



青佛中

第 19 期

關鍵報導

琉璃心光音樂劇綜合報導

青年 Café

青年戶外禪體驗營

般若學堂

農禪養生營



中佛青

第 19 期季刊

目錄 CONTENTS



佛青共識

1. 理念：
接引青年學佛，提昇信仰品質
2. 精神：
慈悲生命關懷，喜捨社會公益
3. 方針：
信仰人間佛教，團結四眾弟子
4. 方法：
同行同願參與，互助互惠成長

出刊日期：107 年 2 月 5 日
發行所：中華佛教青年會
榮譽理事長：釋宏印、釋淨耀
發行人：釋明毓
地址：台北市長安東路二段 78 號 2 樓
電話：(02)2508-2427
<http://www.cyba.org.tw>
Email:cyba168@ms72.hinet.net
郵撥帳號：13991826
戶名：中華佛教青年會
※ 若要轉載請經本刊同意
※ 本刊對於來稿有修改取捨之權利

歡迎助印 功德無量

甘露法語

- 02 學佛三要
宏印法師講演集
最好的供養
- 印順導師
宏印法師
星雲大師

關鍵報導

- 09 琉璃心光音樂劇 綜合報導
- 編輯部

活動剪影

- 19
- 六祖壇經講記開課
 - 第三屆藥師佛文化節
 - 慧生醫學健康講座
 - 藥師鉢音能量調理班
 - 正念飲食養生法
 - 基礎藏文班開課
 - 迎接 2018 年心想事成願景工作坊
 - 佛青假日佛學院課程圓滿
 - 細胞快樂健康營
 - 監獄弘法佈教分享交流會
 - 中華人間佛教聯合總會北區聯誼委員會
 - 快樂享瘦 x 告別酸痛自療法

青年 Café

- 24 青年戶外體驗禪紀實
- 傅正

般若學堂

- 26 農禪養生營
- 編輯部

生命醒覺

- 28 寶積法筵 龍象輩出
- 釋道輔

專題論文

- 30 淺談佛教出世大孝
- 釋理山

經典導讀

- 34 大乘起信論集述（續篇）
- 釋見宏

養生修道

- 38 習慣健康 身心健康 自利利他
- 葉瑞圻

禪心佛藝

- 41 佛像畫推廣系列三～佛像之象
- 佛畫班資訊組

海天遊蹤

- 43 禪宗祖庭千里行（上）
- 王建人

理事長的話

春回大地 農禪養生



宇宙星空銀河浩瀚，地球運轉形成日月星辰，天地自有浩然正氣，人類孕育七十億的生命，人命生存於呼吸之間。然而，健康之道在於生活作息的規律，飲食、情緒、空氣與飲水。我們愛惜生命，希望延年益壽，健康長壽。日常有規律生活，仍必須作有氧運動，蔬食均衡，心存善念，行善積德，心安理得，無憂無慮生活。

從長壽人瑞者的養生之道可以明白「自己就是最好的醫生」，必須學習優質的生活習慣，養生常識，生活健康品質佳，福祿壽眾善因緣皆具足，自然可以無病養老善終。

本會以佛陀教育為依歸，結合四眾弟子，引導青年朋友投入公益服務，奉獻關懷社會，淨化人心，促進社會和諧，群我慈愛富足。因為一份願心可以成就大事，一份善行可以感動天地。期盼你我善念時時生，慧命日日增。

立春季節，大地回春，春暖花開，萬物復甦。所謂「農禪養生」是回歸自然，禪是靜慮妙藥，日常精進修習，堅固不退，才能進入菩薩行位。從有機農物的飲食中滋養色身，從禪坐中達到心靈專一與澄淨，從自利中完成利他，進趣菩提！



學佛三要

◎印順導師

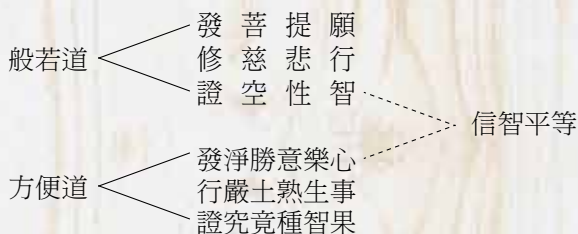


四 發心、修行、證得

真發菩提心，真修菩薩行，對於大乘要道的信願、慈悲、智慧，即使有些偏重，也必然是具足的。因為離了大乘的信願，會近於儒者的「仁」、「智」。離了大乘慈悲，會同於聲聞的「信」、「智」。離了大乘的智慧，大體會同於耶教的「信」、「愛」。真能表達佛教的真諦，成為人間的無上法門，唯有大乘菩薩行——信願、慈悲、智慧的總和，從相助相成而到達圓修圓證。

三事是不可偏缺的，然在修學過程中，有著一定的進修次第；從重此而進向重彼，次第進修到完成的學程。從凡夫的心境而開始修學，一定要知道先後次第。如誇談圓融，一切一切，只是口頭爽快，事實會證明什麼也不成就的。菩薩道的歷程，經論說得很多，大體可分為二道——般若道，方便道。凡夫初學菩薩行，首先要發菩提心。發菩提心，才進入菩薩的學程，這是重於信願

的。發心以後，進入修行階段。菩薩行，以利他為主，修集一切福德智慧，決不是但為自己，這是重於慈悲的。等到福智資糧具足，悲慧平等，這才能智證平等法性，那是重在般若（無生法忍）了。上來是菩薩般若道的進修過程——發心，修行，證得。般若的證入空性，在菩薩道的進修中，即是方便道的發心。這是勝義菩提心，信智合一，名為「證淨」。此後，菩薩著重於度脫眾生，莊嚴國土，著重於不離智慧的慈悲大行。到圓滿時，究竟證得無上菩提——一切智智，也可說是智的證得。這是方便道的進修歷程——發心，修行，智證。合此二道，一共有五位。這是菩薩進修的必然程序，值得我們學菩薩行的深切記取！



這二道五位，也可總合為三：初一是發心，中三是修行（從悲行到智行，又從智行到悲行），後一是證果。然完備的說，這是從凡夫而到達佛果的過程，是三德的不斷深化，淨化，到達圓滿。凡夫本是（愚妄的，有漏雜染的）意欲本位的。從凡夫地起信願，經慈悲而入聖智。聖智也就是聖者的信願（淨勝意樂），這是經悲行的熏修，智行的淨化，達到信智合一，為菩薩的信願。依此菩薩的信願（清淨而還沒有純），再經慈悲廣行的熏修，智慧的融洽，圓證的一切智智，也就是究竟的純淨的信願。這才到達了智慧、慈悲、信願的究竟圓滿。從凡夫地，發心學菩薩行，無現深廣，而實以此三為道的宗要。

五 念佛、吃素、誦經

信願，慈悲，智慧，為菩薩行的宗要。無量法門的種種修習，即等於三要的進修。這是非常深廣的，現在且說初學者的初方便。念佛，吃素，誦經，幾乎是中國佛教徒的主要行持，而實是菩薩行的初方便之一。

念佛的意義與力用，當然不只一端，然主要在策發信願。菩薩信願，是發菩提心，一切智智相應作意。於無上菩提起信願，並不容易。無上菩提是佛所圓證的，佛是無上菩提——一切智智的實證者。佛有無邊相好，無邊威力；

有一切智慧，無比的慈悲。從修菩薩行以來，有種種不能說盡的，自利利他的功德。這樣的崇仰佛，念念以佛（因佛說法，因佛法有僧，即攝盡三寶）為皈敬處，以佛為我們的理想模範。尊仰他的功德，感激他的慈悲；從此策發信願而學佛，極為有力。大乘經廣說念佛，讚歎發菩提心，都試著重於此。念佛，是念佛功德（智德，斷德，恩德），念佛相好，念佛實相，念佛的清淨世界。擴而充之，如禮佛，讚佛，供養佛，於佛前懺悔，隨喜佛的功德，勸請佛說法及住世，這都是廣義的念佛法門。《智度論》說：有菩薩以信（願）精進入佛法，樂集佛功德。這是大乘中的信增上菩薩，為此別開易行道。然易行道也就是難行道（智、悲）的方便，所以《十住毘婆沙論》說：初學者，修念佛，懺悔，勸請等法，心得清淨，信心增長，從此能修智慧，慈悲等深法。《起信論》說：「眾生初學是法，欲求正信，其心怯弱」，因此教他「專意念佛」，可以「攝護信心」，不致退失。念佛的第一義，在乎策發信願，未生的令生，已生的不失，增長。念佛為心念——緣佛的功德而專念不捨，是策發信願的妙方便。像一般的口頭念佛，那是方便的方便了。

