



青佛中

第 11 期

《贈閱雜誌》

105 年 1 月 25 日 出刊

歡迎隨喜助印 功德無量



應無所住
而生其心



善願光明

◎理事長 釋明毓

人性的善良能給予人們溫暖與慈愛，讓世界更美好，善心者自有善報，積功累德的人生機遇必佳，而福報也不曾錯過。因有善願必有光明，慈悲的諸善上人皆有理念與願景為謀求人類幸福，促進社會和諧、國家安定、世界和平而努力。

中華佛教青年會去年十二月首次舉辦「無住生心」音樂會，藉由音樂喚起心靈的感動，讓大眾體驗生命的美妙樂章，傳遞慈愛與安定的能量，並引領大眾觀照內心，保持善解而安定，以達到淨化人心的目的。非常感謝主辦、協辦與贊助單位，所有參與演出者、護法大德及籌辦團隊的努力付出，音樂會才能順利圓滿成功，並頗獲佳評與鼓勵。

新年新希望，中佛青展望未來有諸多的願景目標，必須結合四眾的力量，共襄盛舉。祈願諸善因緣際會，慈悲生命關懷，喜捨社會公益。一個願心，可以成就大事；一個善行，可以感動天地！



中佛青

《第 11 期》《贈閱雜誌》
歡迎隨喜助印 功德無量

出刊日期：105 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

f 中華佛教青年會



菩提本無樹，明鏡亦非台。
本來無一物，何處惹塵埃。

出自《六祖壇經》

【目錄】

- | | | |
|-------------------------------|-----------|-------|
| 【甘露法語】 | | |
| ■ 宏印法師講演集 | ◎宏印法師 | 3-6 |
| 【人物專訪】 | | |
| ■ 陳國恩老師專訪 | ◎人間福報/羅佑純 | 7 |
| 【教界盛事】 | | |
| ■ 「首屆藥師法修持暨千僧共授八關齋戒·供佛齋僧」法會報導 | ◎空行法師 | 8-9 |
| ■ 小小僧侶體驗營趣味樂學佛 | ◎榮紹宇 | 10-11 |
| 【課程報導】 | | |
| ■ 一套易學又可深入的禪法 | ◎謝水庸 | 12-14 |
| ■ 「設計線上報名系統結合數位資源」報導 | ◎空行法師 | 15 |
| 【佛法問答】 | | |
| ■ 佛陀慈悲的教法，開啟我們的智慧人生 | ◎康演恭 | 16-24 |
| 【監獄弘法】 | | |
| ■ 揮別過去，迎向未來 | ◎釋悟常 | 25 |
| 【活動報導】 | | |
| ■ 「無住生心音樂會 清音雅樂演說法」報導 | ◎中佛青編輯 | 26-27 |
| ■ 「迎接2016願景工作坊」感言 | ◎陸蓮 | 28-29 |
| 【國際交流】 | | |
| ■ 高僧大德社會賢達齊聚北京 祝福佛教在線成立二十週年 | ◎佛教在線 | 30-31 |
| ■ 「珠海普陀寺開放十五周年 暨明生法師升座慶典」報導 | ◎佛教在線 | 32 |

【宏印法師講演集】



印順導師的「人生佛教」特色

太虛大師的思想是博大，印順導師的思想是精深；那麼，印順導師提倡的人間佛教，有什麼特色呢？

印順導師的著作最有名的叫做「妙雲集」，除了這套五百多萬字的妙雲集之外，其餘的著作字數比妙雲集還多。因為導師的著作都是深入「深」出，不是深入「淺」出，有些的確很難讀得懂，包括聖嚴法師都有同感，我曾經寫過一本「怎樣讀妙雲集」，這本書的序文是聖嚴法師寫的，他說：「導師的著作都是純理性的思辨，很少感情的敘述，因此對導師的著作能夠一本本讀下去的人不多。」不過只要根機夠、對於研究佛教有興趣、有耐心的還是看得下去。

印順老法師也是提倡人間佛教的，而且他所提倡的人間佛教更有深度。十年前我就曾經對大學生說過：太虛大師的思想是博大，印順導師的思想是精深；博大與精深正好相輔相成。那麼，人間佛教有什麼深度呢？如果引經據典的說很麻煩，我就直接說印順導師的思想、人間佛教的特色在哪裡。

印順法師的思想就是從原始佛教的阿含經來的。阿含經說：「諸佛皆出人間，非天上而得也。」過去、現在、未來，三世諸佛都是以人身成佛的；從六道當中的人道成佛，才是真正的人間佛教。簡單的解釋：世界上的各大宗教，都說這個人間是短暫的、虛幻的、無常的，人間是短促、虛假的，生命永恆的地方在天堂、在天國，

生命解脫的地方在天堂、在天國，叫人家要升天堂、升天國，包括一貫道也說要回到無極老母那裡去。因此，否定人間而追求天上的永生，是世界各大宗教的特色。但是只有佛教是唯一說生命的解脫、生命的覺悟是完成在人間，世界上的宗教也只有佛教講「人身難得」。所以那些認為人生艱苦、煩惱，對人生充滿埋怨的人都應該來學佛，他才能了解人生是很有意思的。

有沒有理論根據來證明人間勝過天上？有的，有三大理由證明人間勝過天上，阿含經說得很清楚：第一點：人道的眾生，「人」的智慧、靈性高過天上，也高過六道任何一道的眾生；這在佛經叫做「憶念勝」。三界六道當中只有人道的眾生才是六根具足、靈性最發達的。然而，眼、耳、鼻、舌、身、意這六根，在凡夫的身上都被無明貪瞋痴所轉，而用來造業，可以說一切的痛苦墮落都是因為迷！而我們要解脫、要開悟成佛，則在於一個「悟」字，這個能夠自我覺悟的悟性，唯有六根具足的「人」最為發達。維摩詰經有一句話說：「塵勞之儔為如來種」，六根六塵的煩惱就是成佛做祖、解脫、如來的種子。所以說三界六道當中，萬物之靈的人類，「憶念勝」最殊勝，不但勝過地獄、餓鬼、畜牲、阿修羅，還強過天上的天人。因為天上的天人日日享福而智慧不發達，好比人間的「富貴學道難」，太富貴了反而不曉得要學佛求解脫。

阿含經記載：三十三天有一位天王快要壽終時，自己運用天眼通觀看來生，他看到自己將會墮落到畜牲道當一隻豬，因此苦惱不堪。其他的天神圍繞著他並勸慰他道：「你不要擔心，現在我們為你助念，你趕緊合掌跟我們一起稱念『南無佛、南無法、南無僧』，稱念三寶、祈求三寶加持，讓你往生人間，因為人間有釋迦牟尼佛正在弘法——『人間於天，則是善處』啊！」想想看，人間與天上比較起來，人間竟然是天神求往生的地方，為什麼？因為人間有佛法啊！如果沒有佛法則天人也是不肯來的，所以佛法應該是在人間啊！

再說一個故事——

佛陀的母親摩耶夫人在生下佛陀七天後就去世了，往生到忉利天。在佛陀悟道成佛已經很久以後，摩耶夫人因思念佛陀，派遣天人到人間恭請佛陀到忉利天為母親說法。佛陀也應邀到天上說法，當時三十三天的天王、天神都來聽佛說法。到了應該吃飯的時間，天人們就在想：「我們是應該用天上的飲食供養佛陀呢？還是用人間的飲食供養佛陀呢？」佛陀因為有他心通，得知天人的心思，於是就對天人說：「帝釋天啊！我生於人間、長於人間、成道於人間，你們應該用人間的飲食供養我。」這是在增一阿含裡面的故事，雜阿含也有記載但是比較簡略，增一阿含是比較晚結集的，敘述的方式比較精采，這是佛經結集的特色。佛陀告訴天人說他是生

於人間、長於人間、成道於人間，應受人間飲食。所以佛陀是真正的人間佛陀啊！所謂「皈依佛兩足尊」，大乘解釋「兩足」是福、慧圓滿；原始佛教解釋「兩足」為六道中的人道眾生頂天立地用兩腳走路，而人道當中最尊最貴的就是佛陀。

所以，我們要有一個體會，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、自立、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。佛教建立人類的尊嚴，人的可貴都在這裡開展出來，生命的尊嚴、人性的光輝由釋迦摩尼佛的出現人間而展現，所以才說「天上天下無如佛，十方世界亦無比，世間所有我盡見，一切無有如佛者」。佛陀剛降生時說「天上天下『唯』我獨尊」，就是指每一個人的自我是最重要的尊嚴，自我是生命的實現與解脫，肯定在每一個人的當下明心見性。光明的、解脫的、正覺的道路，依難得的「人身」來實現。說到這個地方，我要向各位呼籲，超越那種偶像的崇拜、權威的依賴和感情寄託的信仰心態，才是理性的、可貴的佛教徒，所以佛教常講「依法不依人」。

