



# 中佛青

第30期

- 與少觀所的結緣之路
- 衛生紙女孩
- 2023年燃燈報恩祈福法會
- 歲末糕興·送愛去
- 美麗海岸背後的辛勞
- 第四屆世界佛教大會見聞略

# 中佛青

第 30 期雜誌

## 目錄 CONTENTS



手把青秧插滿田，低頭便見水中天。  
心地清淨方為道，退步原來是向前。

——契此和尚《插秧偈》

出刊日期：2024/04

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：釋大慧

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: [cyba1989@gmail.com](mailto:cyba1989@gmail.com)

郵撥帳號：13991826

戶名：中華佛教青年會

設計印刷：葉林印刷設計有限公司

※ 若要轉載請經本刊同意

※ 本刊對於來稿有修改取捨之權利



※ 本刊物採用環保大豆油墨印刷，  
中佛青用心，邀您一起愛地球。

歡迎助印 功德無量



### 理事長的話

- 02 • 理事長的話 釋大慧

### 甘露法語

- 04 • 佛法概論 印順導師  
• 體悟世間真相 共期福慧圓滿 淨耀法師

### 聚焦報導

- 10 • 2023 年燃燈報恩祈福法會 編輯部  
• 【歲末糕興 · 送愛去】捐贈蘿蔔糕～傳遞幸福！ 編輯部  
• 2024 新春團拜 編輯部

### 監獄關懷

- 17 • 點亮「自尊自重、向上向善」的光： 陳紹韻  
與少觀所的結緣之路  
• 用愛陪伴 用心關懷 陳美順  
• 衛生紙女孩 提燈人

### 青年 CAFE

- 22 • 淨灘麟山鼻 編輯部  
• 美麗海岸背後的辛勞：佛青會淨灘體驗 林怡君  
• 海廢之聲 陳美順  
• 生命覺照 生涯規劃 編輯部

### 國外交流參訪

- 32 • 代表出席第四屆世界佛教大會見聞略記 道輔法師  
• 中國佛教會 2023 年泰國參訪交流團出訪心得 張韶芹



39 活動翦影

- 8/5 愛物淘寶免費 / 義賣市集
- 10-12/17 第四屆世界佛教大會 (GBC)
- 10/21 中佛青第十一屆第三次會員代表大會
- 10/27 中華人間佛教聯合總會北區聯誼會
- 10/28 開仁法師主講【《雜阿含經》的實踐價值】
- 10/28 Q 寶遊戲三昧交流活動
- 11/4 藥師佛文化節
- 11/11 高雄市淨覺綜合長照機構，新建工程動土典禮
- 11/19 淨耀大和尚七秩華誕暨《佛緣墨緣·福壽圓滿》書畫聯展
- 12/15-16【改變心靈·改變世界】2024 公益願景工作坊
- 12/16「吉祥之聲 - 給世界的祝福」慈善音樂會
- 12/20 臺大佛學數位圖書館致贈「感謝狀」答謝
- 12/27 與柬埔寨佛教副僧王會晤交流
- 1/20 左手香膏 DIY
- 1/20 愛物淘寶免費 / 義賣市集
- 1/26 副秘書長陳美順受邀為台南市佛教會青年營學生授課
- 2/17 世界佛教研討會—2024 佛教絲路
- 2/24 泰國佛教道德教育比賽頒獎典禮
- 3/2 郭英松大德告別式
- 3/15 恭賀大慧法師當選台中市佛教會第 28 屆理事長



47 經典導讀

釋見宏

正知法語法示（壹）

50 開卷薰香

無門慧開禪師

無門關：開悟的臨門一腳



# 佛法深耕校園

## 植入青少年的心

大家新春愉快，轉眼間中佛青又到了一個新的年度；回顧過往兩年，承蒙各位理監事以及佛青會員對佛青的厚愛，大家一起完成了許多佛青的弘法事務，與青年學佛者的善緣也在這些活動中一點一滴的累積起來，我們的淨灘、淘寶市集、參學活動、青年營、兒童營，慶佛誕特展、燃燈祈福法會、佛學講座以及各種課程，都從各個層面讓大家體悟到佛法的無邊智慧。從這過程中也體現到了本會理監事及會務幹部卓越的組織活動的能力以及感恩大家護法護教的熱忱。讓本會法務推動的圓滿順利。

「佛法深耕校園，植入青少年的心。」是目前本會當務之急。近年來社會亂象，校園霸凌事件，新北割喉案、學生自殺案……怵目驚心，駭人聽聞的事件頻傳。不經感慨，人心生病，才會導致行為偏差。家庭生活教育、學



## ◎釋大慧

校德智培養、社會倫理提倡，必須大聲疾呼，呼籲教育單位、社會大眾更要重視。

我們中佛青，以接引青少年學佛為主，讓佛法的正知正見深耕校園，佛法真善美的道德觀走入青少年的心裡是我們目前責無旁貸的會務。另外我們優秀的理事們，也時常在各級學校裡面辦活動，今年我們一定要擴大這些活動，祈求佛祖加持，龍天護法加持，創造出好的條件與因緣，讓我們能將佛法的道德觀帶給臺灣的年輕人。

願大家在信仰的路上，勇往直前，堅守正道，不斷提升自我，成為優秀的佛教青年，讓周圍的人有信心，我們才能傳播佛教道德觀，讓佛光普照人間，改變社會風氣，淨化心靈，追求真正的幸福。讓我們共同祈禱，祝願佛教青年會發展壯大，為弘揚佛法、推動社會進步做出更大的貢獻。





# 佛法概論

◎印順導師

## 第二章 教法

### 第一節 能詮的教法

#### 能詮與所詮

——寶的綜合融貫，成一完善健全  
——的佛教。從佛法的流行人間來說，法是釋尊所開示的，僧是秉承釋尊的指導而和合的；三寶綜貫的佛教，實等於釋尊三業大用的流行。釋尊本著自覺的達磨，適應當時、當地、當機者的性格、智能與希求，加以正確的教導，佛法才成為流行於人間的。釋尊的教導，不只是言教，還有身教。釋尊的日常生活、處人處世，一切的語默動靜、來去出入，無不以智慧為前導，無不與實相相應。這以身作則的身教、訓誨的言教，就是釋尊所用以表詮達磨——法的。釋尊教化的流行，構成緣起和合的佛教；緣起是相依相成、綜合融貫的，所以對身教與言教，有綜合理解的必要！佛教是綜貫整體的，但由於所詮事理的相對差別性，能詮（教法）也就形成不礙和合的二類。一、能詮以言教為主，



所詮以個人的身心修行為重，開示事理的真實諦如；由弟子口口相傳的受持，稱為教授，也稱為（狹義的）達磨。在後代編集的聖典中，就稱為法藏，也就是展轉傳來的「阿含」。二、能詮，經釋尊言教的指導、身教的示範；所詮，以大眾的生活行為為主，開示道德的戒法，以及有關大眾和合與適應社會的制度。這除了「波羅提木叉」的成文法以外，一切法制都推行

在僧團中，稱為教誡，也稱為毘奈耶——律。這所詮的法與毘奈耶，要從綜合融貫的立場，觀察團體與個人、環境與內心、事行與理行、法制與義理，理解彼此相應相成的綜貫性。惟有這樣，才能完善的了解佛教。

佛教是人間的。能詮的身教、言教，所詮的法、毘奈耶，不只是釋尊的三業大用，也是實際存在於個人、僧伽、社會的。所以在人間佛教的開展中，不應忽略佛弟子的活動。在家、出家的佛弟子，見佛聞法，受到佛法的陶冶，在語言與行為中，表現為佛化的新人。其中，出家眾在僧伽的和樂清淨中表達佛法，僧伽的威力推動佛教的前進；在家眾也在社會上表現佛法，起著顯化或默化的作用。尤其是大弟子們的遊化諸方，或彼此論道，或向社會宣傳，「如燈傳照，光光無盡」。這樣的開展，雖受到時、地、人的影響而有不同的適應，但釋尊的及門弟子，「從佛口生，從法化生」，到底有高度的直接性。從達磨而有釋尊的自證化他，因佛的化他而有僧伽的內修外弘，釋尊時代的三寶住世，是人間佛教的本源；後代佛教的擴展與延續，都從此而來。

### 詮表

能詮表的教法，即佛與弟子的身教、言教，也即是表達佛法的「身表」與「語表」。身表是身形動作，語表是音韻屈曲。不但身表的形色（如揚眉瞬目、舉手低頭）

不離根身而存在，語言的音韻屈曲，也是依咽喉、唇、舌、齒斷、頰輔等而引發。所以身表與語表，是依有情的根身而起的。但身表與語表不只是根身的，是在根身、境界、意識的因緣和合時，為了意識的要求表現，才發動根身而引起形色與音聲的流變。這樣的身表、語表，是意境的符號，是意識所引起的表詮，有指向對象的緣起用。從身表、語表的根身而現起，所以說它是（五蘊中的）色法，也即是物質的，但這是緣起的色法，並不能離心識與境界而存在的。有的執著「身表色」、「語表色」，忽略了它與意識與境界的相依不離；有的重視它的詮表意境，所以說是「思」心所的作用；有的索性說是識所變現的。不注意能詮表的緣起依存性，難怪有偏於有情的色法、有偏於內心的不同解說了。

身、語二者，雖同樣的能詮表佛法，但身表多表示內心的情意，在知識的事理方面，語言的開示解說，比身表要明確精密得多。記憶對方的教說，能照樣的說出來，每能不失原意，甚至不變原來的語法。所以語言的傳授，成為教化的主要工具。語言的傳誦，久了不免會多少失真，好在印度人養成相當強的記憶力，每有熟誦數百萬言的。佛教的原始教典，經展轉傳誦到記錄出來，雖因部派分化，有了相當大的差異，但還可說大體是相近的。音聲的表詮，除了語言，還有音樂、歌頌。根本佛法是淳樸的，是相對的「非樂」論者，不許以詩頌表達佛說（巴利《小





品》)；於大眾中歌舞戲笑的伎兒，釋尊也不以為是正當的職業（《雜阿含經》卷三二·九〇七經）；出家的弟子，更不許過往觀聽。但佛弟子中，「能造偈頌嘆如來德，鵬耆舍比丘是」（《增一阿含經·弟子品》）；「有比丘名跋提，於唄中第一」（《十誦律》卷三七）。讚歎三寶功德的偈頌、梵唄，釋尊也是許可的，只是不許為音韻、節奏所惑亂罷了。身表與語表，好在表義的親切，可惜缺乏固定性。人類的心力，能利用身外的東西，使它適合自己的意欲，間接的表達出情意與思想，如雕刻、圖畫、建築、文字等。其中，書寫的文字，也是語言、思想的符號，有語言思想的精密，又有安定性的特長（缺點也在這裡）。人類文化的發達，佛法能一直流傳下來，文字是有重要貢獻的。釋尊

的時代，雖已有書寫的文字，傳有抄錄經文的故事，但至少當時並沒有用（書寫的）文字來表詮佛法、作為弘揚佛法的工具。所以佛經中所說的文字，還是語言的，不是書寫的。這些間接的表詮物，以形色為主，它所以能表達情意與思想，須經過人類意識的陶鑄，否則就無所謂表詮，文字也不成其為文教了。

依正覺者看來，事事物物的實相，一切明白的呈露於我們之前，只是我們不能體認它。語言文字的教法，是先覺者用來表示覺境，引導人去體認宇宙人生的實相。佛法要在自己及一切中去體認，不能老在空虛的名句文身中過活！