吃素，應正名為不食肉，這是中國佛教的傳統美德。學佛，本不一定是食肉的。如錫蘭等南方佛教徒，及西藏、



日本佛教徒，都是肉食的。中國的一部分佛教徒，以為吃素是小乘，大乘是不在乎的，這是根本錯誤！不食肉，為大乘佛教——《楞伽經》，《涅槃經》《央掘摩羅經》等所特別主張的。不食肉的意義與力用，當然也有種種，但主要為長養慈悲。如說：「食肉斷大悲種」。菩薩應利濟一切眾生，救一切眾生苦，而現在竟忍心去殺害他，吞食他，試問慈悲心何在？菩薩行以慈悲為本，所以大乘法中，不食肉為當然的結論。消極的不食肉，積極的放生——救護眾生生命，實為長養悲心的方便行。

誦經，不求甚解的誦經，驀直地誦下去，也是修行方便。這雖有別種功用，主要是引生智慧的前方便。智慧的修學（真般若是現證），有聞、思、修三慧，這又開為十正法行；書寫，（經典的）供養，流傳，聽受，轉讀，教他，習誦，解說，思擇，修習。前八行，都是聞慧與聞慧的方便。如從前的私塾，起初熟讀熟背，其後才為他講解，明了義理。不求甚解的誦經，如初學的熟讀熟背，也可為進求義解的——聞慧的方便。

中國佛教徒所修的一般法門，念佛、吃素（放生）、誦經，確為菩薩行的初方便。這是初方便，為了增長大乘的信願，慈悲，智慧而修學。然修學者，每以誦經為功德，反輕視義理的研究，這就失去了慧學方便的作用。素食放生的，儘管吃素放生，於現實人間的種種苦迫，少有能本著慈悲而起來救護。著

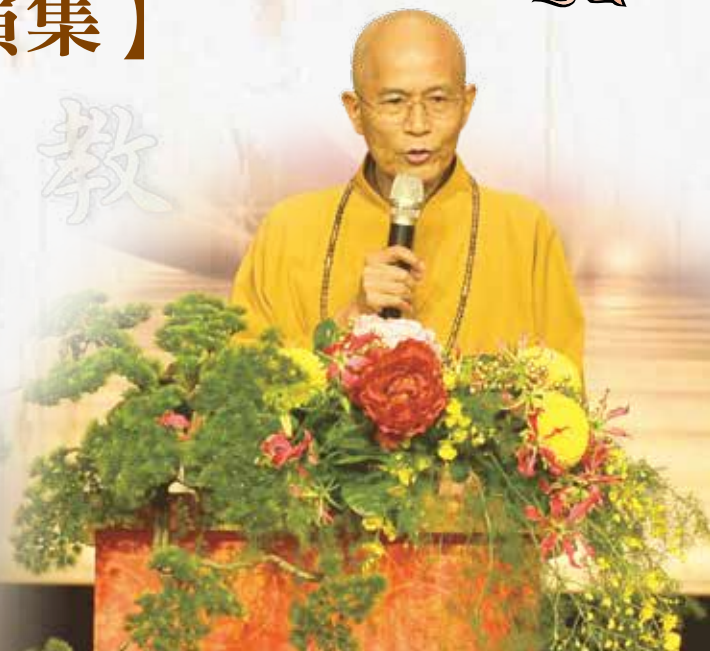
重了愛護眾生，忽略了愛護人類，本末顛倒，實由於不知意義，沒有能長養慈悲。比較的說，念佛還多少能培養信心，但一般的流於迷信，少數的急求自了，真能由此而策發起上求佛道，下化眾生的菩薩信願，引出自利利他，為法為人的大願精進，也就太難得了！念佛，吃素，誦經，是菩薩行的勝方便，但由於不求智慧，慈悲薄弱，偏於信仰，弄得善巧的方便法門，都不曾能盡到方便的功用。這真是中國佛教的悲哀，衰落的根源！這是不成菩薩行（難得入門）的，不能實現佛法大用的。還不夠救自己，更說不上救世了。學佛學菩薩行，必須從這些妙方便中，認清目的。我們不是為念佛而念佛，為吃素而吃素，為誦經而誦經，我們是為了策發信願而念佛，長養慈悲而吃素，為了引生智慧而誦經。這是方法，目的在信願，慈悲，智慧的進修。所以真心學佛，學修菩薩行的，要從念佛中策發上求佛道，下化眾生的大願精進。從吃素放生中，長養慈悲，去做種種有益人世的福利事業。從誦經中，進一步的研求義理，引發智慧。這樣，才盡到了初方便的力用，奠定了菩薩學的初基。這還不過是「千里之行，始於足下」的開步走，無邊的深廣法門，應從此邁步而向前直進！

（節錄自正聞出版社之《學佛三要》

2012年修訂版 P74-P81）

【宏印法師講演集】

人間佛教



透視典故的寓意

宗教的故事都帶有襯托性、寓言性，所以，不必問它的真實性如何，要問它的寓意性在哪裏？

宗教界的一些歷史故事，真實性如何？該怎麼處理它呢？如果各位多看些書，可能會發現，淨土宗的書比較會看到一些貶低禪宗的故事；禪宗的書比較容易看到貶低淨土宗的故事。淨土宗的書說不要往生兜率天，為什麼？因為要在兜率內院才有彌勒菩薩，外院是沒有的，很多人往生到了外院，去跟外院天女享福，而忘了要進到內院。這個典故來源是玄奘大師寫的大唐西域記。

大唐西域記是玄奘大師記載他到天竺取經，中途所經過的各處佛教古蹟的典故，以及歷史上高僧的事蹟。其中就有一則記載：無著論師與天親（又叫世

親）論師以及師子覺，三人同為兄弟，也都出家成為高僧。三兄弟約定將來都要往生兜率內院彌勒菩薩處，並約定，不論誰先往生了都要回來通報。結果弟弟師子覺先往生了，可是弟弟往生之後就再也沒有消息回來通報，一些外道知道了他們的約定，也知道師子覺並沒有回音，於是取笑說：要不是師子覺墮落三惡道，沒有往生兜率天，要不就是根本沒有兜率天可以往生，不然怎麼會沒有消息呢？

經過一段日子，天親論師也圓寂了，一樣經過好久沒有消息，於是外道又取笑無著論師。無著論師也覺得奇怪，兩個弟弟修持的境界都很高的，而經典記載彌勒菩薩在兜率天講經，經典應該不會騙人才對，怎麼兩個人全無音訊？就這樣經過了六個月，有一天無著論師正



在說法的時候，天空中一片放光，世親論師出現在光中，對哥哥說：「我已往生兜率天，並見到了彌勒菩薩，現在我來向你通報一聲，真的有兜率天，也真的有彌勒菩薩在講經。」世親論師說完話，掉頭就要走，無著論師叫住了他，並問：「你為何去了這麼久才回來？還有師子覺呢？」世親論師回答：「我知道你在等我的消息，所以不敢逗留，到了兜率內院，向彌勒菩薩一頂禮之後就回來了。不過，我從內院出來的時候，看到師子覺還在外院和天女開玩笑，還沒進內院去呢！」

這是大唐西域記裡面記載的一個典故，不過玄奘大師在記載所有故事前面，都會加上一句「聞諸耆舊說」。

淨土宗的書也有寫到禪宗的五祖弘忍大師，說弘忍大師修禪而大徹大悟，但是卻因為隔陰之迷而投胎成了蘇東坡，做個風流才子而忘了修行。可見參禪仍有隔陰之迷，是靠不住的，還是要「無禪有淨土，萬修萬人去；但得見彌陀，何愁不開悟？」這樣才可靠。

像這類的問題，只要是研究佛教歷史一定會遇到，如果你要追問它的真實性是如何的話，你實在是傻瓜也是在鑽牛角尖。因為，宗教的故事都帶有襯托性的、象徵性的、寓言式的，目的是要表達它的意義出來。所以，像這類的歷史故事，你不要問它真實性如何，要問

