

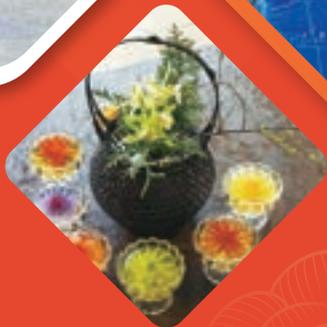
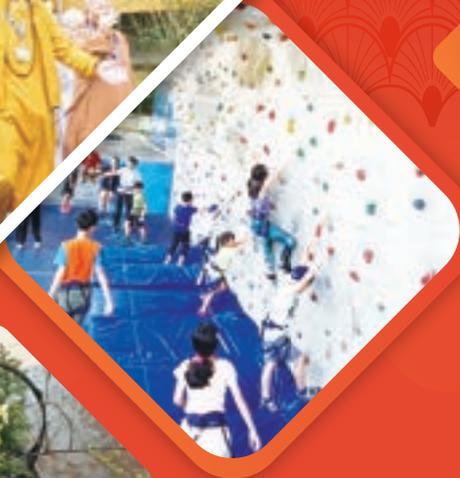
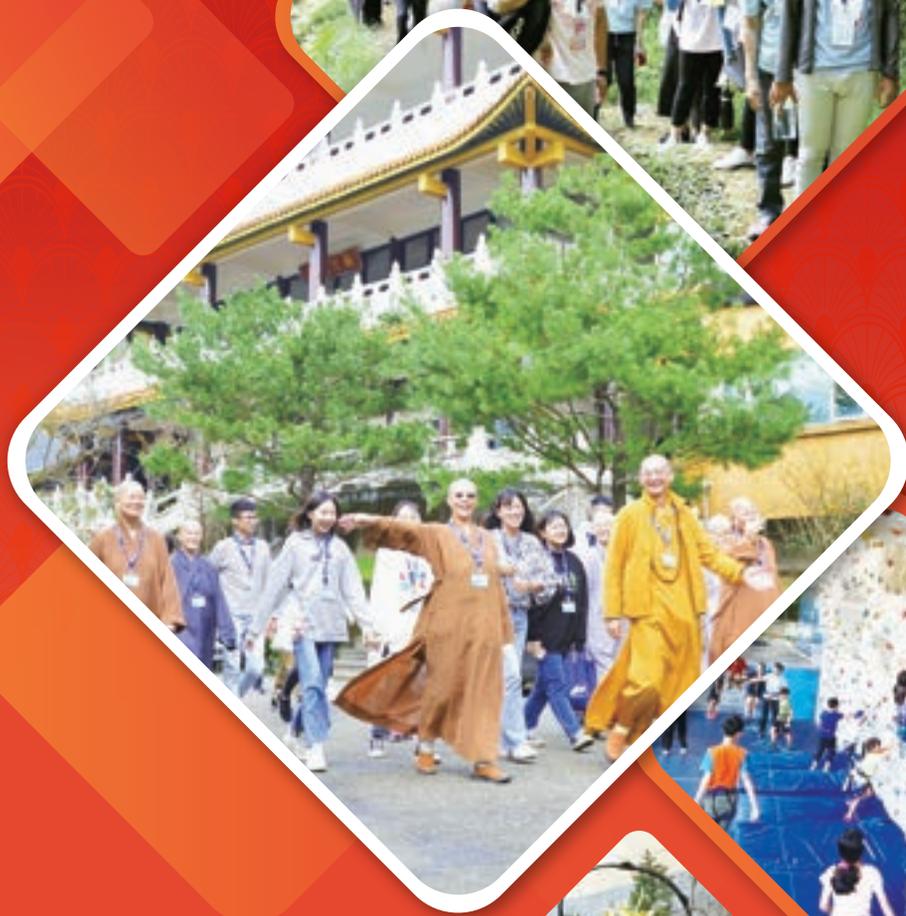
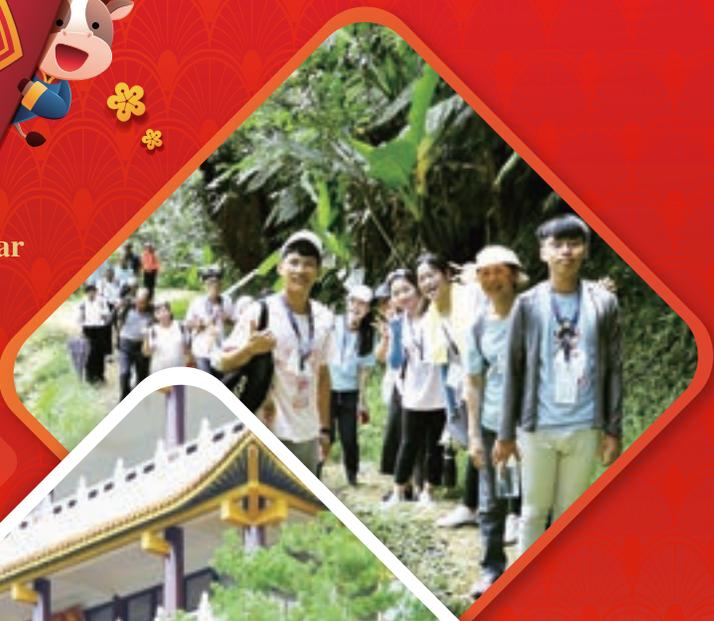


中佛青

第25期



2021
Happy 牛 Year



- 藝童歡樂營
- 與你相遇～青年幹部培訓營
- 清心相遇～青年山水禪
- 迎向心光明～歲末祝福
- 2021 我的善願清單 徵稿

淨耀



中佛青

第 25 期雜誌

目錄 CONTENTS



2020 儘管充滿挑戰
我們已勇敢挺過
在佛法僧三寶護念下
邁入了新的一年
給我們機會
迎接改變 開創新局

後疫情時代
謹慎隔離病毒
修行遠離三毒
讓慈悲與智慧發芽
讓希望與光明開展

祝福你 2021
勤耕福滿 牛轉乾坤
Happy 牛 year !

出刊日期：2021/2/1

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 金牛勤耕·福滿吉祥 釋開善

甘露法語

04 · 學佛三要 印順導師
· 宏印法師講演集 宏印
· 回憶敬仰的淨公長老 宏印
· 憶長老殷切囑咐 願善苗遍地開花 開善

聚焦報導

14 · 趣味十足兒童營紀實 廖文慈
隊輔心得 學習寶貴經驗 陳玫均
隊輔心得 畫出自己的理想世界 陳純真
學員心得 開心玩 朱品潔
學員心得 回味無窮 的歡樂營 吳以馨
· 玩戲工作坊 編輯室
美妙的一天 鄭雯
· 中佛青看電影 - 本來面目 報導 釋妙仁
· 迎向心光明~歲末祝福 編輯室
中佛青之友分享會側記

活動翦影

28 · 燃燈報恩祈福法會
· 長青北海岸知性一日遊
· 古印度佛寺遺址與博物館行旅講座
· 第十屆第三次會員代表大會
· 歲次庚子中元普度冥陽兩利法會
· 中國佛教史 - 慧璉法師
· 印順導師著作總目錄綱要思想 - 宏印法師
· 參與中華淨因眾生關懷協會園遊會
· 萬德莊嚴 佛畫藝術展
· 第六屆藥師佛文化節
· 第十屆第九次理監事聯席會

- 《中觀道次第》- 開仁法師 專題演講
- 《八不緣起義演講》- 圓融法師 專題演講
- 義工成長營（慈法禪寺）
- 2021 流年靈數 & 願景實現工作坊
- 印順導師著作總目·序~中國禪宗史-宏印法師



青年 CAFE

- 36
- 與你相遇青年幹部培訓營
隊輔心得分享 活力滿點的營隊 盧靜麟
學員心得分享 回憶，讓我們相遇 拾七
 - 花草教我們的事 釋宗鐘
 - 與你一起·找到未來「1017」活動記事 拾七
 - 青年山水禪紀實 拾七
清心相遇學員心得 從疫情走來…… 葉志文



明人談心

- 50 靜觀智慧 從心出發 朱紀忠

經典導讀

- 51 見法的認知 釋見宏

開卷薰香

- 57 法華經的宇宙文明



金牛勤耕 · 福滿吉祥

◎釋開善



「靈鼠圓成去，金牛送福來，龍天常護佑，六時恒吉祥」。開善首先謹代表中華佛教青年會向諸山長老法師、十方善信大德，祝福即將到來的歲次辛丑~「金牛勤耕，福滿吉祥」！

庚子靈鼠在十二生肖中是排名第一，也是隻聰明的老鼠，2020年初始，全球才剛開始準備迎接嶄新的一年，這隻靈鼠給大家出了一份疫情考題，而且一考就是一整年。這份考題盡是考驗人性、檢測道德、驗證悲心、評量環保、激發自省、面臨無常……等內容，而在全球面對疫情升溫嚴峻之際，台灣還能防疫有成而交出一張漂亮的成績單，可以說是「超前『不鼠』（佈署）」，不愧對靈鼠。台灣是個美麗的寶島，風景美、人心更美，2020年的抗疫作戰，台灣人民激發了本具的慈悲心、展現了積極的菩薩行，大眾深刻體驗共生共榮的重要，讓我們看到了最美的風景 - 政府與醫

護人員站在第一線作戰，人民大眾在後方全力支援，宗教團體時時祈福祝禱，人間菩薩處處慈愛化現，疫情年雖然難過，但我們畢竟也關關難過關關過。

中華佛教青年會在艱困的疫情年，改變了一些預定的工作計畫，防疫不能放逸，故於防疫期間，特舉辦「『覺醒疫瞬間』線上小品徵文比賽」；而去年六月份疫情稍緩，政府解封後，持續恢復既定的佛學課程，更啟動菩提種子扎根計畫，分別於暑假期間規劃了兒童及青年接引活動，如「藝童歡樂營」和「與你相遇~青年幹部培訓營」二個輕營隊；而為接續青年關懷，也陸續舉辦兩場青年聯誼聚會；為幫助大家探索自我，在去年年底規劃「玩戲工作坊」；並於2021年初始，邀請長青委員們回到會館交流聯誼；也特別規劃讓大家搭著流年靈數的順流，讓2021的願景能積極實現，而舉辦「2021 流年靈數 & 願景實現

工作坊」……等多元豐富且有意義的活動。本會更預計將在 2021 年的佛誕節推出「佛青 Q 寶 Line 貼圖」，若疫情減緩穩定，我們也將恢復各項接引青年的專案計畫，開善由衷的期盼，在未來的日子裡，「中華佛教青年會」能成為青年朋友生命中的善知識，陪伴他們於未來人生的旅程上勇往前行、圓滿自我。除了感恩十方善信的參與支持，俾使本會會務順利推動、接引青年工作繼續努力，在帶動青年學佛的路上，期盼各位不缺席，願與您同行，齊力推動使法輪常轉、法燈永續、法水長流。

靈鼠任務圓滿即將退役，將要迎接的是辛丑金牛，我們期待金牛能為新的一年帶來「金剛無比，牛轉乾坤」的堅強力量，讓大家有堅定的信心、堅毅的動力、無上的智慧、無量的慈悲去面對未來的各種挑戰與境界；更期盼我們都擁有金牛的勤奮，在各種菩提福田上辛勤的耕作，讓福報滿豐收，讓吉祥遍人間，新春之際，誠摯地祝福大家～「喜迎金牛，勤耕福滿」！

改版預告

為響應環保愛地球，中佛青雜誌將改以電子報方式（按季）呈現，年底並彙整成紙本寄發給讀者。您暖心的鼓勵與支持是我們前進的動力！

金玉良言請 e-mail:cyba1989@gmail.com

【編輯室報告】

2020 在新冠肺炎陰影籠罩下，全球一片愁雲慘霧，像是被按了暫停鍵，人們的行動自由不再是日常。

很幸運的，台灣 253 天本土零確診，在遵守政府防疫政策——戴口罩、勤洗手、保持社交距離的原則下，中佛青把握機緣，在疫情趨緩之際，陸續開辦了佛法課程與講座，並舉辦兒童營、青年營等，讓許多朋友在歷經動盪之餘，仍能彼此關照、學習成長！本期雜誌就記錄了這期間的多項課程、活動掠影，與您分享！

2021 年，您有什麼願望想達成？邀請您參加「我的 2021 善願清單」徵稿，新的一年，讓我們互助合作，展現自己的生命價值！

【我的2021善願清單】 徵稿

敢於祈願，勇於夢想！
揮別過去，站在新的年頭
對於2021有許多美麗燦爛的嚮往
請與我們分享您的善願
一起集氣，努力達成！

形式：120字內文 或 創意圖片（2選1）

內容：1.立意良善之願

2.非抄襲之作

方法：一律線上填寫
（或附檔案）

收錄：計15名

截止：2/28



獎勵：獲贈紀念小物
+ 獨步全球之
「佛青Q寶LINE貼圖」

主辦：中華佛教青年會





學佛三要

◎印順導師

四 慧之觀境

三乘共慧 從上面的敘述，我們可以知道，慧是以分別、抉擇、尋伺等為性的，那麼它所分別、抉擇的對象——所觀境，是些什麼呢？佛曾經說：「若於一法不遍知、不作證，即不得解脫」（《阿含經》）。修學佛法，目的在求解脫，解脫是三乘聖者所共的；而要達到這一目的，必須以甚深智慧，遍一切諸法而通達它。換言之，慧的所觀境，即是一切法，於一切法的空無我性，能夠通達，究竟悟入。所以佛法最極重視的出世慧，其特質是在一一法上，證見普遍法性。

在慧學中，依行者的根機，可分為二：一、小乘慧——大乘兼有，故又稱三乘共慧；二、大乘慧——唯菩薩所特有，不共二乘，或稱大乘不共慧。這三乘共慧與大乘不共慧的差別，即是所觀境的不同。二乘學者的觀境，可說只是「近取諸身」，即直接依自我身心作觀。菩薩行者，不但觀察自我身心，而且對於身心以外的塵塵剝剝、無盡世界，一切事事物物，無不遍觀。



經中每說，知四諦即是聲聞慧。四諦的內容：苦是有情身心上的生老病死等缺陷。集是造成身心無邊痛苦的因緣，也即是招致生死苦果的力量。滅是離去煩惱業因，不起生死苦果的寂滅性。道即導致有情從雜染煩惱、重重痛苦、生死深淵中，轉向清淨解脫、寂靜涅槃的路徑。這四諦法門，可謂是沈淪與超出的二重因果觀，其重點在於有情的身心。知四諦，就是知有情生死與解脫的因果，並非離卻有情身心，而去審察天文或地理。以四諦為觀境的觀慧，又可分為二方面：一是對四諦事相的了知，即法住智；一是對四諦理性的悟證，即涅槃智。事相與理性的諦觀，法住智與涅槃智的證得，為三乘共慧應有的內容。佛經中，除四諦之外，又說到緣起。約生命的起滅現象，緣起分十二支，從無明緣行乃至生緣老死，是流轉門，是四諦中的苦集二諦。從無明滅到老死滅，是還滅門，是四諦中的滅道二諦。四諦與十二緣起，說明的方式雖有不同，而所說意義則無多大差別。二乘人發厭離心，求了生死、證涅槃，便是依此四諦或十二緣起的

