



中佛青

第26期



- 藝童尋禮趣～向日農場篇
- 青心相遇～雲森尋隱山水禪
- 2021 我的善願清單
- 疫起佛系宅～闖關拿獎金

中佛青

第 26 期雜誌

目錄 CONTENTS



面對無常變化
需要的是勇氣
在世界闖蕩
用自己的方式
留下生命的
印記

每一刻都有生死
請善護
每一個心念
請珍惜
每一口呼吸
並好好地
活著

出刊日期：2021/11
發行所：中華佛教青年會
創會理事長：釋宏印
名譽理事長：釋淨耀
發行人：釋開善
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
設計印刷：葉林印刷有限公司

※ 若要轉載請經本刊同意
※ 本刊對於來稿有修改取捨之權利

歡迎助印 功德無量

理事長的話

- 02 理事長的話 釋開善
編輯室報告～疫起回到當下 覺 寧

甘露法語

- 05 • 學佛三要 印順導師
• 永懷導師憶因緣 宏印法師

活動翦影

- 16 • 陽明山一日遊
• 三假觀行開仁法師佛學講座
• 中佛青「Q 寶～有你真好！」LINE 貼圖問世
• 「魔術 X 桌遊」藝童尋禮趣假日營
• 〈宏印法師文集〉介紹講座
• 中元普度冥陽兩利地藏法會
• 燃燈報恩祈福法會
• 第十屆第十一次理監事會
• 植物療癒～打造你的心靈花園
• 佛法課程

青年 CAFE

- 24 • 「藝童尋禮趣」向日農場～向著光亮 拾 七
• 青心相遇～雲森尋隱山水禪 編輯室
成為一塊石頭 拾 七
山間印記 盧靜麟
• 線上青年演講比賽～ 葉潔伶
從內在和平實現世界和平

2021 徵文

- 35 · 我的 2021 善願清單 徵文 作品 編輯室
· 疫起佛系宅～闖關拿獎金
成人組作品
國小組作品

明人談心

- 55 靜心觀照 身心泰然 朱紀忠

經典導讀

- 57 佛法對一期生命的認知 釋見宏

開卷薰香

- 62 安貝卡博士與印度佛教復興運動



善緣再相聚 佛青展新局

◎釋開善



走過第十屆

2018年佛青會邁入第十屆的新里程，同時也在來年的2019年慶祝創會三十周年，成為了「三十而立」的青壯年，正該是大展鴻猷的精彩時刻。然而，就在2020年初始，一隻病毒的出現，攪亂了全人類生活，改變了所有的計畫，這場「『疫』想不到」的突襲，嚴重攪亂了世界秩序。此時此刻全球仍繼續在抗疫當中，轉眼三年悄聲流逝，佛青第十屆也隨著時輪因緣準備進入尾聲，階段任務即將圓滿，回顧過去、展望未來，每段歷程都有它的時節因緣；每個成果都是努力的付出展現。佛青第十屆雖然碰到了疫情浪潮席捲全球，但沒有被淹沒，仍積極推動會務，致力於接引青年工作，更在疫情嚴峻時期，進而關懷眾生，以正向能量共同面對疫情帶來的困境，佛青第十屆，有著更不一樣的表現。

三級警戒的關懷

中央指揮中心在發布第三級疫情警戒前，本會已於5月初連續舉辦了兩場帶動兒童與青年的活動—「藝童尋禮趣」向日

農場親子體驗行、「青心相遇」雲森尋隱山水禪青年活動。疫情負能量始終壟罩著全球，因此，我們特別帶著兒童和青年朋友們走出戶外擁抱大自然，吸收大地正能量，希望幫助他們身體充滿活力、精神更有朝氣，慶幸疫情沒有奪走孩子和青年們開懷的笑容。而進入三級警戒後，為避免群聚接觸，居家辦公、線上學習、禁止集會、城市宛如空城……，這樣的生活型態，悄悄地影響了內心的狀態。我們關懷大家，希望宅在家也能照顧到自己的內心、豐富自己的生活，於是規劃了「『疫起佛系宅』佛青在家闖關拿獎金」活動，設計五項關卡，只要在家就能完成，這項活動吸引了不同年齡群組的大朋友、小朋友來參加，也呈現出非常精彩的成果，佛青希望表達的是對眾生的關懷，期盼在眾生艱困的時候，有佛青一路陪伴。

東奧精神

在這裡也值得提到三級警戒中最熱門的話題—東京奧運。今年或許警戒之故，民眾的休閒活動幾乎只能宅在家，東奧的轉播成了最夯的休閒，也成為了全民的期待。東

奧已落幕，但值得我們關注的是在那榮耀背後奧運選手們的堅定信念與強大心態—東奧精神，這是給青年朋友們最好的激勵與學習的重點。如台灣桌球男單代表，年僅 20 歲的林昀儒，東奧亮眼的表現，媒體封稱他為「神童」。然而他自己卻說道：「我不是神童，更多的是努力與自律」；空手道代表文姿云說：「我雖然不是最好的，但一定是最努力的」；女子舉重郭婞淳冠軍之路並不順遂，但她堅定的相信「所有的挫折都是最好的安排」；全球排名冠軍羽球好手戴資穎，此次東奧摘下寫下台灣女單最佳紀錄，她認為「比起贏球，做好自己更重要」；網球男單盧彥勳面對挑戰，體悟到「怨天尤人，事情也不會改變」；而男子體操李智凱在 2016 年奧運賽中失敗，但他堅信「嘗試過至少有 50% 機會，什麼都不做就只能 0」。

這只是舉出數例分享，獎牌的獲得絕對是選手努力成果的肯定，但我們更應關注除了天賦與訓練，他們如何鍛鍊強大的心理素質、如何磨練堅強厚實的心性、如何對自己的目標堅持、如何讓心態致勝，相信這都是用耐心、信心、正向心，點點滴滴而累積成就的「東奧精神」，這是非常難得的生命教材，青年朋友應積極效法學習。

後疫情時代

疫苗的施打，已讓新冠疫情逐漸獲得控制，現在普遍最常聽到的詞彙就是「後疫情時代」，而這個詞彙更多要探討的就是疫情帶來的改變，其中最明顯的影響就是 e 化生活。因為避免群聚，所以線上開會、雲端教學、直播互動…；進入 5G 時代，人跟人之間的互動已經逐漸只能透過冰冷的螢幕，

而後疫情時代的開始，該如何面對各種型態的改變而不迷失，這是值得深思的。我們期盼著後疫情時代，能帶來更正向的契機：因為疫情的發生，讓大家省思共業的可怕而存善念行善業；因為病毒的啟示，讓大家思考生命的意義而更積極正向；因為生活的轉變，讓大家調整生命的步調而更包容慈悲；佛青會一直著重在青年接引工作的領域，尤其對於現代青年內心的關懷更是我們耕耘的重點，我們希望帶動青年朋友們從疫情當中能認識自己、淨化心靈，建立正確的道德觀並培養善良的慈悲觀，積聚面對挑戰的能力、實現理想的能量，進而為自己創造更有溫度、態度、向度的生命歷程。疫苗的普及施打進入了「後疫情時代」，而佛青的關懷更希望作為青年朋友的心靈疫苗，成為他們內心強大的抗體，成就他們圓滿健全的人生。

佛青展新局

日前閱讀到佛青會在 2013 年雜誌復刊時，邀請本會創會理事長宏印長老的勉勵文稿，其中斗大的標題「佛青展新局」，在開善所帶動的第十屆任期即將告一個段落之際，成為一股激勵，所以在這篇文稿中特別提出。第十屆的佛青表現，仰賴於理監事大德、各委員會及秘書處同仁共同合作而成就，團隊成員們秉持著佛青理念、精神、方針、方法四大共識，依循本會前輩們的指導，在各方的護持下，也展現了許多成果，希望這些精采點滴，真正嘉惠到青年朋友們，落實了佛青的理念，也期待未來的第十一屆，接續這份善緣傳承發揮，而使得「善緣相聚，佛青永續」，進而成就「佛青展新局」！

疫起回到當下

◎覺寧

五月，初夏伊始，台灣新冠疫情響起三級警戒，與此同時，全球天災人禍不斷，極端氣候下的地球，氣溫高、地表乾裂，森林野火、風災、洪水頻頻發生，人們生活處處受限，內心惶恐不安。面對這些災禍，都是一堂又一堂的「無常練習課」。

忽然之間，我們沒有機會向外尋求，省略了挑選時尚產品的時間。我們不再在乎自己的髮型和口紅，穿著睡衣抱著電腦窩在沙發裡，感覺內心的焦慮和惶恐一點一點從身體裡鑽出來…，我們被迫「直面自己的內在」，也因此創造了參加線上課程、共修祈福的機會，成就更精進的修持。

疫情當前，東京奧運在史無前例的零觀眾局面下展開了。台灣的青年健兒交出漂亮的成績單。他們在擂台上努力不懈、堅持到底的精神與毅力令人佩服，為低靡不振的民眾帶來振奮向上的力量與希望！

值此時期，本會舉辦了「疫起佛系宅」闖關活動，也剪輯了所舉辦過的音樂會、音樂劇影片準備上傳 Youtube，並計劃推出佛教益智桌遊，陪伴與病毒共存、世界動盪下的你我。此時你或許選擇蒔花弄草、烹飪美食、運動健身、線上學習…，

來維持心靈的平靜、生活的平衡，與此同時，我們也應在能力所及幫助他人，傳遞慈愛與溫暖，共度難關。

也許，耐力與靈活應變，是這場戰役的試煉；回到當下，是這場戰役的必修課。

釋迦牟尼佛曰：「不悲過去，非貪未來，心繫當下，由此安詳。」當焦慮不安，妄念紛飛時，應觀照我們的呼吸。在一吸一呼中，全然地感受當下的情境，且能保持覺知與專注。

〈禮物〉一書之作者史賓賽·強森博士說：「把握現在，不要分心，專注在此時此刻，重要的事上面。今日你所選擇關注的事，創造了屬於你自己的現在。」

回到當下吧！當我們專注而享受每一件事情的發生，就能達到寧靜。經過一次又一次的練習，就像準備參加奧運的選手，我們將更加熟練於回歸當下，觀照自己，如此，行住坐臥間，時時刻刻都能身心自在！



學佛三要

◎印順導師

五 慧之進修

聞慧 有些人，由於過去生中修得的宿慧深厚，於現在生，成為一聞即悟的根機。但若將前後世連貫起來，依從初發心到現證的整個歷程說，則每個學佛者，都要經過聞、思、修的階段，才能獲得無漏現證慧（或稱現證三摩地），決沒有未經聞、思、修三有漏慧，而可躡等超證的。所以談到慧學，必然要依循一般進修軌則，分別說明這三有漏慧，現且先從聞慧說起。

在聲聞教裡，從初學到現證，有四預流支，即「親近善士，多聞熏習，如理思惟，法隨法行」。這即是說，初發心學佛，就要親近善知識；依善知識的開導，次第修習聞、思、修。大乘教典，在這方面也揭示了十法行：書寫、供養、施他、諦聽、披讀、受持、諷誦、開演、思惟、修習。這些修行項目，有的（前八）屬於聞慧，有的（九）屬於思慧，有的（十）屬於修慧，全在三慧含攝之內。可見聞、思、修三有漏慧，為進修佛法必經的通道，是大小乘佛教一致公認的。雖然，慧學的最高



目標，是在體悟法性，而從修證的整個程序看，決不容忽視聞、思、修的基礎。

修習聞慧，古代多親聞佛說，或由佛弟子的展轉傳授。因此，親近善知識，成了聞慧的先決條件。然從各種教典編集流通以後，稍具宿根者，即可自己披讀研習，依經論的教示而得正解，修行，成就聞慧。從善知識或經論中，所聽聞的，是佛菩薩諸大聖者的言教；至於如何聽聞學習的方式，聖典裡開列甚多，如諦聽、問疑，或自己閱讀、背誦、書寫等，這些都是進求聞慧應修的事項。一般地說，聞慧總由聽聞師說，或自研讀經論而來，可是最主要的一著，是必須理解到佛法的根本理趣。慧的修證，如上面所說，有三乘共慧與大乘不共慧，觀境非常廣泛；因果、緣起、佛果功德、菩薩行願，以及諸法極無自性的甚深空理，無不是慧之對觀境界。作為慧學初層基礎的聞慧，對於種種名言法相，種種教理行門，自然要盡量廣求多聞。然而佛教所重視的，是怎樣從無厭足，無止境的多聞中，領解佛法的精要，契悟不共世間的深義。所以按照佛法的根本意趣，聞多識廣，並不就是聞慧；多聞博學而能契應三法印或一法印的，才夠得上稱為聞慧。如小乘經說，能如實諦觀無常、無我、涅槃寂滅，是名多聞。大乘教典則以堪聞法性空寂，或真如實性為多聞。修學佛法，若不與三法印或一法印相應，即是脫離佛法核心，聞慧不得成就。若能於種種法相言說之中，把握得這個佛

法要點，並發諸身心行為，如實修練與體驗，使令心地逐步清淨、安靜，然後乃能引發聞慧，真正得到佛法的利益。所以聞慧雖是極淺顯的，極平實的初層基礎，但也需要精進一番，提煉一番，才可獲得成就。這在小乘的四預流支，就是多聞熏習。假如衡之以四依，就應該是依義不依語，因為多聞熏習，目的是要解悟經論所表詮的義理，而不在名相的積集，或文辭的嚴飾。關於多聞熏習的意義，可從兩方面去理會：一、佛法窮深極廣，義門眾多，如發大乘心的學者，應有「法門無量誓願學」的廣大意欲，勤聽多學，一無厭足。二、對於每一法門，要不斷的認真研習，以求精熟。這樣不間斷的積集聞熏和深入，久而久之，內在的心體漸得清淨安定，而萌發悟性，一旦豁然大悟，及不離名言義相，而解了甚深佛法。多聞熏習，確是慧學中