它故事的寓意性在哪裡？這個故事到底要表示什麼意義？這樣可能還來得比較實在一點，要不然現在一些科學教育比較深厚的人，不能接受這樣的故事，或發現有破綻，豈不是要對佛教失望嗎？

方便說法，隨方制戒

佛經是不可以改的，但是根本重戒以外的戒律可以改。

例如，印度人的宇宙觀念說四大部洲，我們生活在南瞻部洲；四大部洲外面有海水，而四大部洲的中間是須彌山，佛經描述說，太陽和月亮繞著須彌山轉，而須彌山頂就是忉利天。那麼，我們看現代科學所發現的，太陽和月亮並沒有繞著一座山在轉呀！難道是佛陀也說錯啦？佛是一切智者，一定是對的呀！如果是佛陀錯了，這心裡的衝擊一定很嚴重，這怎麼處理呀？首先要瞭解，這個古代記載在佛經裡的這種宇宙觀，是佛首創其說、還是古印度就有的？事實上，古印度原來就這樣講法，佛陀是順應眾生而講的。佛經裡面很多記載、很多觀念是不是佛陀完全首創其說的？如果你這樣一研究，會發現並不是。

佛陀說：這個三千大千世界像他手中的菴摩羅果（菴摩羅果是印度的水果，長得像蕃石榴），這就很合乎現在的科學觀念。然而，解釋天文地理並不是佛陀的任務，也不是他的使命。佛陀所關

心的是生命問題，所以對於天文地理這一方面，他縱使知道也無暇去說。如果佛在當時說出的宇宙觀念，是合乎現代科學觀念的講法，那佛陀不知道要費多少口舌，才能對那個時代的人解釋清楚。

佛有好幾種不答覆的問題。譬如：世間（宇宙）有邊還是無邊？佛從不答覆的。他縱使有合乎現代科學觀念的答案，在當時一講出來也會變成奇談怪論，無法令人理解；這是一個原則。

第二個原則就是，這樣的問題與生死解脫無關，所以才有一個譬喻說，好像一個人被毒箭射中一樣，若不先醫治傷口，只一味追查射箭的人是誰，那麼還沒找到兇手，自己就先死了。這又是一個佛法跟印度文化背景有關的施設。

我再舉個例子，出家人每年都有結夏安居，在台灣結夏安居的時間是從農曆的四月十五日到七月十五日。玄奘大師去印度的時候，在西北印度迦濕彌羅，古代叫罽賓，靠雪山的地方，那邊的氣候冰天雪地、經常下雨，那個地方結夏安居是從農曆十二月十五日開始，到第二年的三月十五日。這顯示佛法本身是很活潑的，不是那麼死板的。

我曾經說過，佛經是不可以改的，但戒律可以改，除了根本重戒，如菩薩的十重戒、比丘的六重戒…這些根本重戒之外，輕戒以下的那些小小戒是生活習慣、是地方風俗，所以為了適應不同的地方風俗以及氣候、地理環境，戒律的細節可以因時因地而調整、更改。

那麼，佛經為什麼不能改？因為經是求解脫的，無常觀就是無常觀，因果就是因果，不淨觀就是不淨觀，慈悲觀就是慈悲觀，念佛觀就是念佛觀，這怎麼能改呢？所以，修多羅（經）是不可改的，毘奈耶（律）反而可以因時因地而有所調整，這才合乎佛陀的精神。（待續）





適可而止

◎星雲大師



佛教講「法不孤起，仗境方生。」因為「緣起」，因此人生有無限的機會、無限的力量、無限的潛能、無限的意義。可以說，人生就是一個「無限」。但是，我們也不能因為無限，就毫無顧忌，妄肆而為。有的時候，更應該有個「適可而止」的人生。什麼叫做「適可而止」？

第一、勢力不可以使盡：比方我們的拳頭，拳頭打出去，就沒有力量了；眼淚流出來，勢力就使盡了。眼淚輕易灑落，拳頭隨意揮出，固然有個發洩的出口，一旦內心激勵的力量減除了，就不容易積蓄能量。因此，儲存的拳掌，才有勁頭；銜淚的忍耐，才會奮起。

第二、福德不可以享盡：我們在這個世間上，所謂榮華富貴、禍福窮通，都有一定的福德因緣。順利如意，必定是得自過去的好因好緣，要延續好因好果，福德因緣就不可以享盡。有云：「福德享盡，則緣必孤。」等於銀行的存款，統統提出來，就沒有了；也等於行路的糧草，全部吃完了，如何遠征呢？

第三、規矩不可以行盡：有規矩，制度方行；有規矩，典範才立；但也不能天天講規矩、呼口號。所謂「規矩行盡，禮貌必衰。」強行規矩，反而失去

人性裡自動自發、自律自覺的可貴精神。「規矩」是為了防犯不法而設，在有規矩的人前面，根本就沒有規矩；在守法的人前面，法律也不一定派上用場；因此在團體裡，應以「立法要嚴，執法要寬」作為行事的準則。

第四、好話不可以說盡：好話給人鼓勵，愛語給人信心。所謂：「過頭的飯可以吃，過頭的話不能說。」你天天說好話、日日講愛語，好話就不再是真話，愛語就不再是真語；你都沒有好話了、都說完了，那麼，「好話說盡，則人必棄。」所以，好話也留一點，不要把它說盡。

強開的花逆美，早熟的果難甜，天地的節氣歲令，總有個時序輪換。懸崖要勒馬，尸祝不代庖，舉凡吾人的行事，也要有個分寸拿捏。《寶王三昧論》也說：「於人不求順適，人順適則心必自矜。見利不求沾分，利沾分則癡心亦動。」「適可而止」的人生，實在可以做為座右銘的參考。這四點「適可而止」是：第一、勢力不可以使盡。

第二、福德不可以享盡。

第三、規矩不可以行盡。

第四、好話不可以說盡。



中佛青首度呈獻 藥師佛的舞台演繹

11月8日琉璃心光音樂劇：法性光明的展演

◎編輯部

二〇一七年慈法禪寺主辦第三屆「藥師佛文化節」，中華佛教青年會承辦《琉璃心光》音樂劇，除依循古制的大法會之外，更突破傳統，以現代的色、聲舞台技術，結合舞蹈、音樂、繪畫等藝術元素，在二十一世紀的今日，重新創作、展現千年之後，人們對於藥師經與本願功德的演繹，以新形式傳揚古老的文化精神，不但讓更多青年朋友得以親近、接觸佛法，那超越時間、歷久彌新的慈悲與智慧，更令人深深珍視、無限感恩……

現世安樂 冥陽兩利

「藥師佛過去世修菩薩行時，為利樂有情發十二大願，希望眾生能夠離苦得樂，現世安樂、冥陽兩利。」中華佛教青年會理事長明毓法師擔任音樂劇製作人，她闡釋：「藥師琉璃光如來的本願，體現了諸佛菩薩無緣大慈、同體大

悲的精神。所謂眾生有求、佛有應；稱其名號、經典者，不僅能免除病難、災橫，增福、延壽，更能度化眾生往生佛國淨土，解脫生死輪迴，究竟菩提。」

「藥師佛有十二藥叉大將及其七千眷屬為護法。藥師佛的本願即是使眾生現世安樂、冥陽兩利。藥師佛的智慧方便總攝於藥師琉璃光如來名號及藥師灌頂真言（藥師咒），人人認真受持，佛力加持，解除病苦，必能減少身惱心惱。」

「中佛青成立於一九八九年，旨在接引青年接觸、學習佛法，明毓法師表示，近三十年的歲月，「中華佛教青年會」致力於教育、佛教文化的推廣及弘法利生，「希望能提供年輕人展現才華與能力的平台，開拓與年輕人之間的交流，乃至於兩岸及國際的各項交流。」

二〇一五年，中佛青圓滿舉辦《無

住生心》音樂會，頗獲大眾佳評，期待再有音樂盛會。今年以藥師佛為主角，展演藥師佛的悲心願力，體現《藥師琉璃光如來本願功德經》的精神，以舞蹈、音樂等藝術呈現方式，結合藝術家，共同演繹《琉璃心光》音樂劇，令人耳目一新，是新時代的「法會」呈現！