觀門去修學。所以在小乘教典裡，都特別偏重這點。如《成實論》，即依四諦次第開章；南方傳來的《解脫道論》，說到慧學，也先以了之五蘊、十二處、十八界、生死果報，種種世間事相人手，然後談到悟證無常無我之寂滅法性。

聲聞者的觀慧，雖然偏狹了一些，但他的基本原則，首先著重世出世間一切因果事相的觀察，因為若對因果事相不能明了與信解，即不能悟證無生法性。所以阿毘曇學，每從蘊、處、界說起，或從色、心、心所、心不相應行、無為法說起；都是極顯明地開示了一一諸法的自相、共相、體性、作用、因、緣、果、報，以及相應、不相應，成就、不成就等。《法華經》的「如是性、如是相…如是報、如是本末究竟等」，也就是這些。雖說唯佛與佛乃能盡知，但在聲聞行者，也絕不是一無所知的——不過知而不盡罷了。對於事相的闡述，論典最為詳盡。古來有將經、律、論三藏教典，配合戒、定、慧三增上學的，論藏即被視為特重慧學。根據各種論典的說明，慧學的所明事相，大抵先是：知因果，知善惡，知有前生後世，知有沉淪生死的凡夫，知有超出三界的聖者……等等。信解得這些，才算具備世間正見（世俗慧），也就是修習慧學的初步基礎。這自然還不能了生死，要解脫生死，必須更進一步，知道生死乃由煩惱而來，煩惱的根本在無明；無明即是對於諸法實相的不如實知，因不如實知而起種種執著，並由



執著引致一切不合正理的錯誤行為。這無明為本的妄執，主要是無常執常，無我執我，不淨執淨，無樂執樂。眾生有了這顛倒妄執，即起種種非法行為，造下無邊惡業，而感受生死苦果。因此，慧學的另一方面，是三法印的契悟。三法印即諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜；在一切世間有為法中，如實體證到念念生滅的無常性，眾緣和合的無我性，又能了達一切虛妄不起是寂滅性。徹底悟入三法印，就是證得清淨解脫的涅槃。我們之所以滯留世間，顛倒生死，其根源就在不能如實證信三法印。關於這，北方有部學派，有廣泛的論述和嚴密的組織。有部雖廣說法相，但真正的證悟，是觀四諦、十六行相，而得以次第悟入。不過在各學派中，修證的方法，有頓悟與漸悟的兩大主張。如上所說，逐次修證十六行觀，是漸悟；若是頓悟，則不分等次，經無常苦空無我等觀慧，而悟入寂滅，即是證入甚深法性。

總之，三乘共慧的要義，一方面是諦觀一切因果事相，另一方面是證悟無常無我寂滅空性。經中說：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂」。從觀察到諸行無常，進而體悟寂滅不起的如實性。中國禪宗，把「寂滅為樂」一句，改成「寂滅現前」。在修持的過程中，也先觀見心法的剎那生滅，進而悟入如如無起無滅的寂滅性，兩者意義極為相近。

大乘不共慧 如果說三乘共慧的觀境

是近取諸身，那麼大乘不共慧的觀境，則是遍於一切無盡法界了。雖然遍觀一切，而主要還是著重自我心身。在大乘經中，往往從自我身心的觀察，推擴到外界的無邊有情，無邊刹土，萬事萬物。這種觀境，如《般若經》歷法明空所表現的意義，較之二乘當然廣大多了。菩薩的悟證法性，也要比聲聞徹底。二乘的四諦，是有量觀境，大乘的盡諸法界，是無量觀境，所以大乘能夠究盡佛道，遍覺一切，而小乘只有但證偏真。唯識家說：聲聞出離心切，急求自我解脫，故直從自己身心，觀察苦空無我而了生死；而大乘菩薩慈悲心重，處處以救度眾生為前提，故其觀慧，不能侷限於一己之身，而必須遍一切法轉，以一切法為所觀境。大乘經論，因觀點不同，所揭示的，或重此，或重彼，對於觀慧的說明，不免有詳略之分。不過綜合各大乘教典，事理真俗的二方面，仍然是普遍存在的。在觀察事相方面，從因果、善惡、凡聖、前後世等基本觀念，更擴大至大乘聖者的身心，無量數的莊嚴佛土，都為觀慧所應見。學佛者最初的如何發心修行，如何精進學習，層層轉進，以及需要若干時劫，才算功行圓滿，究竟成佛。這種種修學過程的經歷情況，即菩薩廣大因行的說明，是大乘教典很重要的一部分。另外一部分，是對佛陀果德的顯示；佛有無量無邊不可思議功德，如現種種身，說種種法，以及佛的究竟身相，究竟國土，如何

圓滿莊嚴。菩薩的殊勝因行，與佛陀的究竟果德，為大乘經論的主要內容，也是大乘觀慧的甚深境界。初學菩薩行，對這只能仰信，只能以此為當前目標，而發諸身行，希求取證。真正的智慧現前，即是證悟法性，成就佛果。而這究竟理性的體證，著重一切法空性。這與小乘慧有兩點不同：第一、聲聞的證悟法性，是由無常，而無我，而寂滅，依三法印次第悟入；大乘觀慧，則直入諸法空寂門，同時，大乘本著這一究極理性，說明一切，開展一切，與無常為門的二乘觀境，顯然是不同的。經說苦等不可得，即是約此究竟法性而說。大乘教典依據所證觀境，安立了種種名字，如法性、真如、無我、空性、實際、不生滅性、如來藏等，有些經總集起來：

「一切法無自性空，不生不滅，本來寂靜，自性涅槃」；或說一切眾生本具法性，是常是恆，是真是實。《中觀論》說一切法畢竟空，自性不可得，也即是闡示此一意義。第二、聲聞者重於自我身心的觀察，對外境似不大注意，只要證知身心無我無所，就可得到解脫。大乘則不然，龍樹所開示的中觀修道次第，最後雖仍以觀察無我無我所而得解脫，但在前些階段，菩薩卻要廣觀一切法空。又如唯識學者，以眾生執著外境的實有性，為錯誤根本——遍計所執自性，所以它的唯識觀，雖以體悟平等空性的圓成實為究竟，但未證入此究竟唯識性之前，總是先觀察離心的一切諸法，空無自性，唯識所現；由於心外無境，引入境空心寂的境地。大乘不共慧，約事





相方面，除生死世間的因緣果報、身心現象，還有菩薩行為、佛果功德等等，都是它的觀境。以此世俗觀慧的信解，再加以法無我性——法空性的勝義觀慧。依聞思修的不斷修習轉進，最後乃可證入諸法空性——真勝義諦。修學大乘慧，貴在能夠就事即理，從俗入真，不使事理脫節，真俗障礙，所以究竟圓滿的大乘觀慧，必達理事圓融、真實平等無礙的最高境界。然在初學者，即不能如此，因為圓融無礙，不是眾生的、初學的心境。印度諸大聖者所開導的修道次第，絕無一入門即觀事事無礙、法法圓融的，而是由信解因果緣起，菩薩行願、佛果功德下手，然後由事入理、從俗證真，體悟諸法空性，離諸戲論，畢竟寂滅。此後乃能即理融事，從真出俗，漸達理性與事相，真諦與俗諦的統一。無

著喻這修證過程，如金剛杵，首尾粗大而中間狹小。最初發心修學，觀境廣大，法門無量；及至將悟證時，唯一真如，無絲毫自性相可得，所謂「無二寂靜之門」；「唯此一門」。這一階段，離一切相，道極狹隘；要透過此門，真實獲證徹悟空性，才又起方便——後得智，廣觀無邊境相，起種種行。漸入漸深，到達即事即理，即俗即真，圓融無礙之佛境。中國一分教學，直下觀於圓融無礙之境，與印度諸聖所說，多少差別。而禪宗的修持，簡要直入，於實際身心受用，也比較得益要多些。在印度，無論中觀或唯識，皆以離相的空性為證悟的要點，然後才日見廣大，趣向佛果。

（節錄自正聞出版社之《學佛三要》2012年修定版 P.174-181）





宏印法師講演集

佛教傳佈的流變

早期的佛教，和中期、後期的佛教，有哪些不同？

第二篇文章叫做「人間佛教序言」，印順導師曾經寫一本書——「遊心法海六十年」，其中提到印順導師出家六十年的修學歷程，他說在佛法上對他影響最深的只有兩個人，第一個是太虛大師，第二個是法尊法師。太虛大師給予印順導師哪一類的影響呢？就是人生佛教的觀念。台灣的「人間佛教」在大陸稱「人生佛教」，首開其風的人就是太虛大師。太虛大師為什麼要提倡人生佛教呢？他說，中國佛教走入「鬼本」的佛教，不是人本，是以鬼為本，流為鬼神教。

丁福保居士提倡學佛先要相信有鬼，認為這是學佛的起點。難道對佛法的正知正見與研究信心的產生，是要先信有鬼神嗎？其實不然，因為輪迴跟鬼的觀念，是天神教的境界而已，不須要佛陀出現人間，才能知道這些觀念。有鬼、有神就是鬼神教。天神教能知道有這境界，成佛難道是開悟這些境界嗎？當然不是！但是一般民間大眾容易有這種觀念。

另外有一種就是山林佛教。從南宋之後的中國佛教，傾向於自了漢的自修自度的生活，充滿山林佛教那種隱逸清修的色彩，這是由於受到了老莊思想的影響，但比較受中國一般民眾的接受與推崇，太虛大師認為，要把這種風氣糾正過來。

印順導師將太虛大師的觀點整理出來，闡明傳統的佛教，並不是流於鬼本的、山林的、天神教的。天神教就太虛大師的看法是密教的。密宗從印度到西藏，以太虛大師的觀點來看，他認為完全是為適應一神教或多神教的民族文化背景的根機，所開展出來的方便法門。

「佛在人間」這本書每篇文章內容都非常好，而以我的觀點來看，我認為第三篇最好，第三篇的名稱「從依機設教來說明人間佛教」。早期的佛教，釋迦牟尼佛在中間，比丘、比丘尼在兩旁，釋迦佛是現出家相，到了中期的大乘佛教，變成釋迦佛現在家相，兩旁是文殊菩薩、普賢菩薩。佛滅後五、六百年，大乘興起，那時佛教領導中心的形象就是這樣。到了後期的密教，中間變成本尊，而這個本尊不只是大日如來，有時候夜叉也是本尊。憤怒相都當作觀想的本尊，羅剎、夜叉都變成他的眷屬。大日如來做本尊，以我的研究，應該還是一神教的階段。連夜叉、羅剎也都是本尊時，就是婆羅門天神信仰的時期。

現在學密的人很多，究竟密宗能不能學？當然能學！問題是，如果知見不正、理路不清，光是迷那些事相，實在副作用太多了。這是依機設教。（待續）



二月十五日晚間，由中國佛教會秘書長修懿法師轉告知，淨公長老圓寂了，一時之間，覺得突然又震驚！淨公長老一生為教為法，護國利生，其成就非凡，貢獻深遠。淨公培育僧伽教育，高樹戒幢，領導中佛會，為僧團權益，倍受辛勞；推動帶領世界華僧會，提昇漢傳佛教的慧命。長老更具國際視野，舉辦世界宗教合作會議，有效促進宗教間的和諧。長老熱心公益，扶老恤幼，遍及海內外。綜觀淨公長老一生，其為教利生，實為一代高僧，其言其行，足為後輩典範。

於此，筆者僅為個人與淨公長老的吉光片羽，略述因緣：淨公領導的世界華僧會，舉辦僧伽研習營，曾多次邀我擔任講師；光德寺傳授三壇大戒，亦前後三次請我作專題演講。有一次我演講時有感而發的說：「淨公親近白聖長老，

回憶敬仰的淨公長老

◎宏印

傳承力弘漢傳佛教，我則是親近印順長老，深受印老思想啟迪，我與淨公兩人，思想風格志趣，並不全同，而淨公心胸廣大，不拘宗派，卻時常邀請我演講或授課，淨公的格局及度量，是我理解的台灣長老中，非常稀少難見，真是令人十分讚佩。」

筆者擔任台北印順導師慧日講堂的住持期間，有次，淨公致電給我，表示要請購印順導師全部著作：我徵得厚觀法師同意，我們悉數全套，將印順導師著作，奉送乙套給光德寺僧伽學院的圖書館，供作研究參考。這點，亦看出淨公長老，對佛教的新學或舊說，傳統與現代，兼容並蓄，不拘一格。淨公創辦「淨覺僧伽大學」得到泰國皇家摩訶朱拉隆功大學之台灣分校，融會南北傳佛教，實為卓越創舉，匠心獨到，令人敬佩。

記得民國九十年(2001)九月，淨公在台北圓山大飯店召開「世界宗教合作會議」，亦邀我參加，有次同桌共餐，淨公

感嘆台灣佛教，山頭門戶，派系林立，不易合作，難以團結云云：我隨即說到，淨公領導的「世界佛教華僧會」，沒有門戶，不分宗派，屬於聯誼性，互助互惠的共同成長，參加華僧會的各道場，不必擔心被兼併，可以合作，並帶給各道場互動的良性模式，十分難得，華僧會更應積極擴大活動。

中華佛教青年會，修懿法師任理事長期間，我與淨耀法師，大家覺得須要為「中佛青」覓一會館，佛青會的法師們，都是年輕法師，資源有限，十分艱困；淨公長老得知消息，亦鼎力扶助，讓人懷念其恩情鴻德，莫齒難忘。

淨公選擇在肺炎疫情流行時，瀟灑的揮揮手走了！相信沐浴到他老人家德澤恩情的人，將永遠永遠的感念淨公懷念長老，但願淨公本其一貫悲願，早日迴入娑婆，這個世界需要像他的人，再來人間。

宏印敬悼寫於蘭潭海印精舍

二〇二〇年四月二十日





憶長老殷切囑咐 願善苗遍地開花

◎開善

【悲痛感懷】

備受崇敬的^上淨^下心長老於 2020 年 2 月 15 日隨順因緣法則，在這器世間的功效圓滿後，安詳示寂。即便我們都知道這是無常真理的顯現，但佛教一代宗師、佛門泰斗的逝去，讓吾等後輩頓失所依而深感悲痛。開善於民國 84 年底在台中太平護國清涼寺求受具足戒，長老即為開善之得戒和尚；而時隔多年後，因緣之故，開善有幸能在光德寺協助暑期教師營的舉辦以及世界佛教華僧會的議事工作，更有幾次機會擔任為長老祝壽的典儀工作，雖然都以工作團隊成員的身分與長老結下法緣，但無形中也在工作中能親近到長老的身教言教，以及最珍貴的法語甘露，這是開善無上的福報，也因此，對於長老的示寂，開善內心充滿著對長老無比的感懷。

【無私奉獻】

長老窮其一生致力於僧伽教育、弘揚正法、文化、慈善及公益，弘傳戒法，作育僧才，利濟有情，紹隆佛種，續佛慧命，法流天下，堪為四眾師範！

尤其長老對於青年栽培及接引青年學

佛工作非常的關注與支持，民國 90 年本會特別邀請長老出席與談「二十一世紀第一屆世界佛教青年論壇」，他老人家不只肯定支持，還提到「…佛教青年是未來主人翁，對於佛教的傳承肩負重大責任。」而長老受邀於「慈悲喜捨—讓愛傳出去嘉年華會」時，不只對青年學子勉勵，更頒發獎學金予以鼓勵；對於本會所舉辦的「燃燈報恩法會暨傳授八關齋戒」，慈悲應允數度擔任主法和尚，受持戒子無數。長老對於後輩的請益指導，總是隨順眾生，欣然應邀；而世界佛教華僧會主辦的「世界宗教合作會議」、「南北傳佛教國際會議」，本會也有幸參與舉辦，協助合作並觀摩學習。

