

佛青般若學苑 專題報導

迎接 2014 年願景「心想事成工作坊」

為去舊迎新，歡喜迎接嶄新的一年，中佛青於12月7日特邀桃園新屋善永寺住持法明法師、本會監事禪琳法師主持帶領「迎接2014年願景~心想事成工作坊」，在工作坊中與學員包括法師、居士分享心想事成的妙方，當天活動成員參與熱絡，總共分成六組，每組六人，計有三十多人。

本會舉辦工作坊的目的，是希望透過個人願景乃至社群願景的相互關係，以純正的心靈共創美好未來及和諧富足的人生，芬芳你

我的生命，讓自己明年過得輕鬆快樂。願景工作坊，是於歲末自我期許明年的新年新希望，所以要求學員們都攜帶自己的照片以及各式雜誌，就法師主持宣布如何進行活動時，各組學員便相互討論、分享，集思廣益，並於討論時間結束後，推派代表上台，向大家方想自己的過去經驗，以及對未來的願景和想法等。

禪琳法師表示，透過引導與互動希望學員們了解佛法所說「萬法唯心造」的道理，用心創造美好的未來；法明法師更向大家分享如何讓現在許下的願景能夠心想事成，那就是要以純正的心靈力量、正念去努力實現，這同時也是佛子們獻給世界最美好的禮物。

本會的願景工作坊已經舉辦多年，學員回饋及成效反應良好，除了每年將自己的內心做個總整理與自我檢視之外，也讓自己在來年活得有目標、自在。曾幾位參與過的學員表示，他們去年於工作坊中所許下的願望都有達成，感到歡喜而感恩，可見佛法唯心所現的力量！



佛青般若學苑 課程報導

健康養生 識食挑選



本會特於12月4日邀請高銀燕中醫師來分享如何「識食養生」，讓自己遠離疾病，享受健康！高醫師表示：養生之道在於食，以西醫的營養學理論結合中醫的體質食補觀念，中西合併，相輔相成好處更多！

如何做好自己的健康達人，高醫師建議，吃完油膩的食物後切勿立即吃甜點或甜的水果，尤其外面一些吃到飽、火鍋等，更要注意，以免油遇糖或甜飲料易造成三酸甘油酯提升，膽固醇過高的問題發生。而精力湯要順應體內熱度，建議中午喝，切勿晨起喝或運動後喝，以免過涼傷身，造成寒性虛冷體質！

高醫師更指出EQ比IQ重要，因為怒會傷肝、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎，（大）喜傷心。吃食要按體質、順四時、應五行，預防勝於治療，食療重於醫療，許多文明病都是隨著逐漸多元的飲食而產生，若能清楚認識自己所吃的食物並嚴加慎選，自然就能遠離這些病痛。



佛青般若學苑 近期開課



《金剛經》講課

授課講師：陳國恩老師

上課日期：2014年2月11日起 每週二 19:00-21:30

課程內容：

《金剛經》是進入六百卷《大般若經》的導覽，也是其中的總經要。陳國恩老師研究《金剛經》多年，對其有深刻的理解。從《金剛經》的要義，我們可以了解到宇宙的真理，明白「緣起性空」、「人皆是佛」的道理，從而靈活運用於日常生活中。

陳老師表示：「理解《金剛經》文中的字義，其道理與現實生活是脫離不了關係的，從生活去體會和實踐，更能咀嚼出《金剛經》的精神所在。」課程中老師與學生的互動，能更深入了解學生的困惑並給予回饋，期盼學生能放下身心的煩惱，達到自在的狀態。

人如何能更好 第八屆《成佛之道》研習營

時間：103年2月15、16 & 22、23 (週六、日)

地點：龍山寺板橋文化廣場 新北市板橋區文化路二段242號7樓 (捷運江子翠站3號出口)