接下《琉璃心光》音樂劇的編、導工作，對傑出舞者張逸軍而言是一項全新的挑戰，「這是我第一次執導佛教法會的音樂劇。」這齣音樂劇的構思，「主要來自於《藥師經》的經文內容，以及法師的講解開示。」笛簫、鼓、大提琴是貫穿全劇的音樂元素，法師及舞者、太極國手共同擔綱演出。

祈願有情 離苦得樂

十一月八日傍晚，新北市政府多功能集會堂外川流不息，貴客雲集，諸山長老、四眾弟子蒞臨觀賞；穿著一式莊嚴雅致布衣的工作人員貼心引導行進動線，為來客送上結緣法物，並奉上暖心的蝶豆花茶。這一晚，觀眾席座無虛席，一同進入淨琉璃世界……

《琉璃心光》音樂劇共五幕：

第一幕〈靜水月〉，構思出於佛教

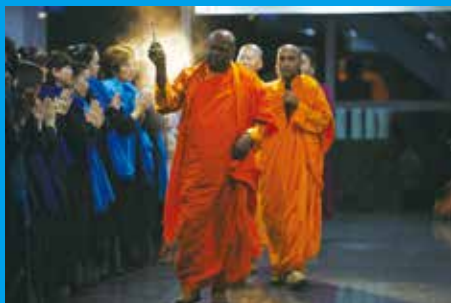
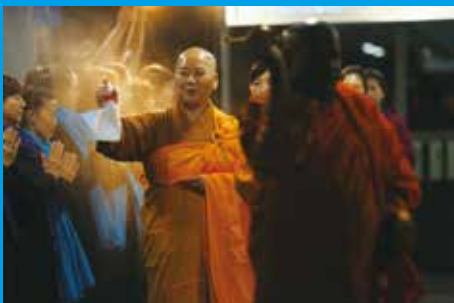
中「水月道場」的概念，「希望所有前來觀看演出的觀眾們，在剛進入劇場觀賞演出時，感受到人類最古老的儀式的氛圍，並讓心沉靜下來。」單純、緩慢的水滴聲，水波流動，帶出觀者心中的「靜」，也象徵著生命流轉、萬物生生不息。

第二幕〈境琉璃〉，也是《琉璃心光》——藥師琉璃光如來主題所在，「希望把觀眾帶到一個無邊無際、純淨無瑕的世界裡……」舞台上用曖曖、內斂的微光，營造出光明的前奏。

第三幕〈竟菩提〉，藥師佛十二大願，都是為了幫助眾生免除病苦、痛難，「這一幕我們在舞台上呈現世間人們的種種痛苦、磨難，生命的種種轉換，以及藥師佛——自然之母，如何解救、療癒眾生……」輔以純粹的器樂大提琴、大鼓和尺八，試圖以單純的元素，演繹出《藥師琉璃光如來本願功德經》的經文內涵。

上半場呈現的主題，主要是從黑暗走到光明，舞台上光影微弱。

第四幕〈淨無瑕〉，展現出黑暗世界大放光明的景象——在舞台的空間上和視覺上，呈現出一種全然潔淨的氛圍。





幾乎覆蓋整個舞台的一整疋棉麻原色布幅，自然的色調、輕軟的質地和線條，予人一種柔美、溫潤、沉靜的感受……

第五幕〈敬迴向〉，新北市佛教會理事長（慈法禪寺住持）淨耀法師、中國佛教會副理事長明光法師與數位法師莊嚴立於舞台上，恭敬虔誠唱誦《藥師灌頂真言》、《藥師佛讚偈》，祈願一切有情病苦消除、離苦得樂；仁波切亦以充滿能量的鉢音祝福眾生……「我們將這一場水月道場法會演出的功德，迴向一切有情眾生。」

藥師如來 無量無邊

導演張逸軍表示：「我想，所有的一切存在，即使只是一顆石頭或一支手機，它其實都是能量聚集，在我的認知裡，藥師佛是無所不在的。」

他覺得「藥師佛也是自然，也是植物。」和張忘老師交流了想法，有一天張忘老師看見一棵樹，於是創作出獨有的白描藥師佛聖像呈現在舞台上，線條簡約，又有一種靈秀之奇，非常具有時代性的美感。

張逸軍說：「這次我想傳達的包括『感恩自然』的概念。」音樂劇中的太

極舞者，呈獻陰陽兩極，象徵的正是日光菩薩和月光菩薩，「日光菩薩和月光菩薩是藥師佛的脅侍。我覺得『菩薩』一詞是把宇宙間慈悲能量擬人化」

藝術契法 禪修之旅

自古以來，宗教與藝術都具有契入人心的深厚力量，而藝術的強烈感染力，更是能在瞬間激發出人們心靈更本然而深層的共振、共鳴。宗教的「聖」結合藝術的「美」，二者融合、相乘，讓人們藉由眼耳、色聲的觸受，感受到更深的感動與觸動。

藝術總監鄭惠中老師希望讓更多人藉由藝術體驗的感染力，契入心靈、契入於「法」。走入劇場，將身心投入眼前的舞台，藉由五感的直接體驗，參與一場不同於以往的法會——《琉璃心光》音樂劇的觀賞經驗，如同一程獨特的藝術禪修之旅！

「一池水月，一盞心燈，一場法性光明的展演……」中佛青期盼《琉璃心光》以音樂、舞蹈等表現形式，禮讚藥師佛饒益利樂世間的悲心，並藉由藝術為媒介，引領更多人探索內在、開展佛性，得到心靈的澄明與感悟！



善緣成就 心光綻放

◎陳美順 中華佛教青年會副理事長
《琉璃心光》音樂劇籌備主委

感恩在這期生命裡，與有佛法理念的善知識大德，和一群有理想的藝術家，共同籌畫完成《琉璃心光》音樂劇。這場劇呈現了眾生的貪瞋癡無明病苦，體現藥師佛及十二藥叉神將以悲智救度眾生解脫苦海、利益眾生的大無畏精神。

感謝中佛青栽培，感恩理監事信任推舉，讓末學有學習與付出的機會。雖僅一個半小時的音樂劇，卻是幾個月來眾善上人一起努力辛苦的成果，包括法師、佛青理監事、秘書處工作人員與一群藝術家，以及在經費或人力上鼎力支持的善男子善女人。所有護持成就這齣劇的大德，在我心裡都是菩薩化身，善願力行共同成就，綻放藥師佛琉璃心光及眾生的光明法性！

此次印象最深刻的是陪伴排練時，親見導演張逸軍及演出者敬業的態度及專業能力。看到逸軍對演出者的用心、耐心，真的讚歎！演出者不畏辛苦一次次重複排練，過程中無論撞到頭、磨破皮、扭到腰甚至感冒都不放棄，重複練習不怕困難，不只求好還要更好，真是令人動容、敬佩！讓我看到生命的熱情與價值，看到台灣精神，也見證到佛菩薩的慈愛與護佑。

相信這一場無言說法的音樂劇，其慈悲與智慧將持續蔓延存留在每個人心中，相信我們會在法海世界相遇直至成佛！感恩所有成就、護持這一場法會的人事物，所有的善因緣！

末學願以護持音樂劇的功德，迴向十月三十日往生的母親，蒙佛接引到西方極樂淨土修行，早證菩提！



一池水月 一場法性光明的展演
一盞心燈

同饗一場心靈之旅
開啓感官感知的情感
邀約您 共同沐浴藥師佛本願功德與威神力中
我們有緣在這時空中相會 真是吉祥喜悅





觀賞心得 1

靜心觀賞 超水準演出

◎ 張秀丹 / 清淨毗婆舍那（四念處）研習中心 創辦人

踏進會場時首開先例，師姊以紫色蝶豆花茶結緣，服務志工服裝高雅大方，熱誠接待引導。啟幕時，一群師姐們手捧燭光柔軟舒緩的進場，莊嚴而安詳。接著中佛青理事長明毓法師以《開經偈》『無上甚深微妙法 百千萬劫難遭遇 我今見聞得受持 願解如來真實義』開場，接著超越時空的藥師佛光不斷閃動，大眾沐浴在燈光、佛光中，也照耀盡虛空界遍法界眾生，寧靜、安詳…。

