面臨減少，但危機就是轉機，佛教只有走入人群才不會被遺忘，才有持續發展的機會，這也是我們當今聚集在此的目的。

研討會於8日圓滿閉幕，典禮特別移師藏經樓法寶堂舉辦，同時邀請國策顧問葉金鳳等代表分享座談心得，會後參觀在佛陀紀念館舉辦的國際書展暨蔬食博覽會。

主席之一的福智僧團方丈如證法師表示，此番大家能夠齊聚一堂，為人間佛教的發展集思廣益，要感謝大師的恩德，大家才有因緣聚在這裡。如證法師更呼籲佛教界要團結，不僅是成就大師的心願，更為佛教整體的發展。透過這樣的合作，各道場互取長處，截長補短，定能帶來佛教的興盛。

監事長、十方禪林方丈首愚法師表示，民國六十一年他來到佛光山就讀東方佛學院，一年後再入佛光山叢林大學，共計六年半時間，此番感覺就像回家一樣的興奮。兩天以來參與研討，感受相當的深度與廣度，體會各與會代表的用心，除了感動，更堅信未來佛教發展的希望，同時更對自己能夠親身參與，感到與有榮焉。

同為主席的世界佛教徒友誼會副會長黃書瑋則特別寫了一首打油詩，「人間佛教大團結，因應挑戰備人才，兩岸教育共研討，攜手同歸佛本懷」，為這次研討會寫下圓滿的結論。



印度朝聖之旅感想

◎葉逸飛



靈鷲山上誦持普門品

緣起

曾在中佛青教授茶道的林淑子老師前來會所，表示將準備一套大藏經贈與印度菩提迦耶阿難陀法師精舍收藏（包括佛光大辭典及諸多佛教經懺本）。於是產生了組團朝聖的因緣，並以中佛青發起主辦，共有 38 人參加，歷時十五天，參訪佛陀八大聖地。特別感謝林淑子老師發心，以及感謝許馨云、董滿滿、陳雯瑄等諸位菩薩於旅途中協助安排住宿事宜。

此次印度朝聖之旅，因緣非常殊勝，聽過許多法師及師兄姐們說，畢生宿願即是到印度參訪佛陀出生、證道、說法、涅槃等聖地，有幸參與此次行程，想以日記的方式，把所見所聞紀錄下來。

11 月 7 日參訪五比丘迎佛塔及鹿野苑，此處是佛陀證悟後「初轉法輪」和五比丘說四聖諦法，亦是成立僧團、佛法僧三寶首次具足之處。此聖地令人想起《金剛經》中忍辱仙人為歌利王割截身體的故事，忍辱仙人被加害時沒有瞋恨，還發願證悟後第一個先度化歌利王，也就是五比丘之首憍陳如尊者的前身，佛陀犧牲自己成就他人的行誼，令人感動莫名。

11 月 8 日參訪恆河，人們相信在恆河沐浴後，原來的我及多生累劫的造作都留在恆河，出來的那一刻起重獲新生，恆河是孕育生命的起點，滋養印度的土地及子民；我們清晨來到河畔，太陽緩緩升起，許多人在河邊沐浴祈福，感覺莊嚴而寧靜，同一個畫面中看盡生死的縮影，不禁讓人更珍惜生命，更珍惜今生得遇佛法。隨後參訪鹿野苑博物館，館內供奉著釋迦牟尼佛初轉法輪的塑像，接著參訪摩訶菩提寺，兩旁壁畫描繪著佛陀降伏魔眾、菩提樹下證道、說法及涅槃的故事。



鹿野苑 - 做晚課



鹿野苑 - 摩訶菩提寺轉法輪佛像

11月9日參訪龍洞，據說佛陀證悟後回到此處度化迦葉尊者三兄弟，迦葉尊者以房間都滿了為由，安排佛陀住在石洞，其實洞裡有一毒龍。佛陀顯現神通，不但沒被加害，反而降伏了毒龍，隔天早晨佛陀從洞中出來，迦葉尊者非常驚訝及信服，於是率領徒眾跟隨佛陀學法。下午來到菩提伽耶，矗立其中的正覺塔非常壯觀而莊嚴，塔高約五十公尺，每一層都有許多佛龕及佛像，堪稱雕刻造像工藝的極致，而塔內供奉的佛陀像，偏袒右肩、身披袈裟、端坐含笑，彷彿正歡迎我們的到來。塔旁的菩提樹及金剛座，是佛陀夜睹明星證道之地，許多法師信眾們在此禪坐經行，感覺非常的祥和靜謐，園區有一池塘，中央有佛陀端坐在蛇神上的塑像，蛇頭從後

方立起，如同傘蓋般護衛著佛陀，象徵佛陀已降伏三毒，轉煩惱為菩提之意。

11月10日參訪雞足山，來自印度拉達克的阿難陀法師看到經典記載佛陀將衣鉢咐囑迦葉尊者，並於雞足山入定等待彌勒菩薩下生，遂四處尋訪而終於找到雞足山，並在山頂建造佛龕供奉迦葉尊者法像。當我們走到山下仰望雞足山，山勢巍峨從平地拔起，到了一線天，整塊岩磐如同被巨斧劈開一般，其間僅容一人側身而過，爬到山頂已是汗流浹背。進入洞窟見到迦葉尊者法像，內心感覺非常平靜溫暖。阿難陀法師和我們席地而坐，述說當時尋訪聖地、建造佛龕及尊者法像的過程。下山後驅車前往尼連禪河，佛陀出家後，苦行六年而未證悟，下座入尼連禪河沐浴起身後，接受牧羊女乳糜供養。佛陀接受供養後，恢復體力身心安泰，然後在菩提樹下悟道。傍晚前往阿難陀法師精舍，因來自世界各地的法師及信眾常在此掛單修行，而一直沒有中文的經藏可供閱讀，淑子老師得知訊息，發心將乾隆大藏經、歷代祖師經懺儀軌及相關光碟資料，藉由此次印度朝聖行程帶來此地，提供大家閱覽。才剛進門，阿難陀法師就已煮好印度奶茶歡迎我們，



菩提伽耶 - 佛陀成道處 - 菩提樹金剛座



雞足山頂佛塔

這是我喝過最好喝的奶茶。大家和法師請益並隨法師參觀精舍及預定存放大藏經的圖書館，並和我們聊了一下當初建置此精舍的因緣及未來的願景。

11月11日上午參訪靈鷲山，位於古印度摩揭陀國，佛陀在此地宣講《妙法蓮華經》、《般若波羅蜜多心經》、《無量壽經》、《觀無量壽經》、《阿含經》等重要經典。來到山頂看到形似靈鷲鳥的奇石及說法台，心想面積並不大，如何容納經典所說：「比丘一萬二千人…」呢？隨即想起智者大師證得法華三昧，定中見靈山一會儼然未散，可見對於證悟的修行者而言，確實沒有時間及空間的侷限。下山後參訪阿闍世王囚禁父親的地方，此地正可遙望靈鷲山，對照《觀無量壽經》的經文，不禁恍然大悟原來靈鷲山並不遠，一時想起那首偈「人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」。下午參訪位於摩揭陀國王舍城附近的那爛陀寺遺址，梵語「那爛陀」意為「施無畏」，為古印度佛教最高學術中心，規模宏偉，曾有上萬僧人在此學習，玄奘法師於此跟隨戒賢法師學習《瑜伽師地論》等多部經典，並帶回中土成為唯識宗的重要典籍。傍晚來到玄奘紀念館，我們在此誦經

迴向，宣讀疏文，向玄奘法師述說此次朝聖及送大藏經的緣起。走出紀念館時已近黃昏，一抹彩霞橫越天際，映照著玄奘法師背負經典的塑像，令人感動莫名，「風簷展書讀，古道照顏色。」

11月12日來到毗舍里，為佛陀接受女眾出家修行之處，也是佛陀滅度後第二次集結經典的地方，我們參訪了阿育王柱及挖掘出佛陀舍利的遺址，阿育王柱是西元前三世紀，印度孔雀王朝的君主阿育王建立的紀念石柱。阿育王登基之初殘暴成性，但皈依佛門後，積極宣揚並保護佛法，廣派僧伽到各地宣法，並舉辦第三次佛教經典集結，可說是佛教的大護法，也見證了懺悔的力量不可思議。