佛教也有仗他力，如依仗佛菩薩的加持作為增上緣的，但是解脫的真正本質是自力的，自悟不由他。禪宗的六祖惠能大

師說：「迷者師度，悟者自度。」迷的才要求師父度，覺悟的人是自覺自度，這也正是人間佛教的特色。身為佛教徒，只要想到這一點我就覺得滿心的欣喜、滿心的光采、非常的尊嚴，佛法實在太好了。這是人間佛教第一點殊勝的地方，叫做「憶念勝」。

人間的第二點殊勝是什麼？是「梵行勝」。梵行的意思是說，人的感情、情操是六道中最可貴的，是成佛的因素，求解脫的殊勝條件。學佛的人可以談感情嗎？事實上，學佛的人更要談感情，要斷我執、斷法執，通達同體大悲、無緣大慈，展現出大慈悲感情。菩薩叫做菩提薩埵，菩提是覺悟，薩埵是有情，覺悟的有情就叫菩薩。眾生都是有情的，無情不可能成佛解脫，感情不豐富的人、冷酷無情的人不可能成佛。要有大慈悲的感情，這種感情不是染污的，沒有我相、人相，眾生相、壽者相，斷我執、破我相，同體大悲、平等大慈的感情，這種叫做「梵行勝」。人間的感情是最珍貴的，義氣之交、一諾千金、士為知己者死，這種感情唯有人間才有，勝過天上也勝過地獄、餓鬼、畜牲及阿修羅道的眾生。這是人間的第二點殊勝的地方。

人間第三點殊勝的地方是「勤勇勝」，也就是人道眾生有不屈不撓的意志力。世間人，如果恨一個人可以恨一輩子，愛一個人也可以愛到死而後已，愛和恨可以堅

持一輩子，這都是意志力、勤勇勝。人類一旦認定一個目標，可以為它奉獻生命、堅持不已，這種大雄、大力、大無畏的精神勝過天上，也勝過三惡道的眾生，六道當中人道最殊勝。通俗來說，勤勇就是人的個性——潛意識的一種性格。所以我常說：沒有個性不是人，太有個性難做人。這也是人間的一種殊勝。

智慧、情感、性格，這三樣是人間的三大殊勝。

凡夫都是邪知邪見，沒有智慧，一旦把見惑、思惑斷了，邪知邪見一轉就是佛陀的大智了。

凡夫的感情也都是染污的、侷限的、狹隘的，成佛以後的感情才是清淨的大悲情。

佛陀的性格則是大雄無畏的。

三寶歌讚歎佛是「大悲、大智、大雄力」，即是三大殊勝的發揮。佛陀是三德莊嚴——智慧的道德；救度一切眾生的恩德；斷盡一切煩惱、習氣的斷德。三德的圓滿都是從「人性」的三種殊勝所開展出來的。所以太虛大師說：「仰止為佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」這就是人間佛教真正的特色。

人間的佛教就是肯定人的價值。人身難得，能夠生而為人已經是千生萬劫難得的機會，做人本身就是很大的福報了。除非是三塗八難、殘障不全，如果能夠得人身又六根具足真是很大的福報，所以有句話說「人身難得今已得，佛法難聞今已

聞」，以我宏印來說，出家四十幾年還是法喜充滿。我不是因為道場大、信徒多才法喜，我的法喜完全源自佛法，也就是我們要從佛法中體會什麼叫做法喜充滿。在此我要用一句話與大家互相勉勵：

身為一個佛教徒，不是要你去崇拜誰、依賴誰，而是要你真正在佛法裡覺悟到明心見性、悟到佛法，這才是最可貴的。

希望佛法滿人間，人間處處有三寶。



陳國恩老師專訪

◎轉載自人間福報 / 羅佑純



去年十月，陳國恩走上中國大陸北京大學「百年講壇」演講，他是台灣第三位受邀演講的講師，卻是第一位以「金剛經」為講題，對台下逾百名教授、學生解釋「什麼是《金剛經》」。

陳國恩是首位在中華佛教青年會講經的在家居士，六年來講《金剛經》、《心經》，有許多台商趁著回台空檔來聽課，還拜託親友每周來錄音，並把檔案寄去大陸，他的講經錄音檔就這樣被傳開了，到最後他們乾脆請陳國恩到北大演講。

自幼茹素 結緣佛學大師

陳國恩從小就不敢吃肉與五辛，即使媽媽把肉挑出來，他都聞得出肉味而不敢吃。國中時，他以「吃素方便、想專心念書」為由，寄居在離家不遠的台南彌陀寺。

為了讓他住得有理，當時的住持圓斌法師要他在菩薩面前擲筊。他心想「這只有八分之一的機率，怎麼可能」，沒想到得到菩薩的同意，他就在彌陀寺住了六年，度過中學時光。

念台大歷史系時，陳國恩加入晨曦社，他除了閱讀佛教經典外，也曾去拜訪廣欽老和尚、印順導師、李炳南老居士等當代佛學大師，尤其是聽聞廣欽老和尚的事蹟後，他很好奇，這位老和尚不識字、也不會講經，為什麼能講出這麼有道理的話？

「有一次，我聽到有人影射廣老，說他是個只會念阿彌陀佛、吃水果的猴子，我聽了很生氣，沒想到廣老聽到後卻回我：『對啊，我長得像猴子』。」陳國恩說，廣老的這席話，印證了《金剛經》：「無我相，無人相，無眾生相。」

面對當下 力求勇猛精進

「《心經》云：『空即是色，色即是空』，色是處理、面對，空是在處理、面對的當下，心就放下了，觀音菩薩與三世諸佛有六根，但祂們『捨識用根』，在面對的當下，也就放下。」

陳國恩曾有一段時間不敢面對困難，可是他知道「這是我的因緣」，所以他告訴自己，要學習菩薩精神，要勇於面對困難，但是在解決困難的當下，也要放下。

他強調，現在是末法時代，很多人執著外相、名相，尤其有些人是「說一套做一套」，但「修行要身體力行」，一定要把經義用在日常生活，無時無刻的觀照這顆心，如同《金剛經》說「應作如是觀」，如此才能見如來。

陳國恩指出，六年前佛青會邀他講經，他以「白衣不上座」來回絕，可是轉念一想，「我講經並不是要名氣，而是希望彼此在菩提道上，相互勉勵、交換心得」，所以他反而感謝聽眾給他機會，讓他可以透過講經備課，來減少造作貪瞋痴。



「首屆藥師法修持暨千僧共授 八關齋戒·供佛齋僧」大法會報導

◎空行法師



近年來，全球災難頻傳，國家政治及經濟不安，人民痛苦指數上升。台灣近日地震頻繁，登革熱及禽流感疫情擴大，此現象如同《藥師經》所提及的「人中疾疫難」。有鑑於此，新北市慈法禪寺住持淨耀法師為推動提倡「現世安樂」的藥師法門，特與新北市政府聯合啟建「首屆藥師法修持暨千僧共授八關齋戒·供佛齋僧」大法會。淨耀法師期望於11月7日法會前，結合同心同願僧信二眾，展現宗教大愛精神，落實菩薩慈悲行願，以全民共修藥師法，募集百萬部《藥師經》，百萬遍藥師咒，千萬聲藥師佛聖號，祈願全球無災無難，台灣登革熱及禽流感疫情徹底消弭，共同為人類安樂祈福。

本活動主要目的係推廣佛教信仰體系中的「藥師法門」，藥師佛的願力主要為「消災延壽」、「拔苦還難」，並且為祈願者求得光明與福報。此次舉辦藥師佛文化節活動，

藉由千僧共同護持的藥師法會為全民祈福，祈求國運昌隆、風調雨順、國泰民安，並向大眾介紹具有廣大慈願的藥師佛，讓大眾更具信心修持藥師法門。

11月7日(星期六)上午10時，假新北市板橋體育館舉辦此次盛會，參與人數眾多，場面莊嚴肅穆。發起人淨耀法師致詞時表示：諸佛菩薩的悲願，在於幫助眾生離苦得樂。尤以藥師佛的悲願，特別是滿足眾生現世的福利，帶給眾生安和樂利，所謂「求長壽得長壽，求富饒得富饒，求官位得官位，求男女得男女。」再者，人生最苦的兩件事，莫過於是貧和病，而藥師佛的悲願，特別是消除眾生的貧病等痛苦。因此，當今社會正值多災多難，藉由修持藥師佛的法門，祈求消災免難，諸如登革熱及禽流感的疫情可以控制並消除，四大得以調和，人民安居樂業，全世界無災難。



法會正式開始，首先由圓宗長老、道慈法師、照初法師、心茂法師和淨耀法師等諸位法師為代表，千位僧眾為與會信眾證授「八關齋戒」法，場面非常盛大莊嚴。八關齋戒是佛陀為在家弟子所制定的一日一夜如同出家人的戒律，主要讓在家人種出世解脫的善根，讓在家弟子能因持戒而獲得安樂。若能受持清淨，其功德是不可限量。如《無量壽經》云：「齋戒清淨一日一夜，勝在無量壽國為善百歲。」又如《優婆塞戒經》云：「善男子！若能如是清淨歸依受八戒者，除五逆罪，餘一切罪悉皆消滅。……若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報至無上樂。」可見清淨歸依並受持八關齋戒，功德很廣大。