首先登場表演的樂器「大提琴與長笛」，「大提琴」演奏出柔軟、美妙旋律，它時而溫柔，時而華麗而輝煌，時而沉重、委婉、傷感…，時光在大提琴的弦上流逝，令聽眾陶醉其中…。此外「長笛」的演奏者又是一絕，笛聲音色純淨、柔美清澈，中、高音時明朗如清晨的第一縷陽光；低音區婉約如冰澈的月光；演奏者技巧高超優雅華麗多樣，扣人心弦…。燈光、佛光綿延從頭到腳，配合雷射電腦設計，琉璃般的音樂穿透心靈，美妙音聲衝破天際…。

明光法師磁性宏亮的唱誦，扣緊全場 - 展現藥師佛的慈悲願力和藥師偈的殊勝…。劇中一群年輕舞者示現眾生身體的殘缺，盲、聾、攣、瘓、背偻疾病

纏身，無量苦難逼迫身心，所受繫縛的苦痛，表演得淋漓盡致。觀賞者如懂得隨境入觀，當徹底了悟佛陀所說的「苦諦」的真相。中間有一幕示現菩薩輕柔為所有身殘、足缺、眼盲的眾生，醫療色身病苦，解除心病繫縛，一瞬間眾生從一切痛苦解脫…。

此幕重點在於表達『法的醫療』，如提袋裡贈送的法寶：《致耆利摩南陀經》（南傳藥師經）所述，耆利摩南因重疾而痛苦不堪，佛陀授予阿難十觀想（無常想、無我想、不淨想、過患想、捨斷想、離貪想、滅盡想、一切世間不可樂想、一切行無常想、入出息念），請其轉述予耆利，耆利聽完十觀想滿心歡喜，依教奉行，不再為病痛所苦。《耆利摩南陀經》是佛陀親口所說的純正教法，珍貴的法寶，大家要好好珍藏，依據佛陀教法，依教奉行，如理思惟，如實觀照覺察世間的無常、苦、無我，用心行踐，當能滅苦解脫。筆者竊思，這應是這齣音樂劇所要傳達的重點。

中場擊鼓者的嫻熟，超神入化，鼓聲如雷貫耳，撼動人心。伴隨明光法師持誦藥師咒和梵唄聲，當下時空氛圍，讓所有與會者，感念藥師琉璃光如來悲



觀賞心得 2

琉璃心光之夜

心大願。導演以音樂藝術的感官力量，攝受所有僧俗二眾融入莊嚴的法音中。西藏藥師鉢音，溫柔和緩音聲海，穿梭時空，如水滴如光圈，專心傾聽，身心安然自在。此外，梵唱、元門太極柔中帶勁謐的表演，也感動全場。

整場舞蹈者專業柔軟肢體語言，服裝的設計，現場吊掛的圖畫，展現精巧構圖與優美典雅色彩。搭配優質雷射電腦演出，讓在場觀賞者屏氣凝息，靜心諦聽觀賞，是一場超水準專業演出。

藝術總監鄭惠中老師以超然的藝術涵養與智慧，讓整場音樂劇演出，在溫馨和諧的氛圍中進行。導演張逸軍以佛、藝合一，從世俗諦的角度，展現世間憂、悲、惱、苦的真实面，再從勝義諦的角度，呈現藥師佛慈心誓廣，饒益護念眾生，「法藥」利人天的大悲願。

感謝主辦單位新北市佛教會理事長淨耀法師悲心發起，中佛青理事長明毓法師慈心承辦。以及所有的音樂劇演出者、所有發心護持者，共同成就此殊勝法宴，廣結善緣。燈光、燭光，僧俗四眾清淨心光，交織成平安、幸福，和諧的人間淨土。善哉！善哉！善哉！

時常遇到朋友詢問我透過學佛要如何紓解身心和釋放情緒壓力？面對接引初機學佛法的友人要如何善巧的導引，而能應機契入，這也常是一門課題。我常想著，佛陀到底如何以一音演說法，使眾生隨類各應機得解？

剛好拿到了「琉璃心光」音樂劇貴賓券，於是就邀約了朋友前往，而他也爽快地答應了。一進入會場，迎面而來的是義工菩薩親切笑臉的歡迎，一剎那的感受是如此美好，被迎接的心情就像是貴賓級的禮遇，好像是進入藥師淨土般的喜悅心情一般。接著我們拿到了法寶結緣品，也品嚐了會場中的藍色蝶豆花茶，感受到這場法會的盛大與隆重。

進去表演廳的那一刻，我感受到一種天然的草香氣息，我們在座位上閉目養神深呼吸，空氣中散發著一股讓人一聞就可以放鬆與寧靜的氛圍，那種味道清清淡淡地，不容易覺察，需要靜下心來去感受一種芳草的氣味。

表演快開始了，我們的目光在黑暗中隨著舞者手中所拿著燭光緩緩進入另想像一個時空，大提琴和笛子的音聲傳來一種沉穩的頻率波動，我閉上眼，跟隨著樂音的起伏進入創作者的意境。



～ 一場心靈的超渡

◎黃健原

一天繁重的壓力，也慢慢地釋放開來。

舞者先以白衣開場，各種走位姿勢傳達了舞台視覺所要呈現的意境，音樂與視覺其實是一種很直覺的感受體驗，美感與情緒本來就是眾人所具有的本能，它無需特別的被教導，那是一趟心神領會的體驗歷程。

此刻的我盡量放下自己的想法，在直觀藝術體驗中，進行那「心與心的碰撞」，它想說什麼？而我感受什麼？它與我們撞擊出怎麼樣的心靈感受？我想一切就在那些感受與當下的心靈碰觸，「法」的感受也在那個過程中產生，那是一種無言的法，我們在藥師佛的壇城中，在琉璃心光的交接處。

雖然這過程有些沉，卻也慢慢帶領著我們進入另一種禪的意境，直到那中間的鼓聲撞擊，才讓我們又清醒了過來，看著舞者扭動身軀的掙扎歷程，也似乎看見了自己那些曾經掙扎過的歲月，是那麼無助又無力地，然而必須承認的是那凡俗的煩惱是存在的，在一次又一次的修持中撞擊、掙扎、釋放、超越…。其實修行者的心路並非想像中一塵不染的超然，而是一次又一次地在輪迴中撞擊、掙扎、釋放、超越，經歷再經歷。在無形的舞台裡充滿著自我內在的回顧與對白，也是再一次的面對自我，看似簡短又漫長的人生記憶帶。



觀後點滴



演出者感想

我很感恩能有這樣的機會參與演出。一開始很緊張，但當燈光暗下，蠟燭的燈光亮起，心中有股感動及感恩，讓我享受這個舞台。

團結力量大，術業有專攻。這次讓我大開眼界，一場表演所需要的金額、能力、技術，各領域的專業人員，每一位令人深感佩服。

在表演者演出看見人生許多痛苦、無奈、掙扎，佛救度眾生，慈悲撼動人心。

相信你好，一種祝福，希望大家一起成長一起變好。

以感恩和感動的心，感恩每一天，感恩這一切。

觀眾者感想 1

阿貴老師好帥 超帥 寶刀未老 功力已經高深莫測了，再加上不一樣的服裝演武，好像張三豐再世一般！總有一天我也要像老師一樣！！

念蓉很漂亮 超美！新一代太極女神～跟平時在道館的她不一樣！可以演出這麼剛柔並濟。

憶雯很偉大！！救了很多的人，都感動了。那一幕我都流眼淚了，而且還和老師一起利用太極發出光芒傳達能量照亮並且救人！！那時的感覺真的很強烈，好像當初迷途的我受到阿貴老師拯救的感受再現... 謝謝老師！

觀眾感想 2

昨日看完表演，覺得非常讚，尤其是老師和學姐們演出的段落，好久沒有這樣專注的欣賞阿貴老師打拳，依然非常華麗、舒暢、透徹、精彩，依然覺得震撼，這樣的身法、這樣的功夫，令人非常嚮往的境界，且很明顯的感受到，這就是“太極”，看到老師不管做甚麼招式，時時刻刻把丹田捧著，氣血的運行、陰陽調度平衡，看著看著就覺得很感動。

也特別感受到念蓉學姊和憶雯學姊 套路表現變得很有張力，很融入在演出的情境當中，配合澎湃激昂的鼓聲，很振奮人心。

在整場表演中也激發出很多靈感，如何再增加我的自選套路的豐富性，包含套路編排、服裝設計、想營造的氛圍、想帶給觀眾甚麼、帶給世界甚麼.....