11月13日清晨前往佛陀涅槃場，主建築為臥佛殿及涅槃塔，入口前方有兩棵紀念佛陀圓寂的沙羅樹，進入臥佛殿已有許多法師信眾圍繞臥佛四周，我們一一獻上白蓮花、經行念佛後離開，接著在涅槃塔前誦經迴向，此時朝陽東昇，驅走清晨的涼意，佛陀雖已涅槃兩千多年了，但佛法方興未艾，希望我們也能秉持佛陀的教誨，盡到佛弟子的本份。下午離開印度，進入尼泊爾國境。傍晚來到



那爛陀 - 玄奘紀念堂



拘尸那羅 - 佛陀涅槃像



尼泊爾佛陀舍利塔



舍衛城祇園精舍持誦金剛經



阿克拉紅城堡



舍衛城祇園精舍繞佛

摩耶夫人故鄉天臂城佛陀舍利塔遺址，佛陀涅槃火化後，古印度八個國家均分佛陀舍利，到了阿育王時期將七國舍利取回重新分配，唯獨此地的佛陀舍利並未取出。遺址為一土丘，覆蓋著青青草皮，並有一株非常高大的菩提樹，我們在此虔誦《佛遺教經》緬懷佛恩。

11月14日參訪佛陀出生地藍毗尼園，此處有佛陀誕生沐浴池、摩耶夫人寺及阿育王柱。天空非常晴朗甚至可以遠眺雪山山脈，雪山山脈流下來的雪水即恒河的源頭。接著參訪佛陀故鄉迦毗羅衛國王城遺址及淨飯王與摩耶夫人紀念塔。

11月15日離開尼泊爾前往參訪印度境內之迦毗羅衛國，此處挖掘出佛陀的肩骨舍利，現存於國家博物館。

11月16日參訪古印度喬薩羅國首都舍衛城、祇樹給孤獨園，來此倍感親切，世尊於此宣講《阿彌陀經》、《金剛經》等多部重要經典。我們來到一平台前誦持《阿彌陀經》，清風徐來，陽光從樹梢灑落，映照著經文：「彼佛國土，微風吹動，諸寶行樹，及寶羅網，出微妙音，譬如百千種樂，同時俱作，聞是音者，自然皆生念佛、念法、念僧之心。」念著念著彷彿



吠舍里阿育王石柱及阿難紀念塔

佛置身極樂世界，而可愛的猴群，很有默契的趁我們誦經完畢前，吃完所有的供品，禮謝齋主呼嘯而去，隨後我們參訪紀念阿難尊者的菩提樹，並在樹下虔誦金剛經。

11月17日來到尚卡西亞，這是佛陀在忉利天說法三個月後回到人間的地方。來到聖地在一棵大樹上發現貓頭鷹、八哥、鸚鵡等可愛的鳥兒，其中兩隻貓頭鷹好像還沒睡醒，半睜著眼依偎在一起，模樣相當逗趣。我們爬上前方的小山坡，其實是磚造紀念塔遺址，上有泥土覆蓋。落日餘暉伴隨我們課誦經行及迴向。下山後菩提樹旁有一佛龕，裡面有帝釋天及梵天王護送佛陀回人間的塑像，感覺年代久遠，古樸典雅，就在佛龕旁的樹上竟看到三、四隻孔雀在樹梢跳躍，大家興奮的拿起相機猛拍，這是生平第一次看到在樹上的孔雀。

11月18日清晨參觀釋迦族後裔創辦的學校，校長親切的招呼我們，和我們述說以佛陀教育辦學的理念，並帶我們參觀用茅草搭建的佛堂，隨後參觀校舍，同學正在上課。小朋友純真善良的眼眸，彬彬有禮的教養，深深烙印在我心中。導遊沙先生有感而發的說，若沒有人給街旁乞食的小朋友食物及金錢，或許他們就會回到這裡接受教育。下午

來到蒙兀爾王朝的首都阿格拉參觀紅堡，這座壯觀的城堡花了九十五年才建造完成，宏偉的建築及華麗的雕刻令人嘆為觀止。

11月19日清晨參觀泰姬瑪哈陵，這是沙迦罕國王為紀念第三任妻子姬蔓芭奴而興建的陵墓，建造了二十多年才完工，動用成千上萬的人力。下午在德里參觀國家博物館，館內珍藏眾多佛教文物，而佛陀的肩骨舍利更是鎮館之寶，據《大般涅槃經》記載：「我涅槃後，天上人間一切眾生，得我舍利，悲喜交流，哀感欣慶，恭敬禮拜，深心供養，得無量無邊功德。阿難，若見如來舍利即是見佛，見佛即是見法，見法即是見僧，見僧即見涅槃。阿難！當知以是因緣，三寶常住，無有變易，能為眾生作歸依處。」我們入館後直奔佛陀舍利，見到舍利的一剎那間，內心的感動誠如經文所述「悲喜交流，哀感欣慶」，此生何其有幸，能親見佛陀舍利，大家禮拜瞻仰舍利後，雙手合十繞行舍利塔，隨後參觀館內文物。

朝聖之旅圓滿結束，在回台灣的飛機上，想起西藏諺語：「任何一個地方讓你覺得快樂，那就是你的家」。此刻的我，是正要回台灣的家呢？還是正離開我心靈的故鄉--印度。



拘尸那羅 - 佛陀荼毗場

中佛青愛心薯光義工聯誼行 參訪方舟教養院、新屋善永寺

◎編輯室



中佛青愛心薯光義工聯誼參訪行於2016年12月25日展開一整天的聯誼活動，這項活動的目的是帶領義工及青少年參訪桃園方舟啟智教養院，陪伴院童過個溫馨特別的耶誕節，和前往新屋善永寺控窯烤地瓜，體驗田園樂趣。

為想讓院童及善永寺的學生有個特別的聖誕禮物美順師姐邀義工一起手做毛巾偶（狗狗，兔子）並發起用愛認購的活動，除了偶送院童及善永寺的孩子，並將所得全數捐方舟及善永寺，130隻毛巾偶一天就認購完畢，這讓美順覺得人間有愛處處溫暖；金額不多但義工及認購者的良善之心才是讓人讚賞敬佩的。

為了要讓院童欣賞到平常無法聽到的音樂會美順師姐請理事林怡君的藝綻室內樂團及蔡明儒老師和她的學生李妍萱小朋友的打擊樂來相助演出。

活動前三天顧問國龍師兄就帶領義工及家人前去新屋跟理事禪琳法師商討研究控窯與活動的流程，並為讓大家當日體驗種菜樂先除草整地連拉中提琴的女兒怡君

跟女婿都前來除草整地，我想這是她拿過最重的提琴吧！當晚大家回家累到倒頭就睡，隔天手腳不聽使喚都鐵腿這才知農夫的辛苦。

12月25日當天上午8點15分，大家在板橋車站北二門出口集合，30分準時出發，搭乘遊覽車的有37人、自行前往的有14人，加上善永寺義工共有70人參加這項義工聯誼活動。

本會副理事長陳美順師姐，在車上宣布當天活動流程，並表示，一切因緣都要感謝佛青會贊助遊覽車的車費，成就這項參訪行程，使大家有成長發揮的空間。本會秘書長開航法師表示，中佛青是個中立、開放、沒有門戶之見的團體，中佛青訓練的種子教師，到法鼓山、慈濟等各大道場，都能發揮服務的長才。

開航法師說，《地藏經》告訴我們：助人時，要愛心、柔軟心，微笑地把對方當作貴人、家人，感恩他給我們善行累積福德的機會；如果有人呼朋引伴一同行善，也是一件有功德的事。



到達桃園市方舟啟智教養院時，院長廖心慈在二樓的表演舞台，向本會參訪人員介紹該院成立的理念、現況，及敘述照顧弱勢家庭兒童的經驗；這時院童們也以尖叫聲歡迎大家的到來。