人如何能更好，佛法提供了正確可行的方法。

《成佛之道》是當代佛學泰斗印順導師所寫的一本學佛指南，內容涵蓋《大藏經》中有關法義與修持的精華，作次第性的介紹，實為佛弟子必讀的普世經典之作。

為接引更多人修學佛法、淨化身心，進而促進家庭和諧、社會安樂。特禮請多位學有專精的法師大德，作深入淺出的說明。

主辦單位：紹印精舍、龍山寺板橋文化廣場
協辦單位：十普寺、中華佛教青年會、台北佛青會、平光寺、佛青文教基金會

佛青假日佛學院

教材：《空之探究》、《攝大乘論講記》

師資：宏印法師、厚賢法師、圓波法師、長恆法師

清德法師及檀講師

學期：103年3月2日~104年1月18日

上課時間：每月第一、三週 週日 09:30-17:00

主辦單位：財團法人佛教青年文教基金會

協辦單位：中華佛教青年會、台北市佛教青年會



世界佛教青年會議

明鏡法師發表主題演說

◎編輯部



「2013年第二屆世界佛教青年會議暨第十屆世界青年僧伽大會」於九月二十七日至十月六日假美國洛杉磯法身寺分院舉行，計有來自二十個國家，超過一百二十位四眾弟子齊聚一堂，共襄盛舉。佛光山西來寺住持慧東法師、本會理事長明鏡法師（世界佛教青年友誼會副會長）亦受邀代表參加，並發表主題演說。

此次大會主題為「全球化世代新佛教徒的產生」，9月28、29日舉辦為期兩天的議程，並於29日舉行四項小組討論會，分別研討「以西方方式教授禪修」、「美國價值觀 vs 佛教哲學」、「新美國佛教徒與美國移民」及「東西方佛教徒的融合」等四個主題。

本會理事長明鏡法師擔任第四小組討論「東西方佛教徒的融合」主題演說，以「東方人與西方人的特質」、「佛教的起源與分支」、「全球化的推手，縮小世界的距離」、「因地制宜——佛教的西漸」、「台灣的西進的弘法軌跡」及「加強合作互助成長」等來概說東方與西方佛教徒融合的狀況與願景。

明鏡法師指出，東方人個性較含蓄內斂，相信權威，偏向直覺感覺型；西方人個性較活潑開放，實事求是，偏向邏輯理智型；然而不管是東方人或西方人，對於追求幸福，擺脫痛苦，找尋心靈慰藉及寄託的想法是一致的。

隨著經濟、科技的高度發展，世界變成了地球村，西風東漸、東風西漸，東方的傳統文化價值觀，與西方文化相遇、激盪，網路、媒體的流通、出版、交通、移民等，使得東、西方文化能多元交流與相互學習，同時也更易接觸佛法。佛教豐盛的佛教藝術，不論是雕刻、建築、繪畫、文學都是今日世人的文化瑰寶。

十九世紀佛教即陸續傳入歐美等國，早在1928年中國太虛大師已到達美國弘揚佛法，但直到二十世紀才廣泛為人們所認識及討論。而1945年第二次世界大戰結束後，華人移民美國者日多，佛教徒與日俱增，因此在華僑界有了佛教社團，並進而自香港、台灣等地禮請法師到美講經說法，再由法師間的互相援引，有更多僧侶到了歐美等國，在不同的地區弘揚佛法。

接著，法師以幾位世界有名的佛教道場及僧侶為例，闡述如越南一行禪師於1982年於法國創立「梅村」，來指導禪修、寫作及幫助世界的難民；他也在歐洲及美國成立了多家「正念禪修中心」，來幫助人們找到心靈的平靜。而泰國「法身寺」，則在東、西方地區等世界各地超過18國發展及建立佛法與禪修中心，弘法利生。第十四世達賴喇嘛丹增嘉措，從西藏到印度，乃至全世界等超過67個國家弘法利生，致力傳達和平、非暴力，不同宗教間的包容、宇宙的責任與慈悲，1989年榮獲諾貝爾和平獎的肯定，可謂東方與西方佛教徒融合最具代表性。

明鏡法師更以台灣西進弘法的例子，表述早期由台灣前往歐美等國弘法的法師眾多，其中包括：宣化上人（1959年在美國成立法界佛教總會，1962年加州洛杉磯弘法，創建萬佛聖城。）；仁俊長老（1973年應赴紐約任大覺寺住持，1980年任美國佛教會會長。）；顯明長老（1984年接任美國莊嚴寺住持）及妙峰長老（美國中華佛教會會長）等，而法師本身即在2006年初在美國紐約慈航精舍妙峰長老座下剃度出家。妙峰長老精於佛學，禪法，尤其在禪詩、書法方面有很深的造詣；詩文禪趣盎然，書法清秀雋逸，作品匯集成冊，流通弘化，利樂眾生。

