



# 中佛青

第八期

《贈閱雜誌》

104年4月25日出刊

歡迎隨喜助印 功德無量



## 中華佛教青年會 104年燃燈報恩祈福法會

◎法會中設有祈福光明燈，消災、超薦牌位，  
敬邀大眾共襄盛舉，同霑法益。

### 本期內容

- ◎ 組織與複製的力量
- ◎ 一日禪～毘婆舍那正念禪修 & 正念減壓
- ◎ 2015佛青卓越領袖研習營 心得分享
- ◎ 2015佛青聯合新春團拜
- ◎ 法鼓金柳般若遊 活動分享
- ◎ 馬佛青總會代表拜訪中佛青
- ◎ 佛青聯合供僧之旅
- ◎ 讓我們遇見最真實得自己
- ◎ 自我探索的旅程～雷瓦達尊者開示問與答



# 中華佛教青年會 燃燈報恩祈福法會

法會日期：2015年5月30日(六)  
【農曆四月十三日】上午8:30-17:30

中佛青秉佛陀之教法，淨化人心，導迷轉悟，啟建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！



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7:50-8:50有接駁車

洽詢電話：(02) 2508-2427

## 【目錄】

◎ 組織與複製的力量	◎ 柯新元.....	1
◎ 汐止彌勒內院一日禪修量	◎ 廖天任.....	2
附錄一 汐止彌勒內院簡介.....		5
附錄二 頌念慈心經.....		5
附錄三 頌念慈心經.....		5
◎ 2015佛青卓越領袖研習營	◎ 李元和.....	6
心得分享	◎ 李靜雯.....	9
心得分享	◎ 悟常.....	10
◎ 2015佛青聯合新春團拜	◎ 廖天任.....	11
附錄一 卍新春祈願文卍.....		14
附錄二 菜根香.....		14
附錄三 燃燈之歌.....		14
◎ 法鼓金柳般若遊 活動分享	◎ 方曉春.....	15
◎ 馬佛青總會代表拜訪中佛青	◎ 程萬里.....	16
◎ 佛青聯合供僧之旅	◎ 余育賢.....	18
附錄 厚觀法師的幽默	◎ 陳宣.....	19
◎ 讓我們遇見最真實得自己	◎ 趙心儀.....	20
附錄 溫馨小品 六首.....		21
一、想念 二、祝福 三、生命的禮讚		
四、感恩 五、祈禱 六、心語		
◎ 自我探索的旅程~雷瓦達尊者開示問與答	◎ 法竺.....	22



## 中佛青

《第8期》《贈閱雜誌》

歡迎隨喜助印 功德無量

出刊日期：104年4月25日

發行所：中華佛教青年會

榮譽理事長：釋宏印、釋淨耀

發行人：釋明毓

地址：台北市長安東路二段78號2樓

電話：(02)2508-2427

http://www.cyba.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。



中華佛教青年會



# 組織與複製的力量

◎ 柯新元

104年1月24日下午，本會第八屆第十二次理監事會中，安排了一場專題演講，邀請台北市瑠公國中校長林明貴演講「組織與複製的力量」。林校長介紹瑠公國中時，強調了建置學習型組織、學習工具及場域平台、自主學習社群的建立、讓孩子無限寬廣學習的重要。

林明貴校長首先介紹瑠公圳的來源，及瑠公國中建校的緣由，其次敘述校園組織學研究、建置學習型組織的瑠公國中、教育核心價值、學習工具及場域平台、瑠公國中的環境教育與「五路齊發」互動導覽系統、亮點計畫的核心理念、亮點計畫的核心語言、亮點子計畫、自主學習社群的建立與組織……等。

校園組織學研究包括：

- 1、校園環境掃描
- 2、訊息解讀與傳遞
- 3、問題收集、分析與解決
- 4、行銷及策略管理
- 5、校長論述與說故事能力
- 6、建立組織文化與記憶。

說到瑠公國中的建置學習型組織，林校長表示，在消費者（顧客）導向的時代，藝術化的服務品質、創新的行銷策略及媒介，可以讓世界看見瑠公國中。

校長認為，教育核心價值就是「教師教學—學生學習」，教師教學的成果在於學生愛學習、喜歡學習、快樂學習、充滿笑容的學習、讓孩子無限寬廣的學習。他表示，瑠公國中具有終身學習、終身運動、拓展國際視野、結合在地文化、社區資源，與異業結盟多方面的功能。

在學習工具及場域平台方面，瑠公國中從2012年到2015年，先後舉行了數位學習中心啟用典禮、「山書苑」揭幕典禮、「五路齊發」導覽系統啟用典禮、數位校史室啟用典禮，建



構了雲端圖書館、雲端學習中心、自主學習社群、VOD 隨選視訊系統。近年來，臺北市政府工務局大地工程處在瑠公國中周邊，建置了20條親山步道和50條特色步道。所謂「五路齊發」互動導覽系統，包括：一、瑠公線，二、奉天宮線，三、慈惠堂線，四、虎山溪線，五、九五峰線。

以學生為中心的亮點計畫，也是瑠公國中的特色之一，亮點計畫的核心理念是營造瑠公美學、創造四獸山傳奇。亮點計畫的核心語言是「把世界帶進來，把孩子帶向世界」、「學習社區化，社區學校化」、……等。亮點計畫還有三個子計畫：「教師飛翔」社群、建置遊學基地、「英雄聯盟」課程。

自主學習社群的建立與組織DNA，包含結構、訊息、合作、分享四個層面；結構層面以聯盟、社群、資訊工具為主軸，訊息方面的工作是解讀與傳遞，合作的功效是以團隊來完成，分享的目的是「共好」。



# 一日禪

## 毗婆舍那正念禪修 & 正念減壓



◎廖天任

中華佛教青年會於1月25日在汐止彌勒內院，舉辦毘婆舍那一日正念禪修，由清淨毘婆舍那禪修研習中心創辦人張秀丹老師，帶領學員正念行禪、正念靜坐觀照、……等課程。彌勒內院監院法成法師希望大家善用彌勒內院的場地。

近年來，中佛青會館雖然舉辦過多場演講、座談會、工作坊、讀書會，開設多項成長課程和禪修活動；但是遇到大型活動、具有動態性的課程時，或是兩天以上的活動、需要住宿時，中佛青會館的場地就不適合進行這類活動，必須另覓適當場地。

汐止彌勒內院空間寬敞、環境清幽，有莊嚴寬闊的庭院、多間寮房，適合多人和長期活動的開展，而且在二十多年前彌勒內院就與中佛青合作，舉辦禪修、大專青年學佛營的經驗，因此今年一月起，彌勒內院提供場地，讓中佛青舉辦毘婆舍那一日禪修、佛教青年領袖研習營等活動。中佛青理事長明毓法師稱讚彌勒內院修行氛圍具足，適合禪修。

由張秀丹老師帶領的毘婆舍那（正念禪修）與正念減壓一日禪，1月25日在汐止彌勒內院正式展開。當天上午八點十五分，學員們

陸續抵達彌勒內院，八點四十分到九點，大眾聚集於千佛寶殿，聆聽住持寬裕老和尚開示。

寬裕老和尚說：釋迦牟尼佛證道後，佛弟子弘法的路線有三個方向——第一是往斯里蘭卡、緬甸、暹羅弘傳的南傳佛教，第二是往中亞、新疆、中國、韓國、日本弘傳的漢傳佛教，第三是往西藏弘傳的藏傳佛教。佛法在各地弘傳的過程中，都會適應當地文化，譬如：在中國，佛法和儒家、道家思想融合；在西藏，佛法和苯教融合；在日本、韓國的情況也是一樣。寬裕老和尚簡要地敘述佛教發展史之後，他勉勵學員們好好修行，並祝福大家福慧增長。

從上午九點到下午五點，學員們跟隨張秀丹老師，在彌勒內院三樓教室和四樓禪堂，進行一整天的正念行禪、正念靜坐觀照、正念飲食、觀賞投影片、進行身體掃描放鬆、修習慈心禪、正念瑜珈等課程。



2023-01-25



張老師說：「行禪時，首先觀察站立的姿態，身體直立為一條線，觀察『站立』姿勢約數次，把心拉回當下，然後開始經行。在行禪時，修行者盡量放慢腳步，保持專注、綿密觀察，才容易得到定力，同時也才能夠了悟腳步移動的生滅、無常過程。注意右腳移動，內心標名：『右腳』，注意左腳移動，內心標名：『左腳』。」

她說：當行禪到盡頭時，不要立刻轉身，應觀察站的姿勢，心中默念：站、站、……十次。向後轉身時，應觀察默念：轉、轉、轉，轉身後，一樣先觀察默念：站、站、站……十次，再繼續經行仰，張老師也附帶介紹毘婆舍那禪修的一步一觀、一步二觀、一步三觀、……，到一步六觀，又請一位師兄示範。

在正念行禪時段，有些學員在戶外經行、有的學員在三樓教室內經行，三樓教室門口貼著標語：「收攝六根，緩步經行，身心放鬆；專注當下，綿密觀照，單純覺知；洞察名色，不取不著，如實觀照。」三十六個大字。

張老師又說，行禪是正念觀照自己的身心靈，覺察自己的動機、念頭。在一步三觀時，每一步的舉起、跨出、放下，都要覺察念頭的升起、動作的落實，動機是因、動作是果，週遭的人、事、物都與自己無關，行者只須保持正念覺醒、如實了知。

在正念靜坐觀照課程中，張老師說：「在初學正念靜坐階段，有兩個訣竅很重要：『專注』和『放下擔憂』；你可以採取自己覺得最舒服姿勢坐好。如果雙盤或單盤，臀部必須

墊個小蒲團，好讓雙膝碰觸地面。這一來，身體與蒲團會有三個接觸點，能讓坐姿非常穩定。」、「坐禪的時候，修行者必須端身正坐，頭部、頸部與脊椎成一直線，保持正直，不要向前傾，或向後仰，或偏向右邊、左邊。從頭至腳掃描三次，就能放鬆因緊張不安而緊繃的肌肉。」

張老師指出，坐禪時，初學者有一項主要觀察的目標，就是腹部上下起伏。初學者的心應專注觀察腹部上下起伏，當腹部向外膨脹上升時，必須專注觀察上升的過程，同時內心做記號「上」，當腹部向內縮下降時，專注觀察腹部下降的過程，同時內心做記號「下」。觀察腹部起伏上下，就是在觀察風大的作用，風大生起後迅速消滅，下一個風大迅速生起，迅速消滅，不斷的在生滅、生滅當中，是無常性。受到這種剎那生滅的壓迫，就是一種行苦。

在正念飲食課程中，張老師發給每位學員一顆葡萄乾，讓大家體會根塵接觸時「眼見色、耳聽聲、舌嚐味」與咀嚼時的味。

午齋之後，在視聽室觀賞投影片，張秀丹老師播放和解說，投影片的主題包括：「何謂正念的禪觀？」、「佛教毘婆舍那風靡了醫學界與心理諮商界」、「正念禪觀與病痛的治療」、「正念減壓療法內涵」、「正念禪觀的療癒力量」、「正念禪觀（受念處的觀照）重點」、「如何活在當下？」、「如何使用愛語滋養愛」、「英、美、加大學正念碩士學位課程」、「明空法師萬福寺一日禪修」、「中佛青一日正念禪修」、「中佛青一日正念行禪」、「中