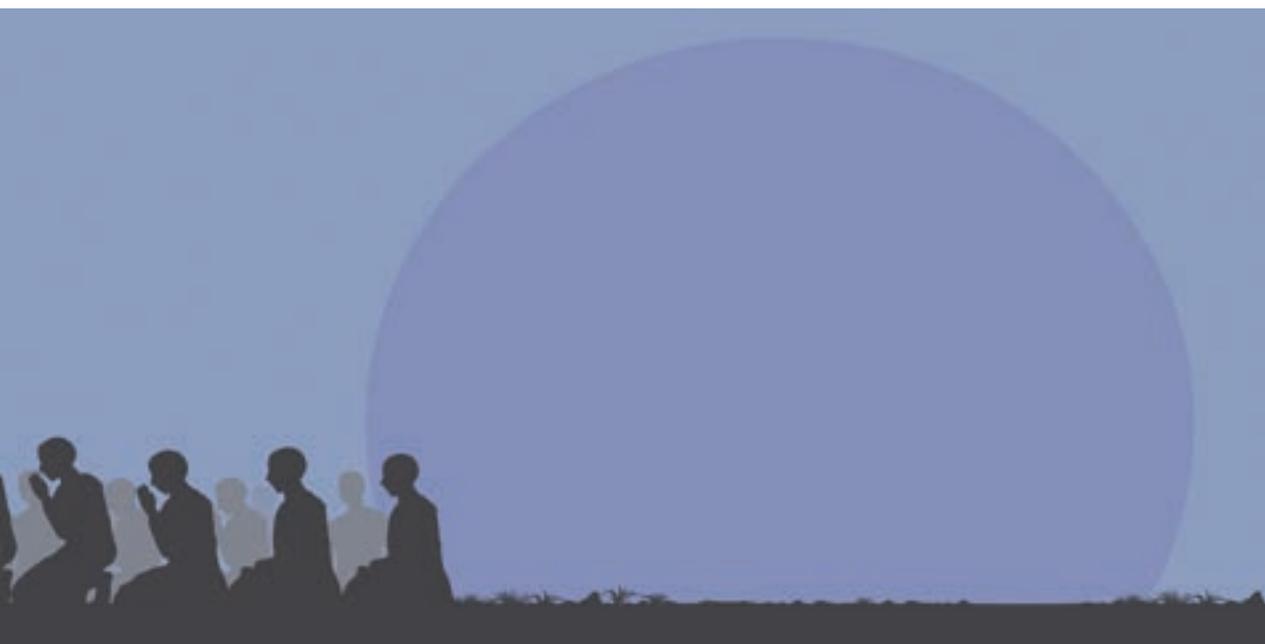


最重要的一個起點，每個學佛的人，都應該以此為當前目標而趨入！

思慧 依多聞熏習而成就聞慧，是修學佛法的第一步驟；其次、就是對於所聞的佛法，加以思惟抉擇。思慧，已不再重視名言章句的聞慧，而是進入抉擇義理的階段了。這在四預流支，即如理思惟；衡以四依，則應依了義不依不了義。合乎正理的思惟抉擇，應依了義教，以了義教為準繩，然後衡量佛法，所得到的簡擇慧，才會正確。否則所思所惟，非偏即邪，怎能契合佛法的本義！佛陀的教法，原是一味平等的，但因適應世間種種根性不等的眾生，而不得不隨機施設無量無邊的方便法門，於是一味平等、圓滿究竟的佛法，有了了義不了義之分。修習思慧，抉擇義理，其原則是：以了義抉擇不了義，而不得以不了義抉擇了義，因為衡量教義的是

否究竟圓滿，絕不能以不究竟不圓滿的教義為準則的。比方說，佛常宣示無我，但為了引度某一類眾生，有時也方便說有我；無我是了義教，究竟說；有我是不了義教，非究竟說。那麼我們要衡量這兩者孰為正理，必定要依據無我，去抉擇有我，解了佛說有我的方便意趣，決不能顛倒過來，已有我為了義的抉擇，而去抉擇無我，修正無我。假使不把了義不了義的正確觀點認清，而想抉擇佛法的正理，那他所得結論，與佛法正理真要差到八萬四千里了！所以對佛法的思惟抉擇，必須根據了義教為準則，所得到見解，方不致落入偏失。

了義與不了義的分野，到底是怎樣的呢？大體說來，小乘不了義，大乘是了義；而大乘教裡，大部分為適應機宜，也還有不了義的。佛說法時，為鼓勵眾生起信修學，往往當經讚歎，幾乎每一部經都有「經





中之王」等類的文字。後世佛子，如單憑這些經裡的讚嘆語句，作為究竟圓滿的教證，而去抉擇佛法的了義不了義，那是不夠的。像這類問題，參考古代著名聖者們的意見，也許可以獲得一些眉目。古代的論師們，不大重視經典裡的勸修部分，而著重於義理的論證，所以他的了義不了義說，是可以作為我們依循的標準的。這在印度，有兩大系的說法：一、龍樹、提婆他們，依《無盡意》、《般若經》等為教量，判斷諸教典：若說一切法空、無我、無自性、不生不滅、本性寂靜，即是了義教；若說有自性、不空、有我，為了義教。他們本著這一見地，無論抉擇義理，開導修行方法，自有一嚴密而不共泛常的特色。談到悟證，也以極無自性為究竟的現證慧境，這就成了中觀見的一大系。二、無著、世親他們，依《解深密經》等為教量，認為凡立三自性，遍計執無性，依他起、圓成實有性，才是了義教；若主張一切法空，而不說依他、圓成實為有性，即非了義教。

他們以此為判教的準繩，衡量佛法教義，另成唯識見的一大系。其修行方法，也就與中觀者不同，並以二空所顯性為究竟現證。抉擇了義不了義。單在經典方面，不易得出結論，那麼我們只有循著先聖所開關的軌則，為自己簡擇正理的依憑了。這無論是印度的中觀見，或是唯識見，甚至以《楞嚴》、《起信》為究竟教證的中國傳統佛教，都各有他們審慎的判教態度，和嚴密的論證方法，我們不妨採取其長處，揚棄其偏點，互相參證，彼此會通，以求得合理的抉擇觀點，完成明利而純正的思慧。

修慧 在三有漏慧的修行過程中，思慧與修慧，同樣對於諸法起著分別抉擇，只是前者（雖也曾習定）未與定心相應，後者與定心相應。思惟，又譯為作意，本是觀想的別名，因為修定未成，不與定心相應，還是一種散心觀，所以稱為思慧。如定心成熟，能夠在定中，觀察抉擇諸法實相，即成修慧。心能安住一境——無論



世俗現象，或勝義諦理，是為止相；止相現前，對於諸法境界，心地雖極明了，但並非觀慧，而是止與定應有的心境。止修成就，進一步在世俗事相上，觀因果、觀緣起、乃至觀佛相好莊嚴；或在勝義諦中，觀法無我，本來寂滅。這不但心地極其寂靜明了，而且能夠於明寂的心境中，如實觀察、抉擇，體會得諸法實相。從靜止中起觀照，即是修觀的成就。這是佛為彌勒菩薩等開示止觀時，所定的界說。單是緣世俗相，獲得定心成就，並不能趣向證悟；必須觀察一切法無我畢竟空寂，才可從有漏修慧引發無漏的現證慧。修慧雖不能直接取證，但卻是到達證悟的心經階段。四依裡的依智不依識，就是修慧的指導標準。識是有漏有取的，以我我所為本的妄想分別，若依此而進修，不但不得證悟解脫，而且障礙了證悟解脫之路。智則相反地，具有戳破我執，遣除邪見的功能，無自性無分別的慧觀，能夠降伏自心煩惱，引發現證智慧。

六 慧學進修之成就

成信戒定慧之果 慧學的進修，與一切清靜功德，總要彼此相應，互為增上，決無離去其他無邊行願，而可單獨成就之理。所以嚴格地說，慧學也因其他功德的熏修而完成，其他無量功德也因慧學的成就而滋長。一切清淨功德與慧學，在完善的修證中，是相攝相關，互依並進的。大乘經裡，說六波羅蜜多展轉增上；小乘法

中，說五根——信、進、念、定、慧——相互依成，都是慧學與其他行門相應不離的說明。聞、思、修三有漏慧，是到達現證無漏慧應修的加行，也是慧學全部修程的三個階段。每一階段的成就，都有若干清淨功德跟著生起，現在（約偏勝說）依次第簡說如下：

一、聞慧成就，即正見具足，同時也是信根成就。初修學者，從多聞熏習中，深入佛法，成就聞慧，對於三寶諦理因能見得真、見得正，所以也就可以信得深，信得切。學佛者到了聞慧成就或信根具足的時候，那怕遭受一切誹謗、威脅、打擊，皆不能動其分毫的信念；甚至處於末法時代，或佛法衰落的地方，人們個個都不信佛，他也能獨信獨行。真實深入佛法，具足正見，並不以別人的信不信，或佛教的盛衰環境，來決定自己對於佛法的信仰。修習慧學，第一步便要起正見、生深信，具備了不計利害得失，勇往直前，而永無退轉的堅決信念。二、思慧成就，也即是淨戒具足；約大乘說，也就是慈悲、布施、忍辱、精進等功德的成就。我們對於佛法的進修，正信與正解（見）只不過是初步的成就；次一步的功行，便是將所信所解付之於實際行動，讓自己的一切身心行為，皆能合乎佛法的正道。思慧，就是從聽聞信解而轉入實際行動的階段。它雖以分別抉擇為性，但卻不僅是內在的心行，而且能夠發之於外，與外在身語相呼應，導眾生諸行於正途。在佛法的八正道



中，先是正見、正思惟，然後乃有正語、正業、正命。這即是說，有了正思惟（智慧成就），無論動身發語乃至經濟生活等等，一切都能納入佛法正軌了。這是由智慧成就而引出圓滿的戒德。同時，大乘的淨戒，常與悲心相應；在淨戒中，可以長養悲心；也唯有具足悲心，才能成就完善的大乘淨戒。悲心與淨戒，有著密切的關連性。佛教的制戒，原來具有兩面性的意義：一是消極的防非止惡，一是積極的利生濟世。究其動機與目的，則不外乎自利與利他；自利，可以壓制煩惱不生，得到身心清淨；利他，乃因見到眾生苦惱，不忍再加損害，先是實行不作損他的壞事，即防非止惡的消極表現，繼而發為利樂饒益有情的悲行，也就是大乘悲心的成就。所以菩薩受戒，不僅為自淨其身而防非止惡，同時尤重饒益有情的積極行動。因此布施、忍辱，精進等大乘功行，都與淨戒俱起。三、修慧成就，必從散心分別觀察，而到達定心相應，才是修慧，所以修慧即是具足正定——定成就。從修慧不斷努力上進，真實無漏慧現前——現證慧成就，即能斷煩惱，了生死，成就解脫功德。

前面說到智慧的究極體相，是信智一如，悲智交融，定慧均衡，理智平等，這到大乘無漏慧時，便皆成就——分證。如聞慧的成就，含攝得信根——於三寶諦理決定無疑，即是信智一如的表現。思慧成就，由於淨戒的俱起，特別引發了深切的悲願，而成悲智交融的大乘不共慧。修慧

成就，則必與定心相應，是為定慧均衡。現證無漏慧，以如如智，證如如理，如智如理平等不二，達到理智平等的最高境界；也是到達此一階段，四者才能圓具。由此可知，慧學的成就，是離不開其他功德的；其他功德，也要依慧學才能究竟完成。若離信、戒、悲、定，而專談高深現證無漏慧，即是妄想。龍樹說：「信戒無基，憶想取一空，是為邪空」。空而不能與信戒相應，即落邪惡坑，永遠不得現證解脫。關於這點，從前虛大師也曾明確的指出。總而言之，若修慧學而拋卻無邊清淨功德，那不管在聲聞法，或是大乘教中，都是極不相應的。

成涉俗濟世之用 在進修慧學的過程中，一般學佛者，每每只著重在如何證得勝義諦理而又不離世俗事相，所謂從真出俗，即俗即真，事理無礙。使現實生活與最高理性，達到完全的統一。不過智慧的初證，總不免偏重真性的，所以最初證得一切法空性，還需要不斷地熏修，將所悟真理證驗於諸法事相；然後才能透過真理去了達世俗，不執著，離戲論，真俗圓融而無礙。於是悟理與事行，生活與理性，無往而不相應。把握這一重點，原是不錯的，但大乘慧學，更要注意到慧力的擴展。在未成就聞、思、修三慧之前，對於世間的，凡有益人生社會的種種學問，都應該廣泛的學習；但如沒有佛法聞、思、修的特質作根本，當然只是普通知識而已。與佛法無關。然菩薩發心，以教化眾生為要



成佛在法華

法華經

2021/3/10 起

(每週三 實體+線上) 9:30-11:30

圓融法師

福嚴佛學院第四屆研究所畢業。
曾任教於壹同女眾佛學院、現於
慧日講堂、般若精舍等授課。
講述《阿含經》、《成佛之道》、
《十住毘婆沙論》、《大智度論》、
《雜阿含經會編》、《佛法概論》、
《學佛三要》等。



《法華經》以「開權顯實」與「開跡顯本」兩大宗要，說明了佛法但是一乘道，無二無三。

「開權顯實」，點出了聲聞乘只是佛道上的方便，如「窮子喻」、「火宅喻」、「化城喻」、「繫珠喻」多是從這一方面去作解說。

「開跡顯本」，從法、化二身說明了方便與真實。在引導學者的種種方便當中，更以兩大方針來進行：如聲聞乘重慧的法行人，以「正直捨方便，但說無上道」而攝導之。

如天乘重信的信行人，「更以異方便，助顯第一義。」而強化之。這在〈囑累品〉以下的六品中明確的表達出來。

《法華經》雖是著重在佛德的闡明，但其實是要我們以人乘而直驅佛乘。在人菩薩行的修學過程當中，強化了我們成佛的信心，指示了種種的方便，以喬皇嚴嚴的氣度融攝一切而直向成佛大道。

費用：隨喜贊助（講師費、空調、水電、等）

* 請先報名



線上報名

行，必須具有廣大的願欲，遍學一切世出世間無邊法門，種種善妙知識。所以菩薩初學，一面修學聞、思、修，一面對於各類學問，也應隨分隨力廣求了知。大乘聖典曾經指出：「菩薩當於五明處學」。因為五明中，除了內明（佛法——包括三乘聖道）是菩薩所應學的根本而外，其他醫方、工巧、因明（論理學）、聲明（語文學），都是有助弘揚佛法，有利社會民生的學問。菩薩為護持佛法，為利益眾生，這些自然不能不學。一個人如果在未得佛慧甚至未信佛以前，就多聞博學，對世間知識無不明了通達，那麼他若信皈佛教，獲得佛的證悟，即能說法無礙，教化無量眾生，如舍利弗在學佛以前就是一位著名的學者，所以當他轉入佛法，證阿羅漢果後，便成為智慧第一的大聖者了。同時，在修學的過程中，一切世間學問，在體證法空，離諸戲論，一無所得的境界上，似乎都是妄想分別的積累，但如透過了這一關，卻成為菩薩濟世利生的大用。有了悟證以後，更應學習以及運用佛法，使世學與佛法融通無礙。菩薩不但是道智，而且是道種智，這是一般所不大注意的。真正的大乘慧學，不但重視觀境與生活的相應，理性與事相的統一；而且能夠博通一切世學，容攝無邊微妙善法，使一切世間學，無礙於出世的佛學，並成為佛法利益眾生的善巧方便。（常覺記）