此外，中華佛教青年會在募款購置會館之初相當不易，為幫助本會能有推展會務的永久據點，長老更慈悲慷慨捐助；於會館落成啟用時，也特別遠從高雄風塵僕僕北上，法駕親臨擔任會館開幕落成啟用大典的剪綵嘉賓。近幾年來，本會依據「接引青年學佛，培養佛教人才」之宗旨，舉辦了「馬來西亞與台灣佛教青年交流」、「閩台青年交流活動」及國際青年營活

無盡悲心

動…等，長老身為世界佛教華僧會會長，歷年來皆撥款贊助，給予實質的支持與鼓勵。從以上淨心長老與中佛青點點滴滴的歷史軌跡，無不印證了長老悲智願行，廣植菩提善苗，提攜後進，不遺餘力的寬大胸懷！

【無盡感恩】

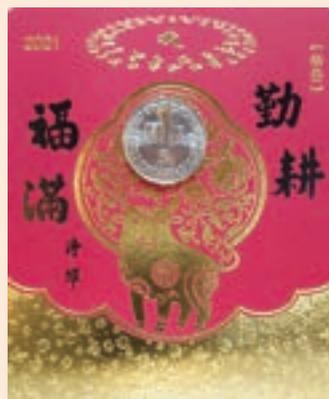
民國 97 年由「台灣佛教叢書編輯委員會」發行了《教界領袖 - 淨心長老》一書，本書不只是長老的傳記，更是台灣佛教近半世紀的歷史，見證了一代宗師的高僧行誼、顯現堪稱教界領袖的菩薩悲懷。新書出版之際，開善正在光德寺協助活動，遂特別恭請長老於書中簽名留念，而開善何其有幸，不只得長老慈悲允諾簽名留念，更親書「繼往開來」四字叮囑，這是一代高僧對佛教未來殷切的期許啊！感念長老對台灣乃至全球佛教的奉獻，更感恩長老對佛教青年的關懷，開善忝為本屆中華佛教青年會理事長，必將秉持長老 13 年前的殷切囑咐，發願為接引青年學佛，培養佛教青年人才而努力，盡形壽獻身命，願菩提善苗遍地開花，使法燈永續，法輪常轉！

回饋讀者 福袋相送

感謝您對中佛青雜誌的支持與愛護
挺過了挑戰紛擾的 365 天
我們一起迎向希望無限的 2021
勤耕福滿 法喜充滿

獻上榮譽理事長淨耀法師墨寶
祝賀福袋 + 中佛青新年賀卡
與您有福同享～

(線上登記 / 限索一份 / 親臨領取 - 送完為止)



請福袋 + 賀卡
QR code



趣味十足 兒童營紀實

◎廖文慈



今年暑假的兒童營隊，選在土城慈法禪寺與土城運動中心舉辦，結合佛寺與運動中心的軟硬體資源，呈現出多樣性且富創意的營隊內容。

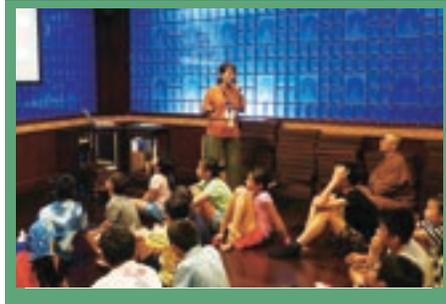
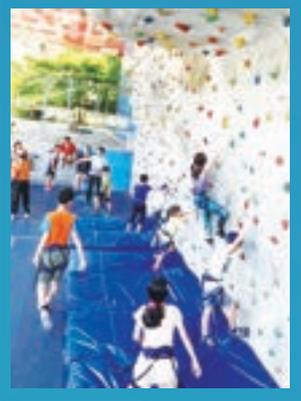
活動設計動靜皆具，第一天安排闖關趣、靜坐趣、攀岩射擊；第二天是繪本趣與創作趣、桌遊趣、水仗趣；包含人文藝術、專注力與覺知覺察、體能毅力、環保生命課題、團隊合作等，其實都在遊戲中學習與體驗，孩子玩得不亦樂乎。以下簡單介紹這次的活動內容：

闖關趣：安排從慈法禪寺 B1 到 10 樓的遊戲關卡，寶貝們聆聽著佛菩薩充滿智慧、勇氣與願力的故事，希望在他們小小心靈中，種下小小的菩提種子，遇上人生關卡時，帶著佛菩薩的精神勇敢前進。

靜坐趣：這可不是靜靜不能動的打坐喔！午休時間，由宗鐘法師引領孩子躺在藥師殿大休息，或坐或走，觀想自己的呼吸與身體，把注意力回到自己身上。可以自由地躺在佛寺大殿上，孩子們覺得很特別呢！

攀岩射擊：邀請教練團帶領他們在運動中心體驗攀岩與射擊；孩子各個都想攀爬到高處，一點也不害怕，我們大人可能都腿軟了。而射擊打靶，是孩子不曾接觸過的，教練輕鬆幽默的說明，練習當中，也給予正向的讚美與肯定，寶貝們獲得滿滿的成就感。

繪本趣與創作趣：冰淇淋老師先進行繪本導讀《你們說這片草原美不美》、《如果有一天我們都沒有東西吃》，關於地球環境過度開發，不再適合人類居住，動物棲息地也隨之減少，動物佔領



超市偷走食物。接著請大家想像自己心中的「美麗新世界」是什麼模樣？讓孩子在長長的畫紙上團體創作，運用水彩、蠟筆和色紙等素材，像魔法般變出多彩繽紛的夢想世界。

桌遊趣：素美老師《食物履歷》的投影片，說明食物與碳排放汙染的關係，茹素也能救地球，藉此感謝香積菩薩為大家準備豐盛營養的餐點。桌遊主題《大富翁 -- 頭好壯壯 健康大作戰》，遊戲中告訴孩子，我們要有健康的身體，不僅需要健康安全的食物，也需透過運動、疾病預防與衛生好習慣喔！

水仗趣：夏日炎炎，這是大家最期待的遊戲，志工龍哥準備機智搶答和各式水球玩法，大人小孩都愛玩，不僅要



腦筋清楚，還要反應靈敏，最後下起清涼大雨，為水仗趣畫下開心滿足的句點。

在兒童營隊中，觀察孩子們隨時隨地都活在當下，享受當下，反觀大人是需要透過提醒、自覺與練習才能做到，而孩子是渾然天成，不假思索的。其實陪伴他們的童年，似乎也把自己的童年，重新玩過一次，向他們學習，開心地活在此時此刻吧！



學習寶貴經驗

◎陳玟均



這是我第一次以隊輔的身分參加兒童營隊，所以從準備初期就非常的緊張，總是擔心有什麼事沒做好，但也因為有這樣的擔心，讓我更加努力、仔細的想完成此次的任務。

在此次兒童營所有的活動中我最喜歡的活動是小組圍圈回顧分享，由小朋友與隊輔彼此分享在這兩天的營隊中最有印象或最喜歡的活動與事情，我之所以會最喜歡這個活動是因為在這個回顧分享的過程中，可以了解到孩子們對於此次營隊的回饋與心得，從回饋中我們才可以知道這次的營隊帶給孩子們什麼樣的收穫，並且了解有哪些部分是可以繼續保持或改進的。

雖然在兩天的營隊中有許多辛苦、疲累的部分，但是我所得到的收穫絕對不少於我的付出，在營期中也有許多感動的事，最讓我感到開心與值得的是在最後小組分享的尾聲，一位孩子很開心

的把我拉到旁邊跟我說：「老師！老師！我明年一定還會再來參加的哦！」相信這次的營隊不管是對我還是孩子們都已成為一個美好的回憶。

此次的營隊讓我學到了許多學校不曾教導過的事情，包括如何與家長事前溝通、聯繫、孩子受傷如何緊急應變、如何跟孩子們溝通建立良好關係、從營隊中的各項活動、遊戲也讓我產生許多靈感，這些靈感與學習將會成為我未來在帶領營隊時的目標與方向，透過這次的經驗，也讓我了解到自己還有很大的進步空間，尤其是對問題的隨機處理能力，在整個營隊中，無法避免會出現緊急狀況，當問題發生時，臨機應變的能力就變得極為重要，這項能力不管是對於未來或是現在都將會非常受用。我會將此次營隊所得的經驗與反思轉換為自身的能力，並納入未來的營隊活動中。

隊輔心得

畫出自己的理想世界

◎陳純真



很开心這次有機會可以擔任中佛青會2020 兒童營的隊輔，這是我第一次帶小朋友的營隊，學到了很多，這兩天也過得非常開心。

一開始見到小朋友的時候很緊張，每個小朋友的個性都不一樣，但到了小組相見歡的時候，小朋友們都變熟了，開始會聊天、打打鬧鬧了，然後到下午的攀岩跟漆彈的時候，真的看到了小朋友的無限潛力，每個小朋友都爬得很高，都至少可以爬到第三、第四格，我也有下去試著爬爬看，結果才爬到第二格就不行了，手超痛！但小朋友們爬上去的時候看起來都沒事，都是輕鬆的笑著爬上去的，每個小朋友都超厲害！

第二天的繪畫課，小朋友們也讓我非常驚艷，看著他們一步一步的畫出自己理想的世界，再聽他們分享他們為什麼這樣畫的時候，真的很感動，然後他們的創意跟想法都讓我感到很驚喜，小朋友們都畫的非常漂亮，這個活動讓我

更了解了他們，跟他們的關係也變更親密了，也是我最喜歡的課程。之後的打水球就是小朋友們最愛的課程了，每個孩子從第一天就一直在跟我說有多期待打水球，一開始的夾水球走路，到後來的跳起來刺破水球，有些孩子雖然不太擅長，但都還是非常的努力，看著他們認真的樣子，真的好可愛，然後到後來突然下了大雨，但也沒有打亂他們的興致，全部人還是玩得好開心！

這兩天的營隊雖然辛苦，但還是得到了很多，學到了該如何與小朋友互動，如何當一個好隊輔，而在最後播影片的時候，看到孩子們的笑聲，所有的辛苦都值得了，很开心能有這個機會參與此次的營隊，未來若有機會也希望還能再次參加。





聚焦報導

學員心得

開心玩

◎朱品潔



今年暑假去慈法禪寺參加營隊，讓我覺得很開心，第一天認識了新朋友，我們還一起闖關、聊天、玩遊戲。印象最深刻在第二天下午我們打了水仗，後來天空烏雲密佈，遇上了大雷雨，淋了全身濕更加清涼呀！我還玩了從沒接觸過的攀岩和漆彈，都超有趣令我很難忘！用餐的時候，還有一群慈悲的志工媽媽幫我們準備了美味的午、晚餐，希望我下次還能再去慈法禪寺，而且還能認識更多的新朋友和好玩的遊戲，如果有機會的話，能再遇見以前的朋友，一定會更有趣!! 我真的玩的很開心，謝謝以馨同學找我一起參加！



學員心得

回味無窮的歡樂營

◎吳以馨

藝..... 童 歡樂 營？好像很好玩欸！媽媽！我想要參加！這個營隊是我 幼兒園的美術老師和慈法禪寺師父們一起辦的營隊，去年我也有參加過，所以今年一定要再參加，這次也邀請了好朋友同行！那天一大早我跟媽媽、隊輔老師和我的好朋友一起去慈法禪寺，當然我們是最早到的。首先，隊輔老師帶來的暖身活動，還有破冰、相見歡，這時我才知道，原來我是吉祥的組員。接下來是闖關，關卡裡有介紹慈法禪寺的環境跟由來還有認識佛教、佛像跟佛學，我們的小隊到了米妮老師那一關，因為道具看起來太好吃了，就算有吃早餐了但肚子還是咕嚕咕嚕的，終於到了最令人期待的吃飯時間，每一樣看起來都好好吃耶！

下午是我最興奮也最期待的課程，我們要去攀岩跟打漆彈啦！我們先去攀





岩，一看到攀爬的場地，我就迫不及待的想去玩，有分困難版跟簡單版的，我不知道在想什麼，竟然選的困難版的，更出乎意料的是我竟然還爬到最頂端了！雖然媽媽已經早就預料到了，但還是很開心！玩攀岩玩了兩、三個小時，玩得不亦樂乎呢！打漆彈也是很刺激的，我是答題拿到最多漆彈的同學，令大家好羨慕，我也好開心，我第一槍就射到寶特瓶了，只不過後面就零零落落，果然只是運氣好而已！喝完清涼的愛玉，回到慈法禪寺，準備要回家了。好期待第二天。

第二天早上，被媽媽挖起來後，雖然有點睏，還是很期待能夠去慈法禪寺玩，只可惜這次沒能過夜，早上都在冰淇淋老師帶來的說故事與畫畫的課程，大家聽得好認真，也畫的很好呢！來這

裡好容易肚子餓，好想提早吃午餐，午休後開始玩健康版的大富翁，叫做健康人生，因為在家常常跟哥哥玩桌遊，所以在這裡也是玩到第一名，可惜時間不夠，也快下雨了，我們終於可以去打水仗了！第一關是接水，我掌握

的很好，一點都沒有濕掉，第二關是夾水球繞一圈不要破掉，我也還是根本都沒有濕掉，可是說沒有濕掉的人要再玩一次，但是我還是乾乾的，第三關要帶一個上面有針的髮箍，刺破頭頂上的水球，但是我很聰明，橫著刺，沒有讓我的衣服濕掉，最後一關是要答題目，答對就能把桌上的水往對方的身上潑，剛開始我都沒被潑到水，但是我最後還是濕掉了，因為下雨加上水球無限丟，實在是很瘋狂、很好玩！

最後看了回顧影片，兩天的營隊好快結束，我最喜歡的就是畫畫跟打水仗！其他的項目也很令人回味，但是要準備回家了！我覺得玩不夠啊啊啊啊！真可惜！這次的營隊時間太短了！我玩的不過癮，下次一定要再來！我已經開始在期待了呢！！



玩戲工作坊

◎編輯部



11月7日中佛青邀請資深應用戲劇工作者 - 鄭雯老師帶領「玩戲工作坊」，活動由副秘書長陳美順精心策劃，活動開始由理事長開善法師致詞揭開序幕，秘書長禪琳法師、理事林彩珠、林怡君、監事郭榮聰、顧問林國龍、鄭春娥，會員開量法師及開覺法師等蒞臨參加。

學員們從即興戲劇演出中，各自發揮想象空間，並從情境扮演中，突破既定思維，更從小組創編中，發揮集體合作創意。其中秘書長扮演鵝媽媽，與榮聰監事扮演的泥娃娃構成了有趣的小短劇，號稱聰哥積極的投入，全力配合演出，表現出色，堪稱是被宗教界耽誤的演員！