接著，大眾恭誦藥師咒，並供燈。燈，象徵光明與智慧，與藥師佛琉璃光之形象相互對應，手捧五種色彩的LED心燈，置身於

殊勝的藥師法會中，在佛前為自己點亮一盞心燈，掃除黑暗、照亮未來，並將藥師佛滿滿的祝福帶回家。

下午則是千僧齊修藥師法門，恭誦《佛說藥師琉璃光如來本願功德經》，並持誦藥師咒，祈願全球無災無難，更願台灣國運昌隆、人民平安喜樂。

此次法會廣邀全球佛教界諸山長老、法師以及佛教徒齊聚念力，甚至副總統吳敦義先生、新北市市長朱立倫先生也親臨會場祝賀致意。法會內容除了千僧共授八關齋戒、齊修藥師法門外，尚包括供佛齋僧，祈願藉此殊勝功德回向給天地萬物以及有形無形、有情無情的眾生，並願全世界無災無難、風調雨順、國泰民安。更祈願每年都能舉辦此殊勝法會，廣利群生。



【教界盛事】



小小僧侶體驗營 趣味樂學佛

◎榮紹宇

欣逢新北市政府與慈法禪寺舉辦的「千僧齊修·為大眾祈福」藥師佛文化節，中華佛教青年會於板橋體育館旁廣場精心策畫了一場別開生面的「小小僧侶體驗營」，活動莊嚴又不失趣味性，吸引現場近七十位孩童及家長共襄盛舉。

孩子們換上衣袍，各個都成了莊嚴有節的小沙彌。中佛青理事長明毓法師特別為孩子們開示：「換上這件衣袍，代表的是要『改變』過去的自己！」活潑可愛的「幸福的臉」手語歌為活動揭開了精彩的序幕，在林淑芳、張碧雲老師的帶領下，孩子們充滿朝氣的舞動，臉上洋溢著滿滿

笑容。活動特別禮請妙仁法師、法蓮法師指導孩子們學佛行儀，教導孩子們生活中的四威儀，共同禮敬生命正覺知。在師父的諄諄教誨下，孩子們挺直腰桿，專心一意的學習。

開航法師為了使孩子們學習「讚美自己、讚美別人」，精心規畫了一連串的禪修遊戲，吸引孩子的興趣，用童趣的語言帶領孩子呼喊「你好棒」，藉由自我鼓勵也稱讚他人，全場氣氛熱絡歡愉。在一旁陪伴的家長也熱情的參與其中，在歡樂的遊戲中互相學習與共同成長。一陣歡欣鼓舞後，恆定法師帶領孩子體驗「靜」的力



量，覺知自己的呼吸與脈動，屏氣凝神的專注其中，場面莊嚴肅穆。

台灣戲曲學院的師生為大眾表演了一段武術，精采絕倫，不分老少各個看得目不轉睛，嘖嘖稱奇，演出完畢後大眾予以熱烈的掌聲。林勝傑老師教導孩子們體驗「禪武」，練習時孩子們架式十足，為活動畫龍點睛，增加正能量的學習。

下午的活動由陳美順老師教導孩子們彩繪「小沙彌」公仔。每一個孩子都發揮無限的創意，盡情揮灑色彩，一筆一劃勾勒出小沙彌不同的容貌。有的俏皮可愛；有的神情莊嚴；有的繽紛絢麗，各顯特色！彩繪完成後，由理事長明毓法師帶領大眾在佛前祈福與迴向，活動在法喜充滿中圓滿落幕。



一套易學又可深入的禪法

本雅難陀禪師 禪二回響

◎佛教青年文教基金會 謝水庸



一、前言

是菩薩的安排吧！緬甸的本雅難陀禪師在來台的行程裡，突然空出了兩天，於是呂勝強師兄徵詢我們，有否舉辦禪二的意願。經由董事長淨耀法師的慈允，並慷慨的、無條件的出借了慈法禪寺場地，乃結合了慈法禪寺、佛教青年文教基金會、中華佛教青年會及台北市佛教青年會，於104年11月23日、24日兩天，假慈法禪寺，共同主辦了一場殊勝的禪二。

由於主辦義工們的精心策劃，各單位的合作無間，慈法禪寺的儘力配合，以致報名人數破百，第一天參加的人數即近一百四十人；更因為禪師的熱忱、甚深的禪修體驗以及辯才無礙，同時，一天有三次採用大堂開示、雙向交流的方式，讓參加者都能夠心領神會，法喜充滿。可以說，這是一場相當成功的禪二。很難得的是，

禪師能夠用華語開示，不必透過翻譯，這是多麼不容易啊！

二、本雅難陀禪師簡介

本雅難陀禪師是緬甸的一位大禪師，只是在台灣，認識他的人不多，因此特別簡略介紹如下：

1971年生於緬甸東南部（孟邦，耶城）。

1999年於帕奧禪師座下出家受比丘戒。

2001年於帕奧禪林擔任業處指導禪師，在帕奧國際禪修中心以華語、英語及韓語指導外國禪修者。

2003年起應邀於緬甸、馬來西亞、臺灣、新加坡、中國大陸，指導止觀禪修與開示佛法。

尊者所教授的禪修方式乃依據巴利三藏聖典之經藏、律藏、論藏，依循《清淨道論》之三學、七清淨及十六觀智之次第指導。尊者善巧及深入淺出的禪修引導、生動且幽默風趣的開示，令禪修者印象深刻、獲益良多。為南傳上座部佛教帕奧禪法教學中，利益及影響禪修者（華人）頗深的尊者之一。

尊者近年來在緬甸西南部雅凱省（Yakhine State），創建功德禪林。讓大家有機會在大自然海岸椰林的環境中修習止觀、邁向苦的止息。

三、殊勝的禪法

(一) 簡單易修

禪師教導的禪法，可說是最簡單、最容易的方法 --- 知道呼吸。禪師解釋說，禪修第一個就是要禁語，主要方法就是知道呼吸，知道鼻孔位置的呼吸。不管打坐、經行或工作或者其它的活動，隨時隨地都要知道呼吸，不可中斷。禪師更解釋說，要用自然呼吸，不要控制呼吸；也不要看呼吸或觀呼吸，因為這樣就容易控制呼吸。除非心情很亂，否則也不要數息，因為數息也容易造成控制呼吸。

1. 假如一段時間後，發現妄念太多，不易生起禪相，則可以改用數息的方法。待妄念少後，再回到知道呼吸。
2. 在開始修習階段，必須遵守一項重要原則：不應觀察相。相是指共相、總相。即不要注意硬、粗、推、熱、入、出、無常等。

(二) 層次分明

1. 使用知道呼吸的方法，久而久之，很自

然的可以看到光。起初，光不會穩定，忽大忽小、忽明忽暗、跑來跑去，這時，都不要管它，一直要保持在知道呼吸上。

2. 直到光很穩定，安定的出現在臉部，此即所謂「禪相」。如果禪相於氣息的接觸點出現，且保持穩定，該禪相似乎是氣息，氣息似乎是禪相，而且心很自然地聯繫於它，其時便可忘記氣息而只專注禪相。
3. 在過程中，需要平衡地作意在定、精進及捨三法。若精進過強，心將變得掉舉、散亂；若過度在定，心將陷於懈怠、厭煩；若過度在捨，心將陷於愚痴。
4. 若心能平靜地專注禪相，它會變得越來越白，白得像棉花，這便是「取相」；必須平靜地專注「取相」，直到它變得清淨、光明，且極明亮，此時，可稱之為「似相」；繼續保持專注於「似相」，數小時，甚至整夜或一整天，便可進入「初禪」。



5. 在過程中，行者需要平衡信、精進、念、定、慧等五根及七覺支，才能使五根得到充分開展，也才能持續地、不間斷地，覺知似相數小時，甚至整夜或一整天。
6. 需要清楚地辨明五禪支，才能確認進入初禪。(1) 尋：將心投入於似相。(2) 伺：保持心持續地投注於似相。(3) 喜：喜歡似相。(4) 樂：體驗似相時的樂受或快樂。(5) 一境性：對似相的一心專注。
7. 之後，應該練習初禪的五自在：轉向自在、入定自在、住定自在、初定自在、省察自在。才可以進而修習第二禪。
8. 其次，應修觀。以三遍知 --- 所知遍知、審查遍知、斷遍知，透徹地了解一切屬於五取蘊的名色法，觀照一切名色法的無常、苦、無我三相，以斷除對名色的愛著。這個部分，禪師開示得蠻詳細的，包括觀察二十八種色法、六種心識、五十二種心所法等。因限於篇幅，也就省略了。

(三) 不要拍手

在禪師的開示過程中，由於大家聽得很相契、很開心，不自覺的拍手讚嘆。禪師馬上說，「不要拍手，我不喜歡大家拍手」。禪師的意思是說，大家要安住在呼吸上、方法上，不要因境界，分心了。這使我想起中國禪師常說的：「寧動千江水，不擾道人心」，應該就是這個意思。