（轉載《佛法概論》第二章第一節 能詮的教法 P.27---P.32）





# 體悟世間真相 共期福慧圓滿

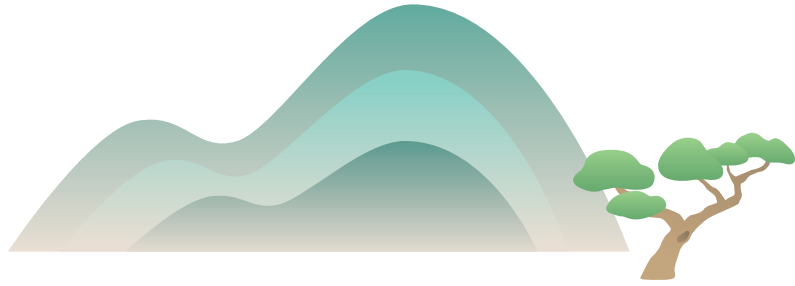
◎淨耀法師



各位佛友們大家吉祥！很高興能夠在此跟大家分享佛法。佛法浩瀚，如果要講的話，這一輩子也講不完，所以在此就幾個重點跟大家分享。

佛陀在年輕時就領悟到無常，為了遠離無常之苦，也為了一切眾生能夠離苦得樂，而毅然決然捨棄王位、家庭，成為一位真理的追尋者。真理的追尋者，也就是出家。為什麼佛陀要出家？因為看到世間的苦相。首先看人們受到生老病死的摧殘。再來，就是看到弱肉強食的問題。人類為了生存，勾心鬥角，不擇手段，所以常常淹沒在這種愛恨情仇當中。每個人都會面臨四大的不調，例如生病、傷痛等的身體狀況，慢慢的年紀越大之後，就會感受到體力不支，老化。受到老化與生病的折磨，一直到一期生命的結束。這就是人生的過程，也是無常的過程。

身心種種的痛苦，總合起來是八萬四千種，簡單說就是一切苦。雖然我們會有快樂的時候，但這都是短暫的，最終還是苦。佛陀看到這問題，為了能解決此問題，因此他選擇出家，目的就是希望能夠找到了脫生死的方法。什麼是了脫生死？「了脫生死」就是在生時能斷煩惱，死後能夠解決生生世世輪迴的問題。什麼是無



常？「無常」就是世間沒有一個永恆不變的實體，一切都是在剎那剎那的生滅當中。例如從早上一睜開眼睛醒來，開始迎接一天的生命，隨著一分一秒的過去，很快到了晚上，進入夢鄉，等到醒來又是新的一天。一天又一天，一年復一年，存在的時間越來越少了，這就是無常的現象。

眾生一直在生死輪迴中流轉，主要的原因就是貪、瞋、癡的煩惱。想要息滅貪、瞋、癡三毒的煩惱，必須勤修戒、定、慧三無漏學，而且要透過聞思修才能達到目標。如果沒聽經聞法的話，就不清楚什麼叫作煩惱，那要如何斷煩惱？不知道問題在哪裡，怎麼能夠去解決問題呢！一般人，因為不懂得什麼是煩惱，所以他認為過得很快樂、很幸福。但是無論我們多快樂、多幸福，每過一天就少一天，這是事實。等到一期生命要結束的時候，就會產生恐懼、害怕、放不下的種種痛苦出現。有的人被醫生宣判得了什麼癌症後，一時之間不能接受，身體症狀反而變得更嚴重，沒多久就去世了。然而他們的死，不是真正的病死而是嚇死的。

所以聽經聞法之後，要能把心靜下來，好好去思維法益。佛法就像一面鏡子，對著鏡子找出自己的問題。例如看到自己的

面瘦肌黃，可能是身體出現一些問題，例如睡不好，營養不良等的問題。如果真正在修行的人，聽聞佛法之後，知道這個觀念、講法、做法不對時，就會改。這個改就是當下，就像照鏡子一樣，看到自己的儀容暗沉的話，就會拿著粉餅敷一下。所以問題不在於別人，而是在於自己。

什麼是戒、定、慧三學？戒就是「諸惡莫做，眾善奉行」。戒就是戒於身口的行為，能以戒治貪，就不會再起貪心。以定治瞋，每個人都會有脾氣，脾氣是無形無相的。為什麼會發脾氣？因為那是習性的反應。所以心中有習性的種子，需要借著「定」把它清掉，定是對治瞋的煩惱。不管是微細的煩惱也好，觀念的問題也好，都必須要靠智慧來對治：「以慧治痴」。中國字這個「痴」，左邊是一個「病」旁，裡面是一個「知」，意思就是你的知識生病了。所以痴不是說什麼都不懂，而是在說，就算你現在是博士或教授，如果觀念、佛法的知見有問題，對善惡因果的道理不清楚，就代表你的「知」生病了。真正要能夠解脫的方法，肯定是以聞思做基礎，進而能夠真正去實踐。以戒來對治貪，以定來對治瞋，以慧來對治愚痴，這就是所謂的「勤修戒定慧，息滅貪嗔癡」的道理。

天下無不散的宴席，今天我們還能夠在這地方聽經聞法，但是沒有人能保證自己明天是否還能醒過來，還有這個機會聽到佛法？又有誰能保證我明天還能醒過來？這很難說的，為什麼？因為生命只在呼吸之間，說不定在睡覺中，一個心梗，生命就結束了。我們要有無常觀，常常提醒自己，不要浪費生命，應該珍惜有限生命，好好地修福、修慧。因為所有的付出，都是自己的。

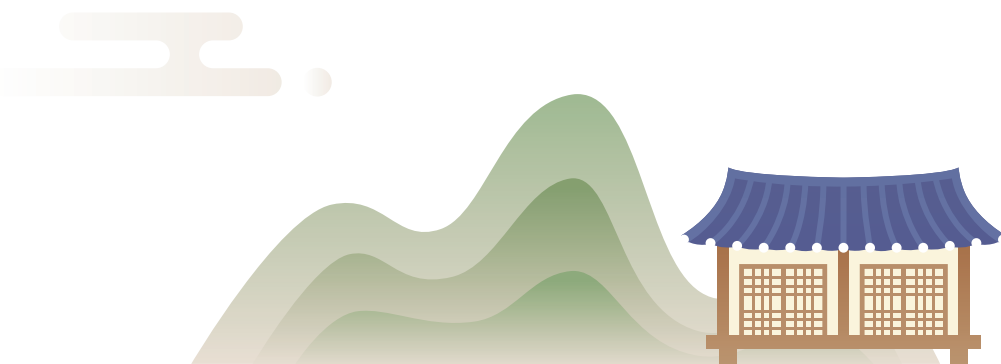
修福有世間的福，有出世間的福；有真實的福報，有虛假的福報。虛假的福報就叫作有漏的功德。它是屬於修人天果報的善行，是有一個我在做、有一個祈求的心在做善事，這就叫做有漏功德。例如用花供佛，希望下輩子有莊嚴的樣貌；也就是說這輩子做的善事，希望下半輩子或來生可以有收成。所以你在生時，一定要將所有的動產、不動產，轉化變成為無漏的功德。唯有無漏的功德是福業隨身，才能帶走。

如果我們是以「無我」的心來做善事，那就是無漏的功德，是生生世世能受用，也就是成佛的菩提資糧。如《金剛經》說的三輪體空的布施。所謂三輪體空的布施，就是沒有我，這個人在布施；沒有我布施的東西；沒有我布施的對象；做善事也不當做善事想，這樣的無我布施功德反而是無限的：智慧提升了，福德也累積了，這個無漏的功德，才是真實的福報。唯有真實的福報，是成佛的菩提資糧。

佛法為什麼特別強調修行，修行就是改變自己，修行就是淨化自己的心。

如果心汙濁了，創造出來的境界就會是汙濁的境界。反之心清淨，創造的境界就是清淨的境界。我們的心清淨，看所有的國土，所有的人都是清淨的。如果是菩薩的心，看所有的人都是菩薩；如果是佛的心，看一切眾生都是佛。正所謂：「心淨則眾生淨，心淨則國土淨」。最後祝福大家健康吉祥，平安自在。阿彌陀佛！

（資料提供：慈法禪寺）





2023年

# 燃燈報恩祈福法會活動紀實

◎編輯部



中華佛教青年會於9月16日假土城慈法禪寺舉辦「2023年燃燈報恩祈福法會」，禮拜《慈悲三昧水懺法》，消除個人宿世罪業，解冤釋結，報父母恩，迴向無上菩提。

理事長大慧法師，副理事長開善法師、禪琳法師，常務監事惟慈法師，常務理事林彩珠、張菁菁及理監事：開覺法師、開量法師、郭榮聰、陳英俊、曾柏邑、張韶芹、林怡君、許文娟、黃明怡、黃秀華、盧靜麟；本會功德主：佛畫藝術推廣協會陳裕源、李權麒，顧問林國龍、鄭春娥，榮譽會員妙慶法師、秘書長道印法師、副秘書長陳美順，前理監事群：法竺法師、悟常法師、妙仁法師與道輔法師、一同參與法會。

灑淨儀式後，禮拜《慈悲三昧水懺》，接著理事長大慧法師開示，首先感謝慈法

禪寺的淨耀長老，提供這麼好的場地，並對所有的維那與悅眾、大眾法師僧團、功德主、理監事、義工菩薩等表達由衷的感謝之意。

並開示道：

「佛青每年都舉辦一次法會，法會便是以法相會，透過禮拜慈悲三昧水懺來祈福、迴向有緣的眾生，點燈在佛教裡很重要，燈代表光明，代表傳承，所以什麼時候點燃我們內心這盞佛性光明的燈？因我們這輩子跟佛有緣，當我們皈依三寶，也就點燃了這盞燈，在這個五濁惡世，煩惱習氣都很重，但點了燈，就為黑暗帶來光明，我們中佛青到監獄弘法，也是希望提著燈，走進社會黑暗的角落，引來光明；點燈的另一個意義就是傳承，一燈點一燈，佛法從釋迦牟尼佛傳到今天就是靠傳承，佛法需要僧團及正信弟子將其住持下來，



弘揚出去，所以佛青會也會到國外弘法，代表台灣漢傳佛教跟各國團體交流，目的就是希望將我們漢傳佛教弘揚出去。」

第二支香，理事長率領理監事午供並獻燈祈福，而後恭請中國佛教會理事長、慈法禪寺住持淨耀大和尚為我們開示。

大和尚簡略概述了佛陀悟道求法的過程，並提及佛陀證悟的法「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」，如果能了解這個道理，知道人生的一切都是你自己造的，但沒有智慧的人就會隨著境界而轉，有智慧的人就會知道一切都來自自己的心識所變現，所以我們要好好珍惜有限的生命，創造生命的價值，用你的心，開你的光，照耀大地，引領一切眾生，

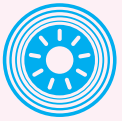
不要只想到求佛拜佛，要想到自己也可以當佛，要莊嚴自己的心，讓有緣人見到你都能受益。

午齋後，下午繼續恭誦水懺中、下卷，接著進行「小蒙山施食」，普桌組由副理事長禪琳法師與善永寺義工及慈法禪寺義工團隊合作，普桌供品種類豐盛又多樣，從香花果品到齋食，無不顯示出對法會的敬重與用心。