午休後，鄭雯老師繼續帶領大家釋放自己的五感，解放身體的束縛，其中一二三木頭人，讓眾人勾起了小時候的回憶，赤子般的笑聲此起彼落。接著各人分享自己的小物品與相關的連結，並進行分組討論交流，從「玩戲」過程中覺察自己、認識別人，開發生命正能量，豐富自我的生命體驗！

美妙的一天

◎芽芽（鄭雯）



- 資深應用戲劇工作者、創意教師
- 台北教育大學幼兒與家庭教育碩士



玩戲這詞聽來沒什競爭力，然在釋迦摩尼的佛光照拂下，許多人信任美順和國龍哥推薦來了，連佛青會理事長、秘書長、監事也來參加，算算共來了四位法師，不只數量，突

破以往比丘尼參與紀錄，同時他們的表現，也令芽大開眼界。

首先，是省話一哥 -- 聰哥。據報他原本不想來，後來跑來亂，他隨我喬姿勢，也跟著寫給親人的一封信，直到晚宴，才得知他平常一向沉默寡言。以往只回嗯字的他，這回竟隨徵召率先即興演出泥娃娃，瞬間實況傳遍理事群，後改名了，被稱作宗教界耽誤的演員~哈。

其次，身材和笑容都像彌勒佛的禪琳法師，初次登台擔任鵝媽媽，還在故事分享中說他從小就喜歡吃，結果連帶來要介紹給我們的汽水，一早就被他喝光了。他如果還俗，肯定當諧星會紅。不過，雖然被喝光，他還是能說出他最

喜歡喝完汽水後打嗝，就像幸福的味道，結果那味兒一下子就感染許多人，想把他的故事演出來。

他的幾場即興，都有畫龍點睛，像是逃難父子互讓手握的唯一船票，或提到他願能預知死亡紀事。後來，才知他還是位電腦高手，自他來後會務升級，而且在桃園照顧新住民孩子十多年，其中最大的孩子，都大學畢業了。總之，好有彈性跨度的人。當他找芽一塊做蘿蔔糕、帶寒假活動時，一口答應了，相信他到哪，那兒都會有好吃好料好幸福。

第三，不能不提大將之風開善法師。他的談吐典雅風采翩翩，除了體察人生如戲，人人早在生活中扮演角色，而且肯定玩戲是人的本能。從理事長的高度說出這些見解，語氣不覺客套，還特別入耳。

然而，芽接著補充，雖然玩是本能，可是很多人不會、不敢或不肯定；上午臨改個人律動難度高，使得有的年輕法師小尷尬，他不介意這些，倒一再肯定工作坊帶出正能量，助人覺察、突破框架，還用他春天般的明亮眼神，溫暖的



手和溫柔嗓音允諾邀芽再辦，令芽感受到他的胸懷如山水般寬闊。

工作坊完，老公來站了一天已想躺平，拂不住盛情便一道聚餐，想不到，這成為上圓桌作客經驗以來，尤為舒服的一餐。大家自然而然說起生活、服務，自然而然交織的敘說和從中流露的菩提心，搭配京園超級好吃的拉皮、臭豆腐、烙餅和火鍋，原本鬆懈的疲憊感，獲得安撫，為了聽清，身子又挺直精神起來。回家後竟發現，繼安排驚喜晚宴後，會裡又送了滿滿大包禮物，再次收到佛青的滾滾熱能！

直到現在，腦海還能浮現幾位法師，開覺法師敘說他從小被啟蒙一有什麼困難、肚子痛就念佛號，和從不愛體育的她一次又一次在工作坊放下框架，終能站上蒲團動身演出，還有開量法師和學員一起編演，神來之筆的墓碑，既有創意，又刻劃出老大回鄉的無言傷悲。

感謝與法師們的結緣 有些人以為參加佛教團體辦的活動，就是佛教徒，可是像芽並非佛教徒，當基督教徒找芽開課，芽也去，佛青會給人很大的



空間，來自發信仰。在佛青會合辦三四屆營隊後，芽發現，佛青會團隊組建更加堅實了，更有活力地把活動散布世界。相信真正具宗教情懷的人富大慈悲，而非因恐懼而積陰德，他們一步一步走在行善的大道上。

「身邊很多朋友都是值得學習的大菩薩」，這句本是老友美順說的，現在，芽也要引用了。感恩在許多剃度和袈裟下，凡塵俗子感受如沐春風，在現場也笑到全身亂顫。本來，是芽欲為參與者增能，如今倒因此增加了生命的氣場和能量



佛青共賞「本來面目」 電影側記

◎編輯部

2009年聖嚴法師捨報圓寂，2020年我們進了電影院，循著法師的身影，踏上他追尋生命意義與信念的旅程…

在包場結束前夕，11月27日中華佛教青年會、土城慈法禪寺與新屋善永寺聯合邀請理監事、信眾與志工，一同於板橋秀泰影城，觀賞聖嚴法師紀實電影—「本來面目」。中佛青名譽理事長暨中國佛教會理事長淨耀法師在開映前致詞，除了表達對聖嚴法師的深切敬仰，也指出同樣身而為人，為何聖嚴法師能如此善用其生，利益眾生？期勉大家能靜心欣賞指引我們回歸本性的教育影片。

中佛青理事長開善法師、副理事長大慧法師、常務理事張菁菁；理事宗鐘法師、妙仁法師、道輔法師、惟慈法師；常務監事悟常法師、會員擴展委員會主委明熙法師、國際事務委員張韶芹、顧問鄭春娥、秘書長禪琳法師及副秘書長陳美順等四眾弟子，在氣溫驟降的這一天，與一位有溫度、有深度、有廣度的僧人隔空相會。

「心靈環保」是聖嚴法師開創法鼓山時所倡導，強調「物質環境的污染不離人為。如果人們的『心靈』潔淨，則



我們的物質環境不會受到污染。」而「面對它，接受它，處理它，放下它」12字箴言——只有放下了，才能再提起，影響鼓舞了海內外無數人。

步出影廳，有些人的眼角猶見濕潤，有所感也有所啟發，而僧眾的眼神看起來更添幾許堅定，聖嚴法師為法忘軀、捨己為人的悲心撼動我們的心，也提起了我們的道心。所有的修持，無非是為了證悟我們的自心本質，覺醒、離苦……回歸清淨圓滿的佛性！

感恩聖嚴法師！

感恩本來面目紀實電影工作團隊！

感恩走在佛道上的你和我！



觀看「本來面目」 的省思

◎釋妙仁

這是一場心靈饗宴，藉由電影「本來面目」，進一步認識聖嚴法師，影片以紀錄和動畫方式呈現，讓觀眾穿梭於不同時空背景，彷彿走回歷史，故事情節鋪陳中，敘說著聖嚴法師一生的修行，從幼年、出家、求學、發心立願、成立法鼓山、建設人間淨土、樹立心靈環保理念、弘揚佛法電子化等歷程，讓觀眾看到法師的慈悲智慧與廣大胸懷。

聖嚴法師出生於西元 1930 年，由於天災戰亂，家境清貧，瘦弱多病，求學過程倍感艱辛，於 9 歲入學、13 歲失學、14 歲出家修行，基礎教育僅小學四年級，法師從小就明白知識可貴，並利用機會自修，靠著恆心毅力，最終完成文學博士學位，經歷諸多修行之磨練，加上不斷成長與省思，奠定法師弘揚佛法的宏觀視野和智慧能量。

自謙是個平凡佛教僧侶的聖嚴法師發現：「佛教的道理是那麼的好，可惜知道的人是那麼的少，誤解的人又那麼多」，感嘆社會上對佛教許多誤解，佛



經本意是淨化人心，改善社會，但一般人誤將佛教神鬼化，失去佛法之精神，於是生起改革佛教之決心，發願要讓更多人認識佛教，讀懂佛經，明白佛陀的濟世本懷，將佛法精神落實在生活當中，以佛法之慈悲智慧，解除內心煩惱，提升心靈品質，此使命感讓聖嚴法師的修行更具時代意義。

影片中，有一段「刺血結盟」情節令人印象深刻，當時真華長老等人，前往關房探訪聖嚴法師，暢談理念，同感佛教的衰微、彼此志趣相同，深切認為：「只有志同道合的團結奮鬥，才有佛教前途的希望；只有堅忍不拔的志節，粉身碎骨的決心，才能自立立人，自救救人，才能為中國的佛教，開創新生的機運」。聖嚴法師等人，刺血立誓，要為振興佛教而努力奮鬥，實踐人間淨土之理想，其決心與壯志，令人動容。



藝童尋禮趣 - 假日營招生

活動目標：落實生命、品格教育深耕、延續菩提善苗萌芽茁壯，期盼學童長大成為社會光明、良善典範。

參加對象：小一至小六學童

活動日期：2021/ 三~六月（週六）9:30-16:00
（3/13、4/10、5/8、6/12）

主辦單位：中華佛教青年會

上課地點：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

活動費用：單次 500 元（含中餐）

日期	課程	地點
3/13	學佛禮儀 + 創作趣 + 肢體模仿	中佛青會館
4/10	桌遊競賽 + 小小魔術師	中佛青會館
5/8	向日葵農場尋禮關愛趣 （邀約家長共同參與）	內湖向日葵農場
6/12	繪本創作 / 烘培樂	中佛青會館

於此深感，聖嚴法師不僅是佛法的實踐者、提倡心靈環保者、淨化心靈之導師，亦是修行者之典範，有如明燈能照亮人心，法師雖已捨報，其精神永存人間，留給後人無限的敬仰與懷念！

有幸觀賞此片，藉此因緣思考：何為自己「本來的面目」？身為佛門中的一分子，當飲水思源，學習前人修行過程中，是如何面對各種境遇，又如何突破困境與挑戰，成為修行典範。同時學習提升自己的心靈品質，落實心靈環保，時時自我提醒，以菩提心面對一切眾生。如此必能逐漸淨化人心，淨化社會，建設人間淨土的理想，也就指日可待了。

（作者為中華佛教青年會理事）

陽明山一日遊

2021.3.17 報名截止：3/15

集合：上午 08：20 捷運劍潭站 3 號出口
08：30 準時出發

行程：長青主委菩提法師領隊
搭紅 5 公車至 陽明山
森林浴、行禪、健走
約 15：30 賦歸

午餐：自備

費用：免費，歡迎隨喜贊助

*請自備：雨具、水壺、輕便保暖衣物、舒適鞋子

對象：中佛青蓮友

備註：視疫情狀況決定活動舉辦與否



主辦單位：中華佛教青年會

地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓

報名電話：（02）2508-2427

Email: cyba168@ms72.hinet.net



迎向心光明～歲末祝福

中佛青之友分享會側記



◎編輯部

連續幾天的冷冽低溫，到了1月13日終於稍微回暖，彷彿為了配合重要活動——中華佛教青年會長青委員會主辦的【迎向心光明～歲末祝福】中佛青之友分享會。在遵守防疫政策下，老朋友、好朋友戴著口罩陸續來報到，歡喜相聚。

活動由長青副主委鄭秋爾擔任司儀，出席的貴賓包括中國佛教會理事長暨中佛青名譽理事長淨耀法師、理事長開善法師、前任理事長明毓法師、顧問鄭春娥、常務理事張菁菁、理事道輔法師；耶喜喇嘛、明圓法師、前國際主委法竺法師、榮譽會員妙慶法師、秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順、前長青主委張陳貴美、慈法禪寺常住眾及居士大德等，大家在經歷年餘疫情後喜相逢，



互道祝福。

理事長開善法師致歡迎詞時，對長青委員會主委菩提法師、副主委鄭秋爾用心策劃此活動表示由衷感謝，並強調培養與接引青年是中佛青的首要任務，邀請大家共同來護持與推動。

點燈祈願時，首先由慈法禪寺法師恭誦《般若心經》，虔誠祝禱，名譽理事長淨耀法師率領中佛青理事長開善法師暨與會法師、居士眾等恭誦〈供燈祈願文〉，與會大眾接著依序供燈，為新的一年許下新希望，祈願世界和平、全球新冠肺炎疫情早日消彌、國家安定、社會康寧、眾生安樂、福慧增長。淨耀法師期勉大眾精進用功，可鼓勵晚輩多





參加中佛青的青年活動。

歡喜交流時，依七個主題分七組討論，分別由理事長、明毓法師、菩提法師、陳美順、長青委員蘇雄洲、張陳貴美&張菁菁、鄭春娥擔任組長，帶領組員討論如：最常參與中佛青或其他單位舉辦哪種類型的活動與課程？建議多舉辦什麼活動與課程？最常修習的法門或使用的方法是？會和家中晚輩談論宗教嗎？對於自己的信仰，會願意傳承給晚

輩嗎…等等，各組推代表分享討論結果，大家互相學習、互助成長！

接著邀請一、二月生日的中佛青之友出列，獻上蛋糕與蠟燭，象徵身心康寧，淨耀法師並發送 2021 年福袋及春聯，讓與會大眾帶著吉祥祝福邁入扭轉乾坤的一年，在享用吉祥午齋的同時，進行了令人期待的摸彩節目，在驚喜聲中活動畫下感恩的句點。





109/5/16

燃燈報恩祈福法會



為倡導孝親報恩觀念、息災祈福，中佛青假土城慈法禪寺舉辦

「2020年燃燈報恩祈福法會」，上午邀請廣修禪寺住持、本會副理事長大慧法師擔任主法和尚，下午則禮請道元法師主法，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，期勉四眾弟子把握時間用功精進，服務人群。

理事長開善法師率領理監事包括常務理張菁菁、理事道輔法師、妙仁法師、惟慈法師、許文娟、陳幸君、林彩珠、林怡君、陳英俊、曾柏邑；監事林浩伯、郭榮聰；顧問日賢法師、陳裕源、林國龍、鄭春娥；前任理事長明毓法師、中華品德教育推廣協會理事長眾印法師、中佛青長青主委菩提法師、秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順，秘書處人員以及義工、十方善信等共襄盛舉，並因應政府防疫政策採FB直播方式，讓全球共同祈福祝禱，藉由水懺法會冥陽兩利，願新冠肺炎疫情早日平息，風調雨順、國家安定、眾生安樂，在生命中實踐佛法。

6/20

長青北海岸知性一日遊

長青委員會今年疫情延辦第一次季遊，由長青主委菩提法師領隊，副主委鄭秋爾陪同，到訪三芝淺水灣，八蓮溪生態休閒區漫步於農家園林，觀賞小農牡丹蓮花、走訪石門老梅，並在理事長開善法師的領導下，參訪莊嚴的「法鼓山佛教教育園區」。（法鼓山現任方丈果暉法師是開善法師就讀法鼓學院時的老師），彼此互贈法寶，法誼長存。





7/5

古印度佛寺遺址與博物館行旅講座



佛青文教基金會、中華佛教青年會共同邀請中壢圓光藝文館執行長、覺風佛教藝術學院研究中心教師暨專欄作

家郭祐孟老師蒞臨中佛青演

講，透過精彩 PPT 及影片精闢介紹，同學對古印度佛寺與歷史有更進一步的認識與瞭解。



8/22

第十屆第三次會員代表大會

於知道了素食茶樓舉行，中國佛教會理事長，本會名譽理事長淨耀法師、法律顧問朱武獻主席、財務長郭英松、本會理事長開善法師暨第十屆理監事及會員代表皆出席與會，相聚的喜悅，讓現場氣氛熱絡繽紛。