廖心慈院長說：方舟教養院有 88 位身心障礙患者，其中年紀最小的 15 歲、最大的 65 歲，該院工作人員有 40 多位；該院的房舍、器具，一點一滴都是社會捐助。該院訓練孩童製作蛋捲、販賣蛋捲、街頭募款，是希望他們和正常人一樣，有尊嚴的生活，使他們從手心向上轉變為手心向下也可用他們的能力幫助別人，廖院長表示，以後還要讓孩子們學習書法、春聯、繪畫、茶道和假日奉茶活動，增進他們和社會人群互動的機會；也可以將孩子們的作品，送給路邊的遊民，散播溫暖；現在社會能夠接受他們，將來要讓他們回饋社會。

院長說知道今天中佛青有特別節目但願同享讓大家一個驚喜，於是號稱「快樂天團」的五位院童熱情出現在我們面前賣力演出勁歌熱舞，贏得台下一片掌聲和歡笑叫好聲。

接著美順師姐戴著聖誕帽子接棒主持今天給大家的特別節目。

美順師姐說剛剛看院童表演真的太感動了接下來佛青也不讓人請大家拭目以待，首先是木琴雙重奏，由蔡明儒老師和李妍萱同學演出「龍貓」主題曲、「櫻桃小丸子」、「小蘋果」，在演奏的時候，義工及院童，拿著搖鈴及不同樂器站在一旁伴奏助興，大家歡樂無比。

接下來藝綻室內樂演奏，演出台灣民謠「望春風」、「夜來香」、「草螟弄雞公」、「聖誕組曲」，在演奏「夜來香」的時候，開航法師將歌詞改為「南無觀世音菩薩」聖號，大家也跟著唱起「觀世音菩薩」的歌詞一起祝福永遠平安快樂。

最後由青年團董芷瑜、吳奕霖、蔡佳蓉帶領全體人員手語帶動唱，憨兒們個個快樂的手舞足蹈，唱著比著「幸福的臉」、「阿爸牽水牛」兩首歌曲，台下來賓也起立，用拍手、拍膝的方式，為演唱者打拍子，創造了歡樂的高潮。

結束前開航法師代表中佛青，贈送愛心禮盒及善款給方舟啟智教養院，美順及義工也贈送毛巾偶給院童，廖心慈院長也向中佛青致贈感謝狀，在愉快的氣氛中中佛青人員告別了方舟啟智教養院並帶著十位院童一起到參加下午善永寺的活動趣。

當人員抵達善永寺，住持法明法師、

當家師（中佛青監事）禪琳法師和禪度法師，致詞時都感謝中佛青人員的光臨，陳美順師姐也感謝善永寺提供場地，讓中佛青人員進行歡樂聯誼。中佛青副理事長開善法師致贈「利樂有情」匾額和建設基金給善永寺。一會兒，附近心善寺住持惠謙法師也來參加這項愉快的餐會，惠謙法師稱讚當天的活動，如同陳美順的名字一樣「美麗又順利」。

午餐用畢，開善法師以藥師咒輪貼紙和大家結緣，她說，藥師咒輪貼在手機上，可以抗磁波、領受藥師佛光的加被，同時，和我們講電話的人，也同樣受到藥師佛光的加被。

接下來就是大家期待的烤地瓜跟種菜樂，因人數眾多分六組同時進行，下午一點半，各組開始挖土、堆磚、造窯、生火、埋地瓜、埋玉米、悶窯……等，當美順師

姐宣布造窯時，有人聽成「造謠」，立刻有人接話、打趣著說「造謠生事」、「造謠中傷」……，引來一陣大笑。

在等待地瓜成熟時大夥兒移駕到草坪玩遊戲，由康寧大學陳品銓、廖旨鈞兩位同學主持團康，廖旨鈞先以「海浪」遊戲帶大家暖身，然後團康第一個節目是猜領袖——選一個人當「鬼」、另一個人當領袖，「鬼」要猜領袖是誰，領袖的動作，大家跟著做，領袖換動作時，大家跟著換動作，「鬼」有三次機會猜領袖。

有位妹妹事先就知道遊戲規則，主持人怕她提早洩底，就叫她當「鬼」，可惜她沒猜到誰是領袖，這時，綽號「胖子哥哥（ㄍㄜ ㄍㄜ ✓）」的葉正國，脫下帽子、彎腰、向小妹妹行禮，揭開了謎底人物。

團康第二個節目是蘿蔔蹲，各組依照組別分顏色，總共六組互相競賽。第一輪



競賽時，紅組蹲錯了，紅組代表被罰跑步一圈。第二輪競賽時，白組遲疑了一下，沒有說出該哪一組蹲蘿蔔，白組代表被罰蛙跳。

團康第三個節目是吉他演唱，由健行科技大學教授蘇仲清和夫人黃雪紅女士彈烏克麗麗大眾一起演唱「歡樂年華」、「外婆的澎湖灣」、「聖誕鈴聲」等歌曲，因怕地瓜太熟大家在意猶未盡下結束草地上的演唱音樂會。

開窯了！大夥興高采烈的開窯，各個練就金剛不壞手，帶著手套徒手開窯趣，香噴噴的玉米地瓜還有善永寺師父為大家特別準備的素豆包几出爐了大夥開心的吃著自己控窯的成果真是人間美味呀！這時美順師姐拿著一根烤焦的玉米，對大家說

是「炭烤玉米，有咖啡的香味」，還給大家聞一聞，又引來一陣爆笑。

傍晚 5 點 15 分，天色漸暗，中佛青參訪團及方舟院童與善永寺法師義工全體大合照，禪琳法師贈送大家三項紀念品：一、「福氣一隻蝶」隨身、手機小掛飾，二、「開運招財」錢母幣，三、2017 中佛青日曆手冊。

告別了善永寺，在回程的車上，開航法師開示說：中佛青依照青年人的專長，培訓未來的講師群、傳承美好的生命經驗。她希望大家以後多參加中佛青的活動，珍惜每個當下；美順師姐也感謝一直以來不離不棄相挺不為名利默默奉獻付出的義工朋友，希望義工之路永不間斷，並祝大家心想事成快樂平安，學佛路上互相扶持相互成就。





新屋善永寺介紹

遇見菩薩

◎王文龍

在偏遠而黑暗的角落，在一群受傷、被疏忽、失去希望的弱勢兒童身上，我遇見了一菩薩在人間……



弱勢課後照輔、弱勢安親、弱勢家庭關懷

日前參訪了一處專為弱勢家庭學生課輔安親的機構，本來以為只是慈善事業，卻意外發現這個機構實踐了世間八正道，九年來成功扭轉了近百位學生負向發展，建立了正向的認知與反應的習慣，養成了良好健全的人格與學習習慣，而且持續到國高中也能穩定不變，這樣的成效，比我跟許多密集禪修的學友還明顯，實在很值得讚嘆與參考。

九年來實際的經驗印證。兒童時期家庭弱勢不但最需要輔導，兒童時期可塑性也最高，這時候也是改造最佳時機。寺方之前從事少年監獄輔導十五年以上，發現進入監獄後，負循環的漩渦很強，改變機會幾乎是零；心想為什麼不在他們進去之前來幫她們呢？因緣際會之下，應里長請求下，沒想太多，就這樣開始，口碑相傳，就到今天幾乎飽和的狀態。

試想：社會為一位鄭捷，所付出的代價，如何估算。但最需要的時候，適時適性的輔導，寺方師父們屈己為人，省吃儉用，胼手胝足，一位學童一年花費也不過四萬元左右，以三到六年的轉化輔導，也不過是十二到二十四萬之間。但卻為社會創造出不可計量的價值與效益。一百個學生，就是一百個家庭，解決了原本的負面問題，同時轉化成正面力量，一來一去，為學生、家庭、鄰里、老師、社會點亮了希望與光明。