從入場開始，就感受到很寧靜的能量，接著聽到表演開始前的主持，突然有種感覺，覺得很感恩這世界有非常多一起分享正能量、一起要讓這個世界變得更美好的人~



觀眾感想 3

昨天晚上「琉璃心光」的演出非常成功，感動好多的教友，明毓法師的開場也很棒，莊嚴流暢

觀眾感想 4

昨晚整齣音樂劇的音樂真的很令人讚歎與激賞！

鄭老師感恩您超然的藝術智慧，以音樂劇從入世至出世，再從出世至入世，呈現藥師佛慈宏誓廣，法藥利人天。自因地至果地饒益護念眾生，眾緣和合。益軍導演以藝道合一，無言說法，所有的音樂劇演出者，昨晚感動所有的與會者，因為有您們的大悲智，共同隨願成就善緣。

有緣的人到場了！真是隨緣各類解！滿場的靜觀 場上的演者讓你隨境入觀 隨著悠揚的琴笛聲 止靜 思維 而鼓者的嫺熟聲聲入心 激勵著這時空氛圍 在藥師咒和梵唄聲 感恩藥師琉璃佛的悲心！感恩所有成就此音樂劇的發心者！南無藥師琉璃光佛！

觀眾感想 5

整音樂會規劃：比瓊英卓瑪和優人神鼓

舞蹈：比雲門舞集嫩一點，不過這麼年輕的舞者很不錯

舞台動畫背景：很美

座位規劃：蠻好的

工作人員：整齊一致，服裝設計算很流行

元素：創新流行採用布幔，很像某個體制外學制元素。

飲料：很神話，色彩獨特，很像是我們學的音樂魔法教學法。

櫃檯景緻：很用心

意境：有幕舞者遮眼 / 綁手 / 綁不知道哪裡 這一境我哭了，

因為示現有情眾生皆苦，不斷輪迴，後來是一位師姐一條條布幔解下，失明者突然光明看得見，斷手著得重生，象徵佛渡眾生。

此境很傳神，拿捏得恰倒好處。很少見到宗教場外沒募款，也許我沒遇到。





觀眾感想 6

昨，一段因緣。

水滴聲中過了。

誰約誰？誰遇誰？

場子中與多位佛友，不期而遇…我陪了幾位佛友（其中一位坐輪椅）。其他的朋友，自己照顧自己…

兒子自己去看，我們都沒遇到。與兒電話聊一聊感想～

兒子看到他們的太極武術穩健，柔靜輕靈。樂器音樂很好聽，尤其動作者與大鼓聲，合一，太棒了。但不太懂表達的意思。

感受分享：[心光]是主題

- 1, 序：開場前，水滴聲，[…]很多人持燈光繞場，光加持，照每個人的[心]見光明。
- 2, 啟：明毓法師以[無上甚深微妙法…]開場～看戲，也是讀經。
開始表演樂器（大提琴，長笛），是心，是光～從頭到腳，到每個音聲，[光]從樂器流到人身上，再流出來…
- 3, 困：過程中，一群人跑來跑去，好像瘟疫或病毒，人病倒了。
- 4, 解：療身疾，最讓人感動。有一人，是醫者心，也是菩薩心。用手，輕輕細解，病者頭身足繫縛，頌鉢，打太極…內修外化。默化身心淨，健康心身，光明再現。
- 5, 淨：淨化…一處淨，遍遍淨。最後光光遍照。

啟幕是～心光。

過程～心光衍流。

展現，開展，超越時空的藥師佛光～靜淨，轉化…光光遍遍。

謝幕～你我他，鉢，心～光融合…

菩提路…

今時至盡未來！

心在，戲做的演化中，音聲海，穿梭時空～如水滴如光海

六祖壇經開課

10/31《六祖壇經》講記開課，中佛青邀請陳國恩老師講授，法座上恭奉六祖惠能大師法像。理事長明毓法師致詞歡迎 200 多位學員，常務監事張菁菁、理事張妙姬、國際主委法竺法師、前長青主委張陳貴美等皆出席聆聽。長青委員會副主委鄭秋爾發心擔任班長兼司儀，眾人福慧雙修，現場法喜充滿！



◎課程直播 每週二 19:30-21:30

<https://www.facebook.com/cyba1989/>

中佛青 FB 粉絲團



第三屆藥師佛文化節

11/4 新北市第三屆藥師佛文化節假板橋體育館舉行千僧供佛大法會，新北市佛教會理事長淨耀法師擔任大會主席，為全球祈福，由眾多道場及團體共同支持響應；

外場有嘉年華會，本會參與協辦及設攤，由副理事長陳美順領導志工群教導手作毛巾偶並義賣，讓親子同樂，瞭解反毒，願眾生都能在藥師佛加被之下，全球無災、大地安和、國運昌隆、人民安樂。



慧生醫學健康講座

11/6 晚上七時樂活公益講座，邀請徐州銅山生命科學研究院院長何松繁醫師主講「慧生醫學 - 為您的健康護航」，介紹【七通醫學理論】、慧生醫學食療成果，讓大眾瞭解身體保健、遠離疾病、安定身心的方法。



藥師鉢音能量調理班

11/15 晚上七時「藥師鉢音能量調理」開課，中佛青邀請教育部環境及防災教育科科長高志璋主講「藥師鉢音能量調理」，每週三上課共八堂課，學員計 50 人。

整套課程乃介紹藥師佛法脈傳承的藏傳響鉢法、淨化身心靈健康的聲音瑜伽實修法，讓藥師佛的加持力，去除身心的疾病，在菩提道上精進用功，自利利他！



正念飲食養生法

11/29 本會樂活公益講座邀請吉祥人間健康教育中心 創辦人巖定法師主講【正念飲食養生法】，分享「廚房代藥房 吃飯勝吃藥」的觀念，以正向心態、能量飲食，調理身心，現場並有現泡咖啡、小甜點分享，期待大家能一起保健康、救地球。計有 40 名學員參加講座，顧問陳金鳳代表本會頒發感謝狀予講師。



基礎藏文班

12/7 「基礎藏文班」開課，邀請鄭玉珍老師指導藏文字母拼音、簡單句法、經典偈頌等，常務監事張菁菁亦參與研習。課堂上老師熱忱教授，大家認真聽講，氣氛熱絡，期盼 12 堂課後能展現學習成果！



迎接 2018 年心想事成願景工作坊

12/16 邀請賴姿縈老師帶領製作「夢想願景圖」，理事長明毓法師、秘書長開航法師也熱忱參與研習，下午常務監事張菁菁也會加入行列，一起為中佛青、為個人、為眾生創造美好願景！



宏印法師蒞臨開示

1/7 佛青假日佛學院課程圓滿，時值本會創會會長宏印法師七十大壽，同學準備了蛋糕慶賀，佛青會功德主林春燕居士也受邀蒞臨與大眾享用午宴。下午一時，宏印法師隨即開示「印順導師思想的特色」，將導師「生滅相續，自他增上」思想作精闢剖析、智慧分享，讓在場四眾弟子無不受益。



細胞快樂健康營

1/26 樂活公益講座『細胞快樂健康營』，邀請心鏡自然醫養學院創辦人王一詩老師分享如何健康管理，療癒清理 - 說出真相、收回能量、綻放佛性、讚賞感謝等方法，改善身心狀態；並藉由輕斷食喚醒快樂細胞，擁抱幸福人生。



快樂享瘦告別酸痛自療法

1/31 邀請大易按摩創辦人邱庭好老師講演「快樂享瘦 x 告別酸痛自療法」，講授示範如何瘦臉瘦身指壓、酸痛穴位按摩、養生保健概念，會後秘書長開航法師頒發感謝狀予講師，期盼大家能利用健康的色身修持佛法，利濟群生！





活動剪影

監獄弘法佈教分享交流會



1/29 舉行「窗外有藍天 佛青與您有約~監獄弘法佈教分享交流會」，理事長明毓法師、顧問日賢法師、理事禪琳法師、監事悟常法師、秘書長開航法師、國際主委法竺法師、佈教師禪文法師、印融法師、盛諦法師、空行法師、宏輪法師、上慧法師，中佛青桃園女監戒治所督導法師自彥法師以及賴芝縈老師皆蒞臨上台分享弘法經驗，相互激盪。