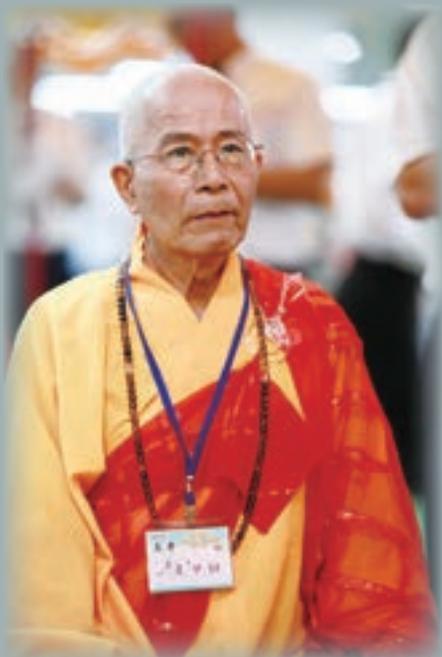
（節錄自正聞出版社之《學佛三要》2012年修定版 P.182-194）

主辦單位：佛青文教基金會·中華佛教青年會

上課地點：台北市長安東路二段78號2樓（中佛青會館）

Youtube：https://youtube.com/c/cyba1989

FB：https://www.facebook.com/cyba1989/live/



永懷導師憶因緣

◎宏印

印公導師捨報圓寂了，我接聽到消息時，內心不免湧上一絲難過不捨之情；老人家雖登百齡高壽，而晚年多病，諸行無常，法爾如是，偉大如佛陀，也一樣經歷「老病死」而入滅！福嚴精舍籌備編輯《印順導師永懷集》，囑我為文，實難辭免，茲再次略述我是何因緣而親近印公導師，又是何等影響力，使我始終如一以導師思想為圭臬，終身奉行。

回憶我的出家因緣，實是閱讀佛書，引發獻身入佛門的最大信心及動力。由於剃度師父沒有辦成佛學院，而當時全台灣男眾佛學院又幾乎停擺；我從沙彌時，三年多的求學未成，到兵役三年返吉祥寺時，都是在沒有人指導下而自我探索自我研讀，其心情苦悶而又疑惑增多，佛法宗派繁多，異說雜陳，對初入佛門又淺學的我，真是茫然而又無頭緒啊！

經過德宏、開澄、普獻三位法師的展轉因緣及引介，六十一年夏入住慧日講堂，在短時間內，我即全部讀完《妙雲集》；又以住持印海法師的鼓勵，從六十三年開始，我即進入大學院校為大專佛學社演講。從此在「教學相長」的因緣下，越讀越深入，體會越深刻。我曾發表了一些介紹導師思想的文章，如《妙雲集的精神與特色》、《妙雲集宗趣窺探》及《怎樣讀妙雲集》，又因佛光出版社的稿約，寫了一篇《印順導師對台灣佛教的影響》。以上諸文，蒙導師慈悲攝受，經性澄法師收編，由正聞出版社出書流通，以下再提出幾點，敘述印公的卓越及特色。

一、思想博大、學術精湛

印公導師著作等身，他自己雖謙稱只是「願意理解教理，對佛法思想（界）起

一點澄清作用」；而實際其所展現的思想領域，層面之廣，已不限於一宗一經一論一派而已！過去我即說過：「我覺得印順長老是已達到能對佛法提出『全面性』看法的人。……在佛法的學綱，佛學的系統上，對於信、解、行、證及教、理、行、果，或者對教義、教制、教史都同時具有博大且精深的見解。」以今日而言，目前國際佛教，熱衷於「原始佛教」的研究，而導師有關原始佛教及部派佛教的著作，如《原始佛教聖典之集成》、《雜阿含經論會編》、《說一切有部為主的論書與論師之研究》及《性空學探源》、《唯識學探源》幾本書，從文獻引證或義理抉擇，當今漢傳佛教華文領域，我看不出有人能取代其著作。那些提倡「復歸佛陀的教導」的法師，或是標榜不僅只是「照著講」，更能「接著講」的學人，依我看來，他們現階段的成就，只是在攀龍附鳳之後，又自抬身價罷了！

印公導師著作的精闢見解，確有獨到折人之能耐，如他老人家所寫的〈評熊十力的新唯識論〉，被認為：「圍繞新唯識論而展開的這段學術公案持續達半個世紀之久。太虛上陣了，周叔迦出場了，但在熊本人看來，太虛也好，周叔迦也罷，其文章都是隔靴搔癢，不得要領。唯有印順導師與熊的爭論，算是真正抓住了問題的要害。」（見顏炳罡《熊十力》P.32 —香港中華書局 / 二十世紀中國名人小叢書）

另外，導師有一篇比較會通儒佛之間

的精闢文章—〈修身之道〉，討論格物致知的見解；導師說：「有人釋格物為『格物欲』，以格為格拒的格，物為物欲，似乎訓詁有問題。《大學》說『物有本末』，《中庸》說『不誠無物』，物是身、家、國、天下的具體事物，並不是格除的對象」（《我之宗教觀》P.80）又說：「程、朱不知格物致知的意義，反以為《大學》有了缺文，這才照著自己的意思（混禪於儒的新見解）補上一段。如說：『欲致吾之知在即物而窮其理。…即天下之物，莫不因其已知之理而益窮之，以求至乎其極。至於用力之久，而一但豁然貫通焉，則眾物之表裡精粗無不到，而吾心之全體大用無不明矣』。宛然是禪者口吻！真是好大口氣！格物致知，屬『大學始教』，為修道的下手功夫，依儒學說：『及其至也，雖聖人亦有所不知』。而理學家卻說得那麼高妙，這真是『道不達人，人之為道而遠人』了！」（《我之宗教觀》P.89）

因此，我時常說：「印公依中觀講中觀，依唯識講唯識，甚而跨及其他領域，談儒學也依純儒學而談（如上例可知），不但真能『還其本來面目』而且是『發前人所未發』。」導師思想的犀利透澈，抉擇辨異，實是超邁前賢，卓越非凡。

二、僧格高潔、淡泊平實

民國九十一年六月，我與淨耀法師率團到福建參訪，於泉州崇福寺拜見常覺法師，法師出示他撰寫讚頌印公的對聯，文曰：



「演性空持中道，
學宗龍樹，教門尊泰斗；
處時變立高標，
德比彌天，濁世導清流。」

法師真是印公早期及門弟子，此聯詞語，頗能貼切的彰顯導師一生的行誼、風範。談到導師的品格操守，待人處世，其言行身教，充分讓人覺得表裡一致。生活簡樸，平實平淡，氣質自然，神態自若，雖然在病痛中，依然流露那自在、安詳、平靜。我們敬仰導師，固然不必把他老人家偶像化、神化、完美化；然而，我以為以儒家「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」來形容印公也是十分恰當的。導師不搞政教關係，不作媒體包裝，猶記得導師以《中國禪宗史》一書獲得日本大學教授與文學博士，那時樂觀長老及某些人，頗持異議，雜音紛起，我因負責流通正聞出版社事宜，曾建議導師，將《中國

禪宗史》一書，刊載中央日報，以廣流通，表彰導師的學術成就，結果導師卻說：「不必了。」印公導師，忘名忘利、淡泊無求。導師生活起居一如常人，沒有神蹟以惑眾，評斥怪力亂神；導師在《教制教典與教學》一書中，提出「勸除三病」和大家共勉，導師特別指出：學佛者不外修持、演教與興福三類，一、修行是好事，但不可怪。二、演教是好事，但不可慢。三、興福是好事，但不可俗。此文說的懇切，茲不具引了。

三、沒有門戶、待人平等

印公導師的成就及為人，我想親近過他老人家的人，都能從不同面向而多少窺見其「宮牆之美」。這裏，再來談些個人與導師互動的吉光片羽之因緣。筆者從六十三年起，即密集的到淡江、文化、興大法商學院、輔仁、台大及政大等佛學社團演講，同時經常擔任大專佛學夏令營的營主任，因此與學術界學者頗有互動。從六十七年起，因楊白衣老師的推薦，首次到聖印法師創辦的萬佛寺中華佛學院任課，之後陸續在七所佛學院授課，也曾任職教務長及院長。我的講課，大都以印公導師的書為教材，積極弘揚太虛大師對佛教的改革理念及印公人間佛教「人菩薩行」，非神化、非俗化的運動精神。我的活動及風格，深受虛大師及導師影響，七十四年，與菩提樹月刊創辦人朱婁居士同時應馬來西亞佛青總會之邀，兩人到大

馬巡迴弘法，朱居士竟然對我說：「宏印法師，台灣教界把你歸為印順派的人！」我聽到大吃一驚！我只是覺得推動虛大師及導師的改革思想，能帶來佛教更健全健康的發展。印公導師跨越中國佛教宗派門戶，甚至橫跨漢傳、藏傳及南傳，並以回溯根本佛教而開展其大乘深觀廣行的「人菩薩行」，導師哪裡有自立門戶，開宗立派的個人色彩呢！

我的弘法因緣，從早年大專佛學社，到各佛學院授課，參與佛青會，足跡遍及馬來西亞十一州，到新加坡演講十次，到美國巡迴演講，走過十六州。中國大陸、澳洲、香港也有弘法因緣。這些演講，有時也想換換題目，可是邀請單位及聽眾，卻大都要求我介紹印公思想，這就是我的主客觀因緣吧！我不是印公的剃度徒弟，也不是及門弟子，自己的出家求法因緣，有幸讓我親近了印公導師。回想三十多年

來與導師確有甚深「法緣」，但是我也覺得我與導師學團沒有深厚「人緣」；約八年前，美國的印海法師及妙峰法師二位長老，於不同時間到嘉義探望我，卻同時提到說：「我們導師，在福慧僧團開會時，曾提議請宏印加入學團成員。」我聽到此訊息，覺得這樣就夠了！一切的一切，就像導師在自己關房門前的對聯：

「一切如幻如化，此生隨緣隨份。」

末了，我追憶導師，導師的身影，導師的一言一笑，前塵往事，隨著時光的消逝，終將無常無聲無息！然而，導師的智慧思想，啟發我，引領我，那將是生生世世，永不磨滅的法乳深恩啊！最後我以一首詩來表露自己最近的心況：

「淡出江湖等閒看，人間雲霧兩相忘，
豪情不減菩提心，世路多歧任因緣。」

（宏印敬悼寫於印公圓寂後十日清晨六時）





活動翹影

3/17

陽明山一日遊



本會長青委員會主辦中佛青之友聯誼一日遊，由長青主委菩提法師負責領隊，副主委鄭秋爾等計 14 人參加，在青山綠水懷抱中健行、進行森林浴，擁抱大自然，放鬆緊繃的身心，充好充飽電再回到生活日常。

3/27

三假觀開仁法師佛學講座

馬來西亞寂靜禪林住持開仁法師受邀講授《三假觀行》，引述《大智度論》：透過三假（名假、受假、法假）的觀行，能親證諸法實相。法師深入淺出，揭示色法都是無常無我，指出龍樹菩薩特重受假——依緣施設，有緣起用而沒有實自性，沒有自性而有緣起用；一切如此，故一切是即空即假的法。透過臉書直播與法師詳盡講義，海內外同學皆可聆聽法音，同霑法益！



講座影片



3/30

「佛青 Q 寶～有你真好！」LINE 貼圖問世

由本會推出的文創「Q 寶 LINE 貼圖」審核通過，正式上架了！

邀請 2019 佛青 Q 寶設計大賽優勝者李婉瑄特別設計，讓普賢菩薩「Q 寶」與好夥伴六牙白象「牙牙」，陪伴您平安吉祥每一天！

Q 寶貼圖以實用性為主，除了常用的「平安」「收到」「感謝」之外，還特別設計 Q 寶戴口罩的「祈願」，與您一起祈願～疫情早日止息！

* 讓 Q 寶守護您～貼圖購買：<https://line.me/S/sticker/14787578>

貼圖售價：約 33 元（50 代幣）



購買貼圖



4/10

「魔術 X 桌遊」藝童尋禮趣假日營

中佛青會館一早充滿著歡樂氣氛，理事長開善法師首先開營致詞歡迎大家參加。策劃人、副秘書長陳美順（冰淇淋老師）告知營隊遊戲規則，接著秘書長禪琳法師教導上課及禮佛行儀。

台大魔術社姚似樺（西瓜老師）指導小朋友撲克魔術，包括射牌、開扇、瀑布洗牌、小狗找牌、4A 出現及鐵環夾鍊等。西瓜老師強調，魔術成功的秘訣在於「不怕失敗，反覆練習」，最後小朋友上台現學現賣，頓時化身小小魔術師！

中午用餐後，幾個孩子即興在白板上作畫，甚至為每個老師勾勒圖像，相當逗趣可愛。午休後理事林彩珠帶領大家隨著影片帶動唱 baby shark Dance，提振精神。接著桌遊達人——禪琳法師介紹各式趣味桌遊，如卡卡頌兒童版、賽豬俱樂部、Feelinks 同感…等，分別由秘書長、國龍、美順、彩珠、靜麟、柔綺和暉傑擔任每組關主，小朋友在體驗不同的遊戲後可蓋章集點，收集最多即是優勝者，可先選取禮物。藉由互動競賽，訓練孩子們專注與機智反應，寓教於樂。



〈宏印法師文集〉介紹講座

「佛青假日佛學院」禮請中華佛教青年會創會會長宏印法師，親臨中佛青會館專題演講，介紹其最新出版之〈宏印法師文集〉。該文集內容豐富，包含憶念印順導師、演培長老、菩妙上人、開證長老、淨心長老等真摯感人的文章，詳細記載宏印法師與耆老大德互動之殊勝因緣，及長老們值得後進學習的菩提道心與行誼風範。



文集中也收錄了各方邀請法師撰筆寫序之文章，包括：寬謙法師「無悔前行：佛教藝術殿基者釋寬謙」、呂勝強居士「人間佛教的聞思之路」、張秀丹居士「釋迦牟尼佛—人間佛陀傳」、楊惠南居士「佛教思想的展望」、苟嘉陵居士「活著真好—佛教生死觀」……等，從文集生動的描述，可略窺宏印法師與耆老大德等人，多年來研讀經藏、講經說法之深厚實力、真知灼見，與隨緣應化之慈悲自在與般若智慧！

宏印法師於演講中分享了「新冠疫情的感想」，願大家慈愛有情，戒殺護生：

天道示警，地道受傷，人道補過。

慈悲應護生，智慧能大捨。

八正道斷惑，六度行兩足。

解脫道偏真，菩薩道圓滿。

緣起自性空，因果宛然有。

西方民主，個人主義，享樂文化。

東方倫理，有禮有節，中庸文化。

兩岸和戰屬業力，禍福因果繫一念。

干戈永息賴大智，國泰民安需大慈。



講座影片



8/26

中元普度冥陽兩利地藏法會

「明珠照徹天堂路，金錫振開地獄門」，慈悲大願救拔罪苦眾生地藏菩薩的聖德名號在中佛青會館稱揚，中元普度冥陽兩利地藏法會特別恭請常務理事惟悟法師主法，長期發展委員會主委明熙法師及慈法禪寺常住法師擔任維那悅眾。