法會尾聲，由中佛青四位功德主林彩珠、林國龍、陳裕源及李權麒代表供僧，讓法會圓滿落幕。

另外也感謝慈法禪寺法務開慈法師及張菁菁交替主持，使法會進行順暢，還有籌備主委開量法師及副主委開覺法師統籌，也感謝各位法師、理監事及全體義工菩薩的幫忙，希望這共同凝聚的善念與護法的願力讓佛青更茁壯，也希望社會康寧，眾生安樂，隨心滿願。





# 【歲末糕興·送愛去】 捐贈蘿蔔糕~ 傳遞幸福！

◎編輯部



愛心  
&  
熱情

中華佛教青年會前往桃園新屋善永寺舉辦「【歲末糕興·送愛去】捐贈蘿蔔糕~傳遞幸福！」歲末送暖活動。

副理事長禪琳法師及副秘書長陳美順精心籌畫，本會秘書長道印法師、顧問林國龍、常務理事林彩珠、理事黃明怡、黃秀華、盧靜麟、許文娟，前理事妙仁法師及志工朋友共襄盛舉。

製作蘿蔔糕的過程，大家雖然忙碌卻很有條理，從洗蘿蔔，削蘿蔔、炒蘿蔔與素料，接著倒入米漿攪拌，而後盛入盒中，再用飯勺整平，放滿一整櫃就能進蒸鍋蒸了。

天氣雖冷，大家不止動手還邊動口唱著：我的熱情，（哈）好像一盆火，（哈）燃燒了整個沙漠，太陽見了我，（哈）也會躲著我，（哈）它也會怕我這把愛情的火！

大家分工合作，速度飛快，認真工作的同時，突然聽見義工們大喊：「米漿，米漿……」

這時就能看到可愛的妙仁法師端著一鍋米漿飛奔而來，在大家呼喊著「米漿」聲中，白色的米漿如同瀑布，落入大鍋中，幾名壯丁揮舞鍋鏟，攪拌均勻。

等待蘿蔔糕冷卻的中間，禪琳法師已為大家準備好豐盛的午餐，才吃飽不久，接著又上素手扒雞跟玉米，大家吃的肚皮圓滾，心滿意足。

為感謝善永寺提供這麼好的場地，由社福主委黃明怡代表中佛青及社會大眾，捐贈善款及物資給善永寺安心班。

下午一行人前往桃園方舟及心燈兩家啟智教養院捐贈蘿蔔糕、口罩、咖哩塊、福慧麵等物資及善款，為他們添點過年加菜金，讓他們過年年菜滿桌，大家吃的歡喜開心。方舟、心燈兩家教養院亦致贈感謝狀表達謝意。

方舟教養院從事照顧智能障礙及多重障礙的孩子，他們稱呼為「憨寶貝」，這裡八成以上的憨寶貝都待了二十年以上，因此他們希望儘快建好老憨兒的家園，有更好的地方能安置年邁退化的老憨兒們，希望大家也能發揮慈悲心，捐助善款~

活動後副秘書長代表中佛青到大同育幼院、輔大醫院兒少保護暨家暴性侵防治中心，捐贈物資、善款，希望能在無形中將善心傳播，牽引大家一起發心做慈善。

每年手作蘿蔔糕活動，除了有好吃的蘿蔔糕送禮自用兩相宜外，主要是希望能帶頭做公益，於歲末寒冬送溫暖，贈人玫瑰，手留餘香；布施助人，累積資糧，願你我都能隨喜贊助，培養福田。

佛青會感恩今年用愛購買蘿蔔糕散播愛的您，希望明年能在活動中與您相遇。







## 蘿蔔糕感恩留言

### 妙仁法師：

超讚的活動，大家都好發心、好開心。在善永寺做的港式蘿蔔糕，除了好吃，裡面還充滿了「慈悲、愛心與祝福」讚嘆禪琳法師與佛青美順、龍哥號召之同願菩薩行者之發心，活動圓滿，佛青讚啦！

### 副秘書長：陳美順

感恩善永寺常住及副理事長禪琳法師為了滿我們當初發的小小善願，讓我們每年可以前去做蘿蔔糕供養弱勢群組，讓我們每年都有回娘家的儀式感，有吃有玩重點又可幫助他人做愛心，（雖然所做有限，但接受的愛無限）真的非常感激，功德無量！

其實美順知道常住師父們因為我們去會很忙很累，但每年都滿我們的願，美順謹代表發心的菩薩、義工們還有收到禮物的單位跟常住法師頂禮！

無限感恩！

### 秘書長：道印法師

星期天回來，晚上十點多就有人看到我們的FB，跟我問這個活動，一直說，很有意義！

感謝所有人為這次活動的付出，也很開心大家能認同與護持這個活動。

### 副理事長：禪琳法師

(Aww) 這個活動快要變成中佛青成員的科目一了，可以不會跳科目三，但要會做愛心蘿蔔糕（哈哈）



### 理事：黃明怡

感謝禪琳師與善永寺的各位大小菩薩每年都不辭辛勞的滿足我們的小小善願。

還讓我們找到一群志同道合的發心夥伴，開發人生的第二春，不論是炒料或是拌漿還是蘿蔔糕型，都能快速完成。

當天一起來的 惠文打擊樂團學生團長：昆紘（190號稱霸糕）回去後不但直誇我們自己做的蘿蔔糕好吃，還分享給大學的同學，與樂團的孩子，讓更多青年學子知道這樣的活動，也透過這樣的愛心，更加認識我們中佛青。



# 【2024 佛青聯合新春團拜】龍華富貴送吉祥

◎編輯部



佛 教青年文教基金會、中華佛教青年會及嚴寬祐文教基金會共同舉辦「2024 年佛青聯合新春團拜~龍華富貴送吉祥」2月25日假中佛青會館舉行，近七十位四眾弟子出席，互道吉祥祝福，歡慶團拜。

「祥獅獻瑞」為活動揭開序幕，邀請 HYPER 打擊樂團林浩伯擊鼓，會員蔡正暉舞獅，為會場注入熱鬧氣氛，添加歡樂氣息。

中國佛教會理事長、佛青文教基金會董事長淨耀大和尚，中佛青理事長大慧法師，嚴寬祐文教基金會董事長葉瑞圻與董監事們及中佛青各理監事、顧問、榮譽會員和中佛青各團體會員法師等，佛青文教基金會執行長謝水庸與董監事、幹部學員們，還有陳裕源老師帶領的佛畫班學員等

共襄盛舉，相互祝賀新年快樂、吉祥如意。

中華佛教青年會理事長大慧法師帶領大眾恭誦《般若心經》、善女天咒，接著與副理事長開善法師、嚴寬祐文教基金會董事長葉瑞圻恭讀〈新春吉祥祈願文〉，並領眾於佛前供燈，大眾一一領取理事長大慧法師給予的福袋，領受祝福，祈求新的一年，光明照耀世間，人心祥和，社會安定。

淨耀大和尚新春開示提及，現在過年大家分送紅包，裡頭除了放錢外，也希望大家能把般若智慧放入其中，廣發出去，由此引出佛陀出家的目的是為了了脫生死，為了自己跟眾生能夠離苦得樂。大和尚並以金剛經的無我相、無人相、無眾生相、無壽者相的角度切入，以此來破我執，就不會分別計較，並勉勵大眾要修習六度



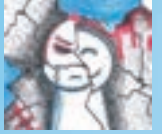
波羅蜜、修福修慧，這才是人存在的價值。結尾時祈求佛陀加持，讓法輪常轉，所有的法師法體安康、度眾無礙，在家居士福慧雙修、道心堅固。

理事長大慧法師致詞時表示：今天是團拜的日子，心中感恩，尤其佛青的會所是很多前輩、護法大德，大家一點一滴護持上來的，是大家為了護持正法，利益眾生，使其聽聞佛法來離苦得樂，這是極其殊勝的因緣，所以末學覺得十分感恩，也希望我們依循佛陀的教法，離苦得樂，將輪迴這條路斷除，得以解脫，另外感恩很多大善知識、諸山長老不辭辛勞，弘揚佛法，祝福所有的善知識都能長久住世、法體安康，在座大眾身體健康、隨心滿願、吉祥如意！

緊接著是由理事林怡君與林浩伯精心企劃的吉祥語猜一猜—比手畫腳遊戲，邀請師父們一起猜謎，原以為可以把師父們難倒，沒想到理事長大慧法師與副理事長開善法師反應靈敏，很快猜出謎底，期間不時可聽到大家哈哈大笑，手舞足蹈的表演逗樂了眾人，活絡了氣氛，引得大家都躍躍欲試。最後活動在溫馨與法喜中劃下圓滿句點！



小插曲：供僧時原本要上場的佛青最萌小會員 MOMO，因為等太久而睡著，最後只能被阿公抱著供僧，也算是意想不到的「笑」果。



# 點亮「自尊自重、向上向善」的光～ 與少觀所的結緣之路

◎陳紹韻



## 一、緣起

感恩淨耀大和尚長年以來為佛教監獄弘法鋪下的道路，讓我有幸從 2019 年元月起，跟隨中佛青先進大德們的腳步，進行團體輔導課程。在副秘書長美順老師的帶領下，我們前往桃園女子監獄戒治所服務，儘管同年底因新冠疫情蔓延而被迫中斷，但卻因此而有機會在 2021 年疫情較緩和時，開啟了與少年觀護所的孩子們的生命交流。

他們的年齡介於 12 歲至 18 歲之間，相當於國中至高中的學習階段，班級人數約 40 人上下，與我過去在母校東山完全中學生命教育課程的情況相似，讓我感覺自己除了擁有意願與熱情外，也具備相關的知識與能力。因此，雖然土城距離工作地點石碑的路途遙遠，仍然決定承擔這份難得的工作，以報答三寶恩及眾生恩。

## 二、初見

記得第一次前往少觀所時，由美順老師和靜麟理事陪同，我們經過了七層門禁的關卡，才終於與孩子們相見。他們都理著平頭、穿著制服，神情緊繃嚴肅，讓人感覺難以親近，然而，也許是因為沒有手機可以分心，也沒有準備考試的壓力，上課時神情專注，也積極參與和回答問題。雖然有時因為勤務需要進出教室，有的孩子忙著低頭抄經，但其實都是可教的孺子。

## 三、信念

即使在大班制度下，我與孩子們的私下深入互動有限，並不清楚他們個別的家庭背景、交友狀況、遭遇經歷等細節，也無法確切知曉他們所犯過的錯誤，然而，我深信他們只是迷途的羔羊，終將找到屬於自己的美好與勇氣，





而我願是他們生命中曾經的一束光。

不認為自己有資格拯救或矯正什麼，只是分享自身的經歷、喜歡的影片，和具正知見的人生觀念和學習方法，在彼此相遇的時間裡，不僅是強調道德倫理觀念的建立，更重要的是引導他們看到生命的意義與價值，實踐從「認識自我」、「肯定自我」、到「成長自我」的歷程。透過陪伴和了解，發覺他們的優點與特質，並給予鼓勵與支持，期盼能建立起真正的自信，不在自卑和自傲間跳躍，而是點亮他們心中「自尊自重、向上向善」的光。

才疏學淺的我，認為真正的自信主要來自於以下幾點：了解自己的優缺點、辨別生命中的後天自主與先天命定、清楚自己與他人的異同，因此而能夠喜歡和欣賞自己，願意為自己努力，並以最適合自己的方式來發揮潛力，如同尼布爾在《寧靜禱文》中的祈求：「請賜給我雅量從容的接受不可改變的事，賜給我勇氣去改變應該改變的事，並賜給我智慧去分辨什麼是可以改變的，什麼是不可以改變的。」希望與孩子們一同接近生命的內在本質，探索生命的存在價值，並建立尊重、體驗、珍愛生命的觀念與態度，從而展開符合自他期待、自他兩利的人生旅程。