佛青輔導正念瑜珈」、「慈心禪」、「慈心的修持方法」、「正念醒覺，發現生命之美」等單元。

午休時間，進行身體掃描放鬆、學員們井然有序地平躺在三樓教室的鋪墊上，聆聽張秀丹老師播放的音樂，在輕柔富有磁性的放鬆禪法解說聲中，許多學員進入熟睡狀態。張老師表示，身體掃描放鬆可以覺察身體的毛病所在，對於治療失眠有幫助，禪功對於脊椎易位、骨盆易位很有療效。

下午的正念靜坐觀照課堂上，張老師特別強調：坐禪時要求自己沒有妄念，是錯誤的觀念，正確的坐禪觀念，是真實了知自己的妄念，進而提起正念。學佛不應該怕苦，而應該知苦斷集。

在慈心禪課程中，張秀丹老師發給每位學員一份影印文章，那是她在今年元月號《慈雲》雜誌上發表的「修習慈心，消弭衝突與對立，安定身心」作品。張老師說明：慈心是無我、出世的愛，修行慈心的方法是放鬆身心、端身正坐、面帶微笑、正念分明地觀察身心，之後對自己施以慈心。內心默念：「願我平安、幸福！」、「願我遠離一切煩惱，沒有身心之苦」，重複練習。

「修習慈心……」文章中說：慈心禪的第一類對象，是自己最尊敬的人，如師父、戒師、指導禪師或對自己有恩的老師，此人具有很高的智慧和高尚的德行。慈心禪的第二類對象，是自己非常親愛的人，先憶念他的道德、恩惠，然後發展對他的慈心。慈心禪的第三類對象，是自己所愛的人、對他有好感而不是親愛的人。

慈心禪的第四類對象，只是很普通的朋友，所謂點頭之交，沒有特別喜愛，也沒有什麼厭惡。慈心禪的第五類對象，是自己所仇恨的人、敵人。

修習第五類對象的慈心禪時，會生起憤怒的感覺，可是對於修行毘婆舍那的人來說，克服生氣並不困難，如果能夠提起正念、很有精神、專注來觀生氣的情緒：「生氣、生氣、生氣……」，觀到它消失為止，就能夠克服生氣的心情。

張老師特別指出：只有對亡者和另一伴侶不可修慈心，因為亡者不知道投生哪一道，修慈心沒效果。對另一伴侶修慈心，會使彼此感情黏著，臨終時「走」不了。她建議學員選擇有德行、最佩服、對自己最有恩的人，作為修慈心的對象。

法成法師表示，這次是彌勒內院第一次舉辦禪修，以後大家可以多利用彌勒內院的場地；她希望張秀丹居士能常到彌勒內院帶領禪修，從一天到兩天、……、天數慢慢增加，讓大家感受法的味道。她感恩居士們發心，善用這個道場。

明毓法師表示，一日禪修讓大家感受到寧靜安祥、無憂無慮的氣氛；她說，汐止彌勒內院也很「極樂」，彌勒淨土和極樂世界都是清淨國度。

到了分享時刻，張秀丹老師總結說：禪修能帶給人們喜悅、慈悲、安祥，了悟一切都是因緣變化。一切外境也是緣生緣滅，透過長時間精進用功，自然能一步步放下我執、法執，而達到滅苦解脫。最後在學員們分享一日禪修心得之後，張老師帶領學員誦念《慈心經》作最後迴向。



## 附錄一 汐止彌勒內院簡介

汐止彌勒內院，位於大尖山秀峰國小後方靜修禪院後山，彌勒內院是慈航大師生前閉關、講經、佛法著作的地方，彌勒內院創建於民國39年8月16日，主供釋迦牟尼佛。



### 彌勒內院的環境

順著「彌勒內院——法華關房」的黃色水泥牆走去，步下石階，從粗質的水泥地板看來，彌勒內院似乎正在整建中。兩排燈籠從「法華關房」的大門口，延伸到房內底牆。而中間正面懸掛著慈航大師的油畫寶相，兩側分別是大師坐缸後的情形。

整座彌勒內院樓高三層，傲立在秀峰山上，最底下一層供奉的是彌勒菩薩，喜嘎嘎的笑臉，和慈航大師一幀生前的法相，頗有幾分雷同。三樓以上是師父修行的場所。院旁有一座已用磚泥雜建的小殿，樓高兩層，和廚房相接的情況看來，很可能是用來作齋堂及香客住宿之用。

彌勒內院是慈航大師圓寂的地方，而供奉大師金身的地方在慈航堂。要上慈航堂必須先經過如拱橋一般的階梯，整棟建築上下三層，下兩層是該堂附設之育幼院及女子佛學院，最上層才是肉身菩薩供奉之處。彌勒內院花園中有「蘇氏先祖墓園遺址紀念碑」、西國三十三所觀音石佛「第二番·金剛寶寺·十一面觀世音菩薩」。

## 附錄二 慈航大師建寺緣起

慈航大師，福建建寧人，俗姓艾，號繼榮。十一歲時母親去世。十七歲時父親去世，之後至泰寧峨嵋峰出家，禮自忠和尚為師。十八歲壬子年秋，法師到九江能仁寺受具足戒。受戒後，遍禮九華、天台、普陀諸道場，參禪於揚州高旻寺，聽教於諦閑大師，學淨於度厄長老，求學於太虛大師之閩南佛學院，得法於圓瑛法師。

慈航大師三十六歲，赴香港、仰光一帶講經，創辦仰光中國佛學會。四十一歲歸國，經香港、廣東、上海，溯江而上，歷無錫、常州等處弘法。四十七歲，駐錫馬來亞，往還於星洲、馬六甲、吉隆坡、怡保各地，巡迴講經。五十三歲，任安慶迎江寺住持。創辦佛學研究部、致力教育，深得太虛大師之贊許。

民國三十七年，慈航大師五十四歲，應中壢圓光寺開山主持妙果和尚的邀請來台灣，成為光復後第一位來台的大陸高僧，創辦「台灣佛學院」帶動近代台

灣的佛教教育。五十六歲，大師駐錫汐止靜修禪院，四方學者多來請益，青年僧伽聞風赴止，得法者眾。

民國四十年，慈航大師五十七歲，由總統資政趙恆惕等組織護法會，建築彌勒內院，每日講因明、唯識、楞嚴、楞伽、攝大乘論諸經典。民國四十三年，慈航大師圓寂於彌勒內院法華關，弟子依大師遺囑封缸入殮，三年後再予開缸。

### 慈航紀念堂肉身菩薩

- 民國43年，慈航大師圓寂於彌勒內院法華關中，弟子依大師遺囑封缸入殮，三年後再予開缸。
- 民國46年，大師圓寂三週年紀念日，徒眾本欲開缸，嗣經永久紀念會常務委員會議詳加研討，咸以開缸後，肉身無處可供奉，不如安坐後山，候機開缸，較為妥當。
- 民國47年，彌勒內院大殿裝修完竣，可為慈航大師肉身暫安之所。
- 民國48年，圓寂五週年紀念大會，正式票決開缸。
- 民國48年五月十九日，清晨五時，舉行開缸。
- 民國52年，慈航大師圓寂九週年，將大師金身迎入慈航紀念堂。
- 慈航大師肉身完整，呈玻璃色，五官分明，鬚髮生長，兩手下垂，雙腿盤坐，宛然如生，成為台灣省保存肉身不壞之第一人。



資料來源：「汐止彌勒內院、慈航堂」@時空旅人::隨意窩 Xuite 日誌 網頁「彌勒內院慈航紀念堂」網頁闢正宗《台灣佛寺導遊〈一〉大台北地區〈上〉》菩提長青出版社，1989年，p.203 參考來源 台灣佛教數位博物館 2007.09.12

## 附錄三 慈心經

願我沒有仇敵，沒有生命的危險

願我沒有內心的痛苦

願我沒有身體的痛苦

願我能愉快地自珍自重

願我的父母親

願我的師長、親戚和朋友

我的同參道友

沒有仇敵，沒有生命的危險

(願他們)沒有內心的痛苦

(願他們)沒有身體的痛苦

(願他們)能愉快地自珍自重

願一切眾生

沒有仇敵，沒有生命的危險

(願他們)沒有內心的痛苦

也沒有身體的痛苦

願他們都能愉快地自珍自重



# 2015 佛青卓越領袖研習營



◎李元和



2015 年佛教青年卓越領袖研習營於 1 月 31 日和 2 月 1 日兩天，在汐止彌勒內院隆重展開；來自中和智光商職與汐止大同高中的 58 位學員，參與正念禪修、音樂、天賦智能、溝通協調、易筋經、團體合作、抒壓、……等課程；研習目的是讓學員五育並重、成為優秀的領導幹部，未來能夠熱心公益、為民服務。

中華佛教青年會舉辦的 2015 年台灣佛教文化體驗參訪活動——佛青卓越領袖研習營，是繼 1 月 25 日毘婆舍那一日正念禪修之後，再度於彌勒內院舉辦的大型活動。

1 月 31 日上午九點舉行開幕式，中佛青工作人員和學員們聚集於彌勒內院二樓千佛寶殿，研習營主任空行法師與理事悟常法師、監事慧光法師，向學員們介紹簡易佛門禮儀、講解及示範頭面接足禮。

彌勒內院住持寬裕老和尚進入寶殿後向大眾開示，老和尚從智光商職、大同高中與彌勒

內院的因緣，說到佛法是學問的、智慧的宗教，不同於一般民俗的拜拜信仰。他勉勵青年學子好好修習佛法。

中佛青評議委員厚賢法師開示說，佛教是人生的智慧，智慧是沒有煩惱、痛苦、傷心，佛法的智慧從戒定慧而來，使得內心寧靜、平安，之後生出內心的智慧。在修行成就之後，要發菩提心，幫助大家快樂平安。

開幕後的第一堂課是「禪藝生活」，由台灣芥子學院院長蓮懺法師和台北大學教授賴賢宗授課，蓮懺法師以訓練學員反應的方式，如：全體起立、閉眼、原地踏步，說明地球一直在動，是因為人們沒有與世界融和，如果能夠融和，世界就和平了。她強調：成為領袖的人應具有奉獻和學習兩種精神。

賴賢宗教授上課時首先提出，以藝術表達禪的自覺，有三種方式：一、漸悟式，二、頓悟式，三、類比式，他以唐詩為例，描述漸悟





式、頓悟式、類比式三類的禪詩，說明藉由禪藝的學習，可以促成內心的成長。他舉彼得·聖吉《第五項修練》一書的例子，表示透過修練可以幫助很多企業起死回生，且以藝術經營管理企業。