此次中佛青邀請本棟大樓所有公司行號共同加入普度行列，包括百朝股份有限公司、HOT7 新鐵板料理、厚利貿易股份有限公司、星或國際有限公司、山達基教會復興中心、旭伸生技有限公司、澤林毛髮診所、民生船務代理有限公司等，大樓主委江小姐以及大樓同仁前來上香禮拜致意，本會並準備了普包與大眾結緣，彼此相互關懷、敦親睦鄰，並希望藉此讓更多人認識佛教、學習佛法。金剛心源道場住持明安法師、理事道輔法師、妙仁法師、惟慈法師、秘書長禪琳法師、慈法禪寺常住法師、秘書處人員及義工皆蒞臨共襄盛舉，互相增上。

法會一開始持念大悲咒進行灑淨，接著理事長開善法師帶領與會大眾上香、前行祝禱，並隨主法和尚恭誦《地藏菩薩本願經》、《佛說阿彌陀經》，進行小蒙山施食。以此功德回向世界和平、全球無災、國泰民安、社會康寧、疫情止息、福慧增長、善事成就、隨心滿願！

主修地藏法門的惟悟法師慈悲將自己行腳台灣的功德回向給所有眾生，冥陽兩利。理事長開善法師致詞感謝四眾弟子蒞臨，參與如此殊勝的法會，並祈願世界各地災難早日消弭，眾生安樂；尊靈眾等，領霑經咒、超生淨土、離苦得樂、解脫自在！





9/5

燃燈報恩祈福法會



為倡導孝親報恩觀念、息災祈福，中華佛教青年會假土城慈法禪寺舉辦「燃燈報恩祈福法會」，開啟自性光明，並虔心禮拜《慈悲三昧水懺法》，解冤釋結，消除往昔罪業，迴向無上菩提。

法會上午邀請前副理事長厚賢法師擔任主法和尚，佛前大供後，中國佛教會理事長、本會榮譽理事長淨耀法師向大眾開示，世間無常，國土危脆，期勉四眾弟子以清淨心、恭敬心、懺悔心行持於日常生活中。下午恭請淨耀大和尚主持水懺，接著禮請道元法師主持「甘露施食」法會，期能冥陽兩利，共成佛道。

理事長開善法師率領中佛青理監事，包括法會籌備主委妙仁法師、理事道輔法師、惟慈法師、黃明怡、林怡君、許文娟、曾柏邑、監事郭榮聰；顧問陳裕源、鄭春娥、林國龍，長青主委菩提法師、榮譽會員妙慶法師、證廣法師、法竺法師，秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順，秘書處人員、慈法禪寺常住法師及義工、新屋善永寺普桌組義工等十方善信共襄盛舉。

《水懺》以懺悔煩惱、業、果報三障為主，與會大眾隨主法和尚恭敬禮拜，發起懺悔三障的深心，使身心靈得以清淨安定。因應政府防疫政策，中佛青採 Youtube 及 FB 直播方式，藉由網路無遠弗屆的播送，大家同步禮佛拜懺，共同凝聚善念與正能量，為全球祈福祝禱。

理事長開善法師致詞感謝所有參與付出的僧眾及義工，並期望中佛青接引青年學佛工作及各項活動，能獲得各界的支持。九月份中佛青佛畫班、假日佛學院、法華經、印度之佛教、大智度論…等課程，在疫情起伏的同時持續展開，包括實體及線上課程，願大家能善用時間精進用功，多聞熏習，在生命中實踐佛法！



9/25

第十屆第十一次理監事會

「還記得嗎？」

30週年系列活動

我們為中佛青慶生而全力以赴
贏得國內外朋友的讚嘆！

第十屆 1 千多個日子以來

感謝與您共同完成了許多任務

留下了美好的歷史印記

然而，這只是個逗點

未來的佛青，仍需要您的愛護與支持

永續發展，利益群生！」

「第十屆第十一次理監事會」假知道了蔬食茶樓召開，理事長開善法師感謝本屆理監事及秘書處團隊的群策群力，無私奉獻，圓滿本屆各項重要任務，積極推廣中佛青課程及活動，大家在歡喜聚餐交流，為下一個新起點，勾勒燦爛願景，共同努力！



9/25

植物療癒～打造你的心靈花園

本課程特別邀請 ACP 國際認證園藝治療師 -- 許瓊丹老師講授。理事長開善法師致詞時表示，現代人身心壓力大，植栽的過程就是療癒，希望我們能活在當下，讓每一天都充滿正能量！此活動由副秘書長陳美順精心策劃，顧問鄭春娥、理事林彩珠、林怡君、監事陳紹韻、秘書長禪琳法師皆參與研習。學員們各個認真打造自己專屬的盆栽，中佛青會館頓時一片綠意盎然，充滿著歡笑與朝氣！

祈願這股療癒能量擴展到世界各地，讓人人都感受到溫暖與鼓舞，懷抱著希望與光明，在人生的旅途上昂首前行！





中佛青佛法課程



佛青假日佛學院



大智度論



法華經



印度之佛教研討班



佛畫班

【2022 年中佛青日誌手冊】索取登記



新冠肺炎疫情持續了兩年，
希望大家存善心、行善業、做善事，
大地都是善能量的循環，
新的一年，我們一起發「善心善願」，
勇敢向前行吧！

讓可愛的佛青 Q 寶與小祥虎
陪伴您度過如意吉祥的 365 天！

響應環保，敬請上網登記（*數量有限，每人限索一本）

洽詢：(02) 2508-2427

地址：台北市中山區長安東路二段 78 號 2 樓



掌握充電時間

中佛青最新課程活動資訊，即時學習！



Line官方帳號



FB粉絲專頁



youtube講座影片



◎拾七

【藝童尋禮趣】向日農場篇 心得分享

向著光亮



◎拾七

5月8日，從捷運大湖公園站上接駁車，約莫十分鐘車程，就抵達本次【藝童尋禮趣】假日營的活動地點——內湖 向日有機農場。綠油油的農田、各式花草植物映入眼簾，遠處蔥鬱的山林景色，讓人難以相信身處在台北市。

活動開場，由中佛青理事宗鐘法師代表致詞，期許大家來到向日農場接受正能量的洗禮，都能法喜充滿。向日農場的活動負責人方老師幽默地說，早晨過來還看到一大片烏雲，現在因為師父來了，天空就放晴啦！

來到這裡之前，只知道農場在協助更生人戒毒、安置。看過介紹影片後，向日農場的負責人許有勝先生向我們娓娓道來，他與向日農場的故事。聽完後大家都深受感動。方老師也分享2019年底上映的電影《樂園》，正是以許先生的《向日者：戒毒逆轉勝的故事》所改編。

到了園區生態導覽時間，大小朋友戴好斗笠，分成兩隊，由農場的大哥哥帶隊導覽囉！

草莓棚裡種植著紅色與白色的草



莓。草莓需要農場的大哥哥們手工「翻身」曬太陽，顏色才會曬得均勻漂亮。向日有機農場不使用農藥，需要手工將蚜蟲細心移除，草莓才能長得健康。看著一顆顆嬌艷欲滴的草莓，口水直流，也感受到大哥哥們對待草莓的用心。

園區的香草盆栽都是由方老師照顧打理，花草種類繁多。大哥哥為我們介紹了芳香萬壽菊和甜菊：芳香萬壽菊的枝葉有百香果的香氣，製作香草茶時，就可搭配甜菊葉。甜菊葉是天然代糖，甜度是一般砂糖的兩三百倍，沒有熱量還能調節血糖。聽到這裡，香草盆栽立刻被大家搶購一空！

園區內的農田種植著水果玉米和黑人西瓜，草莓棚的旁邊是小番茄棚，經過時還順便帶我們參觀了下午窯烤披薩會用到的窯爐。窯爐旁堆滿了櫻桃木，據說用櫻桃木烤出的披薩除了煙燻味之外，還多了幾分甜甜的果香。

園區導覽結束，此時天空突然下起太陽雨，大家匆匆返回室內。原來氣候還有些悶熱，因這場小雨而有了些許涼意。

生命故事分享時間，是由兩位農場大哥哥出來講述。每個人或多或少都犯過錯誤，也許我們已經修正了錯誤，也許還在修正的路途中，但仍要面對錯誤給我們或他人帶來的影響，需要勇氣去修復傷害。

不論是對人生感到迷惘的少年，或是思念著離去親人的長者，他們在不太熟悉的眾人面前，拿起麥克風，面對自己的過去、訴說自己的現在。直到黑夜過去，陽光普照，我們不再迷惘，向著光亮，也向著自己的未來。

中午享用了豐盛的蔬食自助餐，中佛青秘書長禪琳法師大方請大家喝飲料。吃飽喝足，下午精彩好玩的手作活動即將開始！

農場的手作課程有：手作香草醋、草莓果醬、窯烤披薩，都是使用農場有機食材製作，做完可帶回家享用；手作水苔球、多肉組盆、植物拓染等植物療癒課程，完成品也可帶回家喔。中佛青選擇的課程是製作多肉組盆和窯烤披薩。

材料分給大家後，植物達人方老師開始介紹可愛的小多肉。多肉植物主要生長於沙漠及海岸乾旱地區。它們的根、莖特別肥大，葉片退化，以利於儲存大量的水分。方老師向各位「多肉新主人」提出幾點小叮嚀：

多肉植物耐旱，不需要經常澆水。日正當中不可澆水，以免濕度過高把根

悶壞。要將盆底的漏水孔打開，讓根部空氣可以流通。即使葉片不小心碰落，由於多肉生命力強，只要悉心照料，葉片還能再長成一棵多肉。

多組盆，是將三棵小多肉換盆到同一個盆栽內。三棵小多肉的位置要稍微分開些，才能都曬得到陽光，長得強壯又健康。還要依據它們的形狀、顏色，決定擺放的位置和角度，才能組成最可愛療癒的多肉組盆。

看大家都好認真在低頭製作：三棵小多肉的角度喬來喬去，一下挖點土，一下挖點小石頭，土太多了再倒一些回去……終於擺放完成！還記得要用小工具壓一壓土，小多肉才不會搖頭晃腦。





禪琳法師帶來拍立得，讓大家可以和自己製作的多肉組盆合照。照片立刻就能看到，並帶回家留作紀念！

與此同時大哥哥們已把桌子擦乾淨，準備好製作披薩的材料和工具了。把小小的麵糰，擀得跟盤子一樣大！農場大哥哥說，麵皮在窯烤的過程中會縮小，所以要擀得大一些喔。在擀好的麵皮上面塗些番茄醬，放上一葉「恰查某」鬼針草增添風味，再放上自己喜歡的配料，最後放上滿滿的起司絲，就可以進窯爐烤披薩囉！

熱騰騰新鮮出爐的窯烤披薩！餅皮酥脆，起司濃郁，蔬食配料香甜多汁，

披薩吃起來真的有淡淡的果香呢。

活動接近尾聲時，宗鐘法師致詞表示感恩許有勝先生創立了向日有機農場，為更生人們、為社會帶來溫暖和關懷。也感恩副秘書長陳美順、農場方老師的活動籌備，讓大家度過歡喜、充實的一天。

許有勝先生一生遭遇諸多困難阻礙，因為保持著正念，向著光亮，從而得到許多人的幫助，才有了今天的向日農場，讓他能幫助到更多人。當我們遇到困難時，努力克服的同時，也記得要向著光亮，保持正念，相信再多困難也能夠迎刃而解！



青心相遇～雲森尋隱山水禪

◎編輯室

前言



台灣新冠疫情大爆發前，5月9日中佛青很幸運的舉辦了「青心相遇～雲森尋隱山水禪」，由理事宗鐘法師、副秘書長陳美順及前理事黃美德精心籌劃，計有五十位青年朋友及志工參與，探訪新北三峽雲森瀑布秘境，在山水林間體驗宗鐘法師指導的「慈心禪」。活動圓滿前，理事長開善法師致詞勉勵大家：

『全球 AI 人工智慧趨勢專家李開復博士罹癌，在尋求治療的過程中，看到了鄭慧正醫師提出的「4 個 80 分自我管理原則」頗受啟發。鄭醫師所指的關於健康的 4 個自我管理原則是：「飲食、運動、睡眠及減壓」。為什麼是 80 分呢？因為人無法十全十美，要讓自己有彈性，所以不要求 100 分。但在這裡與大家分享，我個人的體會是，這 20 分可以加進來達到 100 分。這 20 分就是「觀照」，即今天宗鐘法師指導我們的「觀照」。

你能夠觀照到自己，你就會知道說，在萬物及生命過程中，我們只是過客。所以我們所遇見的每一個人、每件事就是一份因緣，無論是善緣或惡緣，「如果我們能夠觀照當下，不管遇到什麼樣的境界，我們都能以很隨緣的心情面對它。」當我們能夠與自己獨處，就不會被外面境界干擾，比如說：我今天要去唱 KTV 我才会快樂、我今天要去跟朋友吃喝玩樂才会快樂，今天跟大家在一起我快樂，但就算獨處我也快樂，因為我能夠觀照我自己——認識自己，因為我懂得觀照，所以今天宗鐘法師的慈心禪，教導我們如何專注在當下，對大家而言，未來在工作上、在與家人、朋友相處也好，都是很重要的學習！』

隊輔心得

成為一塊石頭



◎拾七

久 早未雨，雲森瀑布的水流不大，溪谷的水很淺，溪谷水流的末端被許多大石遮掩。我踩著濕潤的鵝卵石，與眾人一起在水流末端，隨意找塊乾燥的石頭坐下。

宗鐘師父說，讓自己的心靜下來。瀑布聲依舊，卻突然意識到瀑布聲如此之大，然後水流聲、林間的蟲鳴鳥叫也逐漸清晰。我偷偷睜開眼，看見大螞蟻在石面上攀爬，不知名的小蟲，會飛的不會飛的，在我的視界充斥……我曾經想象自己在靜謐的原始山林之中，可我沒想到會有這麼多蟲！

身為一名怕蟲人士，立刻確認有沒有蚊子趁機咬我，竟意外發現一隻小蜘蛛在我的腿上。我想著有什麼辦法能將它請走，可我還沒想好，它停頓一會，自己跳走了。

宗鐘師父在講述著慈心禪，透過隨身麥克風擴音後，有些模糊不清。小蜘蛛跳走時，我覺得自己在它的視界裡可能只是塊石頭。對於大螞蟻，對於那些會飛的、不會飛的不知名小蟲們，可能我們也只是一些石頭、木頭罷了。

宗鐘師父說，學習以慈心的禪修，將慈愛的光明散發給山水林間一切生命，祝願他們安詳喜樂、無有痛苦。

坐在一塊石頭上，諦聽飛瀑流澗、蟲鳴鳥叫。感受山風輕撫，呼吸林中淨潔的空氣，與萬物生命同在此時。將自己的瞋心放下，成為一隻小蟲，成為一塊石頭。



參加心得

山間印記

◎盧靜麟

5月9日起了個大早，到板橋火車站接了幾位青年朋友，互道早安後，邊吃著暖胃的素包子，邊開著接駁車一同前往三峽雲森瀑布，經過快速道路及交流道後，在蜿蜒起伏的山路繞了好一陣子，