開善法師致詞表示雖然受到新冠肺炎疫情影響，許多活動課程被迫暫緩，但本會三月仍舉辦了「覺醒疫瞬間」線上小品徵文比賽，期盼善念的人傳人，勝過病毒的人傳人，讓正能量的匯聚，能夠轉化全球眾生的共業。

會務報告由秘書長禪琳法師以 107 年各項活動課程之投影片做報告；財務長郭英松則負責財務報告。會中通過了 108 年度工作報告及經費決算案，並審查 109 年度工作計畫及經費預算追認案。

宴席間播放了七、八月舉辦的兩個輕營隊 - 藝童歡樂營、與你相遇青年培訓營的成果影片，祈願種下慈悲的菩提善苗，學習利他精神，發揮生命的潛能與正能量。期待佛青家園在四眾弟子共同努力下，能更茁壯成長，接引更多青年學佛，讓法音宣流，法燈永傳！





活動剪影

9/8

歲次庚子中元普度冥陽兩利法會

假中佛青會館舉行，恭請中國佛教會理事長、本會名譽理事長淨耀大和尚主法，慈法禪寺法師擔任維那悅眾。金剛心源道場住持明安法師、長期發展委員會主委明熙法師、理事宗鐘法師、妙仁法師、道輔法師、惟慈法師、陳英俊、林彩珠、監事郭榮聰、顧問林國龍、鄭春娥，會員張陳貴美、黃樹春、志工等…皆蒞臨共襄盛舉，互相增上。



上午在持念大悲咒進行灑淨後，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《金剛般若波羅蜜經》，並進行佛前大供。下午則恭誦《佛說阿彌陀經》及小甘露施食。迴向世界和平、全球無災、國家安定、社會康寧；本會各項會務發展順利、冥陽兩利、存歿霑恩；理監事、秘書處、護持善信眾等吉祥康泰、福慧雙修、悲智雙運、所求滿願。期許未來接引更多青年學佛，法燈永續，踏上嶄新法喜的旅程！



9/12

中國佛教史 - 慧璉法師

由佛教青年文教基金會及中華佛教青年會共同舉辦之「中國佛教史」開課，吸引了七十多位學員研習，講師慧璉法師擔任多所佛學院講師，作育僧才三十年，她精闢生動的分析時代背景，藉由闡述歷史發展，培養對佛教的正確觀念，進而瞭解佛教如何影響當今華人社會，達到價值澄清。課程共八堂，已於1月23日圓滿。





9/20

印順導師著作總目錄綱要思想 - 宏印法師

中華佛教青年會創會會長宏印法師9/20蒞臨中佛青講演「印順導師著作總目錄綱要思想」，理事長開善法師特別前來向長老致意並參學，常務理事張菁菁、假日佛學院同學把握勝緣，聽經聞法。本次課程以FB直播，願海內外法友皆能受持法益，菩提增上！



講座影片



10/18

參與中華淨因眾生關懷協會園遊會



本會常務理事惟悟法師所屬中華淨因眾生關懷協會舉辦「慈品傳承·愛的禮讚」園遊會，包括公益義賣、孝親洗足禮、清寒獎學金頒發等，榮譽理事長淨耀法師、理事長開善法師、秘書長禪琳法師、常務理事張菁菁，理事許文娟等共襄盛舉，本會設攤義賣桃膠銀耳露，以示支持，共成善事。

10/23

萬德莊嚴 佛畫藝術展

霜降日涼爽的氣候，雨落紛紛，卻不減貼近藝術的雅興，在名譽理事長淨耀法師引領下，理事長開善法師、副理事長大慧法師、秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順及秘書同仁等，共同前往慈濟松山聯絡處藝文中心，欣賞「萬德莊嚴 佛畫藝術展」。





活動剪影



本會佛畫班導師陳裕源老師、主辦單位中華品德教育推廣協會榮譽理事長明毓法師、理事長眾印法師與慈濟幹部熱情接待，並茶敘交流。祈願大眾在親睹佛菩薩的莊嚴法相後，更讓佛法走進生命，開展慈悲與智慧，饒益一切有情！

11/1

第六屆藥師佛文化節

新北市慈法禪寺、新北市政府在板樹體育館共同主辦「藥師佛文化節」，推動全民修持藥師法，在藥師佛的護佑之下，全球疫情得以止息、全球安和、國運昌隆、眾生安樂。

千僧證授八關齋戒、恭誦《藥師經》、佛前大供、佛法開示，外場設有園遊會「素食創意市集區」，40個美味素食攤位，如素食湯包、滷味、素章魚燒……，藉由吃素讓民眾體會珍惜生命、愛護地球，中佛青設有「手作捏塑DIY」、公益桌遊、心手相連趣味遊戲、童玩，吸引了不少親子同遊，在輕鬆活動中接觸佛法，啟發向善。





11/14

第十屆第九次理監事聯席會

會議於理事宗鐘法師所屬道場「心源金剛道場」召開，方丈明安法師、長期發展委員會主委明熙法師與宗鐘法師對理監事的到來表示歡迎，熱情款待並提供吉祥午齋。

理事長開善法師主席致詞時表示，轉眼間三年即將到任，我們能做多少就盡力去做，希望帶動大家一起投入佛青這塊福田，青年接引的工作刻不容緩，這是大家的責任與使命。祈願新的一年，疫情能獲得控制，會務能順利推動，佛青能接引更多的青年，發揮更大的功能，對社會及國家有所貢獻。

用餐後一行人在宗鐘法師的導覽下觀賞北投美景花海，在大自然中歡喜合影，並回道場悠閒享用下午茶、手沖咖啡品，在陣陣飄香的咖啡味中互動交流，收穫滿滿。



12/12

《中觀道次第》 《八不緣起中道義》 專題演講

【中觀道次第】~ 開仁法師 講授

佛法有八萬四千法門，法義浩瀚如海，然而佛法的修持，貴在解行並重。龍樹菩薩的『中論』，係基於緣起性空的法義，不但在理論上有其邏輯論證所建構的合理性，並在宗教信仰上有深刻的實踐意義。因此，確實瞭解中道空義，並如實觀照於現實人生，方能使人生圓滿無礙。本專題除講述緣起性空的法義，並說明依中道修行的先後次第，期使行者有所依循，達到解行並重的目的。



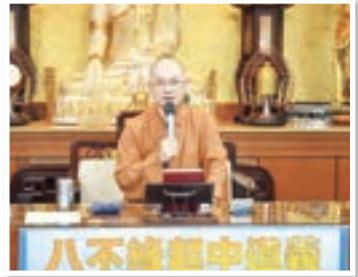
講座影片



活動翹影

【八不緣起中道義】~ 圓融法師 講授

有無、斷常、一異、來去，從這八事來否定緣起事物的實有性即是八不中道。八不不只是為了破除妄執，更是為了顯示諸法的真實義。如不能了知諸法的真實義就無法從中破除妄執，也就無法解脫生死趣向涅槃。然而從凡入聖的過程不外乎知、行、證的次第，由此八不為基準而趣向於證，是證果的第一步，也是修行的首要！



講座影片

12/19

義工成長營（慈法禪寺）

由中佛青承辦之「慈法禪寺、普賢講堂 - 義工成長營」，「千手觀音，無處不現；萬行菩薩，無事不辦」，如何善用自己生命的能量？找到自己的生命價值？如何耕耘一方福田，精彩收穫？課程內容包含：淨耀大和尚勉勵，有暎法師介紹「成就莊嚴 - 學佛行儀」、開善法師講演「萬行菩薩 - 擔任義工心態」、陳紹韻主講「團體合作與動力」及團體動力闖關趣，義工們認真學習，開心體驗遊戲，活動充滿了歡笑聲與擁抱赤子之心的熱情。





110/1/16

2021 流年靈數 & 願景實現工作坊

中佛青秘書長禪琳法師、生命靈數專家陳筱潔於 1 月 16 日攜手合作帶領「2021 流年靈數 & 願景實現工作坊」，帶領學員製作個人專屬的 2021 願景圖，為自己許個理想的未來。

上午禪琳法師講授時表示，迎向 2021 要先放下 2020 的傷痛與困難，透過音聲引導，學員搭上回溯的小船，從 2020 年 12 月的時事、自己經歷的事件，以倒帶的方式往回划到 1 月，隨著悠揚的音樂飄蕩，記憶的盒子一一被開啟了，大家寫下了自己的十大新聞事件。並以分組角色扮演，藉由「焦點→意願→事件→禮物→感恩→分享」的歷程，為各人進行療癒，以慈悲化解悲傷與嗔忿。接著把喜歡的雜誌的圖文剪下來，黏貼紙版上，勾勒出想達成的 2021 目標。

下午陳筱潔老師精闢剖析生命靈數與流年，讓學員瞭解自他的正負向特質，並規劃與掌握未來方向。一天的課程豐富緊湊，善巧的方式，為精彩豐盛的 2021 年，向宇宙下訂單！



1/17

印順導師著作總目·序~中國禪宗史



想念老朋友……

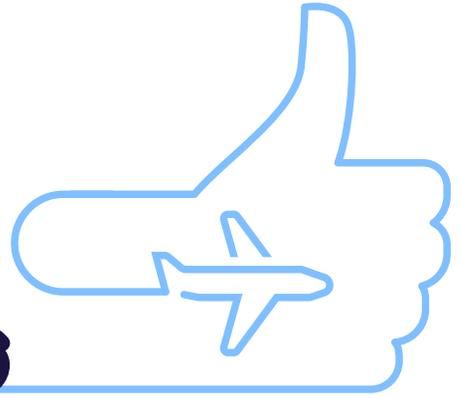
宏印法師課後看著繼程法師送給中佛青的心經墨寶讚歎說：「寫得真好！我喜歡！」接著喃喃訴心聲：「疫情什麼時候結束啊，好久沒見面了…」



講座影片

與你相遇青年營 _ 隊輔心得分享

活力滿點的營隊



◎盧靜麟

遇見初  心

遇見你 ~



一開始加入這個屬於年輕人的團隊，對於青幹部培訓毫無經驗我感覺有一點不習慣。慢的跟著前輩及師父們學習、討論互動及收集資料，行前課程及參與活動終於喚醒了我身體與心靈的青春活力。

第一天開營聽取了開善法師及淨耀法師勉勵！都是我們生活中不經意就會遇到一些難能可貴的人生經驗。這些生活經驗及教學培訓課程，觸動我內心在現實環境中更需要突破自身困境，才有機會迎向新的人生方！！下午的「冰雪奇緣」，教練在教學中運用專業技巧、實地演練等多種教學方法，充分喚起我的青春回憶。難能可貴的是欣賞到師父們曼妙的溜冰風采以及學員們逗趣的肢體語言，在我心裡留下深刻記憶。

一直對於園藝療癒深感興趣，下午課程由慈悲的宗鍾師父讓我了解植栽需配

合氣候的冷暖乾濕進行不同養護任務，才能散發不同樣貌，不同氣味，我們種植過程也將散播慈愛心念給萬物生命，發願迴向，真心祝福萬事萬物。

印象深刻的「世界咖啡館」，把自己假想成一粒沙來看兒童權的各年齡層，更能體會年幼者 _ 不論是貧窮、富有的思想、心境及自由生活各種需求，比想像中更需要完整保護，社會上很多的治安問題深受家庭環境影響！！為了確保兒童的幸福需要你我，攜手共進提供保護健康、福利、生存及發展…等各個層面並行。

有益健康的「土城絲路」，實際的健走體驗，沿路觀察地貌、搜尋大地拼圖的素材，都是為了製作主題創作，看著每一組的觀察以及互助作畫，驚訝地發現了很多年輕人的新奇想法，不論是觀看角度及表達方式都在開懷歡笑中進行，拿起手

2020中華佛教青年會「與你相遇」青年幹部培訓營 日期：0814-15 地點：土城慈法禪寺



機想把所有眼看耳聽都完整的記錄下來，為這次行動禪做個完美的結束。

連續兩天由中華佛教青年會舉辦的「青年幹部培訓營」，充電時間快速的結束，我還意猶未盡沉浸在其中，希望還有更多的機會可以跟師父及夥伴們學習。最後的「成果發表」，各組員們討論主題並藉由戲劇演繹帶出佛學含意。回想培訓課程中，聽了一些師父感性的內心話，發的願力、做的善事，還有夥伴們分享的專業知識，收穫之大感慨之深回頭看現實生活處蘊含佛學常識，期許自己在日常生活及與人相處上都能更有智慧。



與你相遇青年營 _ 學員心得分享

回憶，讓我們相遇

◎拾七



冰宮是我媽的青春回憶。炎熱懶散的星期六下午，和姐妹一起鑽進光線昏暗的冰宮，聽著 ABBA 合唱團的迪斯科音樂，聊著這個那個男生怎樣怎樣，在冰上溜了一圈又一圈。也許是這份年少情懷，暑假在香港太古看見溜冰場時，媽媽很興奮問我們三個小孩要不要溜？姐姐們本來就愛玩直排輪，當然對溜冰躍躍欲試。那時我才十歲多吧，只覺得裡面人好多，要是摔倒了好丟臉的。也許是為了陪我，我和媽媽在冰宮的外面，看著姐姐們在冰上溜了一圈又一圈。她們溜過來時，媽媽笑著拿起傻瓜相機，咔嚓拍了一張。

站在冰上，我以為我會溜冰，於是試著往前行，然而稍縱即逝的平衡感告訴我，我不會。這是 2020 年的夏天，整個大台北的冰宮剩不到三家，好巧不巧在這次青年營的活動舉辦地慈法禪寺旁，就有碩果僅存的一間溜冰場。在明亮又有些涼意的溜冰場，我們扶著欄杆，顫抖著往前行，就像學走路的小寶寶，一路「扶」到「寶寶」訓練場。我不記得自己是怎麼學會游泳，也不記得自己怎麼學會騎車，我有些好奇也有些興奮，因為我正在學會溜

冰的過程中，我正活在當下，而且我會記得這一切。

教練說：「首先要跌倒，你該學習怎樣跌倒。」你確定這不是法師開示嗎？教練接著說：「你該把腳抬起來，一步，一步走。當你沒走好要跌倒時，你該知道怎樣讓自己安全的跌倒。」跌倒是不可避免的，我們會害怕跌倒、害怕被嘲笑，但察覺自己活在當下的時候，周圍的一切似乎都不存在了，整個世界只剩下「我」與我的身體。我想往前行，於是我往前行，我感受著身體的平衡，也接受時刻無常的失衡。也許我會墜落，那就讓自己平和地墜落，因為我知道我會起身，我還會再往前行。

人生總有很多意料之外，青年營裡有人以為活動「冰雪奇緣」是看電影，我倒是沒想太多，既來之則安之，是什麼活動我都欣然接受。但這次與溜冰相遇，確實是我的意料之外。「冰雪奇緣」開啟我的一段兒時回憶，好像無關痛癢，卻又是珍貴的回憶。我在冰上溜了一圈又一圈，曾經姐姐們在冰上溜了一圈又一圈，曾經



媽媽在冰上溜了一圈又一圈。我們溜著冰，想著不同的事，在不同的時空中，在那些當下，我們卻有著相同的感受。那一刻，我與她們相遇。

「與你相遇」青年幹部培訓營，是我第一次參加營隊活動。不論是在「紅塵客棧」中體悟凡世生靈的甘甜與苦澀，還是在「世界咖啡館」裡討論社會時事的議題是非，或是在「土城絲路」上感受萬物之大與自己的渺小，對我而言都是第一次，卻又像是好多好多次了。在活動中接觸到各樣不同的營員、法師和居士們，也許就像佛青會所說的，善緣使我們相聚，而這份善緣，也使我们相遇又像久別重逢。

就像冰宮是我媽的青春回憶，「冰雪奇緣」的溜冰場，也成為了我的回憶。也許未來，我們會分散世界各處，而回憶，會讓我們再相遇。See you again !