明鏡法師表示，自己在台灣出生，美國出家，身為中華佛教青年會理事長，推展監獄佈教、校園演講、生命教育、青年關懷、社會公益以及國際交流等各項會務，多年來，中佛青曾舉辦：國際公共關係研討會、21世紀佛教僧伽教育研討會、第一屆世界佛教青年論壇、2010東亞國際佛教青年交流等活動，邀請各國代表到台灣相互交流並學習佛法，將友誼的觸角延伸到世界各地，觀摩學習與交流，發揮地球村的精神，以佛法濟濟眾生。

東方及西方佛教徒既各有其文化背景與優點，明鏡法師強調應進行更多的觀摩交流，如：學術會議、佛學論壇、交換計畫、資源分享等，加強互助合作，共同成長，俾使佛法的弘傳更無遠弗屆！法師也許下願景：『佛陀教法普願學，弘法利生無國界；東西方佛教融合，法輪常轉五大洲！』引起現場與會者熱烈掌聲與回應，促進了東西方更多的瞭解與交流。大會也安排了來賓的參訪活動，使得活動在法喜中劃下圓滿句點。



中佛青

普賢行願 佛青願行

Chinese Young Buddhist Association

發行人：釋明鏡

地址：台北市長安東路二段78號2樓

電話：(02)2508-2427

http://www.cyba.com.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。

《隨聞雜誌》歡迎隨喜助印 功德無量

f 中華佛教青年會

103年度 燃燈報恩法會

~弘揚青年佛教之推行 解行並進之推廣

法會日期：2014年5月17日 (星期六)

【農曆四月十九日】上午8:00-18:00

中佛青秉佛陀之教法淨化人心，導迷轉悟，藉藉由一年一度燃燈報恩法會，使身處工商社會的現代人，得以培植福慧，積資聚德，清淨三業，特此禮拜慈悲三昧水懺，藉由懺悔業障之功德力，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！

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號21號)

交通指引：捷運海山站5號出口上午7:30-9:00有接駁車

洽詢電話：(02) 2508-2427

◎法會中設有祈福光明燈，消災、超薦牌位，敬邀大眾共襄盛舉，同證法益。

春

駿馬奔騰 來報喜 福慧雙修 妙吉祥

敬邀 長老、法師、會員暨居士大德 103.2.9 (日) 農曆正月初十 下午一時 歡迎蒞臨中佛青新春團拜



團體會員~友寺專訪「慈航念佛會」



踏入社會經商營生，隻身北上由重慶南路的小書店做起。但是商圈打滾有起有落，就在商場上嶄露頭角，業務有所成就之際，卻體會到了人情冷漠及人際往來之淡薄，並目睹社會心靈上的空虛，因此更加瞭解了人生無常，苦空無我等法理，了悟生命實質之意義。

在一次因緣際會之下，法師親近道場聽聞臨終關懷往生助念對生命生死輪迴的重要，又聽聞李炳南居士強調臨終助念之重要性，有感「萬般帶不走，唯有業隨身」，遂毅然投入念佛法門共修活動之中，開始與信眾蓮友結緣。

民國八十年妙峰上人自美返台，為三壇大戒會講說戒法，並在當時與上人結下法緣。戒場圓滿之時，恭送妙峰上人離台返美，臨去之時上人贈予法偈語：「莫讓塵勞鉤鎖封，天堑近鄰不相逢；當前古道平如鏡，春風滿日露正濃」，當下對於偈語沉思一番體悟其道，毅然決定放下一切俗事，於同年依止上妙下峰長老剃度圓頂，法名明空字號寬宏，以生活是道場，道場是生活為修行基礎，法緣具足。更於民國八十九年接法於光德寺上淨下心長老座下為臨濟宗七塔寺第四十三代法子。

民國八十七年，明空法師於新北市土城區青仁路創立以臨終關懷、往生助念、念佛共修，慈善醫療、教育文化，弘揚淨土法門為宗旨之團體，由妙峰長老命名為慈航念佛會。當時會所雖小，但在法師帶領下陸續成立念佛共修會、臨終關懷小組，平日以臨終關懷及往生助念為主要工作。早期幾乎每天穿梭於醫院、急診室、太平間、助念室、往生室及喪家，給予病者、亡者及家屬誠摯的關懷，心靈之慰藉。以堅定的信念與慈悲心，仗阿彌陀佛之願力，使亡者超脫苦海，也為生者開示生死無常之道。對於能奉獻心力之地方，總是全力以赴，看到眾生有苦難的地方就去，幫助需要的眾生，每天給人信心，給人希望，也給人歡喜。