順著山崖間崎嶇不平的石道來到目的地。有幸參與青年營跟著師父們來到雲森瀑布，大家一起相見歡，嚮導美德師姐帶動的行前熱身及互動活動，不但喚醒了我身心靈的青春活力，也讓氣氛熱絡了起來。



來到瀑布的登山口是原始土石步道，深怕落後的我緊跟著美德師姐衝第一波，隨著山勢而鋪設的土石步道，沿途不少路段有竹林與樹林交錯穿梭，湍流水聲不絕於耳。前幾日大雨未乾的林蔭下十分濕滑，夥伴們都慢慢地緩步前進，深怕一不小心就會滑倒。山路上下起伏的土石、林木間綠意盎然，一路伴隨著我們前進，轉個彎來到跨溪便橋，是由竹子、木條與麻繩搭建而成，不遠處也有一個瀑布流水聲。我們來到一大片平坦的溪谷礫石灘，腳下有清澈淺流穿過～水好冰啊!! 在此停留拍照，眼前盡是心曠神怡的自然景觀，吃著手裡美味的午餐飯卷，身心都好放鬆自在。



午後在山林瀑布間，宗鐘法師開示「慈心禪」，指導伙伴們禪坐。大家專心閉上眼睛，而我的腦海想著一路上的山林步道，時而雲霧繚繞，時而陽光灑落



的風景，一陣陣微風輕輕拂面而來，清涼又消暑！現實生活中曾經遭遇的種種人生體驗如浮光掠影，難能可貴的是欣賞到師父們在山林間的靈性風采，留下深刻的印記。

繼續踏上蜿蜒步道，跨過層層顛簸的板根大樹，樹蔭遮掉了大半的陽光，耳邊的瀑布水聲越來越近，加快腳步來到目的地，眼前壯觀的自然景象，擠滿了取景的山友們，望著飛流直下的大瀑布，每個角度都是氣勢磅礴。站在大石頭上大口深呼吸，陽光下濺起的瀑水，洶湧澎湃拍打著濕滑岩石，涼意隨瀑水瀰漫於山林四周，腳下腹地實在不大，大家合影後，依依不捨的離開這個自然秘境，沿著蜿蜒的土石步道，林間植物茂密綠意盎然，滿山遍野自然景觀漸漸離開視線，回到了平坦柏油路的登山口。

下山後有禪琳師父精心準備的美味點心等著我們，看著禪琳師父滿臉的汗

珠、溼透的背影，在這兒片營地，為了我們辛苦了好幾個小時，心中實在不捨。看著桌上豐富多樣的餐點，滿是感激。這次參加中華佛教青年會舉辦的「青年雲森尋隱」，實際的健走體驗，回想沿途土石步道的路況多變，林貌豐富，聽著青年朋友的分享，發現他們的慈悲佛性及感恩之心展露無遺，不自覺拿起手機，想把所有眼見、耳聞都記錄下來，為這次有意義的活動留下美好的紀錄。

世間的人事物似乎都蘊含佛法。眾生平等，萬物都皆有佛性，期許自己在日常生活及與人際相處上都能更柔軟更有智慧。活動接近尾聲是分享時間，我還意猶未盡沉浸在其中，藉由這次小旅行接觸佛法，師父們醍醐灌頂的開示，發願行善的心懷，讓大家受益良多，期盼未來能有更多機緣當中佛青志工，與師父及青年朋友們學習成長！

線上青年演講比賽

～從內在和平實現世界和平



◎葉潔伶



編按：

因疫情之故，WAB（The World Alliance of Buddhists 世界佛教聯盟）為國際和平日發起國際線上座談，第3天為青年演講比賽。主題：「從內在和平實現世界和平」，本會常務理事張菁菁的女兒～葉潔伶代表本會參加，並榮獲傑出獎項與獎金鼓勵。潔伶謙虛表示，由於志在參加交流，並拓展國際視野，因此捐出獎金，期許主辦單位可多舉辦相關善行活動利益眾生，願善緣相聚，佛青永續！

尊貴的法師、師兄師姐～您們好

我來自台灣，中華佛教青年會「青年團」的葉潔伶，今年就讀中國文化大學地質系四年級。

有句話說台灣最美的風景是人。如果您們到台灣觀光，我可以做您們的導遊，帶您們領略我們當地豐富的美食和雄偉莊嚴的寺廟。我們熱情的歡迎一定會給您們留下深刻的印象。

我參加過許多佛教青年領袖營和國際交流會議。結識異地朋友的體驗，行萬里路勝過讀萬卷書。由於新冠肺炎疫情大流行，傳染、封鎖、變種病毒越發嚴峻，人們必須保持社交距離，戴口罩，人與人之間的交流被中斷，造成世界紛亂與恐慌！

世界要和平需要先有內在祥和，學會獨處，讓自己冷靜，練習自愛，學會安排自學是一個學習課題。有賴於科技進步，我們可以透過在科技網路工具進行交流，無需出國或旅行，也省了舟車勞頓。可以更快地接觸到人，無線網絡，無時空障礙，反而在線上網路的空間裡聚集更多的人。

我個人參考：心態療癒，在生活中保持平靜的9個心法（作者：Gerald G. Jampolsky）為了在在日常生活中轉化自己的心態，保持內心的平靜與自在，請在心中牢記以下幾點：

1. 保持內心的平靜是我唯一的目標。

2. 寬恕是我們唯一能做的事，也是保持內心平靜唯一的方法。
3. 藉由寬恕，我們會停止批判他人，同時也會看見所有人，包括我們自己，都是無罪的。
4. 當我們停止批判、停止把過去投射到未來，就能放下恐懼，活在當下。
5. 我們能學習聽從內在直覺的聲音所給的方向，它能指引我們知曉一切。
6. 當內在的聲音給予我們方向之後，它也會提供我們方法，去完成需要完成的一切。
7. 遵循內在的指引時，通常需要投入一個特定的目標，即便實現這個目標是的方法還不是很明顯。這是反轉了我們習以為常的邏輯，也可以說是「倒因為果」。
8. 我們絕對能夠決定自己的認知，以及想要擁有的感受。
9. 透過重新訓練心智，我們能夠學習運用正面積極的想像力，而正面積極的想像力能讓我們在心中製造出正向且充滿愛的影像。

最後，我相信「愛」給予我們寧靜，愛我們自己，有愛我們無懼，分享慈心！

Hi, good evening. Holiness Venerables, Dharma sisters and brothers~

My name is Jillian Yeh. I'm from Taiwan. I'm a youth leader of the Chinese Young Business Association, CYBA.

Currently, I'm a senior in Chinese Culture University studying Geology.

There's a saying that Taiwan's most beautiful scenery is its people. If you'd like to visit Taiwan, I can be your tour guide, showing you our delicious local food and majestic temples. You will be impressed by our passionate warm welcome.

I've attended many Buddhist camps and international exchange conferences. The experience of getting to know friends from different places is better than reading over ten thousand books. Because of the pandemic, there's a lock down, people have to maintain social distancing, wearing masks, the communication between people has been interrupted.

Learn to be alone, calm yourself, practice self-loving and learn to arrange self-study is a learning curve but because of technology, we can communicate through online tools, without going abroad, without having to travel, and we can reach people faster with wireless instead of gathering more people in a room like before.

In order to transform mentally in daily life and maintain inner peace and comfort, please keep the following points in mind:

1. Maintaining inner peace is my only goal.
2. Forgiveness is the only thing we can do and the only way to maintain inner peace.
3. Through forgiveness, we will stop criticizing others, and at the same time we will see that everyone, including ourselves, is innocent.
4. When we stop criticizing and projecting the past into the future, we can let go of our fears and live in the present.
5. We can learn to listen to the direction given by the voice of our inner intuition, which can guide us to know everything.
6. When the inner voice gives us direction, it will also provide us with a way to accomplish everything that needs to be done.
7. When following internal guidelines, it is usually necessary to invest in a specific goal, even if the way to achieve this goal is not obvious. This is a reversal of the logic to which we are accustomed.
8. We can determine our own perceptions and the feelings we want to have.
9. By retraining our minds, we can learn to use positive imagination, and positive imagination allows us to create positive and loving images in our hearts.

Love gives peace and love ourselves and in love there is no fear! sharing metta!!!

我的 2021 善願清單

◎編輯室

揮別過去，迎接新歲，中佛青雜誌舉辦了「我的 2021 善願清單」徵稿活動，邀請讀者、網友分享 2021 心中的嚮往與善願，鼓勵大家敢於祈願，勇於夢想！讓大家一起來集氣，努力達成自己的美好願望！

此活動計有 17 人投稿參加，以文字呈現居多，其中有幾位附上照片、圖片，為了表達感謝，我們特別獎勵參加者獨步全球之「佛青 Q 寶 LINE 貼圖」，並另加送 Q 寶悠遊卡，讓我們在新的一年里能自在遨遊，善願必成！

2021 有您真好！



1. 祈求疫情快速結束，世界無災害。
2. 祈求全宇宙平安、和協、安定、富足。
3. 祈求眾生身、心、靈淨、靜、敬，充滿愛與慈悲。
4. 祈願得到 Q 版 line 貼圖。

管惠琦



世界生病了，尤其在 2020 的新冠
疫情蔓延，更能感受共業的反撲、
以及生命的脆弱。祈願在 2021 新
的一年疫情能夠趕快消滅，祈願
大眾能以藥師寶懺內文：慈悲喜
捨是藥，忍辱柔和是藥，正信三
寶是藥，勤修福慧是藥，六波羅
蜜是藥，飽飡甘露是藥，貪求法味
是藥……等等，時常服用等藥，
來共同讓法界恢復健康！使疫情
趕快過去！共創美好未來。

連家毅

學習佛行、令我心平靜，因此我
希望將此氛圍散播在所到之處，
首先以慈等心對待周遭之人，希
望在這娑婆、念念動盪間，渲染
溫暖。名為先故想，我當以善念
為想，時時的以善念出發，自己
快樂，願他人也快樂。

曾琦

頂禮十方三世諸佛菩薩、頂禮世間
一切大德善緣有情眾生，平安吉
祥、身心自在！

世界歷經疫情擴散災難四處的考
驗折騰，新的一年在時序進行當中
來到我們的生活，由衷祈願 2021
年疫情逐漸緩和、災難漸次消退、
世間恢復祥和、眾生離苦得樂、怨
懟逐漸消弭、世人相互理解，更
期許呼籲大眾都能夠共同發願「清
淨無爭、斷絕殺業、素食護生、環
保減欲」，讓我們所居住的國家社
會、宇宙大地能夠更祥和平安、清
淨無染、快樂自在、眾緣圓滿。
弟子慚愧萬千再度由衷祈請！

信 德



2021年，全球至今仍然遭受著新冠疫情的影響，馬來西亞當然也不例外。然而，自從兩年前有幸代表馬佛青到台灣參與中佛青舉辦的創心文化營以後，回到馬來西亞就更加珍惜這片土地學佛的殊勝因緣。因此，踏入2021年，我的善願清單：

1. 願自己可以繼續精進學佛，親近善知識
2. 願自己在馬佛青可以繼續學習和服務，以馬佛青打造一個感恩、智慧和慈悲的社會付出自己的綿力
3. 願自己能夠在事業和其他組織工作上，繼續廣結善緣
4. 願自己銘記初衷，不被外界所干擾，時刻保持著一顆熱忱和真誠的心
5. 願自己身邊所愛的家人和朋友們能夠安康，度過疫情的難關
6. 願這個社會和國家能夠度過一切苦難，各族之間能夠和睦共處，為國家建設貢獻
7. 願世間一切眾生，遠離苦難

王一宏

一年初始，萬象更新。

願往日的種種考驗，塑造如磐石般的意志；
盼當前的條條抉擇，引領出戰士般的決心；
祈未來的個個機緣，勾勒成星空般的願景。
精益求精，止於至善；莊敬自強，生生不息。
二零二一，站在去年自己的肩膀上，
乘風破浪、無所畏懼。
新的一年，依然會一如既往的優秀！

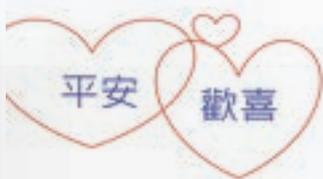
李學一



2021年，有個很大的願景要待我去實現。初時，只是擔任台中社會局的中輟生心輔專員，當時心中有個想法：若是能早些認識這些迷途孩子們，也許他們未來的路，能更不一樣。退伍後擔任國小代理教職已屆四年，祈願今年能如願考上師資培育資格，並助益更多莘莘學子們，走向適切的正道正路。

廖俊傑

祈求天下疫情早日遠離，
家家和樂團圓，
人人平安，身心健康，
日日平安吉祥！



王秀鳳

「牛」氣沖天好吉利
「轉」來好運心隨喜
「新」學廣修齊努力
「機」會來臨要抓緊

「普」博內心時反省
「賢」知規劃來分析
「行」動穩妥不著急
「願」望成真靠自己

彭逸瑋

我是一隻小蝦米，儘管在黑夜裡
仍然有亮光，依舊有希望！



陳湘凌



所求如願

光明

我願家人身體健康平安，
工作更上一層樓。



蘇柏州

今年我想變得有氣質和內涵，所以上網找許多資料，發現除了注重外表，做好每件小事也很重要，因為我是會隨便處理的人，為了改掉這個壞習慣，所以在工作時，盡量做到認為是小事的地方，會更加精細的完成。另外也要多看書充實內涵，所以幾乎每個月都會去圖書館尋找各類書籍，增加知識及開拓眼界。

蔡慧根

〈善願〉

讓桓修定慧的浪潮，
化為雨後春風調和的藻翰，
以結緣智本的體裁，
錨錠弘法的泉源，
深淺地渡向萬千氣象的海洋，
若佛法僧擎舉的章節，
藏奉祈願的辭彙，
慢慢地向悲憫的四眾，
播撒振翮正念祥和的種籽，
朗朗慈心芽穎的明火。

林益彰

嚮往的生活模樣

- 一、辭去工作，搬到台東開心生活。
放下對金錢匱乏的恐懼，相信自己是豐盛自由的。
- 二、做自己喜歡做的事
結合喜愛的瑜珈和兒童教育，報名兒童瑜珈師資班，並從事教學。
- 三、身心靈健康好習慣
持續茹素，找回瑜珈與靜坐的美好。