在偏遠而黑暗的角落，在一群受傷、被疏忽、失去希望的弱勢兒童身上，我看到了光明、看見希望，我一遇一見一了，菩薩在人間。

進去時的兒童

■「弱勢家庭兒童」包括貧困、單親、外籍配偶家庭兒童、隔代教養兒、受刑人或吸毒者子女等經濟弱勢家庭之兒童。現有 53 個學童中有一半是母親是外籍配偶，在當地幾乎就是單親經濟弱勢的代名詞。另外為數不少的是被認定是 ADHD 過動兒；送進來的學生都是令學校老師輔導室家長頭痛不已束手無策的問題學生，一般安親班更不會接受。

■經歷貧窮、照顧不週，學習障礙等困境，導致孩童之課業學習落後、遭受同學歧視、人際關係不協調、人格發展偏差等各種問題。這類學生普遍缺乏關愛、信心、信賴，渴求關懷、被理解、尊重、被認為是有用的（做事、功課、才藝等某一方面被認為做得好）、公平對待，抗拒批評、指責、指令、填鴨、比較。另外例如幼年欠缺照顧的學習障礙（不識字、不會寫字、不會注音）、情緒障礙、甚至有被認定為注意力不集中（過動）等等。

■案例一：小學三年級不會注音、不識字

■案例二：出生時病危，被家長放在客廳三天沒死，才繼續養，照顧不周，有學習障礙。

陪伴（改造）的過程

■看待與對待

- * 每個個案都不同背景、起點、歷程都不一樣；因材施教。
- * 眼中沒有過動兒，問題兒童；你對兒童有信心。
- * 永不放棄：一點一滴慢慢改變。
- * 永不妥協：規矩就是規矩。
- * 公平對待：受傷的小孩對差別待遇特別敏感。

■改造重點

- * 生活品格重於課業與才藝：包括生活習慣（衛生、有禮、勞動、服務），學習習慣（一點一滴、不必較、鼓勵培養信心），情緒發露與處理爭執（打架），與人相處。

* 讓小孩子養成自我負責自尊自重的健康人格。

* 通常在恢反轉負面的趨勢之後，小孩的學業也會跟著進步。

■改造方式

* 陪伴為首；讓孩子感受到你對他不放棄，覺得他是有用的（小至掃地掃得很好，或是不會讀書但很會跳舞）。讓孩子受傷的身心得到療育，重拾信心與希望，願意改變。

* 每天利用家長接送時：做家庭關懷影響家長例如不可以隨便提前接小孩，要事先通知，讓師父事先跟同學講讓他心裡有準備覺得被尊重（這樣才會尊重別人）

* 經驗值：改造一個小習慣要 60-90 天；改造一個學生要 3-6 年。

■案例

* 原住民母親棄養的小孩，看到師父的羊奶，直接拿來喝，別人掉的東西撿到是自己的，光解釋正確的觀念就花很久，教會她說：師父，我想喝羊奶，可不可以喝？就花了 15 分鐘，因為她平時就無法講比較長的句子。之後，花了數周，終於扭轉習慣，之後就能完全守規矩。

* 有個學生剛來時三年級，躲在桌子底下，不願意出來，叫他出來，回說：叫我寫功課，不如去吃大便。大字也不識一個，這樣的學生花了三年，變了個人，不但品格轉好，國一社會竟然考一百分。

* 不吃青菜，直接向小孩子一樣在地上打滾耍賴哭鬧，哭的時候，有經驗的大哥

哥就跟他說：哭不是解決問題最好的辦法（這是師父平常的口頭禪，他們都是過來人，現在傳授經驗罷了）同儕效用發生，哭一哭只好乖乖吃掉。

* 疑似過動症學生，上課第一天就挑釁：如果他能五分鐘內跑到附近的五穀王廟再回來，他就可以不用做功課，結果真做到，法師也依約守信，之後，大家做功課他坐不住想出去，師父也順著他，讓他一個人出去籃球場玩，不一會兒，無聊，只好回來，師父便跟他說：「那你現在要趕快做功課，不然等一下大家功課寫完出去玩，就只剩你一人在教室做功課很無聊的。」之後，請他幫忙掃地之類勞動服務，就很高興，就類似這樣對待體力過剩的小孩，不強迫讓他學習抉擇，所謂過動症根本不是問題。

* 吵架的處理：兩人對面而站，由甲敘述為什麼打架或吵架，乙要靜靜專心的聽；然後換乙講，甲聽；之後才請甲說明他聽到的乙的觀點，之後換乙；經過這樣的情緒發洩，溝通與理解；師父在問他們，要怎麼處理解決，這時通常都能互相道歉互相理解而了事，讓小孩子學會自己處理問題！

改造後

- 九年來至少超過一百位學生，只要願意留下來的，扭轉負面發展人格的成功率幾乎百分之百。
- 師父發現在小學階段養成了好習慣好個性，上了國高中，也都能性格穩定健康地發展，

不變壞，這是主事師父最欣慰的地方。

■ 第一屆的同學現在是大三，升上國高中的同學都會自動自發地回來幫忙。

■ 圖片中的型男帥哥，今年要升大一，這個暑假回來幫忙煮五六十人的飯；客人離走時，沒有人吩咐能主動自然地把茶杯收起來洗好。



■ 範圍從原來接收一所小學學生，現在三個小學一個國中；改變後的學生，讓老師校長跑來了解為什麼……口碑相傳，現在有 53 個學生，已經飽和（一般弱勢家庭安親班人數是 14 個學生）鄰鄉的希望寺方也能在當地開班，但限於經費與人才，尚無法成辦。

主事法師的心得

■ 寺方之前從事少年監獄輔導十五年，發覺轉化機率是零，進入那樣環境與負循環，很難改變；於是想為什麼不在他們進去之前來輔導。因緣際會應里長請求就開始了！



■ 有心最重要：九年來，每周有六天，寒暑不斷，陪伴兒童，主事法師沒請過一天假，生病也一樣，上床倒頭就睡，沒時間叫累沒時間憂慮。

■ 不憂不慮：從開始時四個人，到現在 53 人，

邊做邊摸索，遇問題就解決問題，活在當下，不想太多，不煩惱未來。

- 開始作就對：致力於當前能作的，不期待成效（有些效果要幾年後才明顯出現）。
- 用心不用情：對學生用心但不用情，免得感情誤事。例如有小孩颱風天在家時，被大水沖走而亡。主事師父們要放下哀傷，活在當下，面對當前的孩子們去用心，過去的就放下吧。



義工心得

以前我總覺得教育不是件很重要的事情。考上了前幾志願高中、大學，我仍不知道自己要的是什麼。但在這裡，我卻看到了教育的重要。這裡的孩子需要透過教育，才能和都會地區、有錢的孩子站在相同的起跑點上，教育不該只是國、英、數、自然、社會，重要的應該是了品格和仁德教育。我很討厭小孩子，但善永寺的孩子們總是讓我喜愛，他們是自動自發，互敬互愛，並且體貼有禮貌……

品格仁德教育



善永寺弱勢家庭安親班相關資訊

主持單位：善永慈善會（新屋善永寺）

現任住持：法明法師

安親班主任：禪度法師

聯絡人：禪琳法師

電話：03-4971388

地址：桃園市新屋區九斗里二鄰 20 之 32 號

* 成立於 2007 年

* 每天：12-8 點，周一到六，寒暑不斷

* 班級人數：53 人（小學為主）

* 專職老師：兩人，英數鐘點老師 2 人

* 寺院僧眾 7 人，義工若干人、不定時

* 餐點由寺院廚房料理，師父負責；有時會有義工點綴幫忙

* 現在每年經費至少 200 多萬，相當拮据，完全寺院自籌，極少數政府補助（種種規定繁瑣，預算有限等等…）定量吃飯、不挑食、惜福、不留渣、學生輪流洗碗服務大眾、同學輪流勞動服務（學長教學弟，做事不馬虎）