賴賢宗解釋《心經》咒語時比喻說，「揭諦揭諦，……，菩提薩婆訶。」就如同說「走、走、走，走到……盡頭」，這是引導心性專注修行、消除煩惱，走向覺悟的彼岸。

在介紹《佛陀教法聖典》這本書的時候，賴賢宗說，他將梵音唱念《心經》咒語的體會，運用到四念處、八正道的修習上。這時，他立即帶領學員作《心經》咒語的發聲練習和動作演練，這項動作演練就是能量引導。

下午有三小時的「發現天賦，活出自己的精彩人生」課程，由「IGS 天賦智能」教育學院講師群帶領，這是結合東西方智慧、有系統的測能，天賦智能系列包括七項評量：1. 八大原智評量。2. 九大氣質評量。3. 出類拔萃評量。4. 心智原性評量。5. 四十八項主評量。6. 學習型態評量。7. 天賦角色評量。

擔任課程講師的俞慧嬪老師，帶領學員作八大原智評量，所謂八大原智就是：（1）語文智能（2）視覺空間智能（3）音樂智能（4）自然觀察智能（5）肢體動覺智能（6）人際關係智能（7）個人內省智能（8）邏輯數學智能。

在分組諮詢時間，「天賦智能」教育學院的12位諮詢師，分派到各組指導學員們認識自己，俞老師強調，天賦智能課程和各項評量，可使青少年發揮天賦作自己。

在視聽室，尼婭文創協會營運策略發展顧

問林秋君老師，帶領「如何成為卓越領袖」課程，在學員輪流分享「什麼是卓越領袖？」、「卓越領袖具有什麼特質？」、「卓越領袖具備什麼條件？」、「古今中外的卓越領袖」之後，便介紹美國蘋果電腦公司創辦人之一賈伯斯，並播放賈伯斯在史丹佛大學演講的三項要點：第一、把每一天都當作最後一天，第二、有失去就有獲得，第三、離開自己創辦的公司，反而是他最大的收穫。

林老師告訴學員們：「你學過的東西，未來都是有用的」，周遭發生的每一件事都是有原因的，「做你喜愛的事情」，要有虛懷若谷和創新的精神。

「溫馨晚會」是學員們展現領袖力的時刻，晚會由志工何秀玲主持，大家齊唱「朋友，我永遠祝福你」，智光和大同兩校同學展現互相歡迎的動作，智光同學表演「小蘋果」舞蹈，大同同學輪流上台演唱「缺口」、「沒有如果」、「有點甜」等歌曲。

2月1日早餐前，佛光大學副教授張美櫻指導「易筋健身」，教導大家伸展肺筋、大腸筋、心筋、胃筋、脾筋、膀胱筋、腎筋、肝筋、膽筋、……等。

上午第一堂課，清淨毘婆舍那禪修研習中心創辦人張秀丹老師，指導「正念行禪」課程，張老師帶領學員們走出戶外，成群結隊的走到慈航紀念塔瞻仰，再返回室內。在五觀堂，張老師發給每位學員一個橘子，引導他們參「橘子禪」——仔細端詳橘子皮的粗細、手和橘子的接觸感、在鼻前嗅一嗅清香味、放在耳邊聽橘子的聲音。

張秀丹老師說，吃橘子可以體會身體四





大的狀態——牙齒是地大、唾液是水大、送入胃中是風大、消化是火大。張老師闡釋：橘子的媽媽是橘子樹，橘子樹需要空氣、陽光、水、……等成份，從農夫採收到市場銷售，需要諸多因緣的會合，日常生活的人、事、物，都有許多因緣的配合；因此修橘子禪要學會用感恩心觀察一切，這樣就會知足，也會感受一切人類與我們息息相關，大家要用感恩心回饋眾生。

在將近兩小時的「夢想成真」課堂上，林秋君老師要求學員剪下雜誌上自己喜歡的、美的圖片，貼在圖畫紙上，然後貼在家中牆上或床邊。她說，將自己夢想具象化，經由每天看的念力，使象徵性圖片與自己潛意識溝通，用意念吸引那些圖片來到自己生活上，也許有一天，這些美的景象就會實現。

下午第一堂課，由「好音樂」工作室（A & R）的喬安舞老師，教導「妙音梵唱」。喬老師表示，梵唄始自三國曹植收集民間音樂，到唐代武則天時期，發揚成為正式佛教音樂。梵唄音樂的特色：一是溫柔、二是和雅、三是清澈、四是深廣，音質飽滿、充滿法界，使聽的人起歡喜心。

喬老師示範和帶領學員唱頌「晴空」、「普賢十大願」兩首佛曲，又以北宋蘇東坡和佛印禪師的坐相對話，勉勵大家：遇到境界考驗時，不要抱怨。第二堂課是張秀丹老師指導「慈心禪」和「毘婆舍那正念觀呼吸」，張老師表示，修習慈心禪，首先要對自己修慈心，當自己慈心洋溢，身心平靜、安詳，再透過祝願一切眾生的健康快樂，來培育慈心。

張老師指出，慈心在心中生起後，心會越

來越專注，慈悲心越強大，心愈能夠專注在所觀的這個人身上，這時心就變得非常平靜、安祥、清明。

在「毘婆舍那正念觀呼吸」課程中，張秀丹老師說，正念呼吸的學習，會讓人們有能力、有勇氣，去面對、超越生活中的種種痛苦，慈悲就會生起，慈悲的力量可以釋放負面情緒、療癒痛苦。常修慈心、柔軟自己的身心，可以創造內在的平靜和安祥的喜悅，享受徹底的休息。

最後一堂課是中佛青理事惟悟法師主持的「談新事，拿獎金」，這是一項藉重人際互動、溝通，達到預期目標的訓練課程；惟悟法師請十位學員，上台分享「如果我是××××，我要做……」，分享之後，每人都得到惟悟法師頒發的獎學金。

在閉幕式時，中佛青理事長明毓法師稱讚：兩天的研習營中，大家都學到知性、感性、悟性多方面的知識，希望大家都能成長自己、利益大眾。她肯定學員們都是台灣未來的主人翁。

彌勒內院監院法成法師表示，20年前，彌勒內院舉辦過青少年成長營，今年又舉辦佛青領袖研習營，培養青年學佛；彌勒內院是弘揚人間佛教、關懷社會大眾的道場，希望學員們培養感恩心，感恩父母、師長與眾生。

研習營主辦人空行法師表示，這次佛青領袖研習營的課程規劃，是以禪修為主，從禪修的內涵延伸到其它領域的課程，若能將禪修達到的內心平靜、活在當下、正念專注、覺察自己的修養工夫，帶到日常生活中，會使讀書和工作更有效率；同儕之間的互相切磋琢磨、促進彼此學習成長，必能有益身心健康，活出精彩的人生。

空行法師在結語時說，經過兩天的研習，大家都可以在課程中，發現自己的天賦。「來上課就是發心」，發心的人未來一定能夠幫助眾生。





# 2015 佛青卓越領袖研習營

## 心得分享

◎ 李靜雯



參加佛青卓越領袖研習營，是我在參加北投美學遊後，由空行師父和社團老師推薦的。由於我是社團幹部，所以負責召集對領袖營有興趣的同學，參加這個活動。

從一開始的前置作業，我和空行師父就有密切的聯絡和討論。在這個過程中，我負責收報名表和打基本資料，由於參加的人數高達 38 人，大家又在不同的班級，所以收起報名表真的不簡單，還有將這些資料建檔，也花不少時間。但是在做這些事的過程中，從中學習到了很多事，讓自己在處事的過程中更加進步。

在活動開始前，我就和空行師父先上山探勘，我們事先把需要的東西準備好，以及參觀學員們的房間如何分配。在參觀房間的過程中，令人訝異的是房間比我想像的高級許多，那是非常舒適的住所。由於彌勒內院位於汐止山上，風景非常優美；從房間裏看出去的景色，也非常漂亮呢！讓我心中不自覺地替各位學員感到開心。我們能有如此美好的地方歇息，真的很棒！我們實在很有福氣，房間設備幾乎都是剛

整修完成的，我很感謝彌勒內院的師父，願意提供我們這麼棒的場地。

活動的前一天，空行師父和我們 9 位同學先上山，做事前準備工作，隔天我們在教室等候其他學員上山！在大家陸續到齊、安定後，就開始正式開課啦！不管是在上課或是忙其他事，在這些過程中，我更加認識了自己，在課程中，我也大概了解自己具備哪些特質，還學到如何當一位領袖，雖然我們還是菜鳥，但相信我們只要把學到的東西善加利用，未來一定會有所成長。

能學到那麼多東西，感謝空行師父辛苦的規劃和執行、感謝提供場地的師父、行堂的阿姨們、教課的老師們、接送的居士們、提供各項資源的人和工作人員，因為他們無私的付出，善意的貢獻，才能讓學員們體驗平常無法學習的事物，讓我們有所成長。能有機會來參加領袖營，讓我在新的一年，有了好的開始，希望在領袖研習營這個活動後，讓我好好發揮自己所長，更上一層樓！



# 2015 佛青卓越領袖研習營

## 心得分享

◎悟常



當中佛青的卓越領袖營課程準備就緒時，營主任空行法師就找我協助關懷營隊中的學生。中佛青人才濟濟，不乏可發心的人。我想會選上我的近因有兩個：一是中佛青的「二十五週年東亞國際佛教青年交流團」參訪台灣佛門勝地，我是生活組組長，與大同高中徵選來服務的學生有接觸過。另一原因則是「北投一日遊」的活動我也有參與，此活動除了佛青的成員外，還有智光商職的學生。此次的活動就是以這兩批學生為基底設計的。我與這些學生算是「有緣」。

已屆半百之齡，我不太喜歡參加這類型的活動。尤其是出家後，只想「生處轉熟，熟處轉生。」我只喜歡教佛學與寫文章。帶活動，實在是情非得已。會接受的原因當然是為佛青領袖傳承而努力，尤其是青年學子有點斷層的現象。近因已提過，遠因則是自己讀大學時，曾當過靜宜嘉友會的會長與中區副總會長，對

帶活動有一些經驗。陪他們成長，只是「即事鍊心」而已。

帶營隊不難，難在要管人。雖然，從高中到大學都當過班長。連受戒也是被調到不同班去當班長。這次佛青領袖研習營，本來只答應幫忙一天，但又覺得這樣好像有頭無尾，讓主事者很難辦事。最後還是「說服」自己，既然是要幫就幫到底。不然，就不要介入。因緣也和合，剛好有一行程臨時取消，我就跟空行法師說可以全程參與。

一切因緣都具足了，我騎機車到彌勒內院。不只是舊地重遊，還跟常住的法成法師一見如故。一聊才知道，她是我福嚴同學的「師父」，可惜我那同學已「還俗」，讓法師很不捨。我跟法師說，這種活動要常辦，因為我自己也是住到寺院準備大專聯考才接觸到佛教的，我們那一期有兩位出家哦！

彌勒內院畢竟是慈航老和尚閉關處，通常





是不對外借場地的。然而，法成法師因拜訪中佛青因緣，聽到中佛青要辦活動，需要能過夜的地方，就開緣讓我們去那裏。張秀丹老師的禪修班先開跑，法師花了近三十萬整修禪堂，還為我們所有人買全新的坐墊。這是青年們的福報。