#### 四、感動

孩子的記憶驚人！有個孩子來找我，跟我說他之前年紀較小時在另一個班上過我的課，還清楚地回憶起我曾經分享的內容，舉過的例子，這看似短暫的交流，已在他心中留下深刻的印記。孩子們是善意可愛的！有時為了多得

到一些獎勵答題的小糖果，他們會變裝成其他人，戴上眼鏡，歪著嘴巴，用不一樣的聲音語調說話。孩子們有著像軍隊般的紀律！班長喊一聲「坐正」，全班同學便挺直腰桿，整齊一致；還記得前陣子新年將近，全班在班長的口令下，齊聲宏亮地祝福我：「謝謝老師，新年快樂」，讓我深深感動，且倍感尊榮。

#### 五、祈願

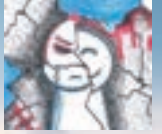
非常感謝中佛青長期的耕耘與慈悲的提攜，搭建起在我有生之年與少觀所孩子們交流的橋樑，在教學相長的過程中，我們也彼此學習，共同成長。如《大方廣佛華嚴經》疏卷 55 所言：「菩提心燈，大悲為油，大願為炷，光照法界」，祈願光明智慧引領孩子們走向正途，讓他們在善緣相聚的環境中展翅高飛，增長自尊自重、向上向善的力量！



#### 老師簡介

- 臺北護理健康大學通識教育中心專任助理教授
- 中華佛教青年會理事、台北市佛教青年會理事、同心緣乳癌關懷協會理事
- 台灣晚緣志工、少觀所志工、臺北榮民總醫院志工





# 用愛陪伴 用心關懷

◎陳美順



**進**入監獄做輔導已有一段時間，今天想跟大家分享在少觀所當美術老師的點點滴滴。我不知道進入少觀所教導這些孩子們，可以幫助他們多少，但是我知道，這是我應該去做的事。

我加入中佛青監獄弘法行列至今已經 26 年了，從民國 87 年起加入中華佛教青年會，因受到淨耀法師慈悲的感召，法師不捨眾生因無明犯罪被關受苦，而發願入監獄弘法，幫助受刑人重拾對生命的價值與意義。

長時間入監獄及少觀所授課，知道不能奢望自己能感化多少人，更知道不是只有愛心及熱情就可繼續的；因這裡沒有亮麗舞台，只有一群價值觀偏差的迷誤者與缺少家庭溫暖的失愛者；這裡沒有名利聲望更沒有掌聲；且要清楚知道自己不是解救者而只是短暫的陪伴者，如此才能不挫折且長久工作下去。

然而，即便如此，我仍舊堅定地認為，這是我該做的事，並會更加用心地陪伴和引導這些孩子。因為當你在知道他們的遭遇後，你會不捨這些孩子，想幫他們好起來，更想

提供不同的生命見解，讓他們對是非善惡有所省思及抉擇，也讓失愛者知道還有人在意他們，不是所有人都會放棄他們，希望他們找回真正幸福光明的本性。

在少觀所我是女生班的畫畫老師，一直以來是以畫畫讓他們抒發心情與重整對生命價值的探討，並期盼他們藉此找到生命的意義與目標；曾記得有一對長相相似的雙胞胎姊妹陸續進來；妹妹出去了換姊姊進來、因長得很像我沒發現是不同人，後來姐姐告訴我說她不是妹妹，說妹妹很感謝我對她的肯定與鼓勵，還將上課時畫的畫貼在房間，說她會記住我對她的說的話，會努力讓自己變好；聽到這裡，我非常感動，知道一切都值得了；祝福這對姊妹有所改變，祝福他們的人生越來越好，感謝孩子讓我知道自己的價值，更確認植下善的種子，有一天遇善緣定會有善果。

佛陀說眾生平等 皆有如來本性，只是長久的無明迷失本性，只要撥開無明就能找回清淨光明的自性佛，願這些迷霧的孩子早日去除無明成就佛果。



願我能當他們的提燈者，照亮他們也照亮自己，一起找回清淨光明的佛性。

感謝佛菩薩及中佛青的牽引讓我有這份因緣與孩子共勉結緣。

更感謝幾位起發心的理監事、老師一起為教育奉獻！

在監獄及少觀所我是個陪伴、傾聽、分享者，藉由每星期的陪伴，期待他們變好且盡快找到生命的方向，迎向光明的未來。

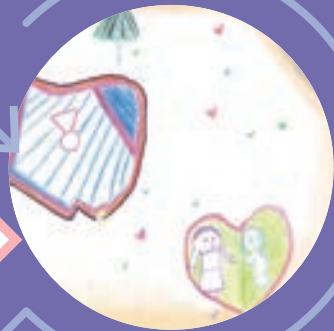


老師簡介

- 中華佛教青年會副秘書長
- 少年觀護所美術老師

藝術治療

陪伴&引導





## 生命的引導～學員作品賞析

### 心情

如果畫能夠代表你的心情，那這些畫又代表著什麼事情跟心情呢？

這是一個爆發性很強的孩子，面貌姣好、能力很強、個性也很好的女孩，她很快拼出心情圖，左邊看得出來是生命力旺盛色彩繽紛的花朵。

她說：這是最初的樣子，很美好，但後來遇到不好的人，做了些錯事……下面進來一個人臉，是黑色的，代表壓力很大，困難重重，右上角是一片烏雲纏繞，代表很多事情困擾著她。

女孩述說著會進來有很多的原因，但腳下那一根稻草是最後絆倒她，讓她失足的原因，背後灑落的藍色水滴是她傷心的淚水，前方則是斷崖。

而她很想跳下！

我試著引導著她，這是生命的過程，希望她記得以前的平靜及美好，也希望她記得跌倒後帶給她的反省，不要讓這倒白白的跌了。

我希望能用溫暖的心去啟動她內在的愛，讓她不再那麼孤單挫敗，希望她重回到畫左邊美麗燦爛的色彩及找回平靜的內在！



### 生命萬花筒

雖然被關進來，但孩子們依然對生命抱持樂觀，呈現出來的圖，就像彩色繽紛的萬花筒一樣美麗。







# 衛生紙女孩

◎提燈人



從少觀所回來一直浮現那個臉蛋清純秀氣的女孩，拿著一包衛生紙要跟主管換信紙的畫面，那時我疑惑著她真的窮到需要用一包衛生紙跟主管換一份信紙嗎？

便聽見主管溫柔地說：「就當作妳去安置前的禮物。」

主管同我娓娓道來，訴說著孩子歸母親撫養，但只生不想養，拿她當談判籌碼，讓孩子自生自滅，孩子無依靠，她只好找同溫層的夥伴互相取暖，於是就這樣沉淪了！

孩子有著美麗清秀的五官，已進來二次，這次比先前更是冷酷，不太搭理人，與她的外表十分不相稱，上課時總是沉默無語、無精打彩，也不太喜歡回話。每當我讓她們們開始作畫時，她總是無所動作，上前關心她時，她會說：「我還在想。」

我說：「想好就開始，如有困難我會教妳、陪妳。」聽見這話，她便会開始畫了，雖然每次構圖都很簡單，但在我要求她多畫一點時，她看起來雖然勉強但還是會照做。

記得這天畫樹，畫完她不想上色，我一樣鼓勵她構圖很好，上了色一定更好看，她聽進去了，輕輕的上色，感覺很怕塗壞，我提醒她可以用力些讓主題更明顯，她依然說我覺得這樣就好，我喜歡這樣。當不能再要求時，我會順著她們的意思，並告訴她：謝謝她不是這麼喜歡畫，但還是努力畫完，真的不簡單，說完他們就會更認真地畫了。

我一直深知，這些孩子在被了解與同理後，總是更認真努力克服他們的恐懼，想著他們生平的遭遇，讓我覺得我能給他們的真的很少，一星期只有幾個小時的陪伴與關愛，希望這樣的愛能溫暖著他們的心，讓他們感受生命不那麼孤單與冰冷！

祈求佛菩薩讓所有的孩子們，有愛他們的家人與師長祝福他們都有正知正見的師長及愛他們的父母引導陪伴他們，直到他們成熟，不為邪執外力介入，並引領他們走在光明正確的道路，讓生命不被虛擲浪費！我如是祈求！



# 2023 淨灘淨心麟山鼻

◎編輯部



皮膚被曬的發燙發癢好想躲起來，但看到大家無畏陽光強烈還是頂著大太陽認真撿垃圾，壓扁寶特瓶，這畫面讓小編覺得感動也就忘了熱了。

海灘上都有各種塑膠品，保麗龍、寶特瓶隨處可見，事後分享時大家一致感嘆垃圾真的好多。

10/1 中華佛教青年會主辦的淨灘淨心麟山鼻活動，由社會福利委員會主委黃明怡承辦，副秘書長陳美順帶領，常務理事林彩珠，理事林怡君、許文娟、黃秀華、盧靜麟、榮譽會員妙慶法師、顧問林國龍、及一群熱心的義工菩薩前往淨灘，更感謝報名參與活動的大眾，大家齊心撿垃圾，淨化海灘。

理事黃秀華擔任主持，感謝佩服大家都能發起愛海愛大地的心，然後進行分組及講解淨灘意義及須知，大眾在各組組長帶領下前往淨灘區域分組撿拾海廢。

上午撿垃圾時艷陽高照，小編感覺要中暑，雖然帶了帽子，卻忘了帶長袖遮陽，

有人問：為什麼每次都選麟山鼻淨灘？也可以選別處淨灘。

副秘書長回道：有想過這問題，但因為每次來麟山鼻都有很多海廢垃圾，感覺需要更多時間努力才讓這兒更乾淨，且淨灘的主要目的是為讓大海及海邊更乾淨美麗而不是為我要去旅遊而淨灘，目的不一樣還請大家包涵及明瞭，希望藉由每次來麟山鼻淨灘，而後期待有天麟山鼻能變成我們期待的美麗麟山鼻，讓所到之處皆清淨。

理事怡君說到：除了大家出遊時亂丟的垃圾外，海洋是流動的，所以我們可以在海邊撿到對岸、菲律賓、越南、日本的

寶特瓶，都是隨著洋流飄來的，所以這次清乾淨了，下次去又出現了。

因此固定一處清理，是我們原始的初衷，也藉由參與淨灘自身看到、撿到的海廢場景，警惕大家——尤其是參加的孩子——關於減塑的重要性，這便是最佳的环境生命教育。

午餐後帶著大家去電影不能說的秘密，拍攝地點麟山鼻步道走走，誰曉得天公不作美，下了大雨，大家雖穿了雨衣，但大雨還是把褲管跟鞋子都浸濕了，最後只好匆匆走回，結果一回到遊覽車處，雨便停了，小編只能無語望天，雖然覺得有些失望，但想到早上一袋袋垃圾，那才是今天的目的與成果，相信大家都會釋懷的。