禪悅山水戶外禪

◎編輯室



由中佛青青年委員會精心策劃的「禪悅山水戶外禪」於 105 年 11 月 12 日下午假內湖白石湖、碧山巖舉行，由本會秘書長開航法師率領常務監事張菁菁與榮譽會員－全球釋迦功德基金會總會主席慧明法師、青委會主委黃騰、副主委康演恭與陳茂男、委員林金豹、以及青年教育專員郭哲誠、秘書處連英華與徐予亨等人參加，共計 32 位學員與志工共襄盛舉。

當天午後陽光充足，氣候宜人。團員們從大湖公園站集合出發，出發之前，常元法師向團員們介紹周邊環境，內湖有三座郊山，包括忠勇山、鯉魚山及圓覺尖山，又叫內湖三尖。海拔高度最高有三百多公尺，忠勇山為五指山最大支稜，山形成尖

峰狀，鯉魚山山形則頭高尾低狀似鯉魚，圓覺尖山山勢較小，因山腰有圓覺禪寺而得名。

團員們接著徒步至大溝溪，路途中一行人談笑晏晏地笑聲不絕，聊著彼此的學佛因緣及禪修體驗。

大溝溪發源於內湖白石湖山，溪中有不少大小石頭錯落，可以近距離欣賞水流景觀。緊鄰大溝溪旁有座親水公園，公園擁有廣大腹地，是動禪修行的最佳場所，若不是親身前往，很難想像在如此高樓群聚的社區身後，竟有像這樣寬敞又方正的平面空間。

抵達大溝溪後，法師帶著團員們做聽





溪禪，引導團員從臉部開始放鬆，自上而下延至腳掌、腳趾頭全部放鬆，聽溪聲慢慢的進來，讓溪水潺潺之音自然流入雙耳，清楚身體的感受、清楚所處的環境。水流不絕，不須追尋；潺音不絕，不須分辨。清楚放鬆，享受純然寧靜的當下。

接著是動禪練習，由三位助教輪流演示動禪姿勢，團員們依照極緩慢的指令，慢慢移動身體的局部關節與肌肉，集中注意力在所指示的部位，身體徹底地放鬆伸展。法師開示道，繁忙的都市生活，讓我們不自知身體平時都處於緊繃的狀態，長期累積造成身心過勞，經常無力甚至痠痛，可又察覺不到自己做了什麼而使得疲累不已。往後每天睡前可練習動禪，從身到心，再從心到靈，達到完全放鬆的境界，解除疲勞。」

練習結束，法師正式向團員傳授行禪心法。行禪期間禁語並分為三階段，第一是走路把注意力放在大腿、小腿及肩膀，清楚上半身放鬆，再清楚全身放鬆，清楚腿走路的感覺，清楚兩手擺動的感覺，盡量減少體力的消耗；第二是放鬆身心的走，並把六根打開，自然的接受各種聲音影像，如鏡子般的反射——看到什麼是什麼，聽

到什麼是什麼，不給名字、分別、比較，不起第二念；第三是自己與外在環境融合為一，心一直安住在走路的感覺，活在當下。

緊接著一行人整裝順著大溝溪進入圓覺步道，步道位於大溝溪的上游，登山口附近的溪岸以生態工法整治，石砌堤岸及攔砂壩，使溪谷形成小潭，潭水清澈，魚兒悠游。石階步道沿著溪岸鋪設，寬而平緩，沿途可見流水潺湲，小魚游於清淺溪澗中。來到步道三分之二處，便抵達圓覺瀑布。團員排開坐在步道旁的石椅聊天休息一陣子。瀑布崖上有一座碧如翡翠的深潭，宛如天然的游泳池，下方的溪谷有大小岩石纍纍，團員們紛紛攀岩躍石取樂。

續行不遠，就到了終點站碧山巖。碧山巖位於內湖區碧山群之尖峰，是一座單面山。山上為開漳聖王廟，廟前平台可見蜿蜒的淡水河、鯉魚山及金龍寺全景。眺望台北盆地，臺北 101 大樓、圓山大飯店及臺北松山機場。團員們爭相合影，互留連絡方式並相約下次再來，一時熱鬧萬分。最後，一行人便來到碧山巖邊的白石湖吊橋享用演恭師姐準備的愛心餐點並大合照留念。活動結束前，開航法師感謝青年委





員會的用心籌劃，同時也向參與學員介紹佛青理念與未來規劃。接著慧明法師也向學員分享此次戶外禪與臺灣行的感想，並且致贈墨寶予中佛青。

此次戶外禪讓團員們身心放鬆許多，藉由常元法師傳授「身在哪裡、心在哪裡」的禪修心法，體會活在當下的生命意涵，感受處處皆禪法、動靜皆自在的喜悅。最後，活動就在滿滿的感恩與法喜中圓滿。



因 - 緣 - 果生命教育工作坊

『六度』全人角色與佛法的對話 學習心得

◎釋常慈

前言

上了三個月的『生命教育課程』，蔡稔惠老師的認真教學與無私的奉獻，傾囊相授！老師一生的專業研究與資深的心理諮商，在解行之中，將所學的專業精華，以及畢生的教學與心理諮商的個案輔導經驗，萃取出的一套融入生活化的佛法與身心統整模式——在覺察下，平衡而有彈性的『六度』全人角色的生命教育精華。

老師教導我們要『承先啟後，東西交流。解行並重，教學不二。』教中學，學中教。

『生命教育』的意涵：

- 1、『人生如戲』的角色扮演。
- 2、『如何入戲』？
- 3、入戲之後，『如何出戲』？
- 4、出戲之後，『如何謝幕』？

這些是需要『具體學習』的『生命教育』。

『六度』的全人角色

全新的『六度』的全人角色：

- 一、全人（空間）廣度。
- 二、情意溫度。
- 三、身體鬆度。
- 四、認知深度。
- 五、發展（時間）長度。
- 六、同理高度。

一、全人（空間）廣度

從『全人的廣度』一家庭人、學習人、工作人、健康人、理財人、休閒人、愛情人、社群人、信修人、獨處人、地球人、退休人，認知了自己現階段的全人角色，

扮演著：學習人、信修人、獨處人、健康人、社群人、地球人……等角色。讓自己學習在日常生活中的各種空間裡，非常清楚的覺察每個當下的角色轉換；以及覺察做每件事情時，是我『應』做？（被規範？他律？自律？）還是我『能』做？（助力？阻力？）還是我『願』做？（興趣？願心？為己？為人？）覺知自己的發心。

在這些自我覺察與分析中，讓自己在每個當下的全人角色，活在 ABCP 一情意的（Affective）、行為的（Behavioral）、認知的（Cognitive）、身體的（Physical），身心統整，平衡而有彈性。活出每個角色扮演的『全人廣度』。『我能』去行，『我願』付出，『我應』自律。



讓自己在做每件事情時，能夠『知其然，更知其所以然』。在覺察下：

1. 允許自己改變 (Permission)
2. 求助支持系統 (保護) (Protection)
3. 產生獨立自主的轉變力量 (Potency)

轉變歷程的『覺醒+ 3P』。自己要能夠有獨立轉化的力量與能力，才能夠有『同理的高度』。

日常生活中，我們常常依著習性而行。我們要讓自己在每個當下，從『不知不覺，習行不察』，轉變到『有知有覺，習行調適』的覺醒；逐漸轉化，直至當下體悟『能願不二，乘願同理』，乘願覺他的覺悟。

二、情意溫度

老師每次上課，除了講解與分析，還一邊讓大家練習『習作表』。以及『Q & A + S』問答+分享 (sharing)。這是老師一次又一次的『教中學，學中教』的教學與實踐的統整精華。

從老師的講解、分析、問答與大家彼此的分享中，角色感覺的『情意溫度』，讓我們有新的感知。

我們的「情緒」一喜、怒、哀、懼等，只要當下是覺察的，不是情緒化的；是配合當下情境，自然流露的喜、怒、哀、懼，這都是『健康的』情緒。

日常生活中與人相處，發自由衷的「情感」一親情、愛情、友情等，以及流露溫馨、昇華的「情操」一愛國情、環保情、族群大愛等，這些都是角色『情意溫度』的內涵。

三、身體鬆度

在修行之路上，佛法是佛陀一證悟的覺者所說。而我們於日常活中，用各種修行的方法，來觀照身心、調伏身心時，因為尚未證悟佛陀所說的空性，無法真正自在、放下。於修行的過程中，無形中身心壓抑、緊繃、失衡、執著，而累積成病！