秀丹老師對學員們說：「我們是從外面叫便當，你們好福報，可吃自助餐，菜色還那麼豐盛，要感恩啊！」尤其是第二天的晚餐，高雄信眾供養常住的1200顆的水餃，法師毫不藏私地全與我們這群人結緣，不僅大家吃得津津有味，且有如「蝗蟲過境」般吃得精光。大寮的菩薩們歡喜得嘴都合不攏。他們說第一次出來發心，就遇到「大吃客」（閩南語）。緊張到不行，深怕大家吃不夠，第一天量太多，多到晚餐吃重覆的東西還有剩（連說對不起）。第二天就恰到好處。能控制得這麼好，是大寮菩薩「從善如流」，不只是接受我與空行法師的建議，且有常住法師主動加入協助處理。本來彌勒內院是只借場地給中佛青的，後來連他們的菩薩也都歡喜地投入我們的行列，一切都要感恩寬裕長老與法成法師的成就，可謂「成人之美」，僧讚僧佛法興啊！

課表上的每一堂課都是精心設計的。為了讓這些e世代、低頭族的青年遠離塵囂，融入正念生活，培養領袖力，當然是從靜心開始。為免小孩的定力不足，也讓他們學梵唱，由音聲入定，育教於樂。蓮懺法師的「動靜一如」的比喻，更是令人印象深刻。為了讓學生們更了解自己，請IGS團隊來協助。

最能讓青年們展現自己想法的，應是最後一堂課。惟悟法師「談新事，拿獎金」以輕鬆的方式，讓青年們勇於發表自己的創見，如何來做好一個卓越的領袖，假如「我是出家師父，我要……」或「假如我是柯P，我要……」。真正讓

我意外的是，泰半以上的學生都選「假如我是出家師父」，我本來是很自戀的認為青年對法師的工作很有興趣，後來問部分學生才說，當市長的部分較難發揮政見，所以選出家這題目。

不管如何，青年人給我的感覺，對出家人的工作是肯定的。我曾想過：我個性有點嚴，不知太頻繁的管教是否會引來反彈？大同寶寶說：不會啊，因為你是「1號」。我有點納悶，「1號」這綽號是怎麼來的？他們說：因為你的笑容最燦爛。空行師就接著問，那我是幾號？孩子也打趣說：「2號」我想，一方面是我們沒有刻意去說我們的法名，所以他們只好用代號來區別。但是聽到他們這麼說，心中仍是很欣慰的。

當大家在選誰發表的最好時，我其實有點掙扎，因為每個人都是那麼有創意，然而世間法就是有優勝劣敗，不得不選。我還蠻欣賞惟悟法師的機智，他問沒投票的人，為什麼沒投？學生沒回答，但法師替他們回應了：「因為你覺得你們自己最好！」這答案讓我喜出望外。我看大同女寶寶這時很認真地點頭，真能擷獲人心啊！

最不容易的是智光商職有位男學生，上課沒辦法很專注，然而發表意見時，卻能得到大同寶寶的傾聽與認同。我問大同男寶寶們：「為什麼全體那麼一致地投給他？」他們說這人很有趣。「未成佛道，先結人緣」。每位學生都有他們自己的強項。天生我才，必有用。佛陀也說：四小不可輕（沙彌、王子、小蛇、小火。）我覺得青年學生潛能無限，是值得再互動的。



# 2015 佛青聯合新春團拜

◎廖天任



中華佛教青年會、佛教青年文教基金會、台北市佛教青年會已於 2 月 28 日（大年初十）下午 2 點到 6 點，在中佛青會館共同舉行一年一度的佛青聯合新春團拜。

新春團拜當天的節目有：「金羊迎春添新象」、恭誦《觀世音菩薩普門品》、「醒獅鑼鼓」、「新春吉祥祈願文」佛前供燈、新春祝賀詞、「金羊似錦，歡天喜地」合影留念、「吉羊獻瑞慶豐盈，妙音獻供諸有情」二重奏、貴賓致賀詞、頒授證書、供僧、「喜氣洋洋接福來」發福袋（法師用餐）、「饗宴」播放佛青簡介、「賦歸」發放禮物。



淨耀法師致新春祈願詞時表示，眾生因煩惱而造成六道輪迴的痛苦，解除痛苦須用智慧返觀、當煩惱消散之後智慧自然昇華，進而了脫生死。因此僧人的使命，是將佛陀的教法嘉惠眾生，佛青會的使命，是將佛陀的教法延續下去，讓佛法綻放道業的光芒，自己受益、眾生也得解脫。

理事長明毓法師致新春賀詞時表示，佛青會是以普賢菩薩的行願、地藏菩薩的願力、觀世音菩薩的慈悲、文殊菩薩的智慧結合四眾弟子，以佛陀的教法為依歸，慈悲生命關懷、喜捨社會公益、同行同願參與、互助互惠成長。

明毓法師宣佈，今年是中佛青成立的第 26 週年，在 26 週年慶時，將舉辦音樂會來呈現中佛青 26 年的成果；這時，明毓法師當場獻唱「菜根香」、「燃燈之歌」兩首佛曲，製造了歡樂的氣氛。



接著，厚賢法師、台北市佛教青年會理事長葉瑞圻、中佛青顧問一心法師、中佛青顧問暨榮譽會員日賢法師、中佛青長青委員會主任委員陳金鳳、台中市潭子區華嚴覺苑住持達說長老尼、全國宗教聯合發展基金會董事長朱武獻、龍山寺副董事長黃書璋、大千出版社社長梁崇明、名書法家詹秀蓉等人相繼致詞。

厚賢法師表示，世間的現象是順著因果的理則在走，種快樂因，就得快樂果，沒有種因就沒有果報；了解佛法的人，一定是種善因、結善果。厚賢法師說，道業要有成就，須經長期苦患，苦患是精進道業與累世習氣對抗的現象，修行人必須面對它、超越它，道業才會成就。

厚賢法師進一步說明：一切境界都是幻象、緣生緣滅，學佛的人要了解——光明前一刻，一定是黑暗。人有煩惱是因為不了解因果、真理所致，佛青會的使命就是彌補眾生的缺陷，引領眾生修習佛法。





葉瑞圻醫師表示，雖然大家還沒有成佛，但是大家都有學佛的能力，只要追隨善知識、學習佛陀教法、修學智慧、培養覺知能力，就一定能成佛。

落日觀，那是與佛陀相應的修持方法，使行者既能了解世間現象，又能跟著佛陀腳步前進，早日解脫。黃書瑋又說，羊在被領導時很溫馴，顯示服從性高，在擔任領導時，也能發揮領導能力。他希望新的一年，台灣能夠擺脫馬年的陰影、綻放羊年的光明。



一心法師談到她跟隨淨耀法師，護持中佛青的因緣。日賢法師敘述，民國 88 年，中佛青需要日文翻譯人才，經由修懿法師引見，而進入佛青會服務，投入校園、監獄輔導、關懷青少年的實務工作。她強調：

梁崇明致詞時，介紹了大千出版社的新書《遇見最真實的自己》，這本書在 4 月 11 日龍山寺板橋文化廣場舉行的「豐富生命幸福分享」講座中，由明毓法師講述。其次，他談到經濟蕭條、青年缺乏希望的現今社會，他將與中華佛教居士會理事長陳聲漢研究青年創業貸款方案，先讓青年重建人生希望，進而促使青年才俊貢獻佛教。

付出就是福氣。

陳金鳳表示，她從中佛青創會時，就進入會裏服務，從 40 歲服務到 70 歲、從年輕到年老。她稱讚宏印法師和淨耀法師很偉大，她感恩佛青會不嫌棄，今後她要做更多服務。她宣稱：今生沒有機緣出家，來生一定要出家！立刻贏得熱烈的掌聲。

梁崇明宣佈：成立佛教讀書會和獨立書店，佛教讀書會以佛學、心靈類的書籍為主，幫助佛教徒充實佛學知識、訓練讀書會帶領人；獨立書店可以作為小型副業，以「小小書房」作為青年聚會場所，提升佛教徒的文化素養。

朱武獻顧問肯定理事長明毓法師非常努力，中佛青未來一定更好。黃書瑋致詞時，從十二生肖羊的故事談到三陽開泰，他所說的三陽，是指「朝陽啟明」、「午陽普照大地」、「夕陽無限好」，他解釋：夕陽在佛經中是指

詹秀蓉感謝淨耀法師在她先生重病時的鼓勵，造成她今天的成就，抄佛經使她領悟「有佛法，就有辦法」。她也感謝明毓法師邀請她參加新春團拜。



新春團拜還安排了小提琴和木琴二重奏、由林怡君、林浩伯兩位青年朋友表演。淨耀法師頒發榮譽會員證書給蔡鳳英、鄭秋爾等 6 人，頒發監獄佈教師證書給悟常法師等 9 人。在供僧階段，中佛青董事謝水庸、監事沈文筆、副理事長陳美順、志工林國龍，負責將紅包供養在座每位法師。淨耀法師和厚賢法師站於在台前發放福袋，來賓們排隊依序請領福袋。

明毓法師結語時表示，主辦單位準備了豐盛的禮物與大眾結緣，如：福袋中的法語、中佛青佛畫班陳裕源老師提供的平安麵、新書《遇見最真實的自己》、「飛躍世紀·佛青永續」專輯中的 4 片 DVD，4 片 DVD 內容包括：中華佛教青年會簡介和 25 週年慶祝大會活動實錄、2014 臺灣東亞國際佛教青年交流、3D 動畫影片《妙法蓮華經》第一品至第十品淺譯、「用愛打深一口井」耕心蓮苑簡介。明毓法師祝福與會大眾隨心滿願。

在饗宴時段，僧俗四眾一面享用晚餐，一面觀賞「佛青簡介」影片，影片中詳細地陳述了佛青會多年參與社會公益事蹟與得獎紀錄。傍晚 6 點，大眾用餐完畢，佛青聯合新春團拜宣告圓滿。



## 附錄一 卍 新春祈願文 卍

福慧圓滿的佛陀！

新的一年新希望新願景，  
四眾弟子今天聚集於佛青會，  
懇切的祈求您慈悲加被，  
在這新一年的開始，  
引領我們深信因果，瞭解生命真相，  
引領我們堅忍不拔，遇挫而不退轉，  
引領我們具有遠見，無懼不再煩惱。

福慧圓滿的佛陀！

祈求您加持我們瞭解因緣果報，  
祈求您加持我們學習慈悲喜捨，  
祈求您加持我們奉行五戒十善，  
祈求您加持我們實踐六波羅蜜。  
我們願意將聽聞者的功德，迴向給法界眾生，  
使大眾早證無上菩提！  
再祈求 佛陀您的大雄大智大力庇佑：  
讓我們的國家～政通人和，國泰民安；  
讓我們的社會～風調雨順，富庶安康；  
讓我們的經濟～繁榮進步，穩定成長；  
讓我們的民眾～安居樂業，和諧互敬。