2020 我的覺醒時刻，為 2021 新生活預做準備。

2021 透過行動，願望實現。

感謝 2020，實踐 2021。

廖文慈

邃亮世間陰闇衢道
芳藹遍處榮迎

我願是那秋葉
載染冬春與夏的輪轉
棲彩榮枯 諦聽生命情容
結善緣因果

我願這年景
平淡而難得
滋味嚼甘甜
四時皆是韻致

張曉婷

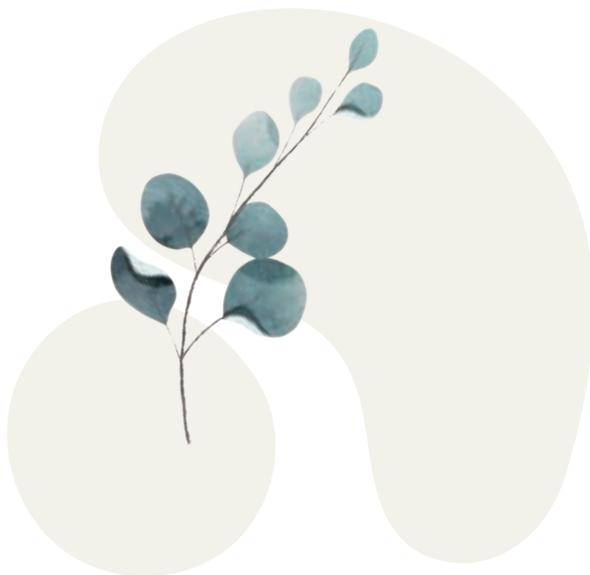
1. 多說具體、積極，有助於鼓勵人心正向發展的話。
2. 減少奢華、浪費，也不盲目追求或行為毫無節制。
3. 多走路，多運動，隨手關水電，保持適當社交禮儀；照顧好自己就是保護別人。
4. 少爭執，少放恣，用心做好事，也盡量阻止別人做壞事，增善去惡，助成善緣。

吳博仁

2021 善願清單

1. 『觀照』～希望每一次的起心動念皆為善、傳遞更多正能量。
2. 『智慧』～訓練自己的心更柔軟、更體貼、更沉靜的去面對工作上每一個服務的家庭。
3. 『精進』～恆持想學習佛法的心、不懈怠。
4. 『斷捨離』～謹守戒律、降低五欲、勤修無常觀。
5. 『布施』～降低物欲、節省開銷、存下更多世間財，更多的財布施利益更多苦難人。

林靈玉



疫起佛宅系



疫起佛系宅
佛青在家
闖關拿獎金



活動期間

2021年6月8日-7月30日

活動主辦

中華佛教青年會

我宅我驕傲！

面 對嚴峻的新冠疫情，中華佛教青年會特別企劃舉辦「疫起佛系宅」闖關活動，邀請台灣民眾發起佛心善願，留下各人的防疫足跡，共同為第一線防疫英雄加油，為台灣人民安樂祈福！

活動分成國小組、青少年組、青壯年組，共需闖五關：1. 速食換素食、2. 防疫療癒趣、3. 心經可安心、4. 靜坐好舒服、5. 疫起看電影，入選者獎金每人500元。另有疫外加碼：防疫心生活短片，分享自己在防疫下的生活點滴。

值此二、三級警戒期間，在六月初發起後，到七月三十日止，獲得大家的關注，吸引了約一百人參加。本次活動特別設計五關蘊含佛法的「心」生活體驗，讓許多未接觸過佛教的朋友，藉由闖關，瞭解如何運用佛法智慧與疫情下的恐懼情緒共存。

有的朋友體會到吃素的益處，覺得對身體健康也對地球環保；有的朋友在抄經、靜坐時，感受到久違的身心平靜；還有的朋友，覺得自己不會畫畫，因為挑戰「禪繞畫」意外發現到不一樣的自己……

我們整理了參與活動者的心得與作品，分享給本刊讀者，當我們宅在疫起，也要過得很充實而有意義！



五項關卡 挑戰闖關

1.【速食換素食】

在佛教中，素食是慈悲心、平等心的具體展現。素食有益身體健康，更能增加福報，長養慈悲之心。本次闖關活動，邀請大家把速食換成素食，體驗一日茹素清心的滋味，也一起節能減碳救地球！

2.【防疫療癒趣】

你試過靜心繪製一幅禪繞畫嗎？

畫禪繞畫不需要多高深的繪畫技巧，只要禪繞畫順著靈感而行，在規律的構圖筆畫中，讓自己隨著筆觸的流動進入放鬆、平靜的世界，達到安定身心療癒作用！

3.【心經可安心】

「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時…」

邀請大家來抄寫 260 字心經，在一筆一筆專注的勾勒中，安住柔和善靜，並共同祈願台灣及全界的新冠疫情止息。

4.【靜坐好舒服】

找一個不被打擾的地方，靜坐三十分鐘。

讓紛擾暫時休憩，只跟自己在一起，覺知自己的呼吸，自然地回到初始的心

5.【疫起看電影】

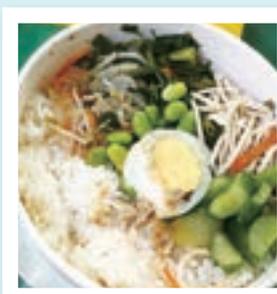
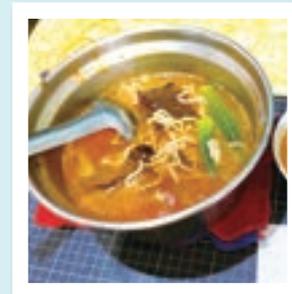
從看電影體會不同人生！選擇正向良善題材，依各人的佛法程度，寫一篇簡短的心得。

「佛青看電影」是中佛青的電影心得觀點專欄。藉由觀賞影片所帶來的啟發，放眼世界，關懷生命！

成人組

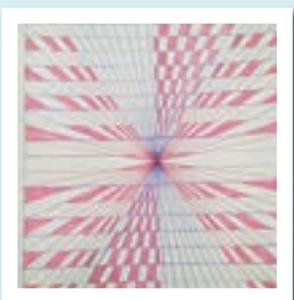
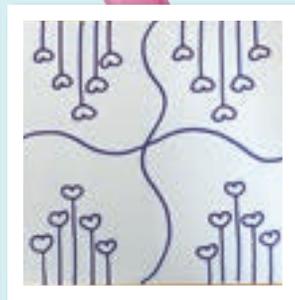
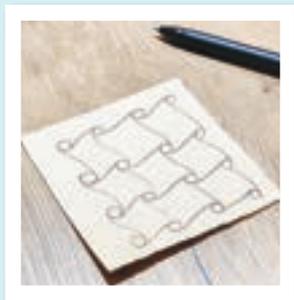
【速食換素食】

慈心一日素食體驗～護生由我開始



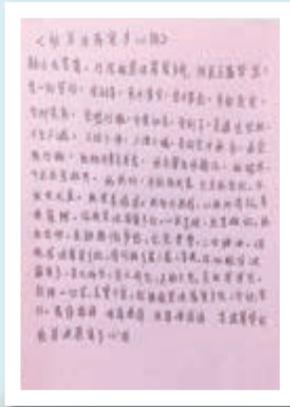
【防疫療癒趣】

靜心禪繞畫



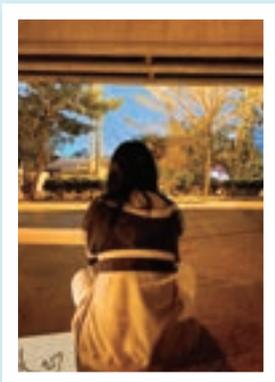
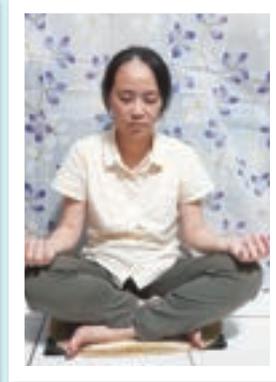
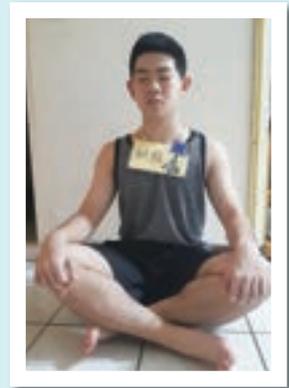
【心經可安心】

寫心經的功德不可思議
二百六十字的心經，字字放大光明
猶如一朵清淨的蓮花開了
讓書寫者的心不再紛擾、不再恐怖、不再罣礙
遠離一切苦厄
疫情期間
許多寺院已誦心經，寫心經為疫情消災祈福
本次活動，我們邀請佛青一起寫心經
祈願疫情早日止息



【靜坐好舒服】

讓紛擾暫時休憩
只跟自己在一起
覺知一呼一吸
自然地回到初始的心



【疫起看電影】

藉由影片，放眼世界，關懷生命

鄭媛瑜

片名：《本來面目》



疫情驟變，疫想不到 5/19(三)農曆四月初八一起宅在家，且 21 點打開電視與家人再次從心領略聖嚴師父的聲影示教。

在 1999 年臺灣九二一大地震，輾轉難眠的聖嚴師父即至怖畏軍陣中的災區，慈眼視眾生、傾聽作依怙，與諸眾生同一心繫悲仰、悲心深切說道：受苦受難與救苦救難皆是一一示現的活菩薩；並在一切苦厄之中以《台灣加油》話聲發送——冀以安定懾心暖慰人心的力量。真是佛菩薩心腸！震得落淚憾動與此之同祈願人離難、難離身，一切災殃化為塵，同舟共濟，度過難關。南無摩訶般若波羅蜜！

聖嚴師父說：「我聖嚴一生不向艱困環境低頭，但願為眾生而行乞。」，

活活潑潑體證己鉅獻〈菩薩行〉——

如何成佛道，菩提心為先，何謂菩提心，利他為第一，
為利眾生故，不畏諸苦難，若眾生離苦，自苦即安樂，
發心學佛者，即名為菩薩，菩薩最勝行，悲智度眾生。

聖嚴師父檢查出左腎腫瘤，仍毅然決然拒絕換腎，說換之是非常不慈悲；隨之每週三次進行洗腎，從 2005 年 9 月 16 日第一次洗腎，到 2009 年 1 月 30 日最後一次洗腎，對於生病病痛一以貫之會痛癢但心不苦、接受苦而遠離苦；在大大小小手術及諸多治療歷程，多次呼吸靜止從生入死、甚至沒有意識似死回生。

疫外之中〈Loyal Brave True〉/〈Reflection〉歌詞跳出躍舞、疫想天開追問，活得不耐煩，想出家開地獄門，煩惱不斷、心亂如麻，把心拿出來安呀！看到就是看到、聽到就是聽到，誰也別想活著離開家。

怎麼生？怎麼死？不能做主還不愁呀？嗑珍奇異獸、禽獸不如 你就吃！自私鬼，開什麼悟？



捐熱血、救人命，躺在手術台，一絲不掛、會不痛苦？是甚麼樣光景？在家好好問！

啥都放不下，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，棺材躺著不是老人是死人，自制自關自在，咱們正在寫歷史...

敬請 Fun 輕祝福 Fun 柔迴向、節電減碳開始放鬆一下……

聖嚴師父從放下紅塵、放下習性、放下批判、放下名位、放下身段（自我中心），一一破除層層死掉一切依賴心、期待心、得失心、欣厭心、畏懼心、貪著心、追求心；問及長命百歲好不好？到後來如何放下色身。

不思善不思惡，本座的本來面目是什麼？詩人鄭老師愁予《遊僧聖嚴自來相會》：……哪有什麼怎麼多麼那麼？豈有何處何妨何必何求？……這個無，無所不在，所謂在，在處皆無……。聖嚴師父勉之將《心經》觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空度一切苦厄，經常觀想空觀智慧；聖嚴師父也說：「不為自身求安樂，但願眾生得離苦。」實乃禪師悲智超越生死牢關。

放下一切負擔，寂滅為樂。無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋——聖嚴師父的末後說偈。

林宗觀 片名：《心靈小屋 The Shack》



《心靈小屋 The Shack》是一部引人深思醒悟的心靈成長故事。故事講述著一個家庭去郊外旅遊後，主角 Mack 因趕去急救溺水的兒子而漏看小女兒，意外讓小女兒遭通緝犯綁架並殺害，並因此感到十分自責懊悔，也同時產生對歹徒的憎恨之心。

之後主角收到一封署名「天父」的秘密信函，邀約他到女兒屍體被發現的小屋裡，心理咬定是歹徒對他的挑釁，Mack 便獨自前往小屋，卻發現自己來到了天堂般的世外桃花源，並與「天父、耶穌、聖靈」等人相識。三人陪伴著 Mack 度過了痛苦的煎熬，分別帶他體驗不同的情境，針對不同話題做辯論，像是克服內心恐懼、何謂善惡、非理性的主觀判斷與偏見、寬恕與放下仇恨等人生議題。Mack 起初雖以人之常情對三位聖人的說法產生許多質疑與辯論，但最後仍一一克服了心魔而重新審視人生。

筆者認為，此電影雖引用了許多基督教的人物與名詞，內容講述的道理卻跟佛法的教義在很多細節上都是貫通的，雖然有些地方是筆者本身的延伸解讀，但這也是故事對我而言的價值所在。重點如下：

1. 無常與偏見

我們凡夫俗子經常因成長背景或自身經驗而對事情有著不同的解讀、判斷與偏見。不論是種族、行業、地位、性別、年齡、成長背景理念、信仰等項目，大眾都會或多或少帶著有色眼光去看待這些不同的人們，卻忘了一切法界眾生都是平等的存在，以及彼此的人生都僅是六道輪迴中的其中一個階段，在每一階段都扮演著不同的腳色罷了，今世為友、前世為仇人、前前世可能為畜牲，一切皆由過去世的業力與因緣所形成，沒有必要執著於現今的短暫形態、更不應因為只看到事情的表面而下出魯莽非理性的定論。

2. 理性與放下

電影中以上帝創造了所有物種的概念去講述：主角的女兒是祂創造的，殺害女兒的兇手卻也是祂創造的，若兇手的行為是「惡」，那是否身為創造兇手的上帝也是邪惡的？那是否兇手的父母沒把他教好、把他生下來讓他做壞事也是邪惡的？這段劇情想告訴觀眾，凡事不該以主觀感性的方式去判斷一件事情，而是要以客觀理性的角度去思考背後緣由，並了解持續抱著憎恨之心只會讓我們持續感到痛苦，也無法讓我們看清事情的來龍去脈。筆者認為，在人生中，我們確實會因為許多原因而經常與人有摩擦，可能是對方說了什麼、或做了什麼讓我們不舒服的事情，甚至是蓄意對我們有敵意，我們當下就會馬上感到不愉快，卻很少會去理性思考對方這麼做的原因。佛法將「貪、瞋、癡」稱為三毒，而其中的「瞋」就是指憤怒、仇恨、殺意等負能量因子，不但妨害修心，也往往讓人難以看清事情的緣由。因此，應保持堅定的「金剛心」、或內觀法提到的注意自己的起心動念，並如其本然地去觀察事物，才能堅強理性的去看清事實、達到真理。畢竟事情往往由業力與因果所形成，若有人毫無理由的對我們不友善，我們都會感到憤怒或莫名奇妙，卻很少會想過或許我們是否也無意中得罪過、又或許在前世中也曾傷害過對方，一切都是因果循環。若一直專注於憤怒、放不下仇恨，只是在懲罰自己，不但看不清真相，也無法沉澱自己的心，對我們在為人處事或面對人生議題上都毫無幫助。