自彥法師指出，瞭解犯罪心理，上癮症及尋求其他團體合作，對監獄教育，出獄生活之支持系統，將更有成效。理事長明毓法師期盼借重大家不同的長才來加強佈教輔導，點亮收容人的生命價值。不分出家在家，利濟眾生的悲心願力齊聚中佛青會館，佛光普照下活動宣告圓滿！

佛青假日佛學院



107/3/18
~
108/1/6
每月上課兩天
(每月第一、三週週日)
09:30~17:00

時程安排：

時間	活動內容
09:30-11:50	《大乘廣五蘊論講記》
12:00-13:45	午齋、休息
13:45-16:00	《唯識學探源》
16:00-17:00	大堂討論

歡迎線上報名：

<https://goo.gl/forms/MvctGTwtPzbzZoEi2>



宏印法師

中華佛教青年會創會會長、慧日講堂住持。曾任佛學院院長、教務主任，乃宏揚印順導師思想四十餘年之傑出法師。

課堂維持費：歡迎隨喜贊助。



活動剪影

中華人間佛教聯合總會北區聯誼委員會



1/30「中華人間佛教聯合總會北區聯誼委員會」假中佛青會館召開，會議由北區總召集人，本會理事長明毓法師主持，出席者包括中華人間佛教聯合總會理事長暨南區召集人滿益法師、主席明光法師、副總召集人大慧法師、達觀法師、陳聲漢居士；主任委員修熏法師、覺來法師及外國嘉賓等一百多人蒞臨與會。為強化會員間聯繫網絡交流、舉辦各宗派祖庭道場參訪等議題進行討論。



司儀由秘書楊今瑾擔任，活動並安排茶人奉茶、朱建華博士講演純素綠活、話頭班音樂表演、古箏表演等，大眾在觀賞本會「琉璃心光音樂劇」影片後，享用蔬食，在熱絡和樂的氣氛中宣告圓滿。

《大乘廣五蘊論講記》 《唯識學探源》 研討班

以印順導師的名著：《大乘廣五蘊論講記》及《唯識學探源》為教材



圓波法師

福嚴佛學院研究部畢業，聖善寺住持，福嚴佛學院講師。



圓貌法師

華梵大學東方人文思想研究所博士，現任佛教弘誓學院、台北圓通佛學院教師。



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，擔任多所佛學院講師，作育僧才三十餘年。

主辦：財團法人佛教青年文教基金會、中華佛教青年會

協辦：慧日講堂、台北市佛教青年會

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

台北市佛教青年會 電話：(02) 2541-6448

線上報名：<https://goo.gl/forms/MvetGTwtPZbzZoE12>

青年戶外體驗禪紀實

◎傳正



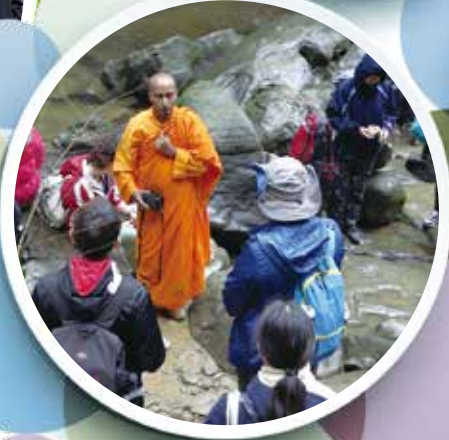
是青年委員會精心策劃的「青年戶外體驗禪」於1月21日假三貂嶺舉行，明圓法師帶領本會常務監事張菁菁、青委會主委黃騰、副主委陳茂男、委員林金豹、蕭光志及30位學員與志工共襄盛舉。

是日雖雲霧密佈，但氣候宜人，團員們從三貂嶺火車站集合出發順著鐵道小路首先來到碩仁國小暖身及團康破冰。碩仁國小曾是三貂嶺唯一的小學，如今雖已廢校，但校園維持十分完整，因而成為登山口的重要休息站。

明圓法師向團員們介紹戶外禪：「禪修法門相當多元，如：內觀、戶外禪與慈心禪……等，雖然名稱不同，但都是遵從佛陀的教導。禪修其實是讓內

心安定的好方法，透過念頭轉換可以培養我們的善心與歡喜心。」「人與自然密不可分，太陽發光發熱、樹木製造氧氣與大地孕育萬物……等等，我們缺一不可。透過戶外禪，在逕行中仔細感受上天給予我們的恩惠，學習感恩周圍的花草樹木、山河大地與蟲魚鳥獸。」

團員們接著延古道徒步前進，一行人談笑晏晏，聊著彼此的生活趣事及禪修體驗。三貂嶺瀑布古道是由新寮溪、五分寮溪的斷層所形成，路徑沿著五分寮溪，又稱「五分寮古道」。從下游向上爬會經過三層瀑布，第一層合谷瀑布和第二層摩天瀑布高約四十公尺，第三層的枇杷洞瀑布也有三十公尺高，遠遠望去宛如原始大地河瀑，團員們都不禁



發出驚嘆聲，沒想到在這深山處竟藏著如此壯闊的瀑布。

抵達枇杷洞瀑布後，法師開示道：「我們的心一直想尋求各種變化的事物，一旦情況不如預期便傷心難過，所以在追求物質過程中產生很多雜念。透過慈心禪，把平常困擾我們的念頭換成好的念頭，取代負面思維，讓我們了解自己的心，其實不需要透過外物也可以感受滿足、快樂。」

法師請大家用當下最自然放鬆的姿勢，閉上眼睛，先感受一下自己的身心與周圍的環境，沈澱心靈。接著領眾念誦：「願我健康、快樂、安祥，願我沒有瞋恨心，願我沒有煩惱、沒有苦惱，願我健康快樂的生活。」

「除了自己之外也可祝福自己的父

母、親人、老師與好朋友……天地萬物。同樣地，我們也祝福所有討厭我們或我們討厭的人、傷害我們或被我們傷害的人…等等，從中練習寬恕別人也寬恕自己。」

此次活動讓團員們身心放鬆，透過明圓法師傳授「以心懷慈悲取代負面思維」的禪修心法，打開心門，體會快樂痛苦只在一念間，感受處處皆禪法、動靜皆自在的喜悅。最後，活動就在滿滿的感恩與法喜中圓滿！



農禪養生營紀實

◎編輯部

中 佛青首次主辦的「農禪養生營」，2/2-2/4 假南投寬心農場舉行，計有近 50 位法師居士共襄盛舉，來到人間淨土，共同體驗農禪生活。

本會理事長明毓法師致詞時表示，健康之道在於規律生活作息，飲食、情緒、空氣與水。禪修是靜慮妙藥，可以養定生慧，達到心靈專一與澄淨。兩者兼修，收益頗大。

講師群邀請自晟法師分享禪修，恆定法師開示四念處、詠立法師分享慈心禪，王一詩老師教導身體五行功法，邱庭好老師指導大易按摩法保養膝蓋，黃武達博士測腦波協助瞭解，連惠宜主持

相見歡。農場主人蕭居士帶領學員參觀農園，沿路解說，隨即摘採新鮮蔬果讓大家品嚐。

在相見歡小組分享中，來參與的法師與居士都在各自的寺院弘法利生，有相當的能力並服務眾人之事：有走入監獄弘法、推行慈心禪；陪伴臨終安寧照護；帶領在台灣的越南籍配偶找到心靈依歸，為他們的孩子安排課程；到泰國美斯樂小學當志工老師；製作養生健康食品；推廣身心靈預防醫學，種種人才齊聚在農禪養生營中。

此次活動獲得廣大迴響，學員表示感謝明毓法師帶領的團隊精心策劃安排課程、熱忱接待，以及寬心農場主人蕭居士全家盡心護持，讓僧俗二眾得以在喜悅中學習，接近大自然，活用佛法，懂得適度照顧色身，建立預防醫學概念，避免疾病發生，可說是受益良多，法喜充滿。