我們依佛法修行，無法立即證悟空性，身心壓抑與失衡時；與其讓身心累積成疾，或許可以用「身體鬆度」的方法，將佛法配合身心統整的課程，讓佛法與修行，更加的當代化、生活化、年輕化。在『覺察+3P』下，允許自己在修行之路上，進進退退，讓全人角色的潛能開發，達到身心平衡而有彈性。

四、認知深度

而『六度』的全人角色中，角色扮演的『認知的深度』讓我受益極深！從中學學習系統化的思考，自我統整，知能激發。

『認知的深度』探討：

1. 生命的位置。
2. 性別意識。
3. 3D (drive) 價值觀：(生涯驅力) 全方

位生涯價值觀。

從老師的講解與分析，與我們的問答和彼此分享，覺察到自己內心深處的『生命位置』。這是從遠在我們說話前，在成長的經驗下，不知不覺，習行不察的塑造成我們一個人終生的心理—『生命位置』。

認知自己『生命位置』的決定原因，統整確認與轉化。更清楚的分析出自我內心深處的習性，以及如何自我調整？更能夠從人性面去接受自己、接受他人。自我覺察，了解自己的生命位置，清楚他人的生命位置，才能夠更『平衡而有彈性』的與他人互動。先自助助人、自利利人，方能自度度人。

覺察→轉念→轉化→淨化。讓自己在日常生活中，有知有覺的察覺每個當下的角色轉換。自我轉化，自我成長，自我超越！逐漸走向『生命位置』的『第一個位置』—自我肯定、肯定別人、理直氣和、尊重差異、接納短缺、欣賞優點、自愛愛人、衷心感恩助人的『我好、你好』的『第一個位置』。

另外，從『認知深度』的『性別意識』覺醒、確認與轉化中，讓我們認知到『性別歧視』是古今中外、根深蒂固的。必須要透過修法，透過立法，藉由他律，才有辦法保障弱勢與受害者。保障社會性別歧視，保障職場性別歧視…等。

因為社會事件、歷史事件，導致受害者的犧牲；因而引起社會團體、婦女團體的重視。歷經改革，透過修法、立法，保障性別平等平權。

老師提到：民國八十八年『九二一大地震』時，聖嚴法師說：『救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。』感觸極深！

『前人種樹，後人乘涼。』我們今日坐享其成的享有這些平等、平權的立法，是犧牲了多少『受苦受難的大菩薩』？我們需要好好的珍惜，民主自由修法立法得之不易！

『性別意識』的覺醒，社會化過程的現實，男人較陽剛，女人較陰柔；是實然，並不代表本然。時代的變遷下，已經從『男人的刻板社會角色期待』—『男性化陽剛氣質』，『女人的刻板社會角色期待』—『女性化陰柔氣質』，跳脫刻板的印象，邁向『中性化』的『性別意識』。

『中性化』的『社會性別』：『陽剛的』社會性別角色氣質與『陰柔的』社會性別角色氣質，跳脫刻板的性別意識。日常生活中，在覺察下，超越生理性別，該陽剛的時候要陽剛，該陰柔的時候就要陰柔。平衡而有彈性。

『認知深度』的另外一個『3D價值觀』的探索、確認與轉化。3D (drive) 價值觀—3D (生涯驅力) 全方位生涯價值觀：

1. 生存驅力。
2. 表達驅力。
3. 清淨驅力。

從『生涯價值觀的認知』與『全方位生涯價值觀探索表』，覺察自我內在的深度。什麼是我生命中最重要？以及覺察我在追求什麼？我在祈願什麼？為什麼？

從中自我探索，系統化思考的知能激發；自我統整，潛能開發，自我成長與轉化的能力。更能覺察自己內心的深度，在現實生活中與理想的願力期許下，認自己的生涯驅力與生涯需求。做自我統整、認識自我，以及加強自我的潛能開發。

五、發展（時間）長度

『六度』中的『發展（時間）長度』，Erikson 的八大心理社會發展階段。

尤其在『嬰兒期』的階段，透過哭，與周遭人互動，發展出對人的信任（安全感）與不信任（焦慮）。

另外一個人生重要的關鍵轉折期，就是在青少年的青春期。青少年時期對於自我觀念與自我追尋的方向，對於身心的自我統整與主流價值（例如：功課不好，但是有屬於他個人的才華與專長）不被認同時，導致生活無目標，對未來感到徬徨！逐漸的身心發展成叛逆期。

這八大心理社會發展階段，每個階段都是基礎，都有連貫性。

在修行之路上，初發心容易，發長遠心難！繼續的潛能開發，自我生涯發展階段與全人的重點任務。認識自己，接受自己，自我成長！

六、同理高度

自己要有獨立轉化的力量與能力，才能夠真正做到同理心—悲智雙運（同理高度）。『同理高度』—它是全人角色在日常生活中，角色扮演的『生命高度』！所以老師將它列在『六度』的最後一個。

真正能夠做到裡外一致的『同理心』，以對方為中心，雙向互動的高度，將心比心。這需要先有 ABCP—情意的、行為的、認知的、身體的身心統整，以及前面的五度—全人廣度、情意溫度、身體鬆度、認知深度、發展長度的素養，才能夠真正的以健康、平衡的身心，去實踐『同理高度』。否則就如同『佛典故事』中的大富長者，沒有蓋地基，就直接蓋空中樓閣。

這與學佛、修行，先從《阿含經》佛陀的根本教理—四聖諦、十二因緣、五蘊、四念處、八正道等，佛陀於日常生活中與弟子們的修行，以及佛陀對弟子們的教導與說法；先從《阿含經》打好修行的基礎，再談行菩薩道。

105 年 11 月底，繼如法師於『禪者三觀』佛法講座，正好提到：『仔細自己的細尋思。定力強則能止住細尋思（色法）。做基本功夫，平常就要養成習慣。做到純熟。平常的功夫很重要！』『色法不破，破心法，會有後遺症。』『物質現象沒看破，就談空，是不可學的。』

所以要先有『健全的身心統整與前五度的素養』，才能夠發展出『健康、平衡而有彈性的人格高度』，方能確實的實踐『同理高度』。

人性化的接受自己、接受他人。真正的做到『同理高度』—生命的高度（悲智雙運）。同理自己、同理他人，自助助人、自利利人、自度度人。

生命貴人何處遇



理事長表揚蔡老師用心教學

蔡稔惠老師為法鼓山人文社會基金會關懷生命專線總督導

課程最後，老師提到『隨緣三助』的生命貴人。誰是『生命貴人』？生命是互為支持系統的歷程。隨緣『三助』的生命貴人：

- 一、自助
- 二、求助
- 三、助人

三合一的『三助』人生。支持系統、生涯導師、善知識、良師益友，自助、求助、助人，都是我們生命歷程中的貴人。

自助：自己就是自己的貴人。學習人，自我充實—自我覺察—自我覺醒—潛能開發—自我轉化—自我超越。

求助：主動尋覓，以及求助支持系統。善知識、經典圖書、大自然、長輩、同輩、晚輩、陌生人、社會資源、專業諮詢、宗教……等，都是我們求助的貴人。平常與人相處，廣結善緣，給予關懷，主動幫助。這樣無形之中，累積善緣。

老師提到一個特殊、貼切的名詞：『貴人銀行』。平日關懷他人，幫助他人；如

同無形中儲蓄於『貴人銀行』。當有朝一日，我們需要尋覓人事物的資源時，都會不期而遇！心無所求的，適時的就遇上了『貴人銀行』中的貴人。

助人：量力的承擔與感恩。課程最後，老師教我們同理心的『傾聽技巧』。以對方為中心的雙向運用，將心比心，真誠、溫暖、裡外一致。

老師特別提到，尤其我們在助人的時候，不要只用『信修人』的角色，去解決所有的問題。

當我們面對『遇到無常痛苦的人』，若只是一味的告訴對方：『要放下！一切都是假相！不要執著！要觀空！一切唯心造！如夢幻泡影！你前世欠他的！』對方當下已經面對失去親人的無法承受的痛苦！或是面對無常的損失、災害的劇痛！又聽到我們如此置身度外的、不痛不癢的勸說，一定會失去理智的破口反問！