四、結語：

這是一場殊勝、成功的禪二，期待將來還有機會，邀請本雅禪師再來主持禪修活動。這樣的活動，需要相當多的義工，還好有各單位的全力配合，特別是淨耀法師的支持。誠如本雅禪師所讚嘆：淨耀法師是一位具有高度慈悲心的法師，有好的東西，願意跟別人分享，也怪不得能擁有這麼莊嚴的道場。我們感謝所有的因緣，特別是淨耀法師。

「設計線上報名系統

結合數位資源」課程報導

◎空行法師

為了配合資訊迅速發展的 e 時代，本會很榮幸邀請善永寺監院，亦是本會理事禪琳法師於 12 月 2 日及 4 日蒞臨教授「設計線上報名系統結合數位資源」的課程。因為實務操作的需要，每位學員須攜帶個人的筆記型電腦以及平板電腦（或智慧手機）。課程內容主要是結合網路資源，設計線上報名系統，並運用管理軟體有效率的歸整報名資料，不僅簡化報名程序、結合數位資源快速匯整報名資料，迅速列印所需的資料，並達到環保效果。

首先，理事長明毓法師介紹授課老師——禪琳法師，是比丘尼中的電腦高手，百忙中撥冗授課，並期許學員們學習後，可以實際應用於《融攝般若海》多媒體製作。接著，老師教授如何使用雲端硬碟線上報名，學員精神抖擻地用心聽課，並實際操作。上午，每位學員設計一份線上報名表，表單內容需包括 5W1H，即宗旨（WHY）、項目（WHAT）、地點（WHERE）、時間（WHEN）、對象（WHO）、進行方式（HOW）等六項內容。完成紙本後，學習開啟雲端硬碟的表單網頁，依次完成各自設計的電子報名表單。下午老師教授如何使用 photcape6.0 版，設計初階的圖像，可以運用於線上報名表的表頭。可以處理圖像的大小、截切、去

背、美術效果等，甚至可以自製大頭貼，省下拍大頭照的錢喔！學員們興高采烈地學習，並各展神通，運用於自己的表單上。第一天的課程結束前，學員們已經歡喜地傳送自己設計的表單給老師和同學。

4 日上午，老師首先將同學們前天上課時設計的表單，進一步講評，並讚許同學別出心裁的表單設計。接著，教授如何將線上報名結果下載成 EXCEL 格式，運用 EXCEL 做統計、排序、取代、格式設定等，再搭配 office 合併列印，就可以在活動前，輕鬆的將資料做成各項所需的名牌、名單及活動所需的資料等印出。並運用 QR code 的使用，讓活動資訊更容易讓習慣使用 3C 產品的現代人所接受。兩天的課程，獲益良多，同學們紛紛表達對中佛青及授課老師的感謝，並期待進階課程的學習。課程結束老師慷慨與全程參與者結緣 OTG 4G 隨身碟一支。



中華佛教青年會般若學苑講座

佛陀慈悲的教法 開啟我們的智慧人生

◎康演恭 恭敬聽錄整理

主講者：

緬甸帕奧禪林業處導師 雷瓦達尊者 Ven. Revata

日期：

2016年1月4日(一) 14:00-17:00



1. 生命中如何面對與解脫苦？

生命中本皆充滿苦，例如：台灣是較冷的國家，因為我們不想體驗寒冷的苦，所以用很厚的衣服和毯子、棉被、襪子等衣物來禦寒，以熱水器、暖爐等設備來調整溫度，以解脫寒冷之苦。我們很聰明，因此能調整，暫時逃避苦，但以當下實際的角度來思維，生命是苦的。若沒有使用衣物或棉被等工具，將會發生什麼事？…我們會死。

不管想如何調整，想將苦轉換成樂，都無法從苦中，真正的解脫出來。有一天我們都將面臨死亡，在面臨死的那一剎那，死亡升起那最後的所緣，將決定我們的下一世。我們皆無法很肯定的保證，是投生到天界享福，或是在惡道裡受苦，在這一期的生命中，儘管我們不斷的去作不同的調整，可是苦一直在等待著我們。

從世俗定義來講解苦諦，所有的人從世俗的方式，方法、角度等一直做不同的調整，來暫時逃避苦。在佛陀的教導中，其實是沒有男女分別、永恆的天人實體與靈魂，只有究竟名法和永恆的正法而已。一切只是永恆的實相在生變而已。在智者的眼裡，沒有苦與樂，所有的苦是苦的樂，樂也是苦的，只是被世俗區分，我們應更深入的理解實相。

從實相的角度而言，世俗所期待的樂，並不真正存在。在苦中沒有樂，苦與樂中都沒有真正的樂之存在，那都是苦而已。如果要真正體驗什麼是真實，究竟的樂，必須由我們平時生活中所體驗之苦與樂，通過體驗能更深入去思惟理解、法隨法行，進入究竟地，才能體驗究竟的快樂。

祝願大家能運用平日生活的苦樂去理解，在這一期生命中，即能了解真正的快樂。

2. 台灣對《阿毗達摩》並不熟悉，請問尊者《阿毗達摩》對修習止觀禪有何助益？

佛陀是一切智者，如果我們只是去看經典，通過有限的知識，沒有去閱讀《阿毗達摩》，不能很深刻的體會到佛陀的教法，以及深奧的核心。只有通過學習《阿毗達摩》，才能真正了解體會佛陀教法的深奧，才能次第分明、內容完整的次第修學。以戒為定慧的基礎，保護我們的慧命。換言之，如果想體證佛法，就需要真正的去了解並學習《阿毗達摩》。

《阿毗達摩》與我們息息相關，我們身體裡面、心裡面所發生的每一件事情，全部記載在《阿毗達摩》裡。例如：我們身體由什麼組合而成？我們的身和我們的心是如何在運作？《阿毗達摩》教導的是一切事物的正確實相，超越時間限制，永遠都是正確，而且非常的深奧。與世界上所有的人，都有很密切的關連。甚至，對所有的有情或無情者，皆息息相關。《阿毗達摩》將關於所有有情生命，和無情所有的一切，講解的非常詳細。

《阿毗達摩》所說的一切，可以通過實際修行而親自體證。如果我們想要去體證這個「觀」字，即使在最初第一和第二個階層，都需要熟悉的了解《阿毗達摩》。親自去體證才能證得。如果我們不能按部就班地修行，我們就不能

體會智慧。為了要體證佛法，離苦得樂，證得涅槃，我們不能不依靠《阿毗達摩》。

第一種觀智，為「名色識別智」即達到「見清淨」。我們若要體證，就需要去體驗究竟名法和究竟色法。佛陀為我們教導二十八種究竟色法，都記載於《阿毗達摩》裡。所以，要達究竟地，就需要去如實了解究竟色法，而名法就是心路過程，能通過禪修的方式，去實際體現。

究竟名法以及究竟色法，無法以肉眼所見。要體會的話，佛陀說：「需培育定力」，因為有定力之人，能如實知見究竟名法以及究竟色法因果，能實現涅槃以及通往涅槃之道路。

在整個解脫道中，觀禪（毗婆舍那）必須以止禪（奢摩他）為基礎，才能如實照見真實名色法的生滅、無常、苦、無我。若無禪定力的支持，如何能分析色聚，了知身體只不過是地、水、火、風四大種色及二十四所造色的組合呢？當我們起心動念時，若無禪定如何觀整個心、心所的心路過程呢？若無禪定力，又如何能觀過去、照未來，貫穿整個三世的因果關係呢？

要見到真實，就需要聽從佛陀所說的超越並培育定力，因為超越肉眼，才能看見、才能體會。那是通過肉眼無法想像的，超越理由的。沒有定力無法如實的實踐它們，只有依佛陀《阿毗達摩》所教導的方式才能得到真理。至於許多

盲目者，是無法接受的，因為它的內涵超過理解與推理。

大家雖然都有眼睛，但是還是看不見實相，只能見到世俗諦，無法見到究竟諦。究竟諦不是肉眼所見的，不能依靠肉眼，只有靠定力，才能產生明亮強烈的光，這光稱為智慧之光，智慧之光才能照耀你，讓你去見到《阿毗達摩》所講解的所有真理，這些究竟諦，尊者祝願大家，希望大家都不再是盲目之人。

如果佛陀沒有出現於世上的話，這世界會是怎樣的世界？將是一個盲人引領盲人的世界。因為佛陀出世於世間，才能引導盲人，讓盲人不再盲目，能夠見到真理，跟隨佛陀的教導，把定力培育起來，如此，才能如實知見佛陀在《阿毗達摩》裡所教導的。才有真正的眼睛，能夠見到究竟地。