3. 醒悟與佈施

我們每個人的心中都有自己的「小屋」，也就是「佛性」、「如來藏」等尚未醒悟的最初清淨本性。人的一生中往往必須經歷挫折、痛苦、磨練、反思等過程才會成長、痛改前非、並培養出自己對人生的一套智慧與哲學，而我們應該運用這些寶貴的經驗與智慧，去為別人造成正面的影響，為社會帶來更多的正能量與改變。

心靈小屋雖為一部基督教電影，但筆者認為不管信什麼教，或即便沒有宗教信仰，故事中講述的人生哲學，都能讓人重新以更正面的方式看待生活周遭的一切人事物，亦能讓我們更快樂的面對人生，是非常值得看的一部電影。

曾翊鈞

片名：與獵豹同行



這是一部紀錄片，金·沃爾哈特是有史以來最瘋狂的動物製片人，他在非洲博茨瓦納一處野生動物保護區，花了約莫六個星期接去近一個獵豹家庭，記錄並拍攝牠們一家的生活。據統計，只有不到兩成的獵豹，能順利活到半歲，除了是大自然法則中的適者生存、不適者淘汰的達爾文法則外，更有一大部分是人為的迫害，才會導致這些珍貴的動物們瀕臨絕種。我們都以為這些兇猛動物是無法近身的，但金的行為告訴我們，人與世界萬物是平等的，是可以和睦相處的。然而，人性的貪婪與無知，傷害了無數物種的生命。

好萊塢傳奇導演大衛林奇（David Lynch）有句話值得深思：「疫情過後，我們將迎來一個更重視心靈且良善的世界。」

是的，如同新冠肺炎這場戰役，讓全人類的生活產生翻天覆地的變化，從社交方式、工作型態到消費習慣都有了顯著的變化，但這些實質環境的改變，卻遠不及我們心靈的成長。新冠肺炎讓全人類意識到，與大自然共存的重要性，由於少了人類的足不出戶與踐踏，地球的某些地方竟然被治癒了，使自然環境及生物們有了喘息的空間。有人說，這是大自然的反撲，在災難過後我們的生活將重新被定義。我們還不好好地學會教訓嗎？

李茂志

片名：盜夢偵探



《盜夢偵探》是一部於 2006 年上映的日本動畫電影，電影的內容不時穿梭在現實與虛幻的夢境當中，其中一名角色——刑警粉川利美，因為內心一直執著在過去的事件當中，因此尋求心理治療，直到最後，他才真正知道內心陰影的由來，並將其開解排除，才得以过上平穩的生活。

此處，讓我覺得停頓在過去的內心陰影當中而走不出來，便會造成未來很大的影響，不只是影響心靈，更會影響生理。就如《雜阿含經》所說：「譬如狗子繫柱，彼繫不斷，長夜繞柱，輪迴而轉」當我們不知道世間的真實相，不了解人生命痛苦的來源，這些無明就像是繩索把我們的脖子套住，繫在柱子上，使我們只能繞著柱子轉圈，輪迴不斷，而無出脫之期。

套用在我們生活當中，當我們知道欲望與三毒，都是造就未來苦果的苦因，那是否就能減少物質的欲望，用素食取代大魚大肉的口慾，用簡樸的生活取代糜爛生活，或許，就能減少三毒對我們的身心侵害。

李家芸

韓劇：我是遺物整理師（第一集）



會選擇這部影片，是在 7 月份某天的線上早課後，佛光山圓福寺住持覺禹法師跟我們分享人間福報的一篇「台灣遺物整理師」的文章，也提到韓國也有一部影集「我是遺物整理師」，當下就決定，那就來看這部影片寫心得吧！

在看完第一集以後，有很多的情緒衝擊著內心，影片內容是在敘述，一位還有很漫長人生的年輕人，卻在工作的地方受傷，但當時時間很晚，就醫不便，於是回到宿舍等待隔天早晨就醫，卻在這段時間內身亡。

遺物整理師來到這位亡者最後的住所要進行整理時，他們說了一句話「我們將幫



助您完成最後一次搬家！」亡者因為是準備考試的學生，所以沒有遺留太多東西，最讓我動容的是一本存摺，那是亡者省吃儉用，為了要讓母親動手術及治療父親白內障的費用，卻因為各種因緣而先行跟世界告別，在遺物整理師來到亡者舉辦告別式的場所時，正好遇見負責人正向亡者父母說明亡者死亡，跟職災無關，並用著輕蔑的態度，將禮包放到亡者母親手上。而當遺物整理師將亡者的遺物交到亡者父母手上，這對父母依然茫然，直到身旁的人用手語表示他們是送您兒子的遺物來給您，這時母親才有所反應，並且泣不成聲，原來這對父母是聾啞人士。

戲劇的拍攝很細膩，有很多都是無聲的畫面，卻能讓觀眾去反思每個畫面所要表達的意涵。

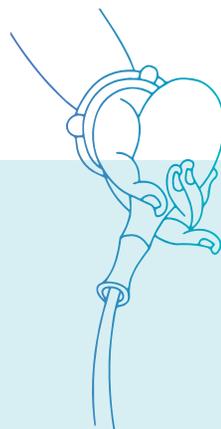
遺物整理師這部影片雖然只看了第一集，但在看到遺物整理師在整理亡者遺物時，透過遺物思索亡者生前的個性、生活……等，讓我反思，在參加助念佛事的同時，除了專注在法師帶領的每聲佛號每句經文同時觀想淨土、蓮花，祈求佛菩薩的加持祝福以外，還能跟這些亡者說什麼？才更能讓牠們安心跟世界告別？該用什麼心念祝福亡者的家屬？我想除了歡喜心以外，或許就是同理心，同理亡者的不捨，同理家屬失去親屬的傷痛，這樣的祝福，才能更有力量吧！

同時影片也告訴我，要珍惜每一個當下，生命就在呼吸間，我們不知道什麼時候會停止呼吸，如果虛度光陰，貪享玩樂，不知進取，亦或是為了名利與他人計較分別，當停止呼吸的那刻，或許是遺憾地開始，把握每一個能夠結緣的機會，當生命來到盡頭時，就能了無遺憾的跟世界告別。



國小組

慈心一日素食 · 靜坐 · 寫心經



林彩緹



周祥稷



楊豈華



觀音菩薩聖母心經
觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切
苦厄。舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識
亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不
減。空即是色。色即是空。無所住而生其心。無色聲香味觸
法。無眼界。乃至無意識界。能除一切煩惱。及至如來。究竟
涅槃。不生不死。不生不滅。不生不壞。不生不壞。不生不壞。
善哉。善哉。善哉。善哉。善哉。善哉。善哉。善哉。善哉。善哉。
無有恐怖。遠離顛倒。夢想。究竟涅槃。三世諸佛。皆讚
若現羅漢。及阿羅漢。及阿羅漢。及阿羅漢。及阿羅漢。及阿羅漢。
是大神咒。是大明咒。是無量寶藏。是無量寶藏。是無量寶藏。
以此咒。以此咒。以此咒。以此咒。以此咒。以此咒。以此咒。以此咒。
諸佛。諸佛。諸佛。諸佛。諸佛。諸佛。諸佛。諸佛。諸佛。諸佛。
楊豈華

林秀妮



吳以馨



曾才瑋

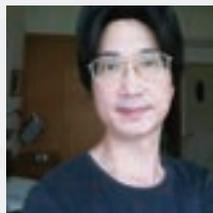


李軒如



靜心觀照 身心泰然

◎朱紀忠



疫情沸沸揚揚，身心很難不受影響。一起來靜坐吧！

身體累了，雙眼自然輕闔，酣然入眠；心累了，自然想回到內在，放鬆，歸零。每天，我們的感官從外界超載接收各式訊息，這顆心忙盲茫；如何引導它向內走，減緩暴走的腳勁，覓得片刻安歇，著實顯得重要。

靜心不同於睡眠。暫時性地阻斷外界的刺激，把心收攝安住在呼吸、佛號、咒語、圖像或是身體某一個點上，這過程不論你看到什麼、想到什麼，都該盡力保持清醒。眼下種種妄念、影像、感覺…就如同河流流經身心，內心應清楚這過程；如果昏沉來了，試著睜大眼或深呼吸或憋氣，看能否驅散它，就是別睡著了。

把心安住在一個目標上，以初學者來說，就像把一隻潑猴栓在木桿，欲其不撒野躁動，幾乎不可能。即使你把心盯在目標上，還是隨時可能被無端生起的雜念給拉走；這時候，必須一方面注意潑猴(妄念)的動向並適時制止，一方面調整木桿、繩索的鬆緊度。換言之，除了心頭選定的標的，還應該留意隨時生起的念頭或影像，適時給予制止並重新回到標的上。以念佛來說，若是一邊緣想佛號一邊放任雜念橫流成了習慣，此心就很難確實扣緊佛號，更不可能深化靜定，改變身心…。也就是：對付雜念必得雙管齊下，一方面確認心是在目標上，另一方面疏導和制止不相干念頭影像的生起，並且再次確認及回到選定的標的上。

初學靜坐時間不必長，控制在一個範圍內，就當作是跟自己念頭一起同樂的小小遊戲和實驗；時間短，少點挫折感，多些成就感；每天坐，身心自然形成印記，一次比一次更容易進入狀況。

靜心是生活的一部分，每天靜坐 10 分鐘，日積月累，也能夠為生命帶來潛移默化的作用；就好像看似不起眼的小石子被丟進湖心，它所形成的漣漪卻能夠散漾至整個湖面，影響並改變整座湖的樣貌。靜心之於我們的身心、生活，亦復如是。

關於雜念的對治，終究人類還是語言的動物，最好的方式乃是藉由字詞的提示，讓自己即時警醒捨離妄念。相關字詞包括：「放下」、「沉澱」、「放鬆」或是「不製造」、「不延續」……等等，總之選一個自己熟悉而有力的提示詞組，俾令雜念將生未生、已生正生之際，提醒自己放捨與禪修標的不相干的念頭影像，並回到原先的標的上。

靜坐過程裡身體的放鬆很重要，可以緩解內在心緒的躁動。其實呢，說穿了

靜坐壓根沒什麼神秘性，它就是你我身心日常不自覺就在運用的心理動力，包括：覺察、注意、放鬆…等等，我們可一點也不陌生。這些身心運作固然能力強弱人人不同，而靜坐就在提供一處修練平台，將上述心理動力加以系統化、技巧化，幫助我們進一步強化這些基本功，一窺靜坐堂奧。

因此可以說，靜心就是你我的生活日常，每天幾分鐘的靜坐練習提供了窗口，讓我們有機會窺見更自由廣袤的心靈天地。所以，靜坐不是在追求某一種境界，它只是讓你我更加貼近自己而已。

（本文擷取自臉書）



佛法對一期生命的認知



◎ 釋見宏



如何從緣起當中而去理解發菩提心這個階段？

其實，所謂緣起，它並不是一個形狀；有大小、輕重、高低、美醜。但是，世間的緣起，就包含剛才所提到的，凡有高低、大小、長短、美醜它其實都是緣起法。

佛陀教導我們，緣起法是不能離開高低、美醜、胖瘦等種種現象當中。做為一個修行人，如何在緣起法中自覺？透過聽經聞法，逐漸理解緣起法後，就會發現自己的身心也是緣起的組合。漸漸的，就不會再主動去攀緣外境的高低、美醜、大小等而產生三毒五蓋。

以前沒有學佛，不了解緣起法之前，眼根一遇到色塵，很自然地，業力的想法就會現起，生起分別高低、美醜、大小的

分別，進而產生貪欲蓋或瞋恚蓋，這是因為未能理解緣起法與實際應用它時，自然的落入二元對立的狀態。

一切眾生遇到緣起的境界，習慣性地產生二元對立的分別，並不是他們主動起心動念，而是業力的習氣使然。依世俗的事例來解釋業力的習氣：若讓學識和環境不同程度的人看同樣一個境界，他們的感受想法也會不一樣，這是就業力。

例如：小學畢業生、中學畢業生、高中畢業生、大學畢業生，同時看蘭花，他們對蘭花的習氣的分別就不一樣。有人會說好看，有人則會說花就是花，怎麼會好看？因為業的習氣而會有不同的解讀。

如果你問蘭花園的園丁，他會回答：「每個人的角度不一樣，你們自己看吧！」他沒有辦法回答。這些就是業的環

境不同而造成的答案。所以，佛陀很有智慧發現了緣起法。

假如，我們聽經聞法，了解緣起法的過程，就會自我覺觀，雖然世間的分別因緣還在，但是，三毒五蓋不會再生起，透過覺知力、覺察力已經了知這些都是因緣的變化。

對於因緣的變化了知，時間久了，就會成為一種良好的慣性作用，這是所謂善法的慣性作用，不會再主動被無明習氣的業力拖著跑了，因為好壞慢慢就會知道，沒有固定的答案。學習佛法，了知因緣的過程以後會發現，眼根遇到色塵，習氣不再產生。因為，已經知道凡有習氣產生，無論是逆境或順境都稱為「著有」，而著有，一定有「著有」的過程的變化。

因此，佛陀告訴你：你對生命現象著有，可是生命現象會生老病死，你無法去控制它、壓抑它，讓它不要生老病死，但是你一定會生老病死。理解了生命現象的緣起法，再加上持續聽經聞法，改變了對生老病死的「著有」，當生病時，接受病的狀況，就不會再生起：「是不是我修得不好才會生病？或者我沒生病是不是修得比較好的念頭」。

因為有所謂的好或不好，就會生起瞋恚蓋或貪欲蓋，這是粗的念頭。如果沒有粗的念頭，也會有微細的念頭會起來，稱為無明的種子。因為聽經聞法不夠徹底，自覺的功夫不夠。透過聽經聞法，從

日常生活去面對，不再逃避任何逆境或順境的存在，有人在你面前發牢騷或不發牢騷，或者講順境或逆境的話，你只是在看它們的現象，是生住異滅、成住壞空一直在變異。

經教說：如果修行到一定的境界，覺觀力好，一秒鐘就可以看到 16 個剎那的變化，只看到生老病死、生住異滅、成住壞空的現象。因為，它一直在變異，想要執有，去抓取它都捉不到，當想要抓取它時，它已經變了。接受變異的事實，我見、身見自然就會漸漸減少。

如果理解緣起法，就明白世間的相狀本是如此，無法逃避。例如：不論用任何功夫回向自己身體健康，但是一樣沒得



到健康。剛開始修行時大家「著有」，都念佛迴向或立消災祈福的牌位，包括師父也一樣，可是，我們還是生病，沒有因為如此而不生病。

因為，生病的狀況就是緣起的變異性，這個是法性，誰也改變不了。為什麼菩薩畏因？畏不是害怕，而是「理解」，菩薩是已經見法的聖者，理解這個因，不要隨便切入，因為一切入，下面好的果、壞的果，它一定會來找你，不管你願不願意接受，「此有故彼有」，因為你已經起心動念了，跑不掉。