希望此活動能喚起大家保護地球及環保意識，盡自己一份力，此次活動，有很多可愛的小朋友來參與，有佛青寶寶momo，還有一位厲害的媽媽帶著三兄弟來淨灘真的很感動。

孩子也分享他們看到及撿到的垃圾並分享要少用塑膠製品才不會讓海洋動物誤食而死亡，真的感動在場大人，我想他們一定會是護生使者。

再次感謝大家，中佛青會固定舉辦淨灘活動，有興趣的可多注意我們臉書貼文，每次淨灘活動出來，都很快額滿，所以大家速度要快，謝謝這麼多熱心菩薩參與。





# 美麗海岸背後的辛勞 佛青會淨灘體驗

◎林怡君 中華佛教青年會理事 / 教育委員會主委

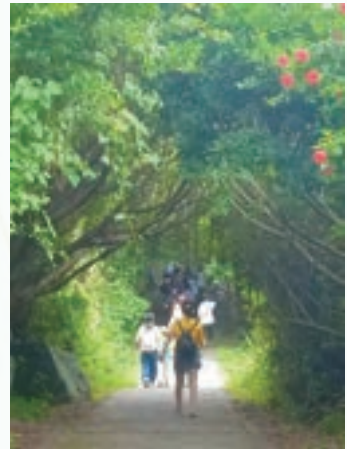


麟山鼻，位在北海岸白沙灣內的一處海灣，因為地質景觀特殊又有著美麗海灣景色，電影《不能說的秘密》在木棧道取景，前陣子很熱門的實境節目「嗨！老屋營業中」最後也在這落腳，由此可見麟山鼻迷人的魅力。

佛青會舉辦了三次淨灘活動，都是選在這塊美麗的境地，當我們走進沙灘、靠近海灣，滿滿令人無言的垃圾佈滿在海岸上，大至塑膠桶、保麗龍浮球、漁業用線、小至寶特瓶、玻璃罐、餐盒、筷子等，因為數量實在太多，我們劃分區域分組進行，帶上環保署發放的手套夾子及垃圾袋開始清理。

這次活動有媽媽帶著小孩一起來參與，小孩看到垃圾都驚呼不斷，也非常認真努力幫忙將垃圾夾進垃圾袋，大夥頂著烈日卻無法停下，一心想將看得見的垃圾清空，活動進行一個多小時，垃圾早已一袋又一袋的裝滿。在淨灘的過程，內心很複雜，美麗的海岸線竟有這麼多海洋廢棄物，生活便利快速的代價就是製造出無盡的垃圾，隨手一瓶飲料、一瓶水、好喝令人幸福的手搖飲、一個方便快速的便當，都是讓垃圾無情增加的原因。

淨灘活動後，分享心得時，大家提到塑膠問題在這幾年有漸漸被重視，環保意識抬頭，開始有用環保杯、環保筷的習慣，一個人一天下來可省下的垃圾量其實是很可觀的，希望為了我們的環境、下一代，大家能從自身落實環保行動，1+1 絕對大於 2，讓我們一起為美麗的環境努力！





# 海廢之聲

我是你們製造的垃圾，從你們拋棄的那一刻起，我將不停的流浪，流浪遠方，從此岸流浪彼岸，又流浪回來。

你們愛我又拋棄我，你們用盡我又陷害我，讓我成為萬劫不壞歷史罪人，人類呀！你們居心何忍？

哭訴、請求 可以讓我申冤嗎？

偉大的人類呀！

您們可以少愛我

遠離我

甚至不要我嗎？

我

我如是呼喊著！

呼喚著！

我不想成為歷史罪人

不想傷害你們的子孫～

請遠離我～

遠離我～

遠離我～

～ 陳美順





# 生命覺照 生涯規劃

◎編輯部



今天佛青會館舉辦了一場特殊的演講活動「生命覺照 生涯規劃」，此次活動由中佛青國際主委道輔法師企劃發起，希望大眾能藉由佛法覺照生命，找到適合自己的道路與生命價值。

這場活動有四位講師（分享者），此次講座結合了科技器材、腦波測量、理財及人生拍賣會的形式，讓大家從不同的角度認識自己，怎麼用佛法安頓自心，找到快樂。

首先開場的是中國佛教會教育委員會主委、雲陽寺住持法源法師，師父還斜槓製作播客（Podcast）「科學看佛法」節目，今天的講題「科學看佛法 量子轉心識」，



提及現代人信宗教的越來越少，轉而信科學的多，所以他從現代科學角度切入，運用現代科技的儀器「心率儀」讓大家量測心率，能反應出受試者自律神經的狀況，若是平衡，那麼螢幕上就會顯現黑白各一半的太極圖，受試者會感到快樂平和，但現代人壓力大，很難得到一個平衡的太極圖。

所以要怎麼減壓得到快樂呢？法源法師教導大家如何透過腹式呼吸來減壓，調控心律，吸氣增加交感神經的活性，而吐氣則是增加副交感神經的活性，呼吸除了能調整身體狀態，也是入禪定的方法，並教授如何數息，保持正念。

佛陀教導我們透過正念、正定、正知來離苦得樂，法師便介紹了不同經典在正念、正定及正知上的不同修行方式，雖然只有短短一個小時，但訊息量卻很大，真的是法喜充滿。



接著是理事張韶芹以「改變情緒，改變生命」主題，簡短分享應將情緒視為客塵與幻象，引用佛經「當知身心皆為幻垢，垢相永滅，十方清淨」，佛性被無始無明所遮蔽，如果能打破無始無明，那麼心所生的一切法皆空，無染著，無對立。如果有這樣的觀念就不會被情緒所困擾。

理事張菁菁以「生財有道～佛法智慧開啟財富密碼」為題，為了



讓大家知道理財規劃的重要，畫了「人生收支曲線圖」，我們的收入多是從二十歲多歲工作到 65 歲退休而來，稱為「黃金奮鬥期」，但你可能在這中間遇到各式問題，像是生病、收入中斷、子女教養費，房貸等等，為了讓大家更直觀的明瞭，以「時間量表」剪布尺遊戲來讓大家理解，布尺代表人生的時間軸，扣掉工作、休息、自我實現的時間，你會驚覺手上的布尺短的可憐，所以要怎麼存到退休費用真的是一門學問，建議大家可依人格特質，選擇適合的理財工具，尤其佛法可幫助我們清明理智的釐清外在紛擾的雜訊，而法財、功德財更可以幫我們累積世出世間的無形及有形的財富。





邱奕翔是這次活動中，最年輕的講師，他提到了自己小時候患有妥瑞斯症，但當時台灣對這病症不熟悉，所以他進出醫院很多次，想弄清楚自己到底怎麼回事，童年時因遭受到排擠，他甚至想輕生，覺得失去生存的意義，後來透過教育，保有好奇心去啟發探索，重新認識自己，他最喜歡《心經》裡的話是「觀自在」，所以他此次的演講題目就叫做「『觀自在』心安定的力量」。



中午時中佛青理事長大慧法師說到此次活動十分精彩，希望大家來到佛青，能領悟到正確的生命價值意義所在，今天很感恩大家來參與我們的活動，也感恩籌備此次活動的道輔法師、各位講師、主持人曾柏邑及秘書長道印法師、副秘書長陳美順，更重要的是在場各位學員的參與，祝福大家身體健康、身心自在，希望這次活動能讓大家有滿滿的收穫。

下午時，講師邱奕翔則帶來十分有特色的「人生拍賣會」遊戲，幫助大家理解自己最重視的是什麼？你最想要的先天與後天才能是什麼？先天包含：父母有名、財富很多、溫馨家庭、高顏值、健康身體等，後天才能更是包羅萬象：像是面對勇氣、情緒管理、金錢規劃、外語能力、創新創造等等。

從有限的籌碼去競拍你想要的先天卡與後天卡，讓我們去審思你最想要的是什麼？有可能是你最重視的，也可能是最缺乏的，有個男學員，意外的選擇想要高顏值，出乎大家意外，還有選擇想要絕頂聰



明的，但缺點卻是沒朋友，引得學員笑聲不斷，玩得十分盡興。

理事張韶芹則幫大家測腦波，每個人有不同的性格跟做事習慣，腦電波性格測試可以知道如果你是修行人，你的修行風格會是什麼？總共會有四種類型：藍腦人、綠腦人、橘腦人與黃腦人，比如藍腦人適合開宗立派，綠腦人則是刻苦修行的瑜伽士，學員都覺得十分新鮮，還沒測的都趕緊排隊要測腦波。

活動進行到尾聲，雖然不捨，但最終要道別，理事長大慧法師帶領大眾迴向，並贈送學員新春福卡，讓大家帶著圓滿的祝福離開。

此次也要特別感謝理事曾柏邑，擔當主持人生動串場，讓節目進行順暢。這次活動有遠從基隆中壢還有台中的學員報名參加，台中的師姐還問台中有沒有也辦理這方面的佛法活動；很高興學員的鼓勵與支持，中佛青希望藉由活動傳播佛法的正能量與正知正見，接引更多人學佛。





# 代表出席 第四屆世界佛教大會 見聞略記

◎釋道輔 中華佛教青年會國際主委

由世界佛教徒聯盟（WAB）與 Tamang 青年協會（TYA）舉辦的第四屆世界佛教大會（GBC）於 10/12-10/17 假印度格林邦舉行，末學與張韶芹大德分別代表中華佛教青年會與中國佛教會，職司國際主委一同前往與會。儘管前一週格林邦遭遇大洪水，原先二小時的車程，因路基沖毀故一路顛簸、翻山越嶺地繞了七個小時，但我轉念觀想：難得來此清淨莊嚴的聖地，正好藉此因緣念佛祝福結法緣，當下也就不覺得旅途遙遠了！

抵達目的地——薩迦佛學院——時天色已晚，主辦、協辦方熱情地以藏傳儀式

歡迎各國嘉賓，旅途的疲憊也一掃而空，面對莊嚴肅穆的佛像，就像回到久違了慈母的懷抱，心情十分激動，卻也感到萬分溫馨。雖然此次格林邦遭遇嚴重水患，但仍有 17 個國家 76 個代表參加世界佛教大會，理事張韶芹代表中國佛教會理事長淨耀大和尚贈送「法輪常轉」墨寶給世界佛教會；我則代表中佛青理事長大慧法師贈送「慈悲喜捨」墨寶給格林邦的文化部。

主辦方也在活動開始前播放淨耀大和尚先前錄製的賀詞：「祝願這次活動圓滿成功，也祈願佛陀保佑大家，在旅途中平安、健康、快樂。今天大家團聚在一起，



要善用每個人的智慧，應該如何履行我們身為佛弟子的責任，如何使佛教變得更強大，如何讓世界變成一個和平的地方，如何團結在一起淨化國際社會！首先我們要讓自己擁有健康的身體和心靈，向人們展示佛教徒是善良的人，並且遵守戒律。經典說，『毘尼住世，正法久住』，重戒可以幫助我們減少煩惱，而輕戒使我們有良好的威儀，讓人們看見我們即對佛教有信心，所以擁有健康的身心和好的威儀是一種慈悲的展現。祝願在 Dr. Pornchai 出色的領導下，WAB 能夠團結三傳佛教，我們必須一起努力，才能使佛教在國際上有更大的影響力。」

理事長大慧法師也提出「一個佛教徒的世界」計劃：佛教徒要三乘融合，不分種族、傳承與政治，佛教徒要有菩薩行願，互相幫忙、互相支持，使佛教的共融共興，讓大家對佛法有信心。與會的貴賓對淨耀大和尚及大慧法師的理念都表示讚歎與支持。此次大會，更有安貝卡博士（西元 1891—1956 年）的後代協同二位傑出

實業家，代表該協會的千萬印度佛教徒參與大會，並成為 WAB 的會員國；安貝卡博士當年因有感於印度種姓制度不平等，欣慕贊同佛陀主張人人皆有佛性，可因修行而成就佛道的平等理念，率領印度上百萬人皈依佛教而傳為美談。大會並安排各會員國親往洪患災區為罹難者誦經持咒超薦祝禱，祈願其身心安樂，無有怨惱，往生淨土，入不退地。世佛會秘書長在大會總結時也強調了三乘融合具體執行的方向，期望大家齊心努力，弘揚正法，為世界和平，全人類的福祉而努力。