那時我們才能更加平靜、安詳地活著；我們的觀念，也會有很大的改變。

3. 尊者在《主觀與期待》這本書中提到慈悲喜捨，關於“捨”的部分是否能給予生活上的實例說明？

慈悲喜捨，對一位禪修者來說，當他要修“捨”的時候，在這之前，首先要先修慈、悲和喜，這樣才能再去修捨。

在還沒運用“捨”在日常生活之前，先在止禪的所緣來修。首先，尊者會教導禪修者入出息念，將定力培育起來。從第一禪一直培育到第四禪，當能

體會第一禪、第二禪、第三禪及第四禪的時候。這很深的定，就會產生非常強的光。這光能幫禪修者，如實去洞見真理。而且這光也能幫助禪修者，將所要見到的所緣一直維持著，修慈悲喜捨，只具備單純的入出息念的定力還不足。因為在修四禪住的時候，需要能夠散播慈心，散播至全部眾生、整個世界。

當已經教過入出息念培育，培育到第四禪的時候，要證得第四禪。第二禪一直到第四禪，能將光散播到所有一切，再去專注於自己，對自己散播慈心，願我自己能遠離一切危險與災難；願我自己能遠離一切危險與災難，然後去取一位您尊敬的對象，男眾要取一位男性為修行的對象，女眾要取一位女性為修行的對象。

首先對尊重的對象散播慈心，願他/她能遠離一切危險與災難，散播慈心時，在過程中需維持見到散播的對象。就是閉上眼睛也能夠維持，沒有定力，就無法維持這個影像。要依佛陀的教法，按部就班有系統地去修，將這些素質培育起來。如果，有這樣的能力之後，一直能維持到一小時、二小時，這樣就能培育起慈心的初禪。再繼續這樣修下去，就能培育出慈心的第二禪等等。但慈心最高只能修到第三禪，不能到第四禪。

以這個方法，禪修者能再繼續去修。修的時候要選擇十位尊敬的對象，逐一逐一的修。每個對象都要從慈心的

初禪到第三禪。修完十位尊敬的對象之後，要再選十位不喜歡也不討厭的中性對象，每個對象也都要分別逐一的散播從慈心的初禪到第三禪。

選擇十位敵人，相同的對每個對象，都要散播從慈心的初禪到第三禪。修完這些才是破除界線。接著回去第一個尊敬對象，從散播慈心的初禪到第三禪，然後是第一位中性的對象，從散播慈心的初禪到第三禪，再選擇第一位敵人，同樣的散播慈心從初禪到第三禪。如果，每一組都沒有困難的修到第三禪，而且慈心都沒有分別，才達到了破除界線，這時的慈心才會非常強。

最後再從每組的第二位開始一樣的修持，每組的第三位……以下一直重複到第十位，都修得非常好，界線就破除了。

那對於還沒有培育起禪和定力基礎的人而言，要對不同的人，甚至是敵人，也能完全能與我們尊敬的人一樣，沒差別的修行慈心，可能會覺得如此修很困難。那是因為受限於自己現在的立場觀念，當培育起來一切就不困難了。只需一步一步的去修即能達到。

散播一切慈心給眾生，有呼吸的眾生，各種不同的種類，共有十二種類，直到最後沒有差別的散播慈心。

最後一種是天人，當定力與光夠強的時候，就可以在散播慈心的時候看到天人，但是，如果定力和光不夠強，不

一定能見到，會根據各人的能力範圍而有所差別。

我們教導禪修者四句話，第一句是：願他 / 她能遠離一切危險與災難；第二句是：願他 / 她能夠遠離一切生理上的病痛；第三句是：願他 / 她能遠離一切心理上的煩惱；第四句是：願他 / 她能夠平穩快樂。四種散播的方式，每句和每種都以剛才的方式逐一逐一地說，散播給所有我們尊敬的、中性的與敵對的對象。接著破除界線，散播給所有十二種類的眾生，用這四句裡的每一句，針對不同的對象去修。

接著修習“悲”，一樣要把入出息念的定力培育起來，初禪到四禪，修白邊，去專注一個正在受苦的眾生。取這位正受苦的眾生為所緣，禪修者對這個對象培育出悲心的定力，願他遠離痛苦。如果能這樣做，並維持一個半小時，就能進入悲的第一禪。然後就是“悲”的第二禪、第三禪。之後再去選擇十位你尊敬的對象，十位中性的對象，十位敵人來修“悲”。

接下去破除界線，針對一切有情有呼吸有業的十二種類眾生來修“悲”。

同樣修“喜”，針對同樣的十位三組，初禪到第三禪。這次從中性的對象開始，願他不失去所得的成就，破除界線後，一樣針對一切有情、有呼吸、有業的十二種類眾生來修。

最後才修“捨”。需要修到第四禪，培育起“慈”的禪，從一位尊敬的對象，願他能遠離一切災難，一直到慈心的第三禪。然後對同樣的對象修“悲”禪，願他遠離痛苦，從第一禪至第三禪。接下來以同樣的對象，來修“喜”，願他不失去所得的成就，由第一禪至第三禪。再開始修“捨”。

一樣由一開始的三組十位，共三十位。所有的對象，再去修，培育慈心、悲心，喜心，取同樣的對象修完，一直到第一禪至第三禪。開始思維，即使我想要：願他/她能遠離一切危險與災難、願他/她不失去所得的成就和遠離一切生理上的病痛，可是對象將不會如我修持的願望，他真正會體驗到的是他自己真正的業，不是根據我的意願。

因為，所有的有情眾生，都是自己業的主人。如果我們能夠專注，就能夠真的“捨”，那是第四禪，修捨是沒有初禪到三禪的，就只有第四禪。能留意的去做，就能夠知道我們雖然有慈、悲跟喜，如果沒有捨的話，將會在修慈、悲、喜時，得到很多的痛苦。每個眾生都不會根據我們所修慈悲喜的意願而真正如此，而是得到他們自己的業，體驗到他們的業帶來的果報。不會因為我們所修的慈、悲、喜而免於受苦，不能如此單純的就能解決問題。

如何將慈悲喜捨運用到日常生活中呢？什麼是慈？慈就是為自己與他人帶

來利益。所以，你要為他人與自己帶來利益，這樣的做法就叫做慈。大家需要了解，慈是給予而不是奪取。

是沒有期待、沒有得到任何回報的情況下去給予。當你能夠為別人去服務，給予他一些事物的時候。他得到的時候很開心，你也會開心。但是，如果他們不接受你要為他們做的事情時，你有什麼感受？你會傷心，而且你會這樣想，從今天開始我就不要為他再做任何事情。如果是這樣就不是真正的慈，那是有期待的回報。

我們不應該這樣做，這不會帶來快樂、善念，只會有痛苦。

當我們要為別人做一些事，覺得那會幫助到別人、為他人帶來利益，是為他人好，需要有正確的觀念；有時候會呈現他們會真的為我們所做的事，感到開心的因緣或狀況。可是，也有一些時候，他們會為我們所做的事情感到不快樂。即使我們做的那些事，以我們的想法觀點而言，對他們是有利的，但他們不一定會為我們所做的這一切而快樂。所以，我們要為別人做一些事情的時候，要看對方是否準備好接受了嗎？

有時候他們還沒有準備好，可能不會接受我們要為他們做的這些事情。可是我們要知道，善的事情永遠都是善的，不管別人接不接受。是要培育起這個“捨”。不管是好與不好，他們接不接受，都不要太過於開心或難過，保持



中性的心，在如意不如意間要保持中立，如果能有這樣中道的心，如此才能幫助別人。因為，很多時候即使我們覺得是為利益他人，但他們不一定準備好接受這件事。因為那些利益他們未必見得到。這時我們不該勉強，應該繼續我們的旅程。

但也不能遺忘、遺漏眾生，在這旅程中，我們要仔細觀察，說不定有人準備好接受幫助了，這就是有捨的慈，如此才能將善心延續下去。

慈是為自己和他人帶來利益，我們為他人的利益努力這是好的、是善的。善的事情永遠都是善的，不管此善行被接受與否，我們做的善一直都是善的。不管他們接不接受。善的定義不在別人接不接受，也跟別人無關。主要跟自己有關係。因此，修慈的時候，若這個改變變成不善、不好的狀況，與別人沒關係，自己需要有正確的心態。修行純粹在自身，所以，不要讓幫助別人的慈心改變。

此外，要為別人帶來利益的時候，

也要看自己的技巧和聰明，不然會帶來很大的困擾，要怎麼增進正確的技巧？要做一個很好的觀察者，仿效佛陀去學習。每一天早上，佛陀會修大悲誦，以祂的佛眼去觀察；今天我要去教導哪個對象，教導的對象又有甚麼樣的素質，什麼能力，他能夠做到哪個程度？佛陀能明確的知道並觀察得到，因為佛陀是一切智者。

對佛陀而言，這一切是很圓滿的。例如：祂今天見到一個有需要去教導的人，能因此而皈依三寶，不論這個人身處於多遙遠，佛陀會為了這個人的利益，前去講解適合他的佛法，給他一個皈依三寶的機會。