菩薩聽經聞法久了，現在只有把自己當作一面鏡子，我只照但不主動，我可以接受別人的緣起，但是，我自覺自

己，不因為接受別人的緣起，反射回來自己起三毒五蓋，我只是看到逆境、順境中生老病死、生住異滅、成住壞空的現象。如果像菩薩這樣，我們的「著有」自然就減少，但是，有些修行人可能會誤會若不「著有」，那是不是「著無」，那就落入「斷滅見」了。

這段一般人很難理解，包括釋迦牟尼佛開示的語錄，受到時空的影響，所以聽到他們的開示，沒有辦法理解；或者無法由唐朝、宋朝祖師的語錄中，體會他們所要傳達的意境。但是，慢慢才理解；原來任何一件事情都只要「照」，但是所謂照，並不是無明的照，是要理解清楚它就是「法爾如是」。



法爾如是，就是法性的變異現象。例如：現在大家聚在一起吃飯，但是，等一下我們就解散了，這就是法爾如是，不管它是一個小時或兩個小時，它就是法爾如是。我們聚集在一起，也是緣起法的法爾如是，一定會產生生老病死、生住異滅、成住壞空的變異。這些變異如果去接納，就不產生三毒五蓋，自責自己或責備別人。因為，了解所有的因緣變化無論是逆境、順境都是如夢幻泡影。

換言之，你今天高興或不高興，時間並不會停住，還是會移動，這個就是變異性。如果理解變異性，就是自覺。自己的起心動念也變異。因為，眼根會遇到色塵，耳根會遇到聲塵，與自己說話的對象是老闆或者女兒還是孫子，也會被他們影響而產生變異。所以，佛陀開示提醒我們：這些變異，你願意理解、接受，你的三毒五蓋的比例自然會漸漸降低。日常生活無論順境、逆境它的緣起性就是如此，法爾如是。

如果你願意接納，在逢緣遇境時，就不會產生三毒五蓋，只是接受法爾如是的發生。你會自覺日常生活中自己的三毒五蓋減少，因為你不再「著有」，不管是一分鐘所看見的「著有」降低了，或者一分鐘所看的無量境界的「著有」也降低了。

這樣子在你打坐的時候，坐下去就沒有其他的雜念干擾。如果在打坐時，還是有妄念的干擾，那表示還有無明的雜

想，思惟還沒有理解清楚，因此，一定還會「著有」。所以，我們在打坐、拜佛、誦經時，出現那些妄念，另一個解釋是它是在教育你：你又「著有」了。就你而言會說：法師，我沒有要「著有」，我都胡思亂想。因為你不理解釋迦牟尼佛所開示的原理，稱為無明的眾生。如果這個原理你懂了，就會發現，原來自己真的是「著有」。

想要在禪坐時沒有妄念，唯一的方法，一定要覺察自己的「著有」還有多少沒有放下。若沒有放下，要想辦法去自覺自己，都要靠自己自覺，你到後面沒有辦法靠佛號擺平你「著有」的念頭，你也沒有辦法用誦一部經或持一個咒語，用它來幫忙你把妄念減少。我們做不到，也沒有辦法做到。

所以，當你理解了這個道理以後，我們就開始檢查自己了，把自己「著有」的比例降低，讓生滅的緣起，它發生就發生。例如：他人講話有沒有禮貌，那是我見的因緣相的主觀觀念，所造成的執著，他人也不知道他講話禮不禮貌，因為他有他的習氣。

但是，如果我們是修行人，就看他所發生的行住坐臥，語默動靜。因為，不管你喜歡或不喜歡的人，每天一定不離生老病死、生住異滅、成住壞空的內容，在日常生活中表演的行住坐臥、語默動靜的現象。

我們要訓練在現象的發生當中覺照，因為我們已經聽經聞法了，絕對不要再被騙了。以前是沒有聽經聞法，所以，對不禮貌的語言自然而然的生起：你說的是什麼話？我是你的什麼人你知道嗎？對立的心態就出來了，就算嘴巴沒講，心裡也不舒服，因為看臉色就知道了。

沒有學佛之前，沒有辦法面對家裡沒有學佛者的習氣，可是我們今天學佛了，不能再落入他們的圈套，這個叫「自覺」。要先救自己，因為他尚未聽經聞法，學佛的緣起還沒有到，所以也聽不下去，我們不可能救他。

在修行自覺的功夫，如祖師開示的鏡子要擦亮一點，自覺要清晰。若想要自覺清晰，法理要理解，理解我們為什麼會產生「著有」的習氣？那個「有」好像自己還沒有起心念動念，卻自然的蹦出習氣來。還沒想到要停止，但是可能已經得罪十個人了。那十個人如果不原諒你，把你的言行記得牢牢的，以後就不會再與你來往，我們又增加了對立的仇恨心出來了。

如果我們了解緣起法，就會發現其實很多人都誤會了「菩提心」。「菩提心」要從因與果來解釋。一般寺廟現在要信眾發菩提心，大部分是由「菩提心」的果來解釋。這個果都很抽象，就如同發心出家受戒時，老和尚要新戒子發菩提心，幾乎天天都會提醒大家要發菩提心，但是只在果上談菩提心，沒有提到「菩提心」

與菩提的關係。新戒子迷迷糊糊的，不明白發菩提心內涵，自然不知道要發什麼菩提心？

發菩提心是要「發正等正覺的心」，菩提本來就是正等正覺的意思。所以，你要發正等正覺的心，它就是菩提。一般我們所說的發菩提道，就是「成佛之道」。發菩提道，會開始規劃如何自度利他，來成就正等正覺的這條路。但是，你要先理解破壞正等正覺的心，讓你無法再走下去的心，原因在哪裡？《楞嚴經》說：障礙「菩提心」的就是三毒。有關發菩提心講的比較貼切清楚的，在《楞嚴經》釋迦牟尼佛與富樓那尊者的對話中，告訴我們「發菩提心要先斷三毒」，因為三毒不斷，正等正覺這條路走不下去。

因此，發菩提心它不是口號，如果你理解了，障礙你發菩提道的不是菩提心三個字，而是尚未成等正覺這個過程的因，就是三毒。在《楞嚴經》卷四，佛陀告訴富樓那尊者，因為三毒五蓋，讓我們在成等正覺的這條路，處處礙道障礙。如果你真正理解發菩提心以及了解緣起法，就了知三毒會障礙你發菩提心，也明瞭因為三毒自己才會「著有」。換言之，如果你真正的發菩提心「著有」的比例，一定會漸漸的降低。



開卷薰香

安貝卡博士與印度佛教復興運動

～佛教救印度談，解放種姓制度、解救印度民主

覺醒

永遠是不曾失去的擁有

讓佛陀再次拯救印度

印度佛教復興運動最輝煌的日子

「自由、平等、博愛」

三個普世價值

再度喚起沉寂千百年的人心



佛

教在印度沉寂了千百年，直到二十世紀賤民階級的安貝卡博士出現於世，除了帶領賤民同胞寫下革命血淚奮鬥史，最終還寫下印度佛教復興運動的最輝煌一頁。

佛教在印度絕跡，是每個讀過印度史或印度佛教史者共有的結論，然而，那是因為對印度現代史的不熟悉。二十世紀的印度，出現一位安貝卡博士，因為有他擬定印度獨立建國的憲法法條，被尊稱為「憲法之父」，然而，他出身自印度種姓制度的最低賤階級——不可觸賤民。

安貝卡博士與其他賤民同胞無異，備受印度種姓制度荼毒與壓迫，幸運的是，他有受教育的特殊機緣，最終取得歐美名校的博士學位，並憑藉學識專業與魄力，為了帶領賤民同胞爭取基本人權，在印度政治與社會層面掀起賤民革命浪潮。他一邊爭取人權，一邊研究與追溯賤民階級的歷史源頭，赫然發現，原來「不可觸賤民」的起源竟與佛教有

作者 / 原文作者：僧護居士

譯者：劉宜霖

出版社：大千出版社

初版日期：110年3月10日

關！他們，因為堅持不改對佛教的忠誠，屢受印度教教徒迫害與汗蟻，最終背此「賤民」之汗名與忍受非人道待遇，歷經千百年，久遠得忘了自己是誰……。

安貝卡博士發現了這層秘辛，對於擺脫印度教賤民階級的身分有了一線曙光，最終，為了讓這個階級能夠脫離種姓地獄，他以佛教慈悲為懷的精神，在一次次的呼籲與號召下，於1956年10月，他與五十萬賤民追隨者，圓滿受持佛教三皈五戒的心願。讓他們找到佛法「自由、平等、博愛」的三個普世價值，對他們來說，這不是單純的改宗易教，而是靈性的回歸，回到他們被汗蟻為「賤民」之前，從此在印度佛教復興史上，寫下嶄新的起始頁…。

青心相遇·北后寺

~青年交流參訪之旅

12/4



7:30~18:00



莊

嚴肅穆的泥塑大佛、慈悲祥和的觀音菩薩像，氣勢磅礴的四大天王油畫……

清淨的洗心亭、蒼鬱的落羽松、古雅的轉經輪……

坐落宜蘭鄉間的禪意寺院——北后寺。

寺院的幽靜氛圍，融合東西方藝術風格，吸引許多遊客專程到訪！

本次活動特別邀請北后寺佛青團，為我們深度導覽寺院的故事。

此外，還有【青心相遇】系列活動中廣受好評的禪修課程，

在寧靜清幽的北后寺，遇見「心」的自己。

活動地點：北后寺（宜蘭縣員山鄉八甲路4號）

接駁地點：台北車站（東三門）7:00 開始報到，接駁車 7:30 準時發車。

返程預計 19:30 抵達台北車站。

報名對象：16-35 歲青年 30 名（額滿為止）

報名費用：中佛青全額補助青年活動費用（提供蔬食三餐）

主辦單位：中華佛教青年會（02）2508-2427

北 后 寺（03）923-0863



線上報名

111年【佛青假日佛學院】

111年3月6日~

112年1月15日

每月第一、三週（週日）

時間：9:30 ~ 17:00

《中觀今論》暨《攝大乘論講記》研討班

教材：印順導師的著作《中觀今論》以及《攝大乘論講記》。

課堂維持費：講師費、空調、水電、午齋等，歡迎隨喜贊助。

◎中觀今論 簡介

中觀今論是導師眾多不朽的著作中，最為中外佛教學者所推崇的著作之一。它有許多前人所未有的重要的創見：包括中論為阿含的通論、大小共貫、真俗無礙等。導師早在民國十六年，開始閱讀佛典的時候，第一部閱讀的即是中論。民國三十一年、二年開始講說中論。三十六年冬，在雪竇寺編撰太虛大師全書的時候，應海潮音社的稿約，開始以中觀今論為題，隨講隨刊。導師說，中觀今論並不代表空宗的某一派，而是以龍樹的中論為本、大智度論為助，出入諸家而自成一完整的體系。



圓波法師

福嚴佛學院研究部畢業 / 聖善寺住持 / 福嚴佛學院講師



圓貌法師

華梵大學東方人文思想研究所博士 / 佛教弘誓學院院長兼教師 / 台北圓通佛學院教師

◎攝大乘論講記 簡介

本課程教材是印順導師對無著菩薩的著作：攝大乘論所作講記。導師說：這部論是無著菩薩所造的，是唯識學中扼要而最有價值、為治唯識學者所必須研究的聖典。導師說，攝大乘論在印度是有三種譯本的。本論在我國有三種譯本：1. 元魏佛陀扇多譯。2. 陳真諦譯。3. 唐玄奘譯。這三種譯本，文義大致相同。釋論中的世親釋，我國也有三譯：1. 真諦譯。2. 隋達摩笈多譯。3. 玄奘譯。這三種釋論的譯本，內容就相差很遠了。導師在講記內，除了解釋本論外，若有各家不同的說法之處，即加以引出解說、簡擇，讓讀者更能夠體會無著的本意。

時程安排：

時間	活動內容	講師
09:30 ~ 11:50	中觀今論	圓波法師
12:00 ~ 13:45	午齋、休息	
13:45 ~ 16:00	攝大乘論講記	圓貌法師
16:00 ~ 17:00	大堂討論	

主辦：財團法人佛教青年文教基金會
中華佛教青年會

上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓（中佛青會館）
洽詢電話：(02) 2508-2427



線上報名

【我的照片小故事】

徵文

從小到大，照片記錄著我們生活的點點滴滴，每一張照片的背後都蘊含著一些故事。

邀請您分享曾經觸動你心靈的人與事～不管是真摯的友情、愛情、溫馨的親情，參與過的志願工作和活動，透過照片，一起回到那段時光場景…

曾經的美好、曾經的青澀經歷，成就了今日的你和我。人生的旅途，縱有起伏與考驗，我們仍然懷抱希望，繼續奮勇前行！

◎條件&辦法：

1. 需附一張照片，照片中包含你想感謝、思念的人，並附上一段您和他/他們的故事敘述
2. 一律線上投稿：內容須為本人撰寫，未曾發表於刊物或社群媒體
3. 主辦單位將選出 5-10 件佳作，投放於中佛青雜誌及官網
4. 文長：500-800 字
5. 截止：**2022 年 2 月 25 日**
6. 獎勵：現金 500 元 + 紀念品



主辦單位：



中華佛教青年會

洽詢：(02)2508-2427



《俱舍論》

講師：果燈法師

2021年12月6日起
(每週一) 9:30-11:30



中華佛學研究所畢業
學佛講堂住持
多所佛學院講師

課程簡介：

《阿毘達磨俱舍論》，是世親所著，簡稱《俱舍論》，被譽為小乘之聰明論，是部派佛教教理之集大成，大毘婆沙論之綱要書，也是理解大乘佛教之基礎，故本論價值甚大，在印度、西藏、中國、日本均廣受研究。本論是世親依說一切有部的阿毘達磨而造的；世親雖不滿毘婆沙師義，卻是廣泛而深入研究過的，有助於理解有部系的全部要義，因而廣受大小乘學者之珍視。

《俱舍論》以「組織精嚴，攝義精審」著稱，出入於阿毘達磨、經部、心論系之間，整理繁雜的有部系教學，成為一折中的學說。內容由「界、根、世間、業、隨眠、賢聖、智、定」等八品構成，另又附錄「破我品」，成九品。

主辦單位：佛青文教基金會·中華佛教青年會

上課：台北市長安東路二段78號2樓(中佛青會館) 洽詢：(02)2508-2427

費用：隨喜贊助



線上報名

中佛青網站



f 中華佛教青年會

贈閱雜誌
無法投遞時請免退回



 中華佛教青年會
社團法人 Chinese Young Buddhist Association

地址：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: cyba1989@gmail.com / http: www.cyba.org.tw / 郵撥帳號：13991826 / 戶名：中華佛教青年會



中華郵政台北雜字
第2130號

登記證登記為雜誌交寄

雜誌