另值得記述的小插曲，「考功」——此次去程，由印度佛教協會招待至機場旅館小憩，隔日再搭國內航班到卡拉邦；大會圓滿後，協會本擬在德里宴請，但適逢德里暴雷雨，飛機無法降落，只好在空中不停盤旋，最終只能飛到另外一個城市加油後，再回返降落。因緣如此，我們也只好靜心念佛，在印度上空虔誠祝禱飛航人員、旅客，印度城市的居民們皆能災化消、平安吉祥。據新聞報導，當天因為氣







候因素，共有十三架飛機都因此而飛往另一個城市加油，再飛返德里降落。待我們飛抵德里時已然半夜，雖然航空公司為我們開闢了快速通道，但我們還是無法趕上原訂的航班；苦候二個小時後，終於補上機位，然待飛抵香港時，在印度補位飛往臺北的班機也早已起飛啟航了，只好再等候下個航班，在歷經了 31 個小時的車程與航班，終於安返國門，圓滿完成代表任務。

雖然此次行程備經波折，但也考驗並成就了我們的定力與耐力。感恩中佛青，

讓我得能躬逢盛會，為漢傳佛教在國際發光發熱盡一份棉薄的心力；此次代表出席，收獲了滿滿的國際友誼，諸如印度、泰國、越南、緬甸、印尼、斯里蘭卡、尼泊爾、孟加拉、柬埔寨，還有澳洲的代表都希望能跟漢傳佛教保持密切的聯繫，希望能夠學習我們的僧眾教育，還有太虛大師以降所提倡人間佛教的精神與菩薩道的實踐，如此的隆情厚誼，實是漢傳佛教之光，也是身為佛子的我們肩負弘傳佛陀正法、荷擔如來家業的無上使命。

# 淨土與禪 研討班

上課日期：

113 年 4 月 8 日至  
114 年 1 月 19 日  
每週一早上 9:30 ~ 11:30

主辦單位：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）

洽詢報名：(02)2508-2427

◆交通指引：

1. 捷運蘆洲線（橘）：松江南京站 4 號出口直走，步行約 6 分鐘，長安東路左轉即可抵達
2. 捷運板南線（藍）：忠孝新生站 4 號出口右轉，步行約 10 分鐘，長安東路右轉即可抵達



講師簡介

## 長叡法師

- 法鼓文理學院碩士班（100 級）畢業
- 福嚴佛學院研究所（第五屆）畢業
- 曾任：
  - 華雨精舍管理人
  - 福嚴佛學院講師

### ◆課程簡介：

印順導師《青年的佛教》，p.225：大乘八宗裡，

◎天台與賢首，在教義上，富有中國的思想方式，為極圓融，最廣博的學派。

◎禪宗與淨土宗，也成立於中國，為最簡易的兩大注重實行的學派。

台、賢、禪、淨，足以代表中國的大乘佛教。

希望透過閱讀這本《淨土與禪》，對中國佛教中「最簡易的兩大注重實行的學派」的修行觀念和方法，有一正確認知。

### 課堂維持費：

講師費、水電、空調等，歡迎隨喜贊助



線上報名



# 中國佛教會 2023 年泰國參訪 交流團出訪心得

◎張韶芹 中華佛教青年會理事 /  
中國佛教會國際委員會副主任委員



隨著中國佛教會泰國參訪交流團的成行，我有幸將這段充滿意義的旅程化為文字，與大家分享我的心得。這次交流團的緣起，是由於淨耀大和尚在疫情前獲得泰國朱拉隆功大學榮譽博士學位，但由於疫情的阻隔，未能參加實體畢業典禮。隨著疫情的結束，我們選擇在學校舉行畢業典禮之際，前往泰國參與盛典，並與泰國南傳佛教進行深入交流。

此次活動的核心目的在於與南傳佛教的交流。在朱拉隆功大學國際事務處副校長的精心安排下，我們參訪了泰國南傳佛

教的重要寺院，並且在佛法的傳播、修證以及戒律等議題展開了深入的探討。

這次活動隨行的有慈法禪寺的法師，中國佛教會的委員，以及特別參加祝賀團的果清長老所帶領的法師及居士一行人。這次的行程每天都有警車在我們的遊覽車前面開道，是朱拉隆功大學那邊特別安排的，這不僅表現出了泰國對法師的尊重，也看的出佛教在當地社會的重要地位。

我們參訪了各大重點南傳寺院以及當地的諸山長老。在皇家寺院我們看到了莊嚴的臥佛以及泰國佛教的緣起記載，在金





Visit to Thailand in 2023 Experience from the exchange group's visit





山寺我們拜訪了泰國南傳佛教僧眾，他們在佛法傳播上不斷地與時俱進，與各國做文化交流，並且還從阿富汗帶來了巴米揚大佛的石頭，重新刻成一尊大佛，旁邊還展示在巴米揚大佛找到的紀錄菩薩藏的殘片，證明大乘佛教很早以前就存在，泰國的國家僧伽院也不斷的在研究南傳與大乘的關係。

金山寺頂樓有一個大佛塔，我們雙手高舉著長長的錦布，繞著佛塔走。天空是蔚藍色，金色佛塔旁邊放滿了繽紛的鮮花。淨耀大和尚跟果清長老走在最前面，兩位法師戒臘已高，雙手打直高舉著錦布想必一定很累，但是他們走在前面就一直撐著一直往前走，感覺到就像他們帶著大家修行，即使累也撐著一直向前走的感覺。藍天映金塔，鮮花襯著橘褐色僧袍，空氣中飄著花香跟檀香味，霎時間好像陷入了一種時空隧道的夢境，似乎大家以前也曾經在某個多重宇宙的時空裡繞著圈圈一起走。

之後我們拜訪了副僧王，討論泰國目前弘法的狀況，從副僧王送我們的書中可窺一斑，書籍是中外學者參與出版，流暢的英文，完整的註釋，紀錄南傳佛教的緣起，中道及禪定的完整的論述，可以看出泰國當代佛教在國際化以及三傳的融合上，下了一定的功夫。

這次與朱拉隆功大學進行學術交流，受到校長和數位副校長的隆重歡迎。他們熱情地介紹了學校的歷史、國際弘法事務

以及佛教大學教育的發展。隨後，我們進行了學術論壇，主題是佛教與戒律，探討了隨方毗尼，以及從古至今的戒律是否需要進行調整。

朱拉隆功大學的校長、副校長和多位教授積極參與了這次學術研討會。中國佛教會理事長淨耀法師發表了主題演講，強調只有毘尼（戒律）住世，佛法才能長存。朱拉隆功大學的副校長，同時也是法師，則特別介紹了泰國戒律在日常生活中的微調和隨方毗尼的實際應用。

果清長老特別分享了中國的南山律，表示在中土，律學已經與實修的生活完整結合，目前已經相當完備，是一個無需調整的完整律學體系。

特別從美國來參加的斯里蘭卡人，照初法師，中文特別好，法相與達摩祖師非常神似，以他在美國弘法的經驗直接表達，如果拘泥於傳統的戒律，佛法的傳遞會有困難，我們要傳的是佛法，不是文化包袱。

中國佛教會教育委員會主任委員法源法師，是我們佛教會的學問家，平常在法鼓僧伽大學擔任講師，目前正在籌組中國佛教會的佛教雲端大學。他很完整地講述從古代印度到中國佛教戒律學的變遷，以及現代佛教戒律的教育及推動。法源法師也很注重現代媒體潮流的運用，平常也在YouTube上面發表各種有意義的佛教視頻。但在戒律的觀點上，他秉持傳統的戒律觀念，強調戒律學能讓人具有正念，心念專

注而穩定，才能進入正定，身心穩定冷靜才能發揮智慧；戒定慧三學是成就菩提的重要途徑。

淨耀大和尚的畢業典禮莊嚴肅穆。僧王也親自來頒發畢業證書，充分體現出國際佛教界以及南傳的佛教界對淨耀大和尚數年來在國際弘法成果的肯定。果清長老則送給淨耀法師他親自寫的書法「維護正法，統眾無礙」。

佛法祇有一個，但是在佛教發展的過程中，跨越了不同的時空與文化，其中許多語言還是在這個漫長的過程中發展起來的，但是佛教無論在哪裡，最終目的都是解脫修證，所以佛教在國際化的發展下，未來的三傳佛教一定會趨向融合，因為佛教是可以以開悟解脫，修證當成檢驗點的一個實修實證的法門。

漢傳佛教有著不間斷又最完整的傳承，而臺灣又繼襲了此一文化傳承。將漢傳佛教的精髓與全世界分享，是臺灣佛教在佛教傳承上的使命，這些都仰賴有使命感的佛弟子——如同淨耀大和尚帶領的這一群有使命感的法師與居士。

另外值得一提的是這次旅行社一路安排的素食餐點都特別美味，我們一路參觀了很多古老的寺院，也見到了高聳入雲端的白攬大佛，還有佛光山在泰國新落成不久莊嚴的泰華寺，一路上也有很多機會向各位大師們請法，真的是一個學到特別多的收穫特別多的行程。

我很榮幸能參加這次的參訪團。在這裡將心得簡短的向大家分享。謝謝大家。



# 中佛青活動翦影



## 8/5 愛物淘寶免費 / 義賣市集

中華佛教青年會主辦【愛物淘寶免費 / 義賣市集】8月5日在中佛青會館登場，此活動由副秘書長陳美順發起，副理事長禪琳法師、常務理事林彩珠、監事開覺法師、理事開量法師、許文娟、黃明怡、林怡君、盧靜麟、張韶芹、秘書長道印法師、顧問林國龍、鄭春娥、前理事妙仁法師、道輔法師、榮譽會員妙慶法師等都共襄盛舉，希望大家重拾簡單幸福的本質，選購真正需要的東西，並愛惜物品，不要浪費。



## 10/12-17 第四屆世界佛教大會 (GBC)

由世界佛教徒聯盟 (WAB) 與 Tamang 青年協會 (TYA) 舉辦的第四屆世界佛教大會 (GBC) 於 10/12-10/17 假印度格林邦舉行，理事張韶芹代表中國佛教會理事長淨耀大和尚贈送「法輪常轉」墨寶給世界佛教徒聯盟；道輔法師則代表中佛青理事長大慧法師贈送「慈悲喜捨」墨寶給格林邦的文化部。



理事長大慧法師提出「一個佛教徒的世界計劃」佛教徒要三乘融合，不分種族、傳承與政治，要有菩薩行願，互相幫忙，弘揚正法，使佛教共融共興，為世界和平，全人類的福祉而努力。



10/21

## 中佛青第十一屆第三次會員代表大會



本會「第十一屆第三次會員代表大會」於中佛會青會所召開，籌備主委由常務理事林彩珠擔任，並兼任司儀。大會主席暨理事長致詞感謝各位會員代表、理監事的蒞臨，並分享擁有正確佛法知見的重要性。



副秘書長陳美順代表秘書長道印法師作會務報告，接著財務長郭英松居士作財務報告，常務監事惟慈法師作監事會報告。提案討論時，提案討論審查了 111 年收支決算表及 112 年度工作計畫及預算表等。

10/27

## 中華人間佛教聯合總會北區聯誼會代表大會

本會理事長暨中華人間佛教會北區總召大慧和尚，10月27日承辦佛光山蘭陽別院舉行之中華人間佛教聯合總會北區聯誼會，透過交流聯誼，齊心推動佛光山開山祖師星雲大師人間佛教理念。