由此可看到，佛陀是根據對象的能力來決定如何去利益眾生。

有時候某人可能因佛陀說法了解後而受持五戒，佛陀會為這人前去說法，讓他以後可受持五戒。佛陀是一個非常好的觀察者，觀察後再以祂的能力去教導，如果有人聽聞佛法後，能證得第一果道，這時佛陀無論多遠的距離，都會前往為這個人講解適合他的佛法。佛陀根據對象能做的去幫助他，而不是根據自己想要的去幫，這才是慈。如果是照自己的意願，那就是貪了，那是想要別人做到自己想要的而給予幫助。

另外，提醒大家，現在在家庭裡，父母們對孩子都有很強的慈心，但是，父母們不要忘記了真諦，而使彼此間產

生許多衝突。因為，很多父母要兒女去做這個、做那個，做很多不同的事情，但要仔細考慮你要兒女做的事情，是他們能力範圍內或外，是他們喜歡的嗎？不要一直要求只是做你想要的，而是去幫助他們成長並發現能力。有些父母的慈心不正確，應該強調的是：孩子們想達到什麼？如此家庭才能和諧。

因此，要真正的去幫助別人的善心，需要培育捨心。雖然我們想要他們根據我們想要的去做，但也該根據他們的業、與能力讓他們能擁有。如此，就不管順境和逆境都可以維持善，而不會因此承受痛苦。

同樣的我們對一個人產生悲心，希望他不會承受痛苦，可能用語言或肢體來傳達，他們有時候可以因為你的幫助脫離。但是，有的時候不會，這時就需要有捨心，不然就會承受痛苦。

隨喜是一種心理的素質，那是我們希望他們不會與自己喜歡的成就分離，這是一種喜。同樣的，實際上用喜的時



候，雖然我們有這樣的願望，但他們不一定會根據我們的心願去實踐，他們還是會分離，那就是他們自己的業。當我們不能依據自己喜的意願與其相違背時，還是需要捨心，這樣才能繼續維持這樣的心，去訓練自己，不管是順境、逆境，才能安寧的生活著。

在生活中培養捨，面臨到某些狀況的時候，需要更多捨心，才能好好繼續修持。

4. 請問尊者如何超脫想要自己獲得肯定，並希望他人認同？

我們就是受這些觀念的影響才會痛苦。因為大部分的人都需要獲得肯定與認同，在大部分的生活中心，我們都希望別人能認同接受或欣賞自己，為此花了很多時間和精力，但是這是不對的。因為，這不重要，而且只會帶來痛苦，不是快樂。

最重要的是對自己有所理解與肯定，雖然有些人能得到很多人的欣賞與認同，但他們不一定快樂，因為他們花了很多的精力與時間，而忽略了自己內心的發展與努力，真正要開始的是：自我探索的旅程，而不是要別人的認同。因為，如果你能接受自己的話，那麼別人是否認同或尊重就不重要了。

如果連自己都不能自我尊重的話，那要怎樣獲得別人尊重呢？我們生命中有太多要去做的事，但是浪費了太多時間，去得到別人的認同，而失去寶貴的

時間。如果培育自己才是有價值的，那就訓練自己的心，能理解與尊重自己，別人自然而然也會這樣對你。生命是很短暫的，如果我們都在追尋他們的看法與認同。那我們將失去更多，不要浪費時間，如果你真的知道尊重自己，那別人也自然而然的看重你。

在生命中維持善，其他並不重要、或者能夠依靠，如果我們能經常行善，就可以尊重自己，別人也會敬重你。

5. 面對瞬息萬變的資訊爆炸的年代，工作上求新求變的壓迫，學佛者該如何面對？

這世界很複雜，很善變，是一個無止境的旅程，在資訊爆炸中，有用的沒用的，好的不好的，資訊太多太雜。但是，我們應當去理解，應該享受好的，也該享受不好的。

我們行善的時候，心中因為煩惱，就會因行善時起不善的事。我們很愛與煩惱作伴，我們有錯誤的見解，就是我見，會錯誤的把煩惱當伴侶，並聽從它，結果去享受這樣的無止境旅程。明明是錯的卻不知道，還享受它。

受到煩惱的主使與改變，去享受五彩繽紛和無止境的改變，不論是有用無用的，都去追求，不停的改變目標。因此，才更該控制心，當對自己的心熟練掌握時，才能真正理解：心真正要指示的是什麼？該做的是什麼？

6. 如果家人有人很想自殺，一心想死，該怎麼去幫助他們？

對於那些有憂鬱症的人而言，他們想盡快離開這世界，因為他們覺得生命沒有意義。我們需要去引導他們，因為他們沒有正見，所以還是很容易掉進那樣的想想法裡，如果是有正見、有目標的人，就算幾分鐘也活得很愉快。

也可能是之前所提及的：因為希望別人的認同，或因為他們有所期待，那就容易憂鬱。所以，要讓他們知道：自己了解自己才是重要的。他們並沒有自我理解卻往外找生命的意義和認同，而我們應該往內尋求真正的意義。

他們需要善友的引導，或是學習佛法才能幫他們。也可以由有佛法基礎的人引導，不過也需要那人是他尊重的，不然很困難。

7. 如何知道哪個老師是真正的相應上師？

只有當佛陀出現於世時，我們才會知道什麼是善的？什麼是惡的？什麼是真正的解脫的等等…如果佛陀未出現世間，我們很難分辨。所以，重要的是跟隨佛陀的教導。

現在雖然佛陀報身不在，可是祂的教法仍存在，弘法的是僧眾，僧眾就是教法的人們。所以，我們可以向他們學習，僧眾一定要教導正法，他們才會得到利益，如果他們教導的是不對的邪見，那絕對會毀壞佛教的一切。

此段法語出現在《增支部》經典裡，意思在教示我們，很多人都將非法教導成正法，那就會為很多人帶來傷害和苦難，不只是一般人，連天人都會感到痛苦，這樣會將佛陀的教法毀壞，累積苦難。

同樣的，佛陀說：有些人將正法教導成為非法，這種人也會累積很多不善。帶來傷害和苦難，不只是一般人，連天人都會感到痛苦，這樣會將佛陀的教法毀壞，累積苦難。

唯有將正法教為正法，才會累積善念，也會讓佛陀的教法累積下去，維持正法的僧眾方可依止。如果相信錯誤教法的僧眾，會產生很大的問題。

當佛陀還沒涅槃之前，曾有人問這個問題：要如何分辨哪個是真正的教法呢？例如：有個有名的大長老宣稱他直接從佛陀學法，大家不應該急著相信或不信，應該先聽聽，再根據經、律和《阿毗達摩》作比較，如果是相同的就是正法，如果不同即為非法。



新北市佛教會第十三屆理事長暨理監事就職典禮



「新北市佛教會第十三屆理事長暨理監事就職典禮」於 105 年 1 月 18 日上午十時假

新北市政府舉行，恭請淨心長老、淨良長老、圓宗長老、今能長老主禮印信監交宣誓證盟，新北市代理市長候友宜監交，民進黨蘇嘉全致詞，出席貴賓包括佛光山住持心培法師、法鼓山方丈果東法師、台灣省佛教會理事長如本大法師，及各縣市佛教會理事長，寺院法師與蓮友信眾約計 1200 位共襄盛舉。

本會理事長明毓法師並致贈賀匾，恭祝本會榮譽理事長淨耀法師當選新北市佛教會第十三屆理事長。



揮別過去 迎向未來

◎釋悟常(代稿)

末學因中佛青監獄弘法與課後認輔因緣，結識了在桃園女子監獄服刑的學員。她只有國中畢業，很想分享獄中的心情。所以由我將訪談心得，幫她整理寫成文稿。如下：

一直在照顧同在服刑的學員，所以有時無法去上課，也無法很專心上課。因為瑣事很多，雖沒法很專注地學習，但因有心而種下了善根的種子。例零極限的運用，在工場裏難免有很想罵人的時候，會很溫柔的體恤對方的心境。以前非常火爆，現會有較多連自己都很意外的表現，覺得變溫柔了。

家人沒來接見，會體諒家人沒空。有次父親來，自己莫名奇妙地突然大哭，請父親原諒自己。本來負面的想法，開始有了正面的能量。

獄中節目表演「過火爐」當女主角，劇中吸毒小孩，忤逆父母，被當警察的姊姊抓來監獄關，上了「破繭」之後，整個觀念大逆轉。劇情內容是虛構，但想呈現上課成果卻是組員共同的心聲。大家看了都很感動。覺得很有成就感。

想想自己當初吸毒，為享有免費的毒品與販毒的先生結婚。懷孕是為了用孩子

綁住先生，讓他不再販毒，自己也戒毒一年。但先生並沒有回頭的意願，灰心之下，又重吸毒。更因販毒確立而讓舊案定讞，自己要被關四年。勒戒期間生產，孩子也因此不得不由花蓮的奶奶幫忙帶。奶奶年事已高，就作主將孩子交給叔叔當養子，因為叔叔家只有兩位女兒，沒有兒子。雖未正式辦出養的手續，但覺這是對孩子最好的安排。出監後，也決定跟先生離婚，才能斷掉跟毒品間的關連，不再讓其他關心自己的家人傷心難過。