與你相遇青年營 _ 課程

花草教我們的事

◎釋宗鐘



因緣相互助成，看見無我：

植物需要充足且適當的陽光、水份、空氣、土壤、營養，只要有一個因素調配不當，結果就不同。人的身體、心靈、命運，也都逃脫不掉這個規則。每個人事物都有無數個成因，其一改變，結果就會改變。

因可計果不可計：

一粒種子可以結成許多果實，而每顆果實又有許多種子，如此推演，每粒種子的未來不可計數。一株植物分段扦插，就可由一繁衍成多。

花開花落，發現無常：

種子發芽，漸漸成長茁壯，開出美麗的花朵，結出豐碩的果實，又漸漸老化枯萎...人生也是如此，沒有永遠不變的好壞情緒、順逆境界，一切只是不斷的轉變中，沒有一刻的停留。

生生不息，生命延續：

花草老去凋落，後又冒出新芽，沒有老去死亡，哪會有新的生機，若無種子落地，哪來有新的生命。接受結束，才有重新開始的機會。當你抬頭仰望大樹，黃葉飄落，蹲下拾起它掉落的種子，此時你看到生命的輪迴了嗎？新扦插成功的植物，是另一生命，還是原本的生命，新舊植株相同嗎？前世的你和此世的你相同嗎？過去的你和現在的你相同嗎？

覺知當下，善法呵護：

在照顧植物的過程中，觀察生命不斷有事情發生，覺察並且照顧它。我們也必須學會時時覺察自己的身心，以對身心有益的方式，好好生活和成長。那什麼是對身心有益的呢？





包容自他各異的存在：

沒有任何植物是相同的，即使是相同品種，也不會一樣。每個人都有獨特之處，對自己，無需和他人較量，對他人，就能善解包容。

平等無別，散發芬香：

植物不會有分別的散發芬芳，只要經過身旁的人或動物，它都能平等對待。

檢視修整，有捨才有得：

植物經過修剪，就會促發側芽，長得更茂盛茁壯。時時修整身心，就會越變越好。懂得減法生活，捨去過多的物質、情緒和執著，生命就能得到自在。

要如何收穫，先要怎麼栽：

植物都能努力適應環境，成長茁壯。身為人，為何就不能跳脫種種的負面情



緒呢？你怎麼養，它就怎麼長。放在不同的環境，就會成長得不一樣。人生活在不同的環境裡，也會往不同的人生去發展，想要什麼樣的命運，就要努力塑造。每個人都是自己生命的藝術家，用心活出自己生命的美感和體會！

一花一世界，一葉一如來：

感謝你，讓我們重新對照自己，解開對生命的疑惑，遇見生命的美好。轉變命運從心開始！

（以上為課程內容摘要，講者為中華佛教青年會理事）

「1017 與你一起·相約佛青」活動記事

與你一起·找到未來

◎拾七



我是拾七！是這次「1017 與你一起·相約佛青」（下文簡稱「1017」）的活動企劃，也是活動當天的主持人喔。想知道活動當天發生哪些趣事？為什麼是 2077？相遇密鑰又究竟是什麼？關於「1017」的一切大小事，問我就對啦！接下來請讓拾七與你一起，重返「1017」吧！

簽名報到時，會獲得這次活動特製的黃白佛青貼紙。黃白黑是這次活動的主色調，源於近期熱論的電玩遊戲「電馭叛客 2077」（下文簡稱「2077」）。「2077」是近期熱論的電玩遊戲，遊戲講述 2077 年半人半機械的「生化人」遍佈全球，無政府狀態的社會動蕩不安。這次活動的諸多設計都引用了「2077」元素。

佛青會的口號是「善緣相聚，佛青永續」。2077 年雖不代表著永續，但 2077 年的佛青還存在嗎？佛青該以怎樣的狀態存續，才會走到未來呢？我們不知道未來會怎樣，但我們該怎麼做，才能讓佛青的存續在未來成為必然呢？這些都是「1017」活動想要探討的事。這次活動的主題是「相約佛青」，但其實還有個隱藏的主題，是「找到未來」。

這個主題與「2077」使我構想出「1017」活動的故事背景設定。設定是這樣的：2077年的佛青會寄出「1017」活動邀請信，穿越時空寄給在2020年的「你」。因為「你」在2020年參與了「1017」活動，使得佛青會能存續至2077年。兩件事的「因緣」，促成時空的莫比烏斯環。

在特製的黃白佛青貼紙寫下自己的名字貼在身上，貼紙就變成活動名牌了。快快進場入座，「1017」活動即將開始！

活動開場，由佛青會理事長開善法師領眾向釋迦摩尼佛問訊。理事長致辭，歡迎大家相聚相互鼓勵，分享課業、工作的人生經驗，並引用故事來提醒大家要懂得感恩惜福。期盼藉這次活動傳達正確觀念，彼此相互學習，回到自己的生活圈去影響身邊的人，當佛青的不請之友，與自己相遇，也帶動他人與他自己相遇！

第一個活動是破冰行動「叛客留名」，佛青貼紙是這個活動的主角。破冰開始後，快快尋找想認識的朋友，進行簡單自我介紹後挑戰猜拳，勝利者獲得寫有對方名字的小貼紙，貼在自己的名牌上。名牌上滿滿的小貼紙，既是勝利者的象征，又是彼此友誼的見證。在各路叛客一陣捉對廝殺下，最終「與你相遇」青年營的文慈「蚊子」獲得冠軍，由佛青會副理事長大慧法師頒發「佛青好運金」紅包，恭喜「蚊子」喔！

下一個活動是「世界咖啡館2.0」（下文簡稱「咖啡館」），世界咖啡館是一種討論形式，我們在之前的「與你相遇」青年營中有做過這個活動。由於這次的討論主題比較特別，所以我用引題小分享「當青年遇見佛」進行主題介紹：我16歲時「因緣」遇見禪式寫作，從此寫作成為生活的一部分。我說：「這世上，總有一些因緣促使我們遇見，而我們的遇見又將促使怎樣的因緣呢？」這與上文「1017」故事背景中的「因緣」相互呼應，也是這次活動的核心。

「咖啡館」有討論佛教佛法的「未聞佛名」，以及討論佛青未來的「佛青2077」兩個議題。期間，理事長開善法師、副理事長大慧法師也走進「咖啡館」，



1017與你一起 相約佛青



傾聽佛青們對於佛青會未來的想法。活動後也請四位佛青桌長就各桌討論記錄進行分享，總結大家腦力激盪後的成果。

突然一陣熟悉又特別的旋律響起，怎麼會有生日快樂歌？！原來活動當天正巧是理事長開善法師的生日，理事長忙著籌辦「2020 藥師佛文化節」居然連自己生日都忘了，佛青會秘書長禪琳法師及工作同仁特意準備生日蛋糕為理事長慶生。理事長許下「世界平安」、「佛青永續」的生日願望，與副理事長大慧法師一起將蛋糕與「祝福」分享給大家。

美味蔬食 buffet 午餐時間到，理事長領眾頌供養偈後，餐桌上擺滿蔬食披薩、壽司卷、水煎包……令人食指大動！蔬食午餐由副秘書長美順姐發心與大家結緣，佛青顧問國龍哥全程為大家專心手沖醇香的熱咖啡。這也使我深感，事情的圓滿從來不是理所當然，而是要靠眾人的協力同心才能完成。

午餐時間結束後，下午的活動是「紅塵解惑客棧 2.0」（下文簡稱「紅塵客棧」）。在之前的「與你相遇」青年營裡，「紅塵客棧」受到佛青們的一致好評，所以「紅塵客棧」是「1017」最早定案的活動。「紅塵客棧」邀請法師們老師們，以占卜開導、禪法療癒、心靈訪談等方式，為佛青們解答生活中所遭遇的種種困惑。

解惑現在，也是「找到未來」。這次的「紅塵客棧」邀請復刻票選人氣最高的「塔羅占卜」陶米奇老師、「觀音靈籤」開慈法師、開教法師。在「與你相遇」青年營開解「四柱八字」的悟常法師，這次則是帶來新的「開悟禪卡」為大家解惑。秘書長禪琳法師拿出佛青會自行開發的「Q 寶遊化桌遊」與大家一起桌遊





趣！在玩樂過程中，也學習普賢菩薩的精神與形象。

這次活動特別製作兩聯式的問卷「佛青振興券」，讓大家在填寫問卷後，也能試手氣抽佛青好禮與「佛青好運金」紅包。每一份問卷對佛青會的建議與期許，都是在為佛青會「找到未來」，而佛青會的目標，也同樣是盡心幫助大家「找到未來」。也許「善緣相聚」，與「你」一起學習成長，才能讓佛青走到未來，讓「佛青永續」。

活動結束前「佛青振興券」抽獎，由「與你相遇」青年營的芯慧「寶肥」獲得理事長開善法師頒發的「佛青『超』好運金」，「寶肥」真的超好運的啦！活動最後，大家拿著獎品紅包一起歡喜合照留念，「1017」活動熱鬧結束……

等等，還有一件重要的事！怎麼可以沒和白板畫「電馭佛青」簽名拍照打卡就離開呢？我畫得很辛苦欸！於是大家（在我的威逼利誘下）在帥氣的「電馭佛青」旁，留下自己帥氣的「叛客」簽名，擺出

帥氣的「叛客」姿勢拍照打卡，「1017」活動圓滿結束！

所以，「相遇密鑰」究竟是什麼呢？這次活動特意在宣傳裡放入「相遇密鑰」的梗，鼓勵大家發掘自己的探索心與好奇心，找到「相遇密鑰」將會獲得解密成功的佛青小禮物。

相遇密鑰就是出現在宣傳文字上，作為分隔線的兩段「亂碼」，若使用注音輸入法在鍵盤上輸入這兩段亂碼，就會得到「與你一起，找到未來」和「相遇密鑰：遇見初心」兩段文字。「找到未來」是這次活動的隱藏主題，而「遇見初心」，參加「與你相遇」青年營的學員們一定都很熟悉，這正是「與你相遇」青年營的主題。

感謝你與我一起重返「1017」。我是拾七，若你對佛青會有建議或期許、想加入佛青會、或想跟我聊聊天，歡迎在佛青會官方LINE好友、臉書粉專上面找我喔！期待與你一起，找到未來！



青年山水禪紀實

茶禪、攝影禪、山水行禪 …
遠離塵囂，在山林雲霧間與心相遇 …

日期：2020/12/13（日）9:00-17:00
地點：汐止廣修禪寺
主辦：中華佛教青年會、汐止廣修禪寺

◎拾七

基礎禪修方法

這次的青年活動來到世外桃源——廣修禪寺！

理事長開善法師、副理事長大慧法師向青年們介紹中佛青會與廣修禪寺。

隨後由理事宗鐘法師帶領大家在充滿禪意的「悅景軒」學習基礎禪修方法，教導青年覺察當下、發現禪心，將「禪」帶進自己的日常生活。

望著遠山，覺察呼吸，感受心靈的幽靜……



茶禪

茶禪老師心怡被我們稱為「茶仙子」，在茶仙子心怡與茶禪老師們的帶領下，青年們悠然進入了茶之仙境。

聽茶聲，觀茶色，聞茶香，抿一口茶湯。台灣大禹嶺高山茶、浙江桂花九曲紅梅、廣東鳳凰單叢……青年們身在汐止，透過色聲香味觸法，悠遊各處的產茶山林。天上的雲朵 化作雨滴落下，成為你手中的茶。

你喝茶時，雲就在茶裡……



攝影禪

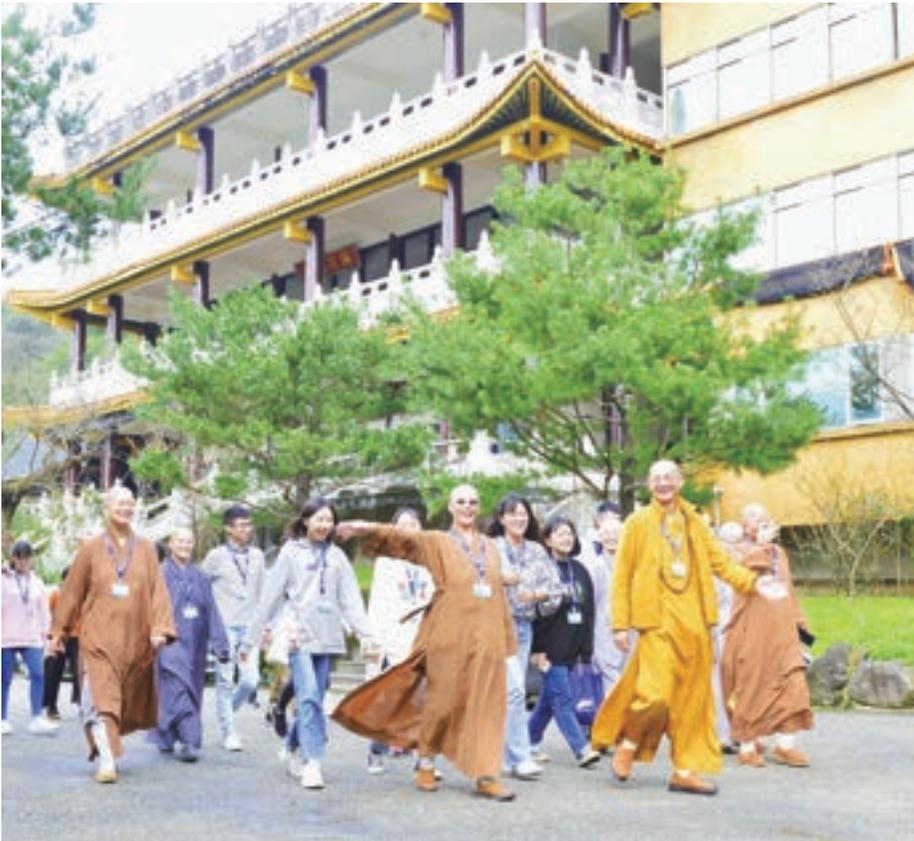
就如佛語所言「一期一會」，宗鐘法師教導青年要珍惜每次按下快門的瞬間。現代科技的便利與快捷，讓我們能連拍數張照片。而攝影禪，讓我們藉由與鏡頭共處的「當下」，重拾對自己生活的覺察。按下快門，我們見眾生，見天地，亦見自己。



山水行禪

晴朗的好天氣，理事長開善法師、副理事長大慧法師帶領青年在汐止山間行禪。

行禪是透過行走，覺察自己身心的修行。行進在汐止的幽靜山澗，感受大自然的清心美好。遠離塵囂，在山林雲霧間，與心相遇……



心得分享

行禪的終點，我們走過山間瀑布，進入靜謐清雅的食養山房七號院。茶仙子們準備好特別的「茶咖啡」與精緻茶點迎接我們。青年們喝著咖啡配著茶點，一同分享「攝影禪」的作品，與本次參加青年山水禪的心得。活動接近尾聲，理事長開善法師期許青年在活動中有所收穫、珍惜相聚的善緣。用心關懷身邊的人事物，亦是禪的體現。善緣讓我們相遇，願我們善緣永續，下次活動再見！