我們這時候就需要以高度素養的同理心，真誠的、有溫度的、內外一致的，以

對方為中心，將心比心。

若是煩惱的問題，源於日常生活中的事物。我們可以運用『全人角色』，工作人？理財人？家庭人？健康人？一個一個角色去檢驗，即可一層層過濾的找出問題之所在。

後敘

三個月的『因一緣一果』生命教育『六度』全人角色與佛法的對話的課程，系統化思考的知能激發與自我統整、潛能開發，自我成長與轉化。課程與佛法的覺察、覺知、中道的平衡而有彈性，是相融合的。

讓我更提醒自己，要覺察自心，接受自己的進進退退；允許自己改變，求助支持系統。平衡而有彈性的自我轉化。

日常生活中，除了以佛法、經典，觀照、覺知自心；也祈願能將佛法配合生命教育成長課程，願學佛年輕化、當代化、當地化、跨領域、全球化，與時並進，自利利他。

非常感恩蔡稔惠老師，這三個月的無私奉獻與付出！老師將她畢生所學與研究的生命教育及心理諮商的專業，配合佛法，統整出一套精華的生命教育課程！

非常感謝與珍惜，這三個月和同學們一起上課學習，彼此分享，彼此成長！非常感謝中華佛教青年會，提供寬敞的教室，以及安排了這麼多生命成長與佛法講座！讓大家在菩提道上相互增上！相互提攜！法喜充滿！



禪者三觀

課程分享

◎編輯室



本會於 105 年 11 月 29 日上午舉辦的「禪者三觀」演講暨座談會，演講者是來自美國芝加哥正覺寺的住持 -- 繼如法師，他是一位修行實踐者，也是一位美語弘法家。長期以英文弘法，接引很多美籍人士學佛、出家。

在明毓法師介紹之下，法師侃侃而談，對與會大眾開示說明解脫生命對自體、對眾生乃至自身使命的觀察和認可；在生活上如何調適自身，得以做到動靜平衡；生命交關，切記初心。

眾生如何從流轉門走到還滅門；緣起論，說的是人的心，感官面前的觸有無作意很是要緊，要有超越的定力，要不然就觸境生心，受 -- 愛結繫。世間 -- 巴利文說纏「煩惱」，斷煩惱較容易，這「了生死」就較難。

法師提問「臨了，何懼？」他從而提出「五無畏」，當天僅強調首先要做好「善無畏」及「身無畏」，色物先破才能說空。善是好心腸、友善、進取……擁有那些品質了，才能掌握善無謂。身是身段，要處理好，生命才能無畏。

繼如法師以風趣的口語，幽默的故事來詮釋他所要表達的義涵。與會大眾聆聽法師輕鬆的法語，如沐春風，共霑法露，無不歡喜。





六祖壇經在中國文化和禪宗的地位

◎陳木子



《六祖壇經》為唐代惠能大師在韶州大梵寺開法傳禪，由其弟子法海集記而成的紀錄寫本。當時的開法，不只是說法，而且是與懺悔、發願、歸依、受戒等相結合的傳授，故又稱《法寶壇經》。原是說法的紀錄，編成壇經後，便用作修行的課本，是師徒輩遞相傳抄的教材。

《壇經》被後世奉為禪宗唯一的經典，也是中國人所寫佛教著作中唯一被尊稱經的典籍。而禪宗是中國佛教史上最大的宗派，《壇經》又代表了禪宗的基本觀念思想，尤其頓教南宗弟子，若論宗旨，一卷壇經，不失本宗，得了《壇經》，必當見性。《壇經》為見性法門，一切法不離自性，總令見性成佛。近代國學大師錢穆博士亦認為《壇經》是探索中國文化必讀的典籍之一，可見《壇經》的重要和影響的廣大。

全經要義在說明自性清淨心為體，「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」；戒定慧為相，「無相為體」是大戒、「無念為宗」是大定、「無住為本」是大慧；摩訶般若為用，戒定慧是趣道之始，摩訶般若，是由戒定慧所生，是聖人心之至中道，而能顯大智與方便，能自度又能度人。

相傳佛法自東漢明帝夜夢金人，遣使迎接印度二位傳教士迦葉摩騰和竺法蘭，於永平十年(67ad)在帝都洛陽建白馬寺，佛教才開始正式在東土弘傳，之前亦傳有民間商旅等私人信奉。至唐朝國力亦屬強盛時期，又是文化發展的黃金時代，故今世上仍稱華人為唐人，各國有唐人街。而佛法經由印度梵文翻譯成華文，經律論三藏十二部，有一百巨冊七千卷，史稱「大正藏」，其中由中國人創作的唯有一經典，即是惠能大師(638~713ad)所著《六祖壇經》是也，而論典則有頗多創作，如隋朝天台智者大師的《釋禪波羅密門》、《六妙門》、唐朝黃檗希運禪師的《傳心法要》等等，民國以來的佛法論典創作，就以印順導師(1906~2005ad)的《成佛之道》流通研讀最廣了。

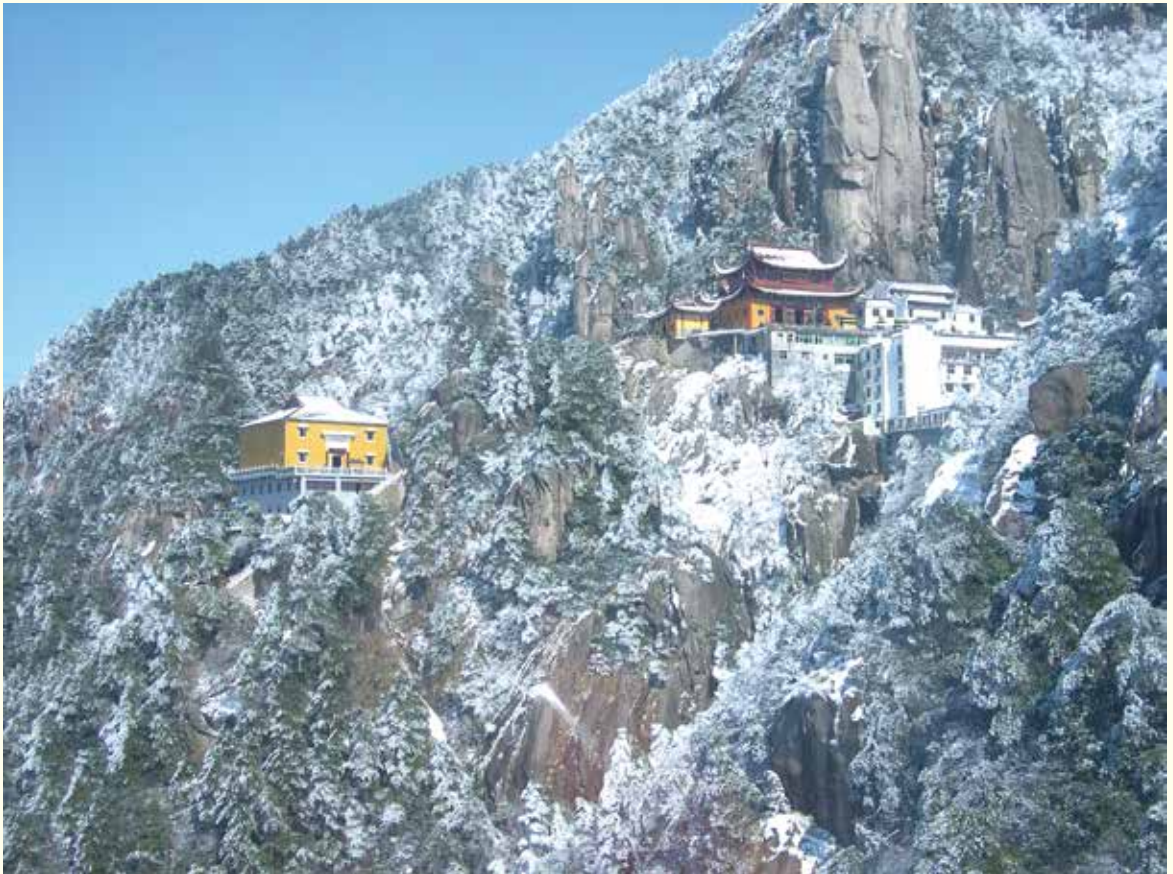
六祖惠能大師(638~713ad)生於唐太宗貞觀12年，入滅於唐玄宗先天二年，住世76歲。在壇經「行由品第一」中，惠能大師直述身世及求法悟道經過。其本籍范陽(今河北)，父盧氏諱行韜，母李氏，父謫官，流放嶺南新州為百姓，不幸早亡；故大師賣柴奉養老母。