破繭工作坊中，瑋琪老師帶的身心甦活與喜悅曼陀羅並給祝福，其中不斷強烈呼吸，淨化身心靈，活化細胞與大我連結。做後身心舒暢，很受用。

最近很想重拾起書本，讀書內化自己、並增加氣質。以前曾聽人用閩南語說：在學期間是沒讀書的管有讀書的（被霸凌）；出社會以後是有讀書的管沒讀書的（學歷掛帥）。覺非常有理。且，觀察社會上有些女人並不美，但異性緣特別好。有些人長得美，恃寵而驕，反而讓人退避三舍，不敢靠近。所以要讀書充實自己，培養自己的內在美。擁有一顆善良的心，比什麼都好。藉此揮別過去，迎向未來。



無住生心音樂會 清音雅樂演說法

◎中佛青編輯

由新北市政府、慈法禪寺主辦，中華佛教青年會承辦的「無住生心音樂會」2015年12月12日晚間於新北市政府多功能集會堂盛大舉行。邀請優秀的團隊演出與策劃，並結合多媒體視覺藝術，是一場別開生面的演出，獲得廣大響應，會場湧入一千三百多人。

中國佛教會副理事長明光法師、中佛青榮譽理事長淨耀法師、理事長明毓法師等法師齊聚一堂，聆聽中佛青首次舉辦的音樂會，感受佛陀在印度時，如何以清音雅樂來演說經法。明毓法師表示，盼以音

樂的力量引領大眾觀照內心，減少煩惱執念，達到淨化、提升人心與善解，破除煩惱，啟發生命的領悟，在生活中學習減少執著、妄想，保持感恩、善解而安定的心，活出喜悅的智慧人生！

音樂會特別邀請音樂才女彭立擔任主持人，醒獅雄風「吉祥如意步步高」為活動熱烈開場，醒獅隨鼓聲高昂激奮，象徵文殊菩薩的座騎「威猛獅子」，騎乘獅子比喻智慧利劍斷除一切無明煩惱，以獅吼威風震群生。熱情有勁的演出凝聚了觀眾的目光。

「三傳梵音」為呈現佛法三乘圓融，敦請南傳、藏傳及漢傳僧眾們同台唱頌，藉由僧眾的福德力共同祈願：眾生安樂，得諸善法，臨受佛陀真實的祝福。禮請中華民國原始佛法三摩地學會斯里蘭卡的僧眾們唱頌巴利文《三皈依》；中華民國國際藏傳佛教研究會的仁波切、堪布僧眾們



以藏文唱頌「圓滿吉祥祈願文」；而慈法禪寺僧眾則唱頌「三寶頌」，禮讚佛陀無量慈悲功德，並由「神月絲竹」重新編曲及現場伴奏，法音真摯動人、溫暖祥和。

十鼓擊樂團的演出震撼十足，展現「動中禪」的功夫，期望藉由擊法鼓，令正法久住世間，願眾生皆得到佛法的甘露！藝綻室內樂團，以悠揚弦樂演奏〈四季紅〉、〈慈經〉、〈生日變奏曲〉，動人的樂曲使人感受到溫暖、安祥、快樂而啟迪智慧，發好願。

下半場由 Punch 打擊樂團演出〈創意廚師秀〉、〈月光〉，並將金剛薩埵《百字明咒》融入擊樂演出中，擊出淨除罪業的《百字明》咒語的震攝力，使觀眾都能感受加持力與無限的感動。

隨後，歌手曾淑勤、蓮歌子合唱〈魯冰花〉，曾淑勤獻唱〈茉莉花的日子〉，由舞蹈老師陳妍蓁伴舞。黃詩婷則演唱〈心

燈〉、〈情緣〉、〈雪花飄〉等歌曲；漫畫家兼佛教歌曲創作者蓮歌子在兩位歌手演唱時，現場分別快速素描觀世音菩薩及佛陀聖像，令台下觀眾驚呼鼓掌！

主辦單位慈法禪寺住持淨耀法師領眾念誦「供燈祈願文」及供燈，法師的音聲中流露真摯的慈悲，凝聚了大眾的心，台下的觀眾紛紛拿起手機開啟手電筒代表蓮花燈供養佛陀，會場中亮起了點點光芒，象徵點燃希望，破除惑障，揮去無明。最後，由韓卓軒與全場一起合唱〈明天會更好〉，祈願大家共同迎向美好的明天，邁向正等正覺！

活動在大眾熱烈的掌聲中畫下圓滿的句點。主承辦單位用心準備限量禮物袋與大眾結緣，內有《貧僧有話要說》、《人間福報》、蓮歌子佛曲 CD、藥師咒防磁波貼紙及大隨求咒手環等，讓大家把音樂會的感動延續到生活當中，無住而自在！

「迎接 2016 願景工作坊」感言

◎隆蓮

參加中佛青心想事成工作坊，恰巧將長期來渾渾噩噩的心境做個重整。老師帶領大家依「幸福輪」家庭、休閒、心靈、學習、工作、理財、健康、人際等、八個面向，架構起心靈生活的藍圖，設計未來的願景清單。頓時發覺人生不該是應付眼前事物的堆積，而是涵蓋身心靈及周遭人事互動的圓滿，才是生活該有的樣貌。

「凡所專注必擴大」這是宇宙吸引力法則，老師引導我們依此原則來設計自己的願景藍圖。其步驟：

一、要求：向宇宙下訂單，設定願望，訣竅是須用正向，肯定的語言，不用負面的字眼。例如：我不喜歡衝突。應改為：我喜歡和諧。

二、相信：這點最為關鍵。用感覺、感受與內心連結，專注在願望上，完全相信這願望必實現，並以「完成式」來設定它。例如：我現在已經擁有了……。

三、接收：用心靈去感受自己得到所願，並以圖象化觀想擁有的情境，讓一切在身心靈中立體呈現，並融入感受它，同時感恩這一切的擁有。

依此三步驟反覆練習，並在現實生活中實際去執行它，一步步創造人生。

我們都是自己生命的駕駛員，可以選擇開上的是康莊大道，還是坎坷之路，全取決於我們如何看待自己、如何定義自己，這是我們心安住之處，它是種子，如何看



待種子，它就長成什麼樣子。人往往受到家庭、環境、教育及所接收的資訊所催眠，並依所經歷的事件及內在個性的激盪而飽受「制約」地定義自己，定義外界。如此一來，我們的創造力及所能得到的就大大的受限，使看似自主的人生，實際上只是傀儡，卻不自知。然而透過主動的設定願景，正可重新創造自己真實的生命。

課後回家便開始練習，心想事成的步驟：第一、設定願望。希望有一筆及時的錢財來為我紓困，向上天發出求財之願。第二、相信它。閉上眼沉靜地與內在深層對話，問自己相信能得到所要的財富嗎？頓時驚覺內心一陣酸，淚水不由自主的流下來。我真的不相信！腦袋很認真的想，但潛意識卻不相信。深知冥冥中必有障礙。也許是源於宿世待處理的業力，以及未消解的創傷、失落、恐懼……等累世

的心靈記憶。於是我跪在佛前深深懺悔，禮拜八十八佛懺悔文，並以平日所做功德力來迴向。深深發願，所要錢財只為改變困境、轉化自己，使自己更能利益眾生，願佛證知。待內心平靜後，再次問自己：妳相信會得到這筆財富嗎？漸漸地，內在直覺浮現：內心不匱乏就沒有貧窮的問題，當頭棒喝，於是心裡淡然放下了，身心輕鬆起來。在福報範圍內，運用法門消除業債及內在心靈的制約後，運用心靈技巧自然得到宇宙的回應。若在福報範圍外，就得努力種因植福，待未來因緣成熟，水到渠成。眾生跟宇宙本是一體的，與佛原是一法身，一切富足已備，只待我們如何去相應罷了。我終於確信自己向宇宙發出的訂單，上天必然在未來生命中會以適當的方式呈現。感恩這一切！感恩佛菩薩！感恩眾生！



高僧大德社會賢達齊聚北京 祝福佛教在線成立二十週年



◎佛教在線 / 中佛青編輯

2015年12月19日，佛教在線二十週年“回顧·感恩”慶典在北京福慧慈緣文化會館隆重舉行，長期以來給予佛教在線關心與支持的高僧大德、社會賢達約200人齊聚北京，共同慶祝佛教在線成立二十週年。