本著「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的訓勉，心中早已建構一處淨土的藍圖，期提供大眾能有一處清淨的修行環境，安養身心。目前於深坑地區建立一處莊嚴祥和的道場——萬福禪寺，希望在此規劃成僧伽安養中心及彌陀村，除提供聽經聞法靜修之功能外，更開辦一系列如法之臨終關懷教育，令有緣大眾終有依歸。

由於法師是中年出家，因此希望將時間做最大的發揮，期許自己未來有更多的智慧接引眾生並成就更多的人。盡己所能將佛法帶進社會、帶進每一個家庭、每一個人的心靈中，讓大家享受將佛法落實於生活中所帶來的法樂。

慈航念佛會行腳方向：

一、弘法

1. 監獄佈教：自民國八十九年起擔任監獄佈道師，深入監獄、看守所等教化單位弘法，予以受刑人淨化心靈輔導啟迪其善良的性靈。
2. 校園佈教：數年來曾擔任中華佛教青年會弘法委員會主委，並以輕鬆活潑的演講方式，進入全國各級院校，投入青少年教育工作，讓 e 世代學子在追求知識掌握資訊的當下，也能啟發同學們尊重生命，熱愛生命和奉獻服務的精神，建立慈悲生命，關懷與喜捨的生活態度。
3. 祈福法會：每年定期舉辦報恩祈福消災法會，希望藉由祈福功德迴向父母，福慧增長、身心康泰、社會祥和，一切眾生，離苦得樂。

二、生命教育：

1. 臨終關懷：經常於百忙之中抽空至全省各大醫院安撫病患，除卻病患心靈恐懼、關懷、孤獨貧病的眾生。
2. 講座：多年來弘法行腳遍及校園、監獄、全省各寺院以及一般社會團體，只要有眾生，就是弘揚佛法的好機會。

三、社會關懷：

- 成立中華慈航生命關懷協會
1. 定期捐助低收入戶，清寒學子獎助學金、白米、物資等。
 2. 希望結合佛教與社會公益團體的力量與資源，把愛傳出去，廣邀國內關懷生命團體、環保、素食與健康團體、各宗教團體、提倡健康飲食觀念，並尊重生命，希望喚起社會大眾關心身心靈整體的健康。

四、推動佛教文化交流，積極參與台灣地區及海峽兩岸各佛教會組織之活動。

「喜捨娑婆苦，願得清淨樂」

明空法師願以堅定的信念與慈悲心，仗阿彌陀佛的願力，鞠躬盡瘁代佛宣化、護持正法永住世間，本著但願眾生得離苦，不為自己求安樂的慈悲精神幫助有情出離苦海，開創福慧人生。

慈航念佛會
 台北市萬華區西園路 2 段 261 巷 12 弄 40 號 1 樓 02-23011104
萬福禪寺
 新北市深坑區萬福路 75 巷 73 號 02-26622911

【徵稿啟事】 在弘法佈教的過程當中，曾經有過甚麼特別的經驗、人事？又或者自我心境上的轉變？中佛青雙月刊歡迎弘法佈教教師分享諸位自身於監獄、校園演講之心得與經驗均歡迎來稿。請 E-mail 至 cyba168@ms72.hinet.net；或來信 10455 台北市中山區長安東路二段 78 號 2 樓 中華佛教青年會收

【下期預告】 團體會員介紹：友寺專訪～還有許多精彩報導敬請期待！



慈心共振 照亮黑暗

◎釋禪文



2013 年 3 月在現任理事長明毓法師的支持與鼓勵下，一群曾在中華佛教青年會共同學習過的法師與居士們組成「生命導航」志工團隊，正式投入桃園女子戒治所的團體輔導與個案認輔。經過九個多月的共事合作，團隊成員不僅是同願同行志願參與，更在輔導過程中，深刻體驗到助人的艱巨與修行的使命。

還未正式啟動監所團體輔導前，我們對毒品認知有限，監所收容人的處遇方式也不甚了解，就只是一股熱誠想要投入志願服務與助人工作。這股勇氣與力量，緣於我們相信修行的目的，在不斷淨化的過程，除了覺照自己的身與心，要更調柔、專注、敏銳、覺察的同時，也希望能運用這樣的能力去利益眾生，在團體互動中真實面對內在心靈的癥結，以健康且務實的方式回應人生的困局，並且學習對等的人際關係。