福慧圓滿的佛陀！

感謝您接受我們至誠的祈願，  
感謝您接受我們至誠的祈願！

## 附錄二 菜根香

菜根最清香 嚼後回味香  
菜根最清香 嚼後回味長  
安貧樂道無憂慮 貪欲瞋恚把神傷  
胸襟要開闊 志節宜昂揚  
文章道德千古事 參禪悟道見真常  
悟道見真常

## 附錄三 燃燈之歌 詞 陳建名 曲 王建勳

點一盞明燈 燃希望之火  
照亮黑暗的每一個角落  
遠離迷惘 解開疑惑  
海天任遨遊

阿彌陀佛 阿彌陀佛  
歡喜自在心開闊  
不沾塵埃 菩提靜坐  
開蓮花一朵朵





# 法鼓金柳般若遊 活動分享

◎ 方曉春



2015 年台灣佛教文化體驗參訪活動於 3 月 14 日展開，本會青年委員會專員空行法師和副理事長陳美順師姐，帶領智光商工的學生和本會義工、學員，參訪法鼓山世界教育園區和野柳地質公園，大家度過了輕鬆愉快的一天。

3 月 14 日上午 7 點 20 分，空行法師、本會監事慧光法師和部分志工已在中佛青門口集合，等到全員到齊後，8 點 05 分開車。空行法師宣佈：這次活動的費用和全車早餐，由北佛青理事長葉瑞圻醫師、慧光法師、空行法師贊助，因此原定每位同學 200 元的活動費可以免繳。

空行法師在車上宣佈注意事項時，勉勵同學們在一天的行程中，要用心體驗和用心體會，參訪法鼓山觀音道場時，要用心拍照，將自己看到、聽到的狀況，不但攝錄影像，還要留影在心中；而且要全身放下，不必要的東西不要帶下車，及遵守寺廟規約。

接著，慧光法師簡介法鼓山創辦人聖嚴法師的生平，包括聖嚴法師的出生、出家、閉關、留學日本、擔任雜誌編輯、創辦中華佛學研究所、僧伽大學等校、成立基金會、獲獎紀錄、創建法鼓山的緣起、……，到圓寂為止。慧光法師以聖嚴法師的智慧法語「盡心盡力第一，不爭你我多少；慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」勉勵同學們。

美順師姐帶領車上團康，同學們首先齊唱智光商工的校歌，之後唱三寶歌、國歌，引來

一陣爆笑，然後是兒歌、流行歌曲的接力賽，形成一陣歌唱擂台。

上午 9 點，抵達法鼓山世界教育園區，導覽師姐表示，法鼓山是禪佛教的道場，聖嚴法師致力於禪法融入生活，而創立了走路禪。師姐立刻教導大家輕鬆走路和保護膝蓋的方法，並介紹當天參訪的行程。

走過了賞水步道、賞水橋，進入豎立著「觀音道場」牌坊的法華公園，到了法華鐘前的石階下，看到法華鐘兩旁對聯寫著：「靈山勝會今猶未散，法華鐘鳴眾聖涌現」。導覽師兄介紹：法華鐘的外壁上，刻著整部《法華經》，記載著佛陀在靈鷲山說法，8 萬多信眾聽法的情形。導覽師姐說明《法華經》是經中之王的原因：一般佛經都說「人身難得」，《法華經》則說「眾生皆可成佛」。

10 點 30 分，進入活動大殿，法鼓山副住持果暉法師介紹法鼓山世界佛教教育園區，提到法鼓山的四種環保（自然環保、禮儀環保、生活環保、心靈環保）、三大教育（大學院教育、大普化教育、大關懷教育）；果暉法師勉勵智光商工的同學們：現代青年必須培養遠見和眼光，發長遠心、把握青春時光、為國家社會效力，在人生旅途上大放光明。

導覽師姐解說放鬆方法，讓大家體驗放鬆的感覺，同時播放投影片「練習把心也放鬆：一切的發生必有原因（緣生緣滅）」，又播放「慈悲、智慧的化身——觀世音菩薩」、「

祈願觀音殿」中的觀水體驗、禮佛祈願、請大悲水、請心靈處方籤四張圖片。

午齋用畢，離去之前，知客處的義工「菩薩」贈送一些結緣品，給每位參訪的人士，結緣品大致包括：平安米、聖嚴法師的著作「智慧隨身書」系列、《107自在語》、《大智慧過生活》漫畫書（聖嚴法師著、朱德庸繪圖）、……等。上車後，導覽師姐感謝中佛青參訪團的光臨，她祝福大家前途光明！

下午2點40分抵達野柳。導覽人員說，野柳地質公園內概略分為三區，第一區屬於蕈狀岩、薑石的集中區。第二區的地形和景觀與第一區相似，都以蕈狀岩及薑石為主，但數量比第一區少，著名的女王頭、龍頭石與金剛石都在第二區。第三區是野柳另一側的海蝕平台，比第二區狹窄，平台一側緊貼峭壁，另一側底下是波濤洶湧的海浪。

野柳最有名的景觀女王頭，是遊客們必到之處；導覽人員說，女王頭因為風化作用，她的脖子已經變得很細了，為了不讓遊客產生失落感，現在還有公主頭。

這次野柳之行，大家也看到了林添禎義士的銅像；林添禎捨生救人的故事，在60年代唸小學的人，都曾在國語課本中，唸到這段感人的篇章。導覽人員開玩笑地說：「……會提到林添禎的人，已經洩漏他的年齡了！」

在回程的車上，陳美順師姐主持團康，要求同學們分享當天心得。在分享的時刻，談笑逗趣之聲此起彼落，表示大家玩得很快樂。美順師姐勉勵同學們：在快樂遊戲之外，也要認真學習、體驗佛法真義、豐富自己的生命。五點半，大家回到中佛青，法師與同學們揮手告別，大家都度過了輕鬆愉快、充滿法喜的一天。



## 精彩活動預告

# 承天油桐自在遊

2015年5月9日（星期六）  
時間：上午9:00至下午5:00

在油桐花盛開和菓子香之季節，  
中華佛教青年會邀您  
尋訪土城好風光~期待再相會





# 馬佛青總會代表拜訪中佛青

◎ 程萬里



鍾漢源說，馬佛青長年扮演捍衛佛教、愛教護法的角色，發揚承先啟後、繼往開來的精神。

廖奮政表示，2015年適逢馬佛青邁入45週年，因此該會同時舉辦45週年紀念慶典。馬佛青感念中佛青法師多年來對馬佛青的護

持與關愛，因此盛邀明毓法師出席觀禮。

馬來西亞佛教青年總會（簡稱馬佛青）三位代表於3月23日光臨中佛青，拜會理事長明毓法師與中佛青工作人員，並邀請中佛青人員參加今年7月11日，在馬來西亞舉行的普照寺落成典禮暨馬佛青45週年紀念慶典。

馬佛青總會會務顧問鍾漢源、馬佛青署理總會長廖奮政、馬佛青副會長顏志偉三位代表，已於3月22至27日來台，拜會各受邀法師與佛教團體，包括：中佛青理事長明毓法師、土城慈法禪寺住持淨耀法師、中國佛教會秘書長修懿法師、法鼓山方丈果東法師、嘉義海印精舍住持宏印法師、高雄佛光山。

3月23日中午，中佛青宴請馬佛青三位代表，在「蓮香齋」素食餐廳聚餐，下午鍾漢源、廖奮政、顏志偉三人光臨中佛青會館，拜會明毓法師與中佛青工作人員。鍾漢源表示，此次來訪主要是邀請中佛青人員參加7月11日，在馬來西亞柔佛州舉行的普照寺落成典禮暨馬佛青45週年紀念慶典。

根據馬佛青邀請函的敘述：馬佛青於上一世紀八十年代，受委託接管普照寺，並依捐獻者意願，禮請繼程法師為住持。普照寺正式動工於1991年5月28日，但在同年8月11日，遭地方縣議會來函下令停工。歷經17年的不屈不撓爭取，普照寺終在2008年3月7日獲准復工，並於2009年2月25日正式復工。2015年，普照寺終於得以落成。普照寺竣工後將成為研修佛法、培訓佛教青年的現代化活動中心、禪修中心與文物展覽館。

隨後，明毓法師介紹本會的國際副主委法竺法師、青年委員會專員空行法師、天詠法師、中佛青兩位專職秘書（王淑芬、紀彩玲）、人文與生命美學講師王麗玲、蓮臺禮儀公司呂淑貞與施宏德。明毓法師提出「一加九」模式，一位領導幫助未來九位青年成為領導人才，希望大家都能發揮影響力、幫助更多的人。

廖奮政代表馬佛青感謝明毓法師的招待，他希望在7月11日普照寺開幕典禮時，回饋中佛青。

第一次來到中佛青的顏志偉表示，多年來，中佛青和馬佛青有好幾次交流，他也期待7月11日普照寺落成典禮時，再次見到大家。他特別提示：7月11日（7～11）就是Seven Eleven的意思，引起一陣爆笑。

法竺法師指出，馬來西亞佛教團體是三乘共學的道場，有許多值得學習的地方，她稱讚馬來西亞年輕人會創作佛曲，非常難得。

天詠法師根據去年參加馬佛青第二十二屆全國代表大會的經驗，肯定出國參學可以增廣見聞。空行法師報告今年度中佛青舉辦的各項營隊活動，並歡迎與會人士也來參與交流。

王麗玲老師聽到7月11日參加普照寺落成典禮的消息，她感謝明毓法師讓她有機會去馬來西亞，她對普照寺停工20多年後，仍能恢復舊觀、繼續弘法的經過，表示馬來西亞華人願為佛教奉獻的精神，令全球華人感動。

# 佛青聯合供僧之旅

◎余育賢



由中華佛教青年會、佛教青年文教基金會、台北市佛教青年會三個單位，聯合舉辦的供僧之旅，在3月29日熱烈展開，佛青會的僧俗四眾前往新竹福嚴精舍、苗栗十方圓通寺供僧並聆聽開示。

3月29日上午，佛青會一行42人在台北市館前路的合作金庫門口集合，上車、出發後，中佛青理事長明毓法師帶領車上早課，並開示是一項知性、感性、悟性的旅程，大家歡喜出門，希望大家發揮善心、善願、善行，同行互相鼓勵成長。

聯合供僧參訪當天同行的台灣漢譯西藏大藏經協會理事長智懿法師，回憶起西元2000年，他在大陸重慶拜見一位93歲老和尚，同年到花蓮慈濟精舍，拜見95歲印順導師的情景，他憶念印順導師在漢傳佛教上的用心與創辦福嚴佛學院的艱辛。

朝聖經驗豐富的中佛青國際副主委法竺法師，分享她在印度、尼泊爾、大陸朝聖的見聞。法竺法師描述：西藏的喜馬拉雅山在冬天時候的皚皚白雪，象徵聖潔清淨、「高山仰止，景行行止」的節操，春天時候白雪融化，象徵空性的法水流下，滋養眾生。法竺法師引述華梵大學創辦人曉雲法師的話說：「上山是智慧，上求佛道；下山是慈悲，下化眾生」。