為符合現代人需求，希望透過音樂、多元藝術、文化等來接引民眾學佛，期許會員互相交流參學，學習彼此長處，才能道業增長，讓佛教更加團結，使佛法長住。



10/28

## 開仁法師主講【《雜阿含經》的實踐價值】

馬來西亞寂靜禪林住持開仁法師於 10/28 受邀至中佛青會館講授【《雜阿含經》的實踐價值】，此講座由佛青文教基金會、中華佛教青年會共同主辦，嚴寬祐文教基金會協辦。通過舉例和生活中的分享，提供一些實際的建議，幫助大家更好地將佛法教義融入日常生活中。



10/28

## Q 寶遊戲三昧交流活動

10/28 中華佛教青年會副理事長禪琳法師帶領桌遊老師、青年義工至屏東萬丹玉林寺，以中佛青設計的 Q 寶桌遊作為總會與團體會員的互相交流。主要是希望藉此活動讓會員們交流，分享看法，用輕鬆的方式傳遞佛法觀念。



11/4

## 藥師佛文化節

土城慈法禪寺主辦之第七屆藥師佛文化節於 11 月 4 日在板樹體育館盛大登場，主壇和尚、中國佛教會理事長暨慈法禪寺住持淨耀大和尚，邀請海內外諸山長老、法師一千位，功德主、大德、義工們近兩千名，蒞臨蒞臨會場，為藥師文化節共同祈福，帶領大眾為天下蒼生共同祝福。



中華佛教青年會積極參與協辦，理事長大慧法師、副理事長開善法師、禪琳法師常務監事惟慈法師及秘書長道印法師，協助大會事務，當天與理監事法師們於內場恭誦藥師經。副秘書長陳美順、常務理事林彩珠、顧問林國龍，理事黃明怡、盧靜麟、黃秀華及義工負責交通接駁及外場市集區設攤，有套圈圈、扭蛋機、商品義賣、及現磨咖啡販售。

11/11

## 高雄市淨覺綜合長照機構，新建工程動土典禮

高雄市淨覺綜合長照機構，於 11 月 11 日舉行新建工程動土典禮，中國佛教會理事長淨耀大和尚，中華佛教青年會理事長大慧法師與佛教界多位長老法師一同持鋤動土，當天典禮圓滿進行，淨覺長照機構預計 115 年竣工啟用，可提供社區式日照型的服務。





活動剪影

11/19

## 淨耀大和尚七秩華誕暨 《佛緣墨緣·福壽圓滿》書畫聯展

淨耀大和尚七秩華誕暨《佛緣墨緣·福壽圓滿》書畫聯展開幕茶會。中佛青副理事長開善法師，理監事惟慈法師、開量法師、開覺法師、林彩珠、黃明怡、盧靜麟、黃秀華、林怡君、郭榮聰，秘書長道印法師，副秘書長陳美順，顧問林國龍、鄭春娥及前理事道輔法師一同出席名譽理事長淨耀大和尚七十歲生日祝壽祈福，並代表中佛青理事長大慧法師恭送賀禮及對聯一幅。



12/15-16

## 【改變心靈。改變世界】2024 公益願景工作坊



副理事長禪琳法師借用佛青會館舉辦「2024 公益願景工作坊」，此公益活動是針對寺廟的師父及信徒所舉辦，邀請有心理學背景的智清老師，帶領大家深入旅程，規劃未來願景。

12/16

## 「吉祥之聲 - 給世界的祝福」慈善音樂會

中華開心慈善協會理事長印居法師，邀請理事長大慧法師及理監事出席「吉祥之聲 - 給世界的祝福」慈善音樂會，理事長與諸山長老一同上台獻燈，願戰亂止息，世界和平，眾生安樂，演出順利圓滿，與會大眾，讚嘆梵音妙樂，舞蹈華麗，音樂會殊勝難得。







12/20

## 臺大佛學數位圖書館致贈「感謝狀」答謝

目前臺大佛學數位圖書館正在推動「臺灣佛教期刊數位典藏計畫」，目的是將臺灣地區出版的佛教期刊做一完善整理與保存，因此來函邀請《中佛青》期刊授權數位館藏。《中佛青》期刊及其前身《佛教青年會訊》、《佛青會訊》，刊載中華佛教青年會一路行來的弘法歷史，是臺灣佛教不可或缺的一部分。

中佛青已同意授權，將《中佛青》期刊，以數位檔存放一份於臺大佛學數位圖書館網站，提供大眾免費研閱，臺大佛學數位圖書館特別致贈「感謝狀」答謝。



12/27

## 與柬埔寨佛教副僧王會晤交流

柬埔寨副僧王暨僧王大學校長 His Eminence VONG ANETA 及大般若寺住持道院法師一行貴賓蒞臨慈法禪寺，拜訪中國佛教會理事長暨中佛青名譽理事長淨耀大和尚，中佛青理事長大慧法師、副理事長開善法師、理監事開覺法師、開量法師、張韶芹及秘書長道印法師也參與出席。

此次參訪是南北傳佛教的會晤交流，理事長大慧法師與副理事長開善法師代表中佛青致贈禮品。副僧王與道院法師皆期待未來能與中佛青在引領青年學佛有更多交流的機會，進一步加強彼此宗教和文化之間的合作，有助於促進不同地區之間的友誼與理解。





活動剪影

2024  
1/20

## 左手香膏 DIY

特別感謝中佛青顧問鄭春娥今天上午發心來教導大家 DIY 左手香膏，秘書長道印法師、副秘書長陳美順與理事們以及好友，還有最萌小佛青 Momo 一同熱情參與。

此次活動緣起是佛青長期發展主委林彩珠，自從用了春娥師姐所贈的左手香膏後，十分受惠，皮膚有任何癢痛，抹後都能很快舒緩，所以邀請春娥師姐來教授，今天是第一次舉辦，若大家有需求，佛青會再來舉辦。



1/20

## 愛物淘寶免費 / 義賣市集



為攜手實現環保，共同維護綠色地球，中華佛教青年會主辦的【愛物淘寶免費 / 義賣市集】，1月20日在中佛青會館登場。

中佛青理事長大慧法師，常務理事林彩珠，理事許文娟、黃明怡、林怡君、盧靜麟、黃秀華，秘書長道印法師，副秘書長陳美順，顧問林國龍、鄭春娥，前常務監事悟常法師，友寺見舜法師及最萌小佛青 Momo 等共襄盛舉。



我們用惜物愛物的概念，鼓勵大家資源再利用，減少廢棄物，攜手落實環保綠生活！

更要感謝大家捐贈物資義賣，讓物品發揮另一項助人的效益與功德，義賣所得則作為慈善公益。



1/26

## 副秘書長陳美順受邀為台南市佛教會青年營學生授課會晤交流

副秘書長陳美順應台南市佛教會邀請前去為青年營學生授課，因他們去年在臉書看到中佛青於慈法禪寺舉辦的「繪生繪影生命教育工作坊」，對其獨特性留下深刻印象，故特邀中佛青去分享！

副秘書長以「大集繪 - 幸福人生」作為主題，讓青年藉由卡片、討論幸福的條件與元素後，隨後共同參與創作，呈現出「大集繪」的藝術作品。



2/17

## 世界佛教研討會—2024 佛教絲路



2月17日晚上8點世界佛教研討會於線上舉辦，主題為2024佛教絲路—從千年前佛教藉由絲路傳播到中東及亞洲諸國的不易，到如今交通發達、網路的便利，佛教應該藉著此優勢，加強團結交流與合作。

中華佛教青年會理事長大慧法師應主辦單位之邀，以「現代佛法的修持」為題演講，理事張韶芹負責翻譯。大慧法師開示，現代佛法的修持應具備幾點：

1. 自覺：自我覺醒，面對光怪陸離的環境雜訊，自覺不染。
2. 自性：找到本來面目。
3. 自強：弘法力量要強，修行者內修外弘。
4. 自律：透過實修與對佛法的理解，因為有了正見，對因緣果報緣起的瞭解，人自然會規範自己的心念跟行為，稱之為自律。

最後要佛教人間化，生活佛法化。只有自覺自強，才能面對煩惱迎刃而解，才能自度度人。







活動剪影

2/24

## 泰國佛教道德教育比賽頒獎典禮

2024年2月24日泰國法身寺舉辦了一年一度的萬佛節平安燈法會，也是泰國全國佛教道德教育比賽的頒獎典禮。這次活動邀請了中華佛教青年會理事長大慧法師出席，但由於理事長已有其他行程，因此委託照惠法師代表出席，中佛青國際事務委員會副主委張韶芹陪同前往。



「佛教道德會考」主要是推廣佛教道德教育，要求學生熟讀《佛說吉祥經》，並以此為基礎進行嚴格的申論題考試。特別的是這些獲獎者的獎牌由各國佛教組織諸山長老親自簽名，今年中華佛教青年會受邀製作獎牌，理事長大慧法師親自題字。整個活動不僅展示了對道德教育的重視，也體現了佛教文化在泰國社會中的深遠影響，並藉此活動讓全世界看到泰國的佛教文化。

3/2

## 郭英松大德告別式

中華佛教青年會財務長郭英松大德於二月十五日安詳捨報，告別式於三月二日下午舉行，中國佛教會與中華佛教青年會聯合出席公祭。



中國佛教會由秘書處同仁代表出席。中佛青由常務理事張菁菁、林彩珠、秘書長道印法師、副秘書長陳美順及秘書處同仁出席，表達追思緬懷。

郭英松大德除了精通財務管理，更有攝影專才，留下許多驚艷美麗的照片，更無私地將「雲南之美」照片給予中佛青使用，年前郭英松大德才發心要跟大眾結緣，開設攝影課程，沒想到無常卻先來到，郭英松菩薩已放下萬緣，功德圓滿，祝願往生淨土。

3/15

## 恭賀大慧法師當選為台中市佛教會第 28 屆理事長

台中市佛教會於三月十五日舉行會員代表大會，祝賀本會理事長大慧法師當選台中市佛教會第二十八屆理事長。

理事長大慧法師將以智慧和慈悲之心，推動佛法的傳播與弘揚，使法輪常轉，饒益一切有情。



# 正知法語法示〈壹〉

◎釋見宏

## 第一：

當今世界發生重大疫情，是大環境的因素，是人們累積三毒<sup>1</sup>五蓋<sup>2</sup>所形成的共業。什麼是共業呢？人們不擇手段攫取地球資源，破壞了大自然的平衡，還理直氣壯地認為這是正當的。佛家說：這是顛倒啊！

我們佛弟子無法在短時間去改變別人的作為，就先改變自己吧！從五蘊的內觀轉化三毒五蓋做起，依正等覺的教法覺觀。大家能在此惡劣環境中不會被影響，這叫做惡共業中的善因緣。

願大家一起推廣三毒五蓋的轉化，多多理解《般若波羅蜜多心經》的應用，達成無我的境界。因為只有此經能改善大環境的毒素，回復大自然的平衡。

注1：三毒：貪、瞋、癡。

注2：五蓋：貪、瞋、癡、慢、疑。

## 第二：

所謂「禪修止觀法門」，是指你安排適當的時間輕鬆地禪修，「覺觀」起心動念的生住異滅在運作，看到了來來回回

的念頭影像，它代表五蘊中想蘊與行蘊之和合的念頭。若能看到同一個影像重複生起又消失，表示你對這個念頭有很深的執取，這時，你要認清它只是生住異滅的過程，是不可改變的。若修行人理解「此無故彼無」的正念，不再主動好奇地去找念頭影像的答案，就能接受生住異滅的緣起現象。要達到此境界，必須要求自己，隨時如理思惟，純然接受「阿那波那」——呼吸的出入是無雜染的法性。