幕後身影

學員高心洳分享她的「攝影禪」照片，是廣修禪寺的義工老菩薩在清洗午齋碗盤的身影。拍下照片後，心洳與易鵬上前一起幫忙清洗碗盤。

學員張以青分享的照片，是活動攝影師莊樹銘師兄倚靠在路邊的樣子。「因為大哥一整天都在拍我們，很辛苦，而我們都沒有拍他，所以我拍下這張照片。」一場活動的圓滿，背後是許多菩薩的協助與發心。

最後的活動分享，除了分享學員的「攝影禪」作品外，也想與大家分享活動的「幕後身影」，感謝他們對活動的支持與付出。



青年山水禪_學員心得分享

從疫情走來……

◎葉志文



2019年底，我做了一個重大的決定——放下馬來西亞的一切，到台灣工作。

2020三月初，終於領到工作證，原以為可以順利飛去台灣，卻換來3個月的失業和鎖國行動管制令帶來的壓力。跑了N趟的警察局，N趟的臺灣文化部，播了N通無人接的各政府部門……就這樣，半年過去了……後來的後來，我帶著滿滿的未知和害怕，在病毒的威脅下我順利來到機場，當順利過了海關，我知道我真的可以離開馬來西亞了，這真的是我生命的轉淚點！

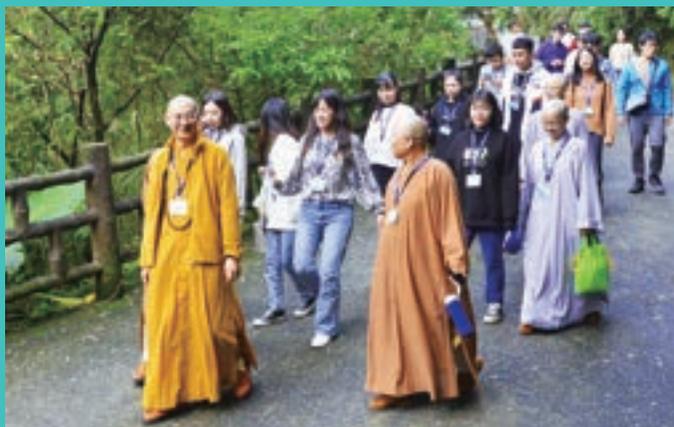
整個過程，其實給了我思考「因緣法則」的機會。我們每每計畫的事情，總不是如我們所願的，因為這是「因緣和合」的。但我覺知，這些都是「逆增上緣」，要提醒我們提起「正念」，在當下，清醒地把問題解決。無法解決的，只要盡力了，也只好「隨順因緣」——就像疫情下的大環境，我需要隨順整個局勢來台灣，去隔離。認清它、接受它、放下它，如此而已。當然，心裡情緒的起伏難免。

幾個月後，我參與了中佛青的【清心相遇】山水禪，在「攝影禪」的課程中，

偶然看到錯中複雜的樹根。那不就像是佛陀所說的「因緣法則」嗎？！每個因、每個緣、都互相纏繞，帶來千千萬萬的果。這些果，又是下個發生的因、又是下個發生的緣。佛陀還告訴我們，菩薩畏因，不在果上跳，要在因上調。我們每一人都有那麼一點點的力量，去改變因緣，後果或許就會不一樣了。我知道我這幾個月經歷的這些因、這些緣，沒有好也沒有壞！這些善逆因緣是生命長河裡的一些些歷練，讓自己比較堅韌。這些好與壞，更讓我們認識自己多一些，忍耐力強一點，極限更高一點。

【清心相遇】的課程編排，讓我們體驗禪修，讓我們學習方法，提起正念。這些學習在日常生活中極為重要，因為它讓我們提起心力，坦然面對種種有形與無形的壓力。我無比感恩【清心相遇】籌委用心的安排，每一個細節都是如此細膩、如此接近佛法。人在異鄉，佛法不休學。





招募志工 / 會員報名
一份願心 歡喜利他 一份善行 圓滿生命





◎朱紀忠



眾聲喧嘩中，堂堂邁入 2021。

沒有物換星移的喟嘆或是新天新地的驚艷，如常的一天照例從晨間靜坐開始。沉澱，歸零，再出發。

人們內心關於記憶，殊不同於尋常時間先後。腦海中二十年的陳年舊帳也可能日日如新，翻攪數落；眼下的不堪經歷巴不得立馬歸檔，束諸高閣。

記憶無論久暫，除了腦海上演的情節、影像…等各式戲碼，戲臺下的幕後細瑣才是真正關鍵。如實撐起整齣戲的，是和劇情相應而起的深淺感受，它為劇本穿針引線、添柴點火，一齣接著一齣…。

感受如潮浪，有起有落，亦如四季更迭，有來有去。但我們往往欠缺一種靜觀的智慧和遠觀的歷練。就好像看戲，再怎麼悲喜跌宕，自知終須回歸基本面，不論身心或生活，皆然。這樣無師自通的智慧人人本具，可就在離開戲院後煙消雲

散，自動打回原形，萬千悲喜擦落去。

想想，其實我們都能更自在些：平常時候，試著放下對電視、手機、書本、音樂…等聲光刺激的依賴，即使幾分鐘也好，去體驗純然獨處的況味。也許時間不長，然積少成多，能讓我們心靈保持一定程度的彈性。而當身心面臨風暴之際，不忘溫柔地告訴自己「這也會過去」，並且相信此心具有靜觀的智慧和出離煩惱的能耐。

看來今年還會跟新冠疫情持續糾纏，這也是我們練習覺知身心的逆增上緣。清楚明瞭何者該做，何者不該做，是讓頭腦清醒，也是練習自我覺察的起手式。外在各種的框限或障難，更顯出心靈內蘊的光輝質地、自由的本質。

因此，迎向未來一年，即是迎向開闊無垠的心靈天地。它超越了 365，不再只是 2021！

見法的認知

◎ 釋見宏

我們在禪坐當中如何安住？我們的心是否能夠安住二邊不著？我們想要在禪坐修行上能夠進步，第一個階段必須先找出我們為什麼常常會有常見或者斷見的發生，因為我們在禪坐裏面，如果起一個念頭出來，那個念頭迴圈不息，不管那個念頭是東南西北的影像生起，或者人我是非種種影像生起，其實它都在告訴你一個答案，就是你一定會有著一個屬於你自己的見解。那我們一定會問自己，我在禪坐的時候，我沒有想它們啊，它怎麼都會起來？這個就是要告訴諸位，這個就是與生俱來，六根與六塵境界相接觸時，變成一個宿習的念頭，宿就是過夜那個宿，宿習即是習氣。是已經累積了很多很多的習氣，雖然，我們讀雜阿含經時，佛陀告訴我們，對過去不顧念，對未來不欣慕，對現在保持空寂，可是我們，對過去所發生的種種追尋習慣性當中，當有因緣會遇時，我們著有的那個記憶就會恢復起來。我們在禪坐裏面，其實都是這些著有的妄念影像，我們就會說我在打坐的時候，妄想紛飛很多，有種種術語來形容。但是，你一定會告訴

你自己，其實我的那些妄想，我又沒有特別要想它啊，而打坐的時候，它都一直冒出來，好像地上的泉水啊，一直冒，停都停不住，這時，我們用外凡位的方法，想辦法壓住煩惱，讓妄念停住。如用佛號，用咒語，或者用誦經，或者用種種的方式，希望壓住生起宿習的念頭，讓它不要對我產生干擾的發生，但是都沒有成功。

今天我們聽經聞法，佛陀告訴我們運用無常兩個字或變異法、或無我正見，來改變自己的執取。可是聽了無常的法理，還是無法轉變執取的身見，這是諸位在學佛的累積法義中，與生俱來還不夠深厚，故我們雖然知道無常的法理教育，但在修行的禪坐裏面，我們還是看到一切影像，有見的執取已經習慣了，故坐禪時會



一直胡思亂想，跑出來很多念頭。若胡思亂想很多，那證明你還有一個概念中會生起執取的有見。可是你生起的有見，必然會是一循環不息的生、住、異、滅的現象，你想要把它停住，是沒有辦法停住的。而且，就算你用什麼功法，把它抓住，然後壓住，也是做不到。若仔細思惟，這些念頭的來來去去也只是暫時而有的現象，若你要壓住它，它還是不斷地生住異滅在變異著，沒有因為你用某種方式壓住時，它會為你而停住。所以，祖師會說，這是石頭壓草的方法。石頭壓草是一種譬喻，就是說你用佛號、咒語、誦經去壓它，也是春風吹又生，有一天，你不誦經，譬於石頭搬走了，土壤裏面你原來壓的部分，草

還是長了出來。所以你的雜念永遠沒有辦法除掉。

其實我們執著的本質上本是一種無常性、無我性、空性，但我們把它執為常見，這是聽經聞法中沒有思惟法義。又若累積無常性、無我性的法理教育，熏習得不夠深厚。所以看到自己禪坐時，就說妄念是一種代表業障深重的觀念，而產生害怕等，殊不知妄念本是無常變異的現象；或有生起雜念很多，也可代表是有說不清楚的無知無明的常見觀念。所以你一定要記住，要突破這個常見，只有一直熏習，佛陀告訴我們無常，無我，變異的法義，才能改善我們的常見。



我們為什麼會把一個念頭常常不斷的想它，是我們常常想的習慣黏著太久了，這種黏著用外凡位的功法去壓它，都不可能成功。因為當你壓的時候，也會受你今天情緒好不好或者種種的影響。在打坐之前突然有惡劣的情緒發生，不能打坐，一打坐更糟糕，越想越氣，因為打坐想的更細更清楚，這是很嚴重的執取，很多的小隨煩惱、中隨煩惱，皆會湧上來。所以，諸位想化解自己的有見或常見！也要花一些時間來改變自己的執取，就是說，若你的習氣染汙了 20 年的有見，那聽經聞法也要花 10 年以上才能改變自己的執取常見，因為我們忽略了釋迦牟尼佛的提醒：『諦聽諦聽，善思念之』。我們聽課時，有時是昏昏沉沉的，或許沒有睡著，或突然生起某種念頭干擾著我們，無法專心聞法。所以，當我們聽法以後，應當再思惟法義才好。

如何是思惟法義呢？用無常正見去理解思惟：

思惟如何？「盡所有智」的如病、如癰、如瘡、如殺，是用來破除你的有見思想。這些正念，是轉化我們對肉體的執著，對親屬的執著，對財產的執著，對種種的執著。故佛陀說法主要是在轉變我們的觀念趨於正見而已。

「如所有智」的無常、苦、空、無我，也是用來破除常見。所以佛陀告訴我們說，為什麼世間相是變異法，如果抓得住佛法核心義理以後，那我們對有見或常見觀念或自己的看法，就不會一直放在心上產生執有了。這時候如果你了悟佛陀說的正見法義，當你禪坐一個小時，絕對是安住止觀不二的程度中，也是定慧等持的水準。此就叫做中道第一諦的境界，並不是另外有一個境界叫見法的境界，因為我們漢傳，接受了真常唯心系觀念很深，他要把剛才所說的那個境界，不著有邊、不著無邊那個境界叫妙有。龍樹論師把它叫做「真空假有」。為什麼我們後期用功，都喜歡看到一個境界來代表是成就，而龍樹的思想是「真空假有」，假有不是真假的假，「假」是緣起和合的意思，今天所看的一切境界都是緣起和合，根本就不是一個妙有，如果是妙有就不會壞掉了。因緣和合會成、住、壞、空的，怎麼會叫做妙有呢？所以是「假有」，是「緣起有」。假如用無常性、無我性的思想，看到任何一個境界時，如當六根遇到六塵的境界時，都不再生有邊與無邊的念頭起來，此時安住此境界，我們叫平等性空的境界，你不能說那個境界像什麼，若你問那個像什麼，你會著一個有邊。我們為什麼很難接受釋迦牟尼佛的正見？因為我們與生俱

來很喜歡執著一個有見的觀念。不管問哪一位修行人，幾乎他們一定會問：「師父如果我們用功幾年了，以後我們會得到什麼？或以後看到什麼境界？」就是因為他要看到一個「有」的境界，用這個境界來安撫自己的心境。

我們佛法所看的並不是一切沒有或者一切有，佛陀教我們一切是如實有，這個如實有就是緣起和合來的，你對這個緣起有的當中，不說它漂亮或不漂亮，但是人家問你的時候，我們配合世間的緣起法，你也可以說漂亮或不漂亮，因為每一個人對花的欣賞、評鑒的概念是不一樣的，但在說漂亮或不漂亮時，內心不生貪心或瞋心，只是保持「覺觀力」的存在。我們尊重不同的業報，有不同的業果的緣起的答案，這時候，我們叫做此境界是「平等性空」。佛陀將此因緣法則當作常恆之法性，故說『見緣起即見法，見法即見緣起』，來了悟中道第一義諦。故佛陀又說：「在一切世間，如實觀察一切世間，離一切世間之執著，不著一切世間。」故我們在禪坐覺觀時要想進步，要克服的是什麼？要克服習慣性的抓取執有邊的比例，還有多少執取放不掉呢？若在每一次打坐妄念很多時，這時候要怪業障深重嗎？不是的。是怪自己放下執取有邊的迴光返照的程度不夠猛力。若雜念起來

時，只是告訴你一個答案，你還有黏著的心存在，並不是業障深重的關係，也並不是無形的孤魂野鬼或者鬼神捉弄你，都不是。是因為你聽聞佛陀的正見不夠扎實，所以，我們叫做無明。無明就是你自己找不到正見答案啊！那我們聽經聞法以後，若能進一步的如理作意了解這個原理，你的有見就會漸漸化解。所以要提倡聽經聞法，以聽經聞法來破你有見的煩惱，並不是有什麼功法來破你有見之解。所以，佛陀在世時的弟子是以慧觀成就阿羅漢果，沒有在經苦修而證阿羅漢果的。連佛陀都放棄苦行，來行中道法，如果我們過度的苦修，就與外道是一樣的了。又佛陀在世也沒有推行什麼功法，只推行「善思念之，如理思惟」而已。所以，你要放下自己的我見，要去瞭解佛陀所說的甚深緣起法，你著有見的觀念才會漸漸淡薄。你對我好、或對我不好都是緣起法，在緣起法的發生當中可不可以做到不著呢？不著逆境的不高興和順境的高興。如果能不著逆境或順境的話，那當下就是清淨平等心了，所以清淨心不是用一個功法得來的，不是用什麼持一百萬遍得來的。

若學道時，心還是不安，是因為沒有接受佛陀的正念正知的教育觀念。所以這一輩子就算他拼命用功，一天睡六個小時、四個小時，還是不能成就的，還是不

能見法悟道。因為自己的觀念沒有改變。若想得初果，是要用理解力或般若力來來化解見取見或身見。在學佛的過程當中，你必須接受對緣起佛法的深入認知，才能破自己的有見，要破五蓋的有見執取，不是用什麼功法轉化五蓋。若是用什麼功法，還是墮入生滅法中，煩惱還是在的。