中佛青青年委員會專員空行法師回想25年前，首次聽聞梭巴仁波切的開示，仁波切曾提及修行的動機很重要。依動機來區分，可分為四種：第一種人追求此世的安樂，但以佛法而言，這不算是修行人，佛法的修行人起碼是追求來世以上的安樂；第二種人追求來世的安

樂，亦即希冀來世不墮惡趣、嚮往投生人天善趣，這是《廣論》下士道修行人；第三種人追求個人解脫，此種修行動機所造的善業，會成為個人解脫之因，是《廣論》中士道修行人；第四種人追求成佛，以菩提心過生活，其一切行為（禮拜、供養等善行）都會變成成佛的因，此是《廣論》上士道修行人。因此，同一個善行，但動機不同，將來的結果也大有差異。所以，任何善行前，調整為清淨和究竟的動機很重要。

到達福嚴佛學院之後，院長厚觀法師在大殿，向前來參訪的佛青四眾開示，他引用古德描述一名裁縫師的禪詩：「手攜刀尺走諸方，線去針來日日忙，量盡他人長與短，自家長短幾曾量？」說明修學佛法的人要反省自己。

厚觀法師說，善男子和善女人的特徵，是忍受大家的惡罵，學佛的心仍不動搖。勸告他人時，須具備五種德行：一、內容要真實，不可羅織罪名、惡意毀謗。二、時機要恰當。三、勸說不是自己發洩情緒，而是要讓他人得利益。四、言語要柔軟，不要粗暴。五、內心要慈悲，不要瞋恨。所謂「一句良言三冬暖，惡口傷人六月寒」。

介紹大殿佛像時，厚觀法師敘述佛經中一段野干說法、天人震驚的故事，比喻一切眾生都有佛性。在介紹環境時，厚觀法師解說了大雄寶殿門口的對聯，上聯：「福德與智慧齊脩庶乎中道」，下聯：「嚴明共慈悲相應可謂真乘」，這是勉勵佛弟子，學習佛陀的大雄、大力、大慈悲。

參觀印順導師紀念室時，長慈法師播放



「導師開示集」的五段影片：1. 談人間佛教、2. 談專心念佛、3. 談修行、4. 談成住壞空、5. 談學佛。瞻仰福慧塔時，大眾又看到了印順導師書寫的對聯，上聯：「遊心法海，深觀廣行，闡揚人間佛教」，下聯：「現身娑婆，妙智大悲，莊嚴菩薩願行」。

參觀佛學院圖書館時，貫藏法師表示，印順導師強調：「佛法是宗教，是理智的宗教。」福嚴佛學院二樓的大殿代表信仰，一樓的圖書館代表正信正見，信仰需靠正見支持。

貫藏法師介紹館內四面牆邊擺放的各種版本《大藏經》，包括三大語系的《大藏經》、《中華大藏經》、《大正藏》、《高麗藏》、《趙城金藏》、《磧砂藏》……等，活動書架上有中、日、韓、西藏、英、法、……等世界各地的佛書；世間的書籍有語言學類、哲學類、史地類、美術類、自然科學、應用科學、叢書類、雜誌類、工具書、……等，及電腦網路設備。



下午參訪苗栗縣公館鄉的十方圓通寺，大眾唱頌藥師偈、持藥師燈、經行之後，進入齋堂喝茶、吃點心。明毓法師簡述民國 99 年，在新北市板橋體育館參加孔雀明王經法會，與十方圓通寺結緣經過，並表示十方圓通寺已加入中佛青，成為團體會員。

道晟法師開示時，詳細敘述了她出家、擔任行堂、領知客執事與成立道場的緣由，也細述了領知客期間，經歷香積、安單、傳戒的辛勞，加上修行的考驗。她表示，她個人的因緣，是從忙碌中體悟佛法；沒有逆境現前，定力無法培養。

道晟法師的師父（高雄六龜鄉妙通寺住持傳聞法師）曾說：現今的時代，沒有適當的環境，可以讓佛門弟子專心地修行，只有在各人

遇到的每個因緣下，隨緣去修行。

在敘述十方圓通寺買地建寺的經過時，道晟法師開示說：世間所有一切，無非業力因果，唯有修行能超越因果，願力勝過業力。她祈願此生了生死、到西方極樂世界；不但如此，他根據《阿彌陀經》回向偈：「九品蓮華為父母，花開見佛悟無生」，勉勵在座每個人為自己父母超度、迴向，送父母去西方極樂世界，「見彌陀，何愁不開悟？」

## 附錄 厚觀法師的幽默

◎陳宣

福嚴佛學院院長厚觀法師口條順暢、幽默風趣，他向佛青四眾開示時妙語如珠、引人發噱。

厚觀法師首先將「同學」二字下了定義，他說：同學就是有共同目標學習的人，大家同在般若法船上，渡過人生苦海，向著解脫、成佛的共同目標邁進的人。

在介紹大殿的木魚、香板時，厚觀法師說了一則笑話：從前有位師父在禪修中昏沉，弟子問他為何昏沉時，師父回答：「我去見周公，向周公說法」。第二天，他的弟子也在禪修中打瞌睡，當師父責備弟子時，弟子說：「我也去見周公，並問周公：『昨天我師父向您說了什麼法？』」師父立刻問：「周公向你說了什麼？」弟子回答：「周公說：『你師父沒來！』」。

在午餐時間，厚觀法師開示說，印順導師說過：「佛弟子的使命是續佛慧命、紹隆佛種」。由於佛弟子分為出家和在家，因此「出家人的任務是續佛慧命，在家人的任務是紹隆佛種！」大眾聽了哈哈大笑。

厚觀法師介紹福嚴的僧才教育時，提到佛學院的課程，包括經、律、論、大乘三系、佛教史、……等印順導師的一切著作，還有各科講義都在網站上。他逗趣的說：如果大家不去研讀，福嚴的圖書館就變成「大藏ㄉㄨ、經」了！希望大家深入經藏，才是「大藏ㄉㄨ、經」。大眾立刻哈哈大笑，同時佩服厚觀法師的巧妙譬喻。

當佛青一行人告別福嚴佛學院的時候，厚觀法師親自送到校門口，介紹三門上的對聯，上聯：「即人成佛 佛在人間 人佛一如真法界」，下聯：「因智興悲 悲因智導 智悲無礙大菩提」。

厚觀法師說，曾經有人把上聯第一句讀成「即人成佛佛」，下聯第一句讀成「因智興悲悲」，眾人又哈哈大笑；有人說，對聯要有標點，才不會讀錯；也有人覺得：即使讀錯了，將五個字唸成一句，聽起來「嘛ㄟ通」。



龍山寺板橋文化廣場「豐富生命幸福分享」講座

## 讓我們遇見最真實的自己

◎趙心儀



龍山寺板橋文化廣場 4 月 11 日舉辦「豐富生命幸福分享」講座，邀請本會理事長明毓法師主講「讓我們遇見最真實的自己」。

在「豐富生命幸福分享」講座開幕式時，明毓法師首先表示，每當她回國時，在中正機場走道上，有一句令她感動的標語：「回家的感覺真好」，所謂回家就是回到自己心靈的家。

4 月 11 日上午第一場講座，就是由明毓法師主講，明毓法師演講時，播放了四段影片：「凱薩琳蚊帳村」、「柏劍老師」、「搶不走的福報」、「心想事成的秘密」，從影片的故事中，表達與人為善、實踐善法、「愛的力量能夠展現，生命就能發光」、「聯合大家的力量，生命力量就無限」、……等理念。

「凱薩琳蚊帳村」是敘述美國一位 7 歲小女孩，在電視上看到許多非洲孩子，因為買不

起蚊帳而死於瘧疾，小女孩凱薩琳產生了同情心，發起募捐、義賣、贈送榮譽證書活動，鼓勵社會大眾捐款、買蚊帳、救助非洲兒童。

凱薩琳用一個平常人的力量，改變了殘酷的現實，她籌集了超過 6 萬美元的善款、購買 6000 頂蚊帳，拯救了近 2 萬個小生命，成為一名為非洲兒童的愛心天使。

她也寫信說服了美國微軟公司前總裁比爾蓋茲，撥出 300 萬美金購買蚊帳，拯救了 100 萬非洲人的生命。2008 年 7 月，接受凱薩琳救助的非洲加納斯蒂卡村，就被稱為「凱薩琳蚊帳村」。

「柏劍老師」是敘述遼寧省鞍山市體育教師柏劍，陸續撫養了 46 個孩子，他們來自貧困、單親、孤殘、流浪家庭、有的是聾啞兒童、留守兒童，也有來自非洲的貧困兒童，目前這些孩子有的在在上大學，有的已在社會上工作。

柏劍老師犧牲了個人享受，用生命與血汗，照亮了孩子們的生命；他讓這些背負著太多不幸的孩子們，重新回到陽光燦爛的世界裏。他常常給孩子們講人生道理，鼓勵他們為夢想而努力。

儘管生活十分艱苦，但柏劍老師從來沒放棄過培養孩子們成才的念頭，在他人的印象中，柏劍老師樂觀、陽光的人生態度，無時無刻不在濡染著孩子們，在他們健康快樂成長的同時，也一個個建立了自信和獲得成功。

「搶不走的福報」是敘述佛陀時代的古印度，波斯匿王的女兒善光，對於福報的由來與



父親波斯匿王見解不同，而被迫嫁給一個貧窮的流浪漢，且善光公主夫妻二人也被攆出皇宮、流浪街頭。

然而善光公主卻因個人的福報善業，使婚姻生活轉貧為富，波斯匿王因此相信因果業力；加上佛陀開示善光公主前世的供佛因緣，以致今生尊榮豪貴，令波斯匿王更加體悟善惡業力如影隨形的道理。

「心想事成的秘密」是以字幕和影像，直接表達影片的主題，影片的字幕如：「今天是

我新生命的開始，……對活著表達感激」、「我處處看到了美」、「生活有目標、有熱情」、「專注生命中的美好，並對此深深感激」、「與萬物合一、心靈平靜、感受到愛、喜悅和豐足」。

明毓法師表示，這四段影片故事說明：只要有愛心，有行動，人人都能成為拯救生命的英雄。財富不是永遠的朋友，朋友是永遠的財富；選擇良師益友、擁有正向想法，會讓失望變成希望、展望。

## 附錄 溫馨小品 六首

### 一、想念 二、祝福 三、生命的禮讚 四、感恩 五、祈禱 六、心訴

<註> 這六首歌詞是二〇一五年四月十一日龍山寺板橋文化廣場主辦的「豐富生命幸福分享」講座中，資深媒體人、資深作家張幸雯老師，主講「玩遊戲也是一種修行？」時，播放不丹的樂曲、聽眾分成六組討論、根據所聽樂曲，集思廣益創作的六首歌詞。