但是，我們眾生會主宰呼吸出入的快慢，故呼吸是粗糙的風相產生，當然禪坐一支香會坐不下去，這是與生俱來的無明習氣所干擾。

以上是提醒大家如何使自己放鬆，漸漸地，可以轉化自己的「我見」。特別是在疫情發生的期間，願大家能在自己的道場中學習熏修「無生義」！

## 第三：

識（心）的生起狀態，是六、七、八識和合所致。透過五根對五塵，而有六識的了別，而有慣性思量，業習即浮現，



而產生現前的識界。這就是眾生的業起之因，以「執有」為基礎，因有「我」的動念才會現出識，它有善有惡。如果我們能觀照念起而不執著，那就是處在無分別的清淨平等狀態。

「唯心所現」、「唯識所變」是世間的常見。外境是「因緣有」而自然存在，就像楓樹在春天長出綠葉，到了秋天轉成片片紅艷，隨之落葉歸根，這個循環是因緣的變異現象。如果能看透這一切都是因緣所生法，就不會陷入唯心所現、唯識所變的業力輪迴，否則，就有「五蓋」覆於心際。

「識」的三段解釋：

- 一、十二因緣的「識」：是主宰的主體觀念。就是因為確定有一個主觀觀念，所以我一定要這樣子或那樣子。
- 二、五蘊的「識」：是指人活在世上，受到色、受、想、行的影響，受到干擾的範圍的認知差別。
- 三、六識界的「識」：是指「三界唯心、

萬法唯識」，是廣義的世間相所造成的循環運作，法爾如是。

#### 第四：

要破除執取。在學佛歷程中，每個人都必須面對自己的因緣，不管遇到順緣或逆緣，都是修道人提起正念的時刻。包括師父在內，起初的二十年很難理解佛法的真實義。這是在外凡位的時候，認為只要好好用功，有一天，會遇到不可思議的神跡讓我能夠成就。然而經過數年的學習，才知道是錯用心了。

如何才能使自己提升呢？「閱讀經藏、如理思惟」。師父願把自己的學道經歷，乃至如何從外凡位進升到內凡位的下手處與大家分享。藉由講經說法的機會讓有緣的學道者，不再浪費時光去摸索佛法的義理。與你們交流溝通之後，知道大家的向道之心並不比我差，更發現你們宿世都具備了無漏善根。

假若能依「聞思修」三慧的引導，相信必然能開花結果。師父也願意與大家平等共有迴向無上正等菩提。



### 第五：

所謂「無生法忍」，是已經知道凡是五蘊、十二入、十八界、六大等一切有為法如夢幻泡影，接受任何緣生緣滅的現象，而不生執取。

對了解法義的人而言，他在日常生活中，六根接觸六塵，如眼睛看景象、耳朵聽聲音等等，他不再主動起執有相。

當他在法理思惟成功以後，就能夠安住在無生的境界。面對這些法都不會再有習氣產生，安住於法爾如是，這就是「無生法忍」。

### 第六：

透過經教，理解「無生法忍」的定義，也了解學習佛法的次第為「信解行證」。於「解」義已有提升了，更進一步要達到「行與證」。不然，會如永嘉祖師所說的「入海算沙徒自困」而已。

怎麼修呢？要由「行」門下手，行門指的是思惟覺觀力，包含「止與觀」，而不是外凡位的觀念。依《楞嚴經》所說，由五蘊、十二入、十八界等，任選一門

修習；或依《大般若經》所說，思惟自性空、自相空等無二境界，作為下手處循序漸進。你心中所生起的貪欲、瞋恚、愚痴、掉悔、疑、慢與無明才能轉化為般若波羅蜜多的智慧。

希望大家都能以「聞思修入三摩地」，破除「人相、我相、眾生相、壽者相」，真實地放下我執，才是解行並重的實修人。

祝福我們一起與法界眾生平等共有迴向無上正等菩提吧！



# 無門關：開悟的臨門一腳

只怕你不參，不怕你不破參！

只怕不入門，不怕你找無門！

禪宗所說的道，不是一般通俗所說的道。一般所說的道，是有門的，是很清楚的，是一個次第、一個次第地修。唯有禪宗所說的修道是無門，參一個「無」字，話頭先行，以話頭斷一切煩惱。

誰才能夠進入無門的道呢？只有盡大地人。盡大地人得入，指的就是對於天地、一切萬法，都已經觀到諸法實相的人，才能夠進入。

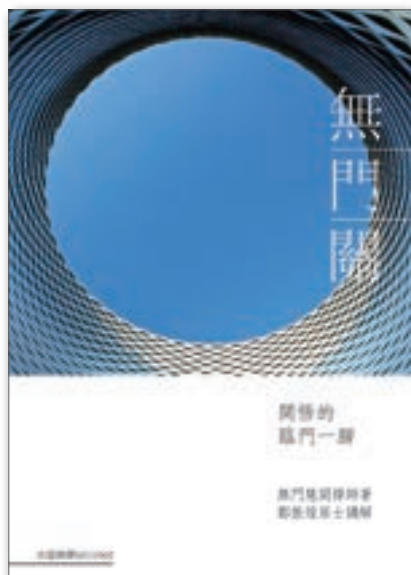
## 內容簡介：

「無」是修行重點

慧開禪師參「狗子沒有佛性」這一個話頭，參了六年才開悟，所以開悟之後大談「無」字。後來在教導眾生的過程之中，把過去禪宗祖師在教導弟子的公案，收集了四十八則，這些著名公案以「無門關」為說明。

這表示佛法的修行著重在「無」字，著重在「空」字，不要執著，不要顛倒，不要打妄想，一切皆無，可是無或空，並非否定所有現象，而是現象無體、現象不真，現象是緣起而性空，如此才是中道。如果執著一切皆無、一切皆空，又落於偏。凡夫眾生執著有邊，或是修行者執著無邊、執著空邊，都是偏見。

慧開法師收集了四十八則著名公案，時代背景主要都在唐朝，因為唐朝是禪宗大盛的時代，尤其六祖惠能大師之後，一花開五葉。五大宗派禪師用各種方法令眾生理解：這個世間是空，這個世間是無，只是因為眾生顛倒無明，執著有而已，世間的真相是空性、是無的。



作者：無門慧開禪師

出版社：大千出版社

初版日期：2021年3月5日

## 作者簡介：

慧開禪師

浙江杭州人，南宋禪僧，生於1183年，圓寂於1260年，俗家姓梁，字無門，人稱無門禪師。他從小拜師出家，學習經論，後隨平江府萬壽寺月林師觀禪師座下學習，為南嶽下十八世，屬於臨濟宗的楊歧派。他在世時，當時的宋理宗曾因天旱，禮請他祈禱降雨而應驗，皇帝賜他金襴法衣，並敕封佛眼禪師。慧開禪師最有名的著作就是《無門關》。

## 譯者簡介：

鄭振煌居士

台南市白河區人。1945年出生，政治大學新聞研究所碩士。現任中華維覺學會名譽理事長、中華佛教居士會副理事長、淨覺僧伽大學大乘研究所所長。

長期致力推展居士菩薩道及佛教現代化、國際化、學術化、生活化。長年於海內外主持佛學講座、研習營及禪修營。翻譯藏傳、南傳佛教英文書籍為華文，翻譯漢傳佛教為英文。於2007年創立社團法人中華維覺學會，擔任理事長，於2013年卸任，任名譽理事長迄今。

# 中佛青 藝童 尋禮趣 森野魔法營

這個夏天  
讓我們拋開 3C  
相約在新竹的法王寺

徜徉在大自然的懷抱裏  
一起聆聽風聲、  
鐘聲、歡樂聲  
一起學習「魔法」趣

時間：2024/7/19~21

地點：新竹市高峰路 506 巷 86 號  
(新竹法王寺)

參加對象：國小一年級至六年級

費用：新台幣 2000 元

## 課程內容

闖關遊戲	瑜珈靜坐
魔術體驗	桌遊同樂
生態尋禮	夜市玩家
清涼水仗	藝術創作
種菜體驗	肢體律動



線上報名

主辦單位：中華佛教青年會  
協辦單位：新竹法王寺  
聯絡洽詢：中華佛教青年會 (02)2508-2427

匯款資料：台灣土地銀行長安分行 代碼 005  
帳號：008001900766  
戶名：社團法人中華佛教青年會 (請告知匯款末 5 碼)





35<sup>th</sup>  
YEARS

佛青 35 周年系列活動

【假日青年營】

# 【成就幸福動力營】 × 2

幸福套裝課程

## 茶禪

ft. 幸福「欣」願卡

2024

4/27



好康相報～茶師教導學員自己砌一壺好茶

時間：10:00 ～ 16:00

地點：廣修禪寺（新北汐止）

交通：可搭接駁車，請於報名表登記

提供素食午餐

參加對象：

- 學員：(1). 36 歲以下  
(2). 高中、大專以上在學青年  
(3). 社會青年
- 旁聽生：(1). 36 歲以上  
(2). 社會青年  
(3). 佛青會員（歡迎佛青家庭一起參加）

報名及費用：免費（但須付保證金 500 元）

4/27 出席者退還保證金 250 元

5/26 也出席者再退還保證金 250 元



線上報名

# 自在人生 成就幸福



學習般若智慧，從而認識自我，開拓慈悲胸懷。  
將佛法禪法導入現代生活之中，  
成就願心事業，圓滿幸福人生。

燃燈祈福法會體驗 ft.  
自在法談時光

5/26



時間：10:00 ~ 14:00

地點：臨濟護國禪寺（台北市古蹟）

交通：台北市中山區玉門街9號（捷運圓山站）

提供素食便當



主辦單位：中華佛教青年會、財團法人佛教青年文教基金會

協辦單位：廣修禪寺

電話：(02)2508-2427（上班時間 9:00-18:00）





中佛青

# 燃燈報恩

## 祈福法會

### 2024.5/26 日

【農曆四月十九】上午9:00-17:00

法會地點：**臨濟護國禪寺**


台北市中山區玉門街9號（圓山捷運站2號出口）

◎法會中恭設祈福光明燈、  
消災祿位、超薦牌位、  
供僧、打齋，敬邀大眾  
共襄盛舉，同霑法益。



點燈 / 牌位登錄

◎敬請提早登錄，以利疏文作業，佛前迴向。  
★歡迎線上登錄 點燈、牌位（5/22止）

主辦單位： **中華佛教青年會**

洽詢報名：(02) 2508-2427 中佛青秘書處

◎匯款方式：銀行代號：005 銀行：土地銀行長安分行  
帳號：008001900766  
銀行戶名：社團法人中華佛教青年會  
（匯款後，請來電告知末五碼）

虔誠禮誦慈悲三昧水懺

懺悔累劫罪業，有不可思議之功德，  
為父母增福延壽，迴向累世親友，  
幫助自身淨化心靈、消除罪障、  
培福修慧、積聚資糧。

中華佛教青年會

為使信眾得此利益及殊勝功德，  
歡迎十方信善，同來禮懺，  
納受三昧之水的清涼與法喜，  
超薦累世冤親及歷代先靈  
往生淨土、蓮品增上。

並迴向世界和平

國泰民安，社會祥和，眾生安樂！

贈閱雜誌



 **中華佛教青年會**  
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