二十四歲時，於送柴至客店後，見一客誦金剛經，惠能一聞經語，心即開悟，遂問：「從何所來，持此經典？」客答從蘄州（今湖北）黃梅縣東禪寺五祖宏忍大師聽受此經。並蒙一客贈銀十兩，令充老母衣糧，惠能安置老母畢，便往黃梅參禮五祖求道。五祖為說金剛經，至「應無所住，而生其心。」大澈大悟，五祖乃付衣法，令嗣祖位。返嶺南隱居一十六年，以避迫害，至儀鳳元年（676ad）時年三十九歲，才復出廣州法性寺，由印宗法師為其剃髮受具足戒，開始弘法，開東山法門，是印度如來禪轉為我國祖師禪的開始。

次年至詔州曹溪寶林寺，說法三十七年，獲得法益者，不計其數，明心見性，

得旨嗣法者四十三人。六祖惠能大師所開創的南宗頓教摩訶般若波羅蜜法門，由弟子法海記錄，成為《壇經》，流傳後學。後來演化為臨濟、滄仰、曹洞、雲門、法眼五宗，禪風大振，延續至今。大師於唐玄宗先天二年（713ad）八月初三日，入滅於新州國恩寺，世壽七十有六，入塔寶林寺（今曹溪南華寺），賜謚大鑑禪師。

相傳釋尊在「拈花微笑」公案中，將禪法傳予大迦葉，而中國禪宗是在南北朝劉宋時由印度第二十八代祖師菩提達摩，東來依《楞伽經》、二入四行，傳法二祖慧可、而後三祖僧璨、四祖道信、五傳至中唐五祖弘忍，是一代一人的傳法，五祖之後就分成北宗神秀主漸悟與南宗惠能主



頓悟二派。惠能主張「見自本心，識自本性，剎那成佛」，門下有南嶽懷讓，青原行思二支，南嶽門下又出「滄仰宗」、「臨濟宗」，青原門下分「曹洞宗」、「雲門宗」、「法眼宗」是為五家。而臨濟門下又分出「黃龍派」、「楊岐派」，合稱七宗，五家七宗各立門戶。

各宗祖師雖同為明心見性者，但各人性格是會有不同，接引後學的方法也就有「寬、猛、緩、急」的差異，於是五家七宗，各有家風。禪宗這種各立門戶的形成，實在六祖惠能以下的分頭弘化始波瀾壯闊開來，正應驗了初祖達摩「一花開五葉，結果自然成」的預言。「五葉」就是五世，禪宗傳到五祖弘忍，開始隆盛，人人可得法而自然成就。亦有一說，謂「一花」是指六祖，「五葉」是指五家。而衣只一件，所以六祖惠能的付法，是「當理與法」，不用再傳衣，不用再一代一人的傳承，十弟子是以「壇經傳宗」，分頭弘化而成，



得壇經者必得見性。壇經就是六祖惠能主張「明心見性，頓悟成佛」的說法紀錄，編成壇經後，便用作修行的課本，是師徒輩遞相傳抄的教材。壇經的「明心見性、頓悟成佛」就成為代表中國禪宗的主要基本觀念和思想。

壇經是六祖惠能大師開示，由弟子記錄的講記，亦是弟子們傳抄的教材、課本，記錄下了珍貴的修行法門，唯分布在相關品內，系統稍有未明，經再整理，計有：1、般若法門。2、淨土法門。3、禪修法門。4、懺悔法門。禪宗自初祖達摩至六祖惠能，均是一代一人的傳承，但衣只一件，難免引起爭奪，惠能即以「六祖壇經」傳法，衣即不用傳。《壇經·付囑品第十》即說：「(眾問)正法眼藏，傳付何人？師曰：有道者得，無心者通」。意即是說：「如來正眼法藏已經傳付何人？師答覆說衣止不傳，非單獨傳授，不論那個禪者，只要是有道者，都可得到此正法，假若以無所住心通達此法，即可受此心印」。

《華嚴經五十一品》及《指月錄》，載明釋尊於菩提樹下證悟「緣起法」是宇宙人生的真理時，即三歎奇哉說：「一切眾生皆有如來智慧德相，但因妄想執著而不能證得，若離妄想執著，則無師智、無礙智，自然現前」。六祖惠能直承佛陀心法，開示見性法門，人人自性本具清淨心，得了《六祖壇經》，可謂善根福德因緣具足，識自本心，見自本性，依法修行，必當見性成佛！



活動花絮

105 年度 台北少觀所參訪

台北市少年觀護所一日參訪行程，由中華佛教青年會與合一之見共同主辦，本會副理事長陳美順與秘書徐予亨代表中佛青陪同千手牽手-志工培訓課程學員參訪，共計 44 人參與一日活動。



105.11.13 全球釋迦功德基金會總會主席 慧明法師蒞臨交流 並與佛畫藝術推廣協會 陳裕源老師互贈書畫



【公益講座】105.11.16 先學體貼再學愛 講師：蔡穎卿老師





活動花絮

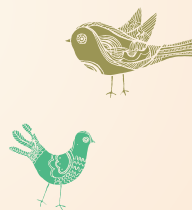
105.11.19 比丘尼協進會頒獎典禮 理事長明毓法師榮獲第一屆世界佛教傑出比丘尼貢獻獎



105.12.21 五台山國際研究院蒞臨交流座談



105.12.22 青委會孵夢 共識會



2017 築夢計畫 第一期
中華佛青會

築夢相見歡

1/22 (日) 9:30 ▶ 20:00
你的夢想可以在這裡實現!!

【築夢計畫】第一屆活動計畫，鼓勵有志青年發揮熱情，參與計畫，配合專業導師指導建議，增加知識修養，增進、發揮以及實踐潛能，設計夢想行動帳，讓夢想不斷茁壯成長，讓你的夢想不再只是想像！

主辦單位：中華佛教青年會

活動地點：中佛青會館
(台北市長安東路二段78號2樓)

報名網址：[QR Code]
報名資訊：[QR Code]

讓 飛揚 築夢啟航

105.12.25 慧日講堂人文講座



105.12.31 迎接 2017 願景心想事成工作坊



106.1.1 元旦全球一日智工無私奉獻 • 生日孝心報恩行動

主辦：福氣人報恩智愿團隊 協辦：中華佛教青年會



106
年度
佛青聯合新春團拜

金雞富貴迎新春
吉祥納福慶安康



福慧雙修身心自在

一元復始

誠摯邀請您參加106年度佛青會【新春團拜】
謹訂於106年2月4日【星期六】農曆正月八日
下午2時至5時假中佛青會館(台北市長安東路二段
78號2樓)舉辦『106年度佛青聯合新春團拜』會
後備有素齋 竭誠歡迎 長老 法師、貴賓 會員
蒞臨指導並擔任與會嘉賓，以增添大會光采。

中華佛教青年會

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

f 中華佛教青年會



佛教青年文教基金會 董事長 釋淨耀
中華佛教青年會 理事長 釋明毓
台北市佛教青年會 理事長 葉瑞圻
聯合敬邀



中華佛教青年會

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