學佛法必先要去瞭解自己執有邊的習氣比重還有多少未改善。佛陀教我們為什麼要接受無常的法義？就是要我們轉化我見的法寶，當你的念頭有一個「有」出來，不管是逆境的有、還是順境的有，都要告訴你自己，還要抓起煩惱的有邊多久呢？結果呢？沒有辦法把它抓住很久，因為它還是在變異當中，是屬於無常性的，它也沒有辦法聽我的話。坦白講，我們常常要別人聽我的話，我們連自己都沒有聽自己的話，還要叫別人聽自己的話，這就是我見身見的心態。我們今天學佛之所以沒有辦法進步，在禪坐之中沒有安住清淨心，沒有辦法達到止觀不二，就是這個原因。只有透過聽經聞法而如理思惟，進入止觀不二的清淨平等心的境界，只有清淨的覺觀力一直保任住，而當下的覺觀力清淨心的境界，是離四句、絕百非。所以在用功修行上，我們要努力去發現無我的境界，努力的向上提升。保持覺觀力，它當下已經沒有三毒五蓋了，又這個境界不會

墮入空見。覺觀力的當下，是眼睛看花還是花的生滅緣在起變化，你在看時不存在有五蓋起來，而進入平等性的境界。因為六根遇到六塵，你的習氣就不存在漂亮與不漂亮的執著了，就不會被任何某一個境界黏住了。但如果不著二邊的覺觀力保持不久，那著有邊的習氣又生了，因為我們著有邊的習氣太久了，故要聽經聞法熏習法義，自我教育無上正等的答案。佛說：『如實智見者生起厭離心，此即是法性』。

又為什麼叫無上正等正覺？就是六根遇到六塵的境界時，用正見的心態去面對一切境界。譬如「諸行無常」的觀照——諸行是指心中念頭的變異或眼前事物的變異是一種正常現象，變異當中沒有生起貪瞋癡的三毒心理反應，也沒有代表什麼答案，只有法爾如是的變化覺知存在，若能理解這個現象，我們叫它是正等正覺的境界，也叫做見法的平等現象。

又什麼叫「諸法無我」——我的肉身由五蘊和合，是由生理的色蘊及心理的受想行識蘊所組合的，從初生到年老之中所發生的變異，你無法駕馭它的變異，若你尊重它的變異是生老病死的正常現象，此叫正等正覺的見法平等。若這些法義的了悟，都做到無住於心，就可以漸漸把有見的心思給化解掉。遇到什麼事情也都不會生氣或特別高興，只是平靜地面對，

此是涅槃寂靜。在平常禪坐的時候也要培養，直到臨命終時，法義通達，有無不著。當下的覺觀力就是不著有邊與無邊的平衡安住，死亡的前後就安住不恐不怖不畏不懼之中。

若從觀安那般那的呼吸法，也可以做到法爾如是的境界。因為呼吸裏面沒有我見。你去問你的呼吸，請問呼吸你有沒有貪欲蓋、瞋恚蓋、愚癡蓋？又呼吸不會對你特別好或對你特別壞，呼吸是沒有雜念的，是最法爾如是的現象，你只要安住覺觀呼吸的出入中，如果坐 10 分鐘都能成功，以後坐 20 分鐘成功、半個小時成功，一個小時成功，覺觀力把無生的法理弄懂，不著有不著無的安住，你就知道什麼叫涅槃寂靜。

又在打坐時不要追答案是什麼有和無的觀念，假如你對有無不著了，也瞭解無常性、無我性，依此正見去看呼吸出入即可，當中不能有掉舉昏沉影響你，掉舉昏沉都是著有邊的代表。此時都只是呼吸的安然覺觀存在，然後把這個覺觀力保任 10 分鐘坐成功、20 分鐘坐成功，一個小時成功。如果這樣培養成功，能夠連續坐四個小時，你已經可以接近未到地定或初禪境界，此中已經不會再用對治法把執有邊的境界給去掉，因你已知，一切都是如夢幻泡影，如露亦如電；或對過去不顧念，

對未來不欣慕。這些法義都理解，但也不是空空蕩蕩，空空蕩蕩就是著斷見，我們安住此境界要清清楚楚，但又不著有邊，若你在禪坐時，所有人在講話你都知道也尊重說話的緣起性，此時觀呼吸的觀察力依然存在，這當中沒有貪欲蓋、瞋恚蓋、愚癡蓋、掉悔蓋、疑蓋產生，那麼你就做到法爾如是、寂靜涅槃。

思惟修並不是坐在那裏一直想一件事情，而是我們聽經聞法，了知是「無常性、無我性、平等空性」，然後落實於身口意三業。因為你當下就已經一體全觀，接受了釋迦牟尼佛的法義，達到不著有不著無的境界。清淨的境界是不著有不著無，不是把有和無都推翻掉，所以你要反觀我們在禪坐的當下，要能夠保任好，所以能夠安住在二邊不著的當下，叫做「應無所住而生其心」。

學習佛法的修證在於發現自己的執取缺點，願意透過如理思惟改變它，如經典說要達到初果的人，先要斷除三結：身見結、疑結、戒禁取結，可見要學習佛法得先認識自己的執取缺點，才能成就無上正等正覺。以此經歷與大家分享，共成正覺！

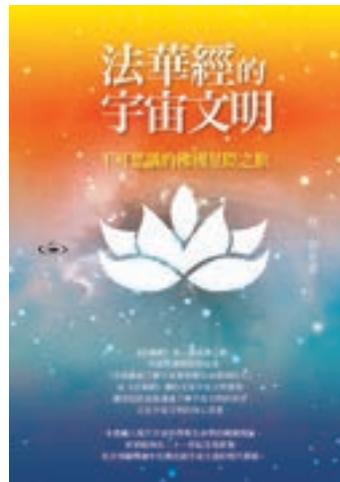


開卷薰香

法華經的宇宙文明： 不可思議的佛國星際之旅

生命真相即是宇宙實相
宇宙文明的實相離不開我們的心體
外在的大宇宙與自己生命的小宇宙
依正二報本是一體無有差別

十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說。



《法華經》是一

部成佛之經，所謂成佛開悟即是要人類「成為徹底了解宇宙實相（諸法實相）與生命真相的人」，《法華經》講的是宇宙文明的實相，讀者於其中能通達了解宇宙文明的存在，以及宇宙

文明的核心思想。本書融入現代宇宙科學與生命學的種種理論，希望能夠在二十一世紀呈現新貌，充分突顯釋迦牟尼佛宣說宇宙大道的現代價值。

憨山大師說：「不讀法華，不知如來救世之苦心。」《法華經》是「諸經之王」，是在談宇宙外星文明的智慧，只要了解「唯一的真相（一乘）」，就能了解整個宇宙與整個外星文明，而能得到宇宙高等智慧的結果（佛果）。世尊於此經中心念念要眾生開佛之見，使得清淨之心，以行菩提之路；用盡不同的方便與譬喻，唯令眾生起本自具有的善種子而得以開花結果；也願眾生能開啟「人人皆可成佛」的信心，在道上時時用自己的一念善心來與整個宇宙共振共舞，而成為宇宙高智慧的生命體。這正是法華經的核心思想所在。

作者簡介 呂尚（呂應鐘）

從 1975 年迄今，台灣有一位怪咖，學識領域從核子到宇宙研究領域從物質到量子，創新領域從科學到佛學

1975 年翻譯並積極推廣幽浮外星議題

1980 年代傳媒稱他為「臺灣飛碟研究教父」

1999 年新創「宗教宇宙生命科學」理論，用外星人角度重新審視各種宗教經典

2004 年被媒體稱為「臺灣三大科學怪傑」

2014 年亞馬遜出版台灣 20 位精英的書，稱他為「國際整合創新大師」

1975 到 2020 年出版書籍達 118 部

出版社：大千
出版日期：2020/10/16

◎回饋讀者 誠意十足

為回饋中佛青雜誌讀者，長期以來對我們的支持，本會誠請大千出版社提供【法華經的宇宙文明】書籍 10 本。請掃描 QR code 填寫資料，前 10 名讀者即可獲贈此書，陪伴您啟航智慧人生～



索取本書

中佛青佛法課程



佛青假日佛學院



大智度論



佛畫班



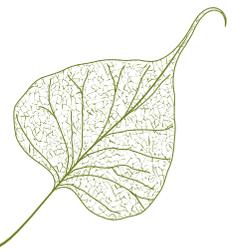
印度之佛教研討班



加入中佛青line官方帳號 <https://lin.ee/2MvyGpG>

按讚官方粉絲專頁 <https://www.facebook.com/cyba1989>

最新課程活動資訊即時掌握！





成佛在法華

2021/3/10起 (每月第二、四週週三) 9:30-11:30

法華經



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，以裔皇嚴麗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、午齋等) * 請先報名

主辦單位：中華佛教青年會·佛青文教基金會

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



線上報名

印度之佛教

2021年3月8日起
(每週一) 9:30-11:30



講師：果燈法師

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：

印順導師的『印度之佛教』，始終條理，表示了印度佛教的演變過程，指出抉擇取捨的明確標準，對印度佛法流傳之遞變，給以提綱挈領之認識，幫助學人跳脫摸索附會之深坑。在印順導師的眾多著作中，還沒有足以代替『印度之佛教』的。

主辦單位：中華佛教青年會·佛青文教基金會

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



費用：隨喜贊助

* 請先報名線上報名

解開生命的密碼

— 八識規矩頌講記 專題演講

時間：7/3-4 日（週六、日）9:30-16:30

講師：寬謙法師

◆專題簡介：

《八識規矩頌》是玄奘大師重要的論著與智慧的結晶，也是我們從凡情到聖智不可或缺的修行指南。

寬謙法師擅用圖表架構及圖像，能將八識規矩頌簡單並趣味化，靈活運用到生活乃至生命的層次，有系統地解釋生生不已的生命輪迴現象，了悟生從何來，死往何趣？

為大家打造一把深入經藏的智慧和鑰匙！

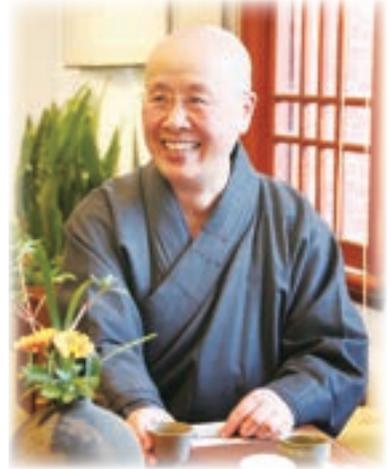
◆費用：隨喜贊助（中午敬備素便當）

主辦單位：中華佛教青年會、佛青文教基金會、
台北市佛教青年會

協辦單位：嚴寬祐文教基金會

上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓（中佛青會館）

報名：中華佛教青年會 電話：(02)2508-2427



◆講師簡介：

- 成功大學建築碩士
- 新竹永修精舍住持及覺風佛教藝術文化基金會理事長

弘法特色

- 將佛教史及義理概念以數線及表格等方式加以彙整，使聽法者能快速精確掌握佛法大意。
- 善講中觀、唯識等經論外，並致力推廣佛教藝術。
- 透過網路平台，使佛法弘傳不受時空限制，讓諸多佛弟子藉現代科技而露受法益。
- 法師講授之各種經論及電視弘法專題講座，深受信眾歡迎。



線上報名

佛畫班

【台北市總部佛青會佛畫班】

上課時間：每月第二、四週（星期日）

下午 13:00 至 17:00

報名電話：0937-253-160（陳儀芝 老師）

0953-683-745（邱淑華 老師）

0918-685-669（賴明瑜 老師）

0939-393-972（張榛芸 老師）



上課地點：台北市中山區長安東路 2 段 78 號 2 樓（中佛青會館）

交通指引：◎ 捷運蘆洲線（橘）：松江南京站 號出口直走步行約 6 分鐘，長安東路左轉即可抵達

◎ 捷運板南線（藍）：忠孝新生站 4 號 出口右轉步行約 12 分鐘長安東路右轉即可抵達

佛青假日佛學院

《寶積經講記》暨《解深密經》研討班

110/3/7~111/1/16 每月上課兩天 (每月第一、三週週日) 9:30-17:00

一、教材：

以印順導師的名著
《寶積經講記》以及
唯識學派重要經典
《解深密經》為教材

二、師資：



圓波法師

福嚴佛學院研究部畢業
現任：聖善寺住持
福嚴佛學院講師

三、時程安排：

時間	活動內容	講師
09:30 - 11:50	講解《寶積經講記》	圓波法師
12:00 - 13:45	午齋、休息	
13:45 - 16:00	《解深密經》	圓貌法師
16:00 - 17:00	大堂討論	



圓貌法師

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



線上報名

課堂維持費：講師費、空調、水電、午齋等，歡迎隨喜贊助。

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)

報名：中華佛教青年會

電話：(02) 2508-2427

《三假觀行》專題演講

講師：開仁法師

2021
3/27 (六)

上午 9:00 - 12:00



專題簡介

在《大智度論》中提到，透過三假（名假、受假、法假）的觀行，能親證諸法實相。龍樹特重受假——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，所以一切是即空即假的法。

講師簡介：

馬來西亞人，依止檳城洪福寺文建長老出家。福嚴佛學院第二屆研究所畢業，曾任慧日講堂副住持、現任馬來西亞寂靜禪林住持。法師不但深入佛學義理，對佛法造詣頗深，並善於講法寫書，廣度眾生。

◆費用：隨喜贊助 註：請先報名（中午敬備素食便當）



線上報名

主辦單位：佛青文教基金會·中華佛教青年會·台北市佛教青年會

協辦單位：嚴寬祐文教基金會

上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓 (中佛青會館)

洽詢：(02) 2508-2427

報名：https://forms.gle/J7udFZtwHn4dJ8aJ6

中華佛教青年會

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。



FB 直播

燃燈報恩



點燈及牌位
登錄

法會日期：

110.5.29 六

(農曆四月十八日) 上午 8:30-17:30

祈福
法會



◎法會設有祈福光明燈，消災、超薦牌位，敬邀大眾共襄盛舉，同霑法益。

中 佛青秉佛陀之教法，淨化人心，導迷轉悟，一年一度的燃燈報恩祈福法會，引導大家培福修慧，積聚資糧，清淨三業，禮拜慈悲三昧水懺，藉由懺悔熏修之功德力，使現世父母增福延壽，超薦累世冤親及歷代先靈往生淨土、蓮品增上，祈願新冠肺炎疫情早日平息，並迴向世界和平，國泰民安，社會祥和，眾生安樂！

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)
洽詢：(02) 2508-2427

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
(* 請告知匯款末 5 碼)



FB 直播

★因應疫情，此次法會採「現場共修(須報名)」+「線上直播」，歡迎十方大德線上點燈消災，並一起線上共修。
★配合政府防疫政策，現場參加法會者需實名制、測體溫+全程配戴口罩。

歡迎加入中佛青臉書

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: cyba168@ms72.hinet.net / http: www.cyba.org.tw / 郵撥帳號：13991826 / 戶名：中華佛教青年會



國內
郵資已付

中華郵政台北雜字
第2130號

登記證登記為雜誌交寄

雜誌



中華佛教青年會QR Code