#### 想念

想著你 想著我 想念的感覺真正好 想著笑容 想著身影 我們一起想念著……  
生活多幸福…… 生活多美滿……

#### 祝福

在開闊的草原上 我們大家在一起 草原、山嵐、河流、星空  
一切都是那麼美好 我們所需要的都具足了  
聽小鳥歌唱 河流的嗚咽聲 遠方的馬兒在吃草 內心無限的祝福  
天地寬廣 感恩上天給予 萬物眾生皆得滋養 心中無限的祝福

#### 生命的禮讚

生命是美好的 要珍惜當下 好好享受 生命的律動  
男的俊秀 女的溫柔 好好享受 生命的律動  
男的體貼 女的婉約 讓我們好好享受幸福的當下

#### 感恩

聽那山河大地在吟唱 生命自然輕鬆柔和舒暢  
在這美好時光 我們不停唱出 感恩我們生在幸福快樂的家園  
祈福大地帶給我們無比的恩惠 感恩天地萬物一切世間的美好

#### 祈禱

觀世音菩薩 願我增長善根 觀世音菩薩 願我增長智慧  
觀世音菩薩 願我早離苦海 觀世音菩薩 願我早登彼岸

#### 心訴

當你開始看見月亮 在漫漫長路上 人生有愛 有慈悲良善  
當你開始聞到花香 在漫漫長路上 因為有你 有溫暖快樂 讓我想回家



# 「自我探索的旅程」講座問答錄

◎紀錄整理 / 法竺

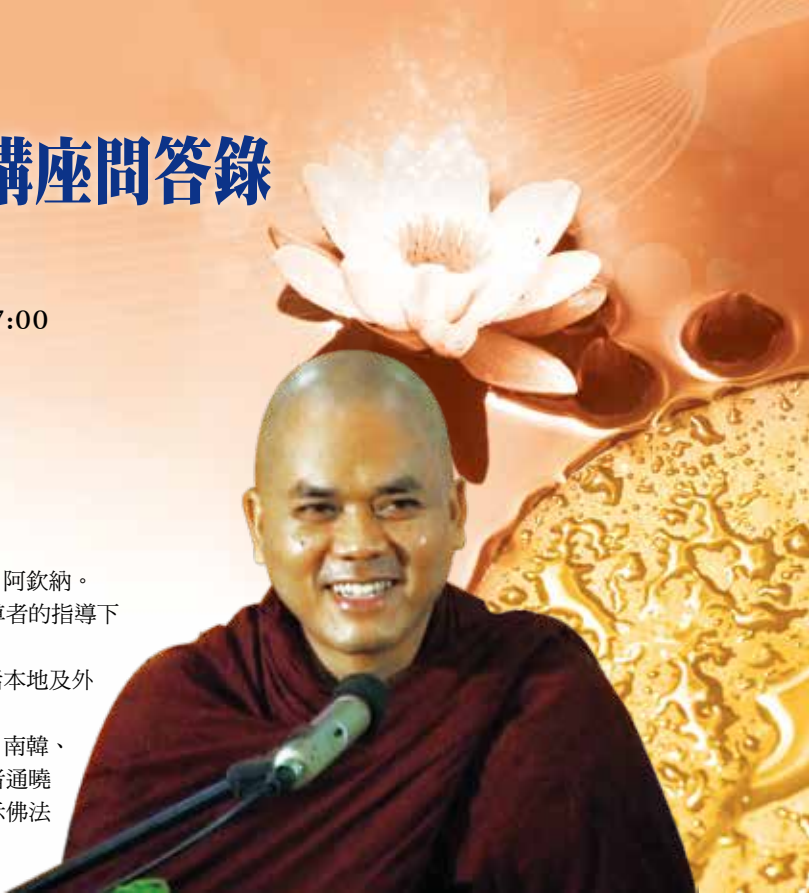
日期：2014/12/15（星期一）14:00-17:00

講題：自我探索的旅程

主講者：雷瓦達尊者 Ven. Revata

## 簡介

- 1971 生於緬甸毛淡棉
- 1994 畢業於仰光大學，獲理學士學位。
- 1999 受比丘戒，戒師為最尊敬的帕奧大禪師～烏·阿欽納。並在帕奧禪師、烏·吉達拉長老及烏·西拉尊者的指導下習禪，平日亦研讀巴利聖典及其註釋書。
- 2002 在禪林本山協助帕奧禪師教導禪修，學生包括本地及外國禪修者。
- 2005 尊者多次受邀到國外指導禪修，包括新加坡、南韓、拉特維亞、印尼、泰國、馬來西亞等國。尊者通曉英語和泰語，經常在國內外以緬語和英語開示佛法，並以緬文和英文著書。



雷瓦達尊者：今日的主題如果透過中文翻譯，可能要花 5 小時才能說完，不如由大家提問作為開始。

## 明毓法師問：

有時佛教徒雖然聞法修行已久，但是情緒來時，仍無法控制，應如何處理？

## 尊者回答：

人有身語意三業，修持戒定慧三學時，戒能令人遠離身及語的惡業，但只是持戒並無法淨化意業。淨化意業必須有另外的訓練，先修諸惡莫作，再進一步行善業入定、學。佛教裡有 40 種修定的方法，例如修安那般念（觀呼吸）數出入息，可以讓我們暫時性的得到安定，遠離五蓋，然而心的完全清淨必須修慧學（無我空慧）。

當你了知自己在生氣或情緒生起時，應學習接受它，最重要是勿投入參與情緒的感受。佛陀說瞋恨，欲貪和癡心好比是火，此時勿再加入燃料，使它更旺盛，該想辦法使它冷卻下來。因為錯誤的邪見、我見（執著有我），造

成我們去參與情緒之感受，證悟初果者將此煩惱移除，不去抓持它。想一想，煩惱是你的嗎？現在你可以找到它或看到它嗎？用芒果種子作比喻，種子埋在土裡澆水、施肥加上空氣、陽光的助緣成長開花結果，芒果在因緣成熟，條件具足的當下會顯現出來，所有的貪瞋癡像種子潛伏著的，遇緣而生，所以我們要掌握自己心裡習慣性的生起。

再思惟一下，我們與他人一樣，都有自己的優缺點，只是程度強弱不同。自問，我們有忠實於自己嗎？如果對自己不忠實，如何要求別人？停止批評抱怨吧，唯有自己才是造成自己痛苦的原因。

在這世界上，人們進行不同方式的旅程，有長的、短的，在沙漠的或文化的，生物的探索研究。有些國家追求宗教、信仰自由的旅程，有的人進行邁向成功的旅程，但是更多人在追尋無止盡的財富，或聲望地位的旅程，在這希望我們大家是追求自我探索的旅程，修持令心的習慣性更成熟、更熟練而能掌握心，達到「無我」的探索，以臻究竟的快樂（諸行無常，諸



法無我，涅槃寂靜)。

**問：何謂覺醒？**

**尊者回答：**

覺醒有二個過程：

1. 透過正確的見解
2. 透過對法如實的瞭解和修證

世人多在黑暗中熟睡，應學習佛陀教法，去除無明，再由禪修去體證佛法。

**問：對於經歷不幸或創傷經驗者，應如何指導？**

**尊者回答：**

所有發生的事情都有其原因，我們有過去世的業及現在的業，應指導他對業果法則的理解，即使佛陀成道後，仍承受他前世所造作的業果，如瀉肚子、被誣告、國家被攻打等等……。

最後雷瓦達尊者為大眾祈福：

願諸有情遠離危險與仇敵

願諸有情遠離身體上的病痛

願諸有情遠離心理上的煩惱

願諸有情健康快樂平安自在

並發願諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意！

願我們都能遵循正道！

願我們都能渡過難以渡過的瀑流

願我們都能證得最終的涅槃

善哉！善哉！善哉！

迴向

願我以此功德導向諸漏盡

願我以此功德成就涅槃圓



## 佛青般若學苑 課程分享



中佛青邀請文史教育學者、門德揚拍賣股份有限公司董事長 - 陳國恩老師講授《般若波羅蜜多心經》，2015年3月3日起每週二晚上，深入淺出詮釋《大般若經》的心髓~心經，啟發大眾從生活中智慧實踐佛法。



2015年3月6、13日本會邀請南卓林佛學院前院長 - 堪布札西徹令仁波切蒞臨指導【內觀心性禪修】，介紹藏傳佛教當中「大圓滿」內觀心性法門之禪修方式，包括：觀心禪修前的準備，禪修時的姿勢、呼吸法、目光調整；打坐時所運用、有助於淨化身體、語言、內心的禪修方式。



4月10日下午『來自喜馬拉雅高原——小西藏拉達克的法音』講座，中佛青邀請了摩訶菩提國際禪修中心創辦人桑加先那法師 Bhikkhu Sanghasena 分享北印度拉達克佛教發展現況，由法竺法師擔任翻譯，介紹當地建設的禪修中心、老人院、中小學、女尼寺院、醫院、閉關中心等，利樂有情眾生。

# 阿含經課程 開課中！歡迎加入

日期：即日起 6/24 止 (共 15 堂) 每週三晚上  
時間：19:00-21:00 講師：明圓法師



學費：歡迎隨喜贊助

## 課程目的

1. 認識解決煩惱的方法
2. 佛法融入日常生活
3. 獲得圓滿的人生

## 課程形式

1. 認識四念處經
2. 認識消除煩惱的角度
3. 聽與讀誦經文
4. 討論深奧意義
5. 修練其修行

## 阿含經 課程大綱

1. 生死輪迴
2. 滅貪瞋癡與解脫
3. 四聖諦 (苦、集、滅、道)
4. 三法印 (諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜)
5. 五根 (pancaindriya: 眼根、耳根、鼻根、舌根、身根)
6. 五力 (panca bala: 信力、精進力、念力、定力、慧力)
7. 八正道 (正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定)
8. 七菩提分 (念覺支 sati、擇法覺支 dhammavicaya、精進覺支 viriya、喜覺支 piti、輕安覺支 passaddhi、定覺支 samadhi、捨覺支 upekkha)

## 四念處

隨觀身體 隨觀感受 隨觀心識 隨觀諸法  
(觀身不淨) (觀受是苦) (觀心無常) (觀法無我)

## 身隨觀念處：

1. 入出息念
2. 身體姿勢證
3. 正念正知
4. 觀身不淨
5. 四界分別觀
6. 墓園九觀

## 受隨觀念處：

1. 樂受
2. 苦受
3. 不樂不苦受
4. 世俗的樂受
5. 非世俗的樂受
6. 世俗的苦受
7. 非世俗的苦受
8. 世俗的不樂苦受
9. 非世俗的不樂不苦受

## 心隨觀念處

1. 心貪欲
2. 心無貪欲
3. 心瞋恨
4. 心無瞋恨
5. 心愚癡
6. 心無愚癡
7. 心收縮
8. 心散亂
9. 心廣大
10. 心不廣大
11. 心有上
12. 心無上
13. 心專一
14. 心不專一
15. 心解脫
16. 心未解脫

## 法隨觀念處

1. 五蓋
2. 五取蘊
3. 六內入處與六外
4. 入處
5. 七覺支
6. 四聖諦
7. 六根
8. 六塵
9. 六識
10. 六觸
11. 六觸所生之受
12. 六種想
13. 六思
14. 六愛
15. 六尋
16. 六伺