本會榮譽理事長淨耀法師、理事長明毓法師、副理事長開善法師、理事惟悟法師及秘書長開航法師代表出席。



安虎生總幹事首先對各位來賓能夠參加本次慶典表示感謝，並從網站建設、新聞報道、慈善、教育、文化出版、

活動組織、福慧慈緣文化會館和世界和平吉祥塔八個方面回顧了佛教在線20年來的工作作了陳述報告；最後，安虎生總幹事祝願與會領導嘉賓、高僧大德，身體安康，吉祥如意。

中華佛教青年會理事長明毓法師代表台灣中華佛教青年會致辭，她講到非常歡喜榮幸參加佛教在線20週年慶，



一直有兩個字縈繞腦際，那就是“感動”：因安虎生居士的發心，才有20年的佛教在線因為他的發心，讓很多人瞭解了佛教。她表示感恩佛教在線，讓台灣佛教界能夠

佛教在線簡介

佛教在線是經過正式批准的佛教綜合網絡服務機構，其前身是1996年中國佛教資訊網，1999年創辦中華佛教在線，2001年更名為佛教在線，安虎生居士是創辦人，也是大陸地區創辦最早的佛教網站，並於2001年取得我國第一張提供宗教資訊服務的ICP證書。一直以來，佛教在線一直遵循佛陀“諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教”的教導，秉承着“以資訊為核心、以教育為根本、以和平為目標”的理念，致力於“讓佛教走向世界，讓世界瞭解佛教”的時代事業中，是網絡佛教的倡導者、探索者和實踐者。

經過20年的發展，佛教在線立足中國大陸，面向全球，提供佛教資訊服務，組織特色佛教活動，開展傳統文化教育，研發佛教文化產品，開發建設佛教網站，現已成為全球最大的佛教網站之一。



及時瞭解大陸佛教資訊，也將台灣佛教資訊傳播得更遠。

此後，佛教在線原茶藝師向佛教在線表達感恩，進行茶藝表演。至此，佛教在線二十週年“回顧·感恩”慶典圓滿結束，並於北京福慧慈緣文化會館進行了答謝午宴。

最後，本會理事長明毓法師、榮譽理事長淨耀法師及理事蓮懺法師分別致贈墨寶祝賀。



中華佛教青年會 燃燈報恩祈福法會

～接引青年學佛 結合四眾弟子
慈悲生命關懷 喜捨社會公益～



法會日期：
2016年5月28日
星期六【農曆四月二十二日】
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7：30-9：00有接駁車
洽詢電話：（02）2508-2427

珠海普陀寺開放十五周年 暨明生法師升座慶典

◎佛教在線 / 中佛青編輯



2015年11月17日，珠海鳳凰山下慧日高懸，祥雲普被，梵樂聲聲，香煙繚繞。坐落在此處的廣東珠海普陀寺隆重舉行開放十五周年全堂佛像開光暨明生法師晉院升座慶典，約有二萬多人蒞臨盛會，祈禱世界和平，國運昌隆，風調雨順，社會和諧。

中華佛教青年會榮譽理事長淨耀法師、中國佛教會秘書長修懿法師，現任理事長明毓法師及秘書紀彩玲亦受邀躬逢盛會，兩岸互動交流熱絡，法情長流。

加拿大佛教協會性空長老，廣東省佛協名譽會長新成長老，中國佛教協會諮議委員會副主席松純長老，斯里蘭卡羅曼那派僧王那帕訥·湃瑪斯利大導師等海內外數十位高僧大德共同主法。開光儀式、如理如法，高僧大德唱贊佛偈。主法法師拈香、說法，楊枝甘露，遍灑三千。「用巾拂塵」，現執此巾，佛去塵埃，真性顯現；「舉鏡照空」，持此大圓鏡，光明遍十方；「朱筆點眼」，筆點開六根，互攝互融，當起妙用。在陣陣梵音、祝福聲中，珠海普陀寺全堂佛像開光法會功德圓滿。



2015 青年生命導航工作坊 剪影

104 年 12/26 週六下午中佛青會館舉行「青年生命導航工作坊」，由本會青年委員會主委 - 黃騰老師以「青年組織與活動」與大眾分享，並讓學員分組腦力激盪，並如何吸引、認同、連結青年朋友參加組織活動，並透過討論問題分析 - 解決策略；情境分析 - 發想建議，為明年度中佛青的青年計畫建構美好的藍圖。

另外，並邀請前台灣世界展望會志願服務部主任 - 夏超凡老師分享「星巴克志願服務實務簡介」，介紹世界咖啡館及印度服務，並透過互動遊戲體驗志願服務的角色。理事長明毓法師也分享自身的印度經驗，鼓勵青年朋友勇於追求願景及實現理想！



「過好年，吃好油：抗心血管疾病」講座 回響

由中華佛教青年會、大千出版社共同主辦「過好年，吃好油：抗心血管疾病」健康講座 1/16 邀請周俊佑老師演講，教導佛弟子應如何選擇好油，調養色身，避免三高（高血壓、高血脂、高膽固醇），讓吃素吃得更健康！



國際交流 - 印度與斯里蘭卡蒞臨拜會中佛青

來自印度那爛陀中華寺住持 Ven. Prajnalankara、菩提伽耶寶覺寺住持 Ven. Master Gahapati、斯里蘭卡 Samaloka 國際佛教中心住持 Ven. Devananda、那爛陀大學孔達拉教授，高雄佛心禪寺住持悟本法師、慈濟委員及法爾禪修中心學會陳文光居士，1月20日下午於中佛青會館進行一場座談，理事長明毓法師、秘書長開航法師、常務監事張菁菁、監事悟常法師、國際主委法竺法師與義工林金豹居士等，共同互動交流，增進瞭解與法情！



1/23 星期六青年迎春茶餐會聯誼活動

顧問行禪法師、斯里蘭卡 Samaloka 國際佛教中心 Devananda 法師、理事長明毓法師、理事黃騰老師、秘書長開航法師，以及過去資深大專院校幹部林金豹、許清原及許文美居士等計 15 人，齊聚中佛青會館經驗分享，展望未來。



學習如何以影片記錄生活，
生動訴說你我的心情故事，
讓影片娓娓道出生命歷程與智慧…

八堂課教你學會微電影

～張導演教你記錄生活剪影

日期：

2016年2/24-2/26 (星期三～星期五) 14:00-17:00

講師：

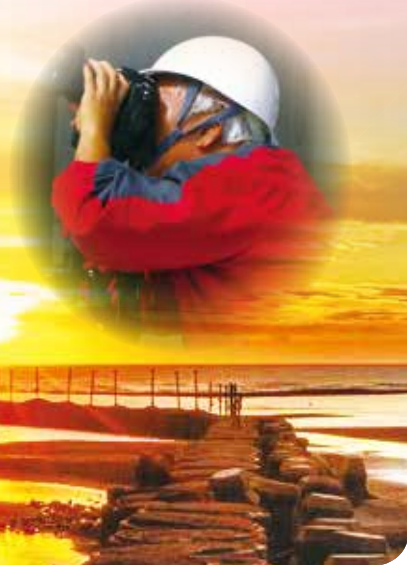
張振興導演

(中央電影公司攝影師暨導演、法鼓山人文社會基金會多媒體主委)

費用：

免費，但須繳交學習保證金 1,000 元 (第一堂課繳交)。

*請攜帶單眼或一般相機(第1-2天課程)、手提電腦(第3天課程)



「佛教微電影大賽」

開始徵件 歡迎參加

由慈濟傳播人文志業基金會等主辦的 2016 年「佛教微電影大賽」開始徵件，創作主題為「心念」，特邀請知名導演齊柏林、馮凱、鄧安寧擔任評審。日常生活中，無處不說法。大愛台總監湯健明表示，佛家言「一切唯心造」，一念天堂，一念地獄，心可以造惡、為善，期望從年輕人的視角，將佛法的概念融入所拍攝的微電影中，讓年輕人發聲，主動將佛法介紹給同齡人，並藉由手機與拍攝器材的便利性，吸引年輕族群多接觸、多推展佛教題材相關的短片拍攝，讓良善的正面能量提升社會向上向善的力量！

「佛教微電影大賽」可以透過影像真實記錄、劇情演出、動畫、照片型式，呈現令人改變心念的畫面或劇情。影片格式請以 HD 格式製作。徵稿時間從 2016/1/1-2016/3/30 截止，2016 年 5 月 1 日公布得獎作品。「佛教微電影大賽」網址為：<http://www.daai.tv/daai-web/more/project.php?c=1036>

年滿 16 歲以上的學生或社會人士皆可參加，特優一名頒發獎牌一面及獎金 5 萬元，優勝兩名頒發獎牌一面及獎金 3 萬元，佳作數名頒發獎狀一張及獎金 5 千元。此活動亦為 4 月舉辦第一屆「佛教影展」暖身，屆時將會有多部知名的佛教影片參展，在台灣巡迴播映。

主辦單位：大台南市佛教會、中華佛教青年會、中華原始佛教會、中華噶陀仁珍千寶佛學會、台北市佛教會、台中市佛教會、生命電視台、汐止廣修禪寺、佛陀教育基金會、金門縣佛教會、南華大學、淨化社會文教基金會、國際藏研會心動新媒體、新北市佛教會、慈濟大學媒體製作暨教學中心、慈濟傳播人文志業基金會。

協辦單位：秀泰國際娛樂



金猴獻瑞妙吉祥 善緣福德玉如意

誠摯邀請您參加
105 年度佛青會【新春團拜】

謹訂於 105 年 2 月 20 日(六)農曆正月十三日

下午 2 時假中佛青會館(台北市長安東路二段 78 號 2 樓)

舉辦『105 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。

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