依現行法規對於毒品施用者所採取之處遇方式是把他們當作病人，而非犯人，戒治之處遇分三階段執行：調適期、心理輔導期及社會適應期，戒治之期間最少三個月，至多九個多月，戒治重點在協助受戒治人戒除對毒品之心理依賴並能重建受戒治人之人際關係及解決問題能力，復歸社會。

經過我們這段時間的參與了解，同學們普遍來自弱勢家庭，學業中輟者居多，她們之間不乏年輕的臉孔。而一一般在遭遇困難或情緒不佳時，常感到害怕、無助或失望，我們在輔導陪伴過程中，透過小組分享，由於彼此的交流與互動，她們終於發現「同是天涯淪落人」時，個體的孤單感降低，產生了「我們」的感覺，這種共同的感受，本身就具有療癒性，消極的情緒減除了，自卑、自責也

減低了，防衛也不再那麼需要了。同學紛紛表示課程的安排帶給她們很大的助益，當一個人感受被愛、被支持時，改變的意念和動機就會增強。

佛法在世間，不離世間覺，以正念、接納的陪伴方式，同理傾聽不去評斷每位同學的生命歷程，不僅能落實佛陀的教導，將經典的義理融入人際互動，建立信任關係，探索全面向的自己成為情緒的主人，在這樣的團體情境中，同學們學習到的方法才有可能轉換到日常生活中。

但也不可諱言的，任何研究都指出「家庭」對更生人終止再犯的重要性，在監所內的任何教化工作，在同學停戒出監後，如不能適時得到家庭成員的支持與接納，或是家庭與社會的支持系統依舊薄弱，其再犯的可能性仍是居高不下，尤其毒癮患者，癮頭的難耐、朋友的誘惑與藥頭的不放棄，也都是再次復發的主要原因。

佛法本就蘊含著「療癒」的元素，佛有「大醫王」之稱，對世間種種的「苦相」傾注關懷，止息人世間的憂悲苦惱。中華佛教青年會多年前已編輯一套《融攝般若海》的輔導教材，內容涵蓋：「自我認識」、「情緒管理」、「減壓技巧」、「人際關係」、「發現學習」、「歡喜環保」、「生涯規劃」、「善用智慧」、「尊重生命」及「美夢成真」……系列對「身心」及「行為」有實際助益的教案。團隊從事輔導與教化的法師們，都有一共同心願，希望能真正將佛法落實在生活中，透過團體輔導「慈心共振，照亮黑暗」，在她們艱難困頓之際，適時的給予關愛與協助，在愛與重整中走出黑暗的人生，邁向光明大道！



一念瞋心起 百萬障門開

法律小常識 【專欄】

◎蘇文俊律師（鼎宇律師事務所）
 免費法律諮詢服務：0960-300-927
 E-mail: jackalsky1014@gmail.com

爭吵的藝術？

提問 某甲與某乙本為朋友，因故爭吵，某甲遂以簡訊辱罵某乙：「笨蛋」、「小偷」等語，試問有無觸犯刑法之罪責？

答

- 一、刑法上對於名譽權的保護，有公然侮辱罪、及誹謗罪兩種，所謂名譽是指第三人對於某人的評價，自然必須要有人聽聞爭吵或辱罵內容，才有名譽受損之問題，因此，公然侮辱罪中，「公然」之要件係指不特定人得以共見共聞之狀態，而誹謗罪必須要有散佈的意圖，且到處去轉述足以毀損名譽之事。所以，必須要在一個公開狀態下（如網路），上開兩罪才有構成可能。
- 二、公然侮辱與誹謗罪要如何區分，所謂的侮辱是指抽象的謾罵，簡單說也就是該辱罵內容客觀上是無法去證明的，如問題中某甲罵某乙：「白癡」等語，是無法證明的，所以屬於侮辱的範疇；而誹謗所規範的行為，是具體可以證明的事件，如問題中某甲罵某乙：「小偷」等語，是客觀上得以證明是否為小偷，所以屬於誹謗的範疇。
- 三、從上述可知，由於某甲是以簡訊罵某乙，該簡訊只有甲乙兩人得以觀之，因此在狀態上並非屬於第三人所得知悉，自然也就無名譽權的受損，故某甲並無構成犯罪。