## ◎明圓法師簡介

1971 年出生於斯里蘭卡，1984 年圓頂出家。1997 年於斯里蘭卡 Pali and Buddhist 大學研究所研修佛教哲學，曾在當地擔任高中佛學老師。對於中國歷史、中華文化深感興趣，因此 2001 來台學習中文。圓光佛學研究所畢業，目前就讀華梵大學東方人文思想研究所博士班。

# 太虛大師法相唯識學

歡迎新生加入

日期：每週二開課中  
下午 15:00-17:00

講師：智懿法師



## 智懿法師簡介

1996 年：禮美國法雲寺「妙」境老和尚為剃度恩師  
1998 年：禮靈巖山「妙」蓮老和尚為得戒和尚  
目前：台灣漢譯西藏大藏經協會理事長  
台灣法鼓佛教學院推廣教育中心 講師

## 學歷：

UW - Madison 美國威斯康辛大學佛學博士課程修畢 / UCLA 美國加州大學佛學碩士 / 臺大哲學系文學士。專攻印度佛學，梵文、藏文、瑜伽唯識、天台教觀。

## 教學經歷：

福嚴佛學院研究部、法光佛研所、圓光佛學院、南林尼僧學佛院、法鼓佛教學院推廣教育中心、佛陀教育基金會。

## 【太虛大師】

學貫東西，才通三藏，涵融抉擇哲學宗教科學而深入法相唯識之理，能將艱深之學理，具慈悲方便，辯解無礙，通俗方便，平易簡明，敘述井然，破其謬以偏淺執見，引攝群機，咸歸正道。

## 【法相唯識學】

佛教對於宇宙人生的解釋，以唯識學為最詳盡、精確；唯識先把萬法，就是宇宙間萬事萬物的體性相狀縷陳，才結歸唯識所變。顯其正確深圖，理無不極。

法相唯識學之利益，在轉染成淨，得大般涅槃而起四智妙用。在成就破謬斷障，證真顯如，永久之安樂，得無礙之清淨。其方法，則為改變心理，生理，物理之四尋思，引四如實智，與五重唯識觀。

釋迦牟尼佛在《華嚴》、《深密》等六部大乘經中，說唯識中道真實了義後；彌勒論師接著說《瑜伽》、《中邊》等五部論藏。過後又有無著、世親、護法、戒賢等論師，玄奘、窺基、慧沼、智周等學匠，發揚光大。



素食展



## 2015 第十一屆台北國際素食暨有機產品博覽會

展出時間：2015 年 5 月 8 日~ 11 日

展出地點：台北世貿中心展覽一館，台北市信義路五段五號 (A 區)

## 中佛青參加千家寺院區

歡迎蒞臨指導

攤位編號 A904、A1003



名額有限  
儘速報名



# 中華佛教青年會 2015 年 歡暑奇緣兒童藝術營

透過故事、戲劇、美術等多元的體驗課程與活動，啟發孩子良善的思考方式、激發創意，培養孩子的生活美學觀，讓深富教育寓言的故事與藝術，成為兒童生命的智慧清涼劑！

參加對象：國小一年級至六年級 參加人數：六十人，額滿為止  
參加費用：新台幣 500 元  
課程內容：肢體與聲音的開發、童話改編、角色同理心扮演、畫布奇蹟、服裝道具 Show、音樂大挑戰、魔術欣賞...

主辦單位：中華佛教青年會 E-mail: cyba168@ms72.hinet.net  
活動地點：中佛青會館 (台北市長安東路二段 78 號 2 樓)  
報名電話：(02) 2508-2427 傳真：(02) 2508-2303  
郵撥帳號：13991826 戶名：中華佛教青年會

活動日期  
7月25~26日  
(週六、日)  
活動時間：09:00-17:00

歡迎  
贊助

本活動將為參加的小朋友辦理意外險



## 『多元化弘法技巧』研習營

講師：道一法師

日期：5月11日(週一) 09:00-17:00

講師經歷

### 道一法師簡介

- 1997年馬來西亞醫藥檢驗學院畢業
- 1997年下半年出家，隔年受具足戒
- 2002年台灣福嚴佛學院畢業
- 2013年台灣福嚴研究所畢業
- 馬來西亞彼岸法音基金會、妙香林護法團、士拉央佛教會宗教顧問
- 《彼岸法音》佛教期刊編輯顧問
- 廣餘長老佛教教育基金會總務
- 馬來西亞寂靜禪林長老團成員
- 現任教於新竹福嚴佛學院及壹同寺佛學院
- 曾任馬來西亞佛學院教員

### 參加對象：

- (1) 熱衷於兒童至青年佛教教育之僧俗二眾
- (2) 祈望將佛法善巧融入於親子教育的父母

### 內容大綱：

- (1) 尋寶說故事 (2) 人在丘井 (3) 放心！您的擔憂有我們陪伴

### 課程簡介：

體驗過佛法的適用之人，總希望身邊的親友(尤其孩子)都能一起來共嚐法味，感受法喜。然而，在沒有善巧方便，加上操之過急的情狀下，往往不但沒有為孩子種下「菩提種」，反而深植了他們抗拒佛教的「創傷苗」。

道一法師常風趣的對學眾們說：「佛法的好猶如堅固的石磚，它可以用來建造抵禦煩惱魔軍的城堡，同時不排除，在沒有善巧方便底下拋出去的磚頭，隨時可砸傷他人(傷法身)，甚至致死(斷慧命)」。

其實，身邊的任何事物，都可以應時地因人緣而用來傳遞佛法。此次的工作坊，法師抱持拋磚引玉的誠心，給大家介紹數項其熟悉的教學法，歡迎有興趣而來共學。



## 104年度下半年 人文講座



宗旨：激勵佛教界對「人文」的重視，進而提升人文水準。

### ■ 活動時間：

104年8/30、9/27、10/25、11/22(週日) 下午2:30至5:00

### ■ 活動內容：

日期	主題	主持人	主講人
8/30	(台灣)人間佛教的反思	宏印法師	侯坤宏博士
9/27	中國禪宗史	宏印法師	邱敏捷教授
10/25	印順導師的淨土思想	淨耀法師	清德法師
11/22	印順導師對密教的評議	葉瑞祈老師	慧璉法師

### ■ 時間安排：

主講人演講 85 分鐘、休息 20 分鐘 --- 洗手及用點心、開放大眾提問及解答 30 分鐘。

### ■ 講師介紹：



### 清德法師

中華佛學研究所畢業，出家三十餘年來，致力於印順導師思想的研究，曾任多所佛學院及佛教團體講師，現任「紹印精舍」住持。



### 慧璉法師

國立成功大學中文系畢業，日本早稻田大學東方哲學碩士，民國 71 年在印順導師座下出家，擔任過多所佛學院講師，作育僧才二十餘年。



### 侯坤宏博士

政治大學歷史學博士二二八、近代史、佛教史等歷史學者，有四十餘種重要著作，現任國史館修纂處處長。



### 邱敏捷教授

國立中山大學文學博士，現任國立台灣大學教授，精研佛學、老莊，相關著作頗為豐富。

- 報名方式：1. 電話報名：(02) 2771-1417 慧日講堂
- 2. 網站報名：http://www.lwdh.org.tw 慧日講堂網站
- 3. Email 報名：syOUNG.judy@msahinet.net

### ■ 主辦單位：慧日講堂

■ 協辦單位：中華佛教青年會、佛教青年文教基金會、台北市佛教青年會

■ 上課地點：台北市中山區朱爾街 36 號 網址：http://www.lwdh.org.tw

泉州市

# 2015 閩台青年 佛教文化交流

# 禪與樂

體驗生活禪味  
譜出生命樂章

活動地點：

福建省晉江慶蓮寺  
南天禪寺、深滬居士林

活動日期：2015/7/24~7/28

(星期五至星期二) 五天四夜

參加對象：17~25歲大學生暨研究生  
(閩、台青年120人)



## 一、宗旨：

促進兩岸青年交流，增進彼此友誼，培養青年的創思與團隊合作，啟發青年對佛法的認識，進而對禪修與梵樂的學習，期以佛教文化交流，讓青年可以體會佛法的妙用，如實的體驗生命有真善美人生。

## 二、活動主題：

『體驗生活禪味 譜出生命樂章』

## 三、活動目標：

1. 安排專題講座，讓青年學習佛法，提昇人品啟發對生命的意義。
2. 藉由寺院巡禮，參訪良師善知識，增廣見聞對圓滿人生的助益。
3. 經由禪修體驗，寧靜來自於內心，學習梵樂欣賞佛教文化內涵。
4. 透過分組討論，文藝表演等課程，體驗團體的共融和諧與合作。
5. 參與各項活動，青年可以做中學，實踐善法與人為善福慧增長。

## 四、活動內容：

1. 佛法、禪修、梵樂及禪茶等多元課程
2. 參訪泉州、晉江古剎寺院
3. 南管音樂欣賞
4. 素食饗宴
5. 文藝匯演

## 五、參加人數：閩、台青年120人

## 六、報名截止：2015年6月22日

## 七、報名及聯絡方式：台灣台北、福建晉江兩地接受報名。

### 1. 費用：新台幣3000元

(注：費用含廈門來回機票、船票、大陸期間食宿交通等其他費用皆由承辦單位贊助)

新辦護照或護照有效期不足六個月者：

1. 身分證正本、2. 二吋彩色白底大頭照2張、3. 家中連絡電話及公司電話(填申請表時用)、4. 遺失令(免)/ 附舊護照者免、5. 舊護照6. 首次申請普通護照者須本人親自至外交部領事事務總管理、或由戶政事務所辦理人別確證後，方能委任辦理，費用NTD1,500

新辦台胞證、護照影本、身分證影本、2吋彩色相片x1、費用NTD1,500

台胞證加簽，台胞證正本(需有效期三個月以上)、費用NTD300

### 2. 台灣報名地點：

#### 中華佛教青年會

地址：台北市長安東路二段78號2樓

電話：886-2-25082427

戶名：中華佛教青年會 劃撥帳號：13991826

http://www.cyba.org.tw

E-mail: cyba168@ms72.hinet.net

### 3. 中國報名地點：

#### 福建省晉江市佛教協會

地址：福建省晉江市池店慶蓮禪寺

電話：0595-85984444

http://www.jjfbj.com

E-mail: 441064848@qq.com

## 八、注意事項：

1. 學員遵守兩岸法律及相關政策規定。
2. 學員須全程參加，遵守營隊守則。
3. 尊重三寶，愛護寺院文物。
4. 服裝儀容宜整潔莊莊。
5. 活動保險，由海委會負責辦理。
6. 注意安全，尊重白晝。
7. 全體皆為素食，請勿攜帶葷食。
8. 為醫療保險，請自備保險、錢、鞋子。

主辦單位：世界佛教華僧會、晉江佛教協會

承辦單位：中華佛教青年會、晉江慶蓮寺、南天禪寺、深滬居士林