「善心至寶生生用 道德福田日日耕」身心平衡正能量，入佛知見即當下，





中佛青廣納建言，期待未來能多開辦內觀覺知課程；規劃法師、居士、青年的禪修營等，啟發正知見與處世智慧，為佛教界凝聚更多人才與資源，弘揚正法，利樂有情！



心得分享

無私的愛

◎邱庭好

您曾想過有人請八位工人，只為照顧生態農場，以生態工法種出來的有機蔬菜水果，自己只用十分之一，其餘供養佛寺道場，提供弱勢團體，另有十分之七都給小鳥、蟲與松鼠吃，以保持自然環境生態。在南投水里讓我看到一位有情的菩薩，默默的愛台灣土地，無怨無悔，任勞任怨的守護有情眾生。農場主人蕭居士是懺公的弟子，佛法已經內化為慈悲的力量。感謝中佛青理事長明毓法師主辦【農禪養生營】，蕭居士全家總動員熱情的服務，招待食宿，十分感謝與感動！

感恩來自南北的諸位法師們，指導我們依四念處，七覺支 - 行禪，坐禪。

講經說法，分享佛陀的智慧，共沐佛光。受益良多！我並與大家分享〔大易按摩〕養生健康講座。

結營後，花蓮詠立法師邀請我以〔大易按摩〕作為期二天的健康講座。講座之前一天，2/25 將指導一天的慈心禪，釋放我們的負能量，淨化心靈。

2月26-27日二天的〔大易按摩〕課程，珍惜健康，相信學習會更有心得，因為有愛的力量，善心自順流。



名山得主 祖庭重光 寶積法筵 龍象輩出

◎釋道輔



越過千山萬水，行行復行行，在佛青會理事長明毓法師的帶領下，我們共計十位比丘尼到達了寶積禪寺一本寂禪師開山的祖庭，1200年的江南古寺（於上世紀八十年代後重建），現為中國全國唯一一座由女眾駐錫祖庭的禪宗道場。地處江西龍脈風水，面對供養山的蓮花地，鐘靈毓秀地孕育了曹洞法脈，依《五燈會元·卷第十三》所錄一本寂禪師「法席大興，學者雲萃，洞山之宗，至即為盛」。

現任住持養立法師，2013年12月經其剃度恩師一誠老和尚，中國佛協名譽會長的推薦下，晉山陞座領眾。法師學貫中西，中醫世家再加上法國醫學博士學位，除了力行祖師所倡導的「農禪」，更與時俱進地開展「文禪」以接引知青。並於2017年籌辦了首屆「中國曹洞宗禪學國際研討會」與國際接軌，展現了其光大宗風、續佛慧命的決心與擔當。

為培養傑出僧材，中國國家宗教事務局於2016年，批准曹洞佛學院籌備成立，學制四年，宗教本科學歷，向全國招生。養立法師為延聘師資，二度商請佛青會代為尋覓具德才的比丘尼前往

任教；是故以弘法為己任的我們，也不辭勞苦地欣然應邀前往交流，並共議佛學院開學授課事宜。清晨六點半在桃機集合，轉機再搭二小時的汽車，待到達寶積寺已七時許，夜幕中仍看到卡車頻繁進出，工人們在昏黃的燈光中揮汗趕工。

法師笑容可掬地迎接大眾，不用藥石的他，在五觀堂（餐廳）中詳明的述他的理念與計劃，並親切地回應我們不時提出的問題。回寮養息前，更送給我們每人一套輕暖新製的襖衣褲禦寒，展現了在其「出家大丈夫相」下，細心入微的一面。第二天，我們進行授課交流，由於我研究華嚴，寶積寺乃禪宗道場，故講說「華嚴與禪」與眾結緣，並以我在美國柏克萊大學所發表的論文 *On The Way to the Enlightenment—by the Case Study of Rahulā*，揭示佛法的核心精神是智慧。每位授課法師無不殫精竭慮，希望在最短時間，將自己所學所長傾囊相授，而同學們也全神貫注地學習，大眾互動熱烈；讓人對大陸青年僧好學有禮的治學、修行態度，留下了深刻的印象。

課後，養立法師揭櫫其辦學理念，我們提供個人教學經驗，在相互的腦力



中華佛教青年會

喜捨社會公益
慈悲生命關懷
結合四眾弟子
接引青年學佛

燃燈報恩

祈福法會



法會日期：

107.5.26 六

(農曆四月二十日)

上午 8:30-17:30

中佛青秉佛陀之教法，淨化人心，導迷轉悟，
一年一度燃燈報恩祈福法會，
引導現代人培福修慧，積聚資糧，清淨三業，
特此禮拜慈悲三昧水懺，
藉由懺悔薰修之功德力，使現世父母增福延壽，
超薦累世冤親債主往生淨土、蓮品增上，
並迴向世界和平，國泰民安，社會祥和，人民安樂！

◎法會設有祈福光明燈，消災、超薦牌位，
敬邀大眾共襄盛舉，同霑法益。

主辦單位：中華佛教青年會



會館：台北市長安東路二段 78 號 2 樓
電話：(02)2508-2427 傳真：(02)2508-2303
<http://www.cyba.org.tw> Email：cyba168@ms72.hinet.net
郵撥帳號：13991826 戶名：中華佛教青年會

法會地點：土城 慈法禪寺

(新北市土城區學府路一段 23 巷 21 號)

交通指引：捷運海山站 3 號出口 上午 7:30-8:15

(每 15 分鐘一班接駁車)

激盪下，初步完成了學期課程規劃。第四天，為更能體認禪門道風，親炙禪門大德，法師更為我們安排了禪宗道場朝山巡禮，依著江西省而行，再回返至南昌的動線，我們依序參訪了一青原山淨居寺、百丈禪寺、寶峰禪寺、雲居山慶雲禪寺及真如禪寺等古剎。

淨居寺的七祖塔，文天祥著詩讚曰：「活火參禪筍，清泉透佛茶，夜影燈前客，江西七祖家」。王陽明曾在此講學，奠定了「江右王學」之基礎。百丈禪寺的百丈叢林清規、野狐岩，更是惕進後人修行的圭臬。寶峰禪寺代理住持衍真法師，因閱我師公上廣下欽老和尚的開示錄而有所省思，進而發心出家，現並統理江西佛學院培養僧材，是我學習的師長。雲居山則是近代高僧虛雲老和尚駐錫及圓寂地，令人倍感思慕及景仰……。六天緊湊的行程，就在大家依依不捨的珍重再見中圓滿了。然而，曹山佛學院的開辦與示教接眾，也同時在兩岸緊鑼密鼓的展開了，一切，是為了續佛燈明，成就諸佛龍象；而此時，孕育曹溪法脈的曹山泉，也未忘初心，正默默地唱和著。



淺談佛教出世大孝

◎理山法師

中國泉州南天禪寺住持



釋迦牟尼佛示現世間，以一大事因緣，為眾生開示悟入佛之知見。佛陀降生於人間，地位尊榮，是釋迦族尊貴的王子，為淨飯王掌上明珠，然而這位為救度如母有情願成佛的聖者，不拘一格，不顧一切，為行出世大孝而暫舍父母妻兒；難行能行，舍妄求真，最終成等正覺。視一切眾生為父母，廣行慈悲教化的出世大孝，為佛門四眾弟子之楷模。縱觀諸佛菩薩傳記，無不讓我們真切感受到聖人處處為我們樹立實踐孝道的典範，不但諸佛菩薩如此，歷代高僧也在孝敬父母時做出許多感人至深的孝行典例。本文根據經典中的孝道思想、佛菩薩的孝行、高僧大德的孝親行為等幾方面來探討佛教的大孝精神。

一、經典中的孝道思想

佛陀一生說法四十九年，在經典中有關孝道的闡述很多，如在《本事經》云：“假使有人，一肩荷父，一肩擔母，盡其壽量，曾無暫舍，供給衣食，病緣

醫藥，種種所須，猶未能報父母深恩。所以者何？父母於子，恩極深重：所謂產生，慈心乳哺，洗拭將養，令其長大，供給種種資身眾具，教示世間所有儀式，心常欲令離苦得樂，曾無暫舍，如影隨形。父母於子既有如是所說深恩，當云何報？若彼父母於佛法僧無清淨信，其子方便示現、勸導、贊勵、慶慰，令生淨信。若彼父母無清淨戒，其子方便示現、勸導、贊勵、慶慰，令其受持清淨禁戒。”

由以上經文可見，父母恩重，實難酬報。能夠引導父母止惡行善受持三歸，奉持五戒，比供養父母衣食住行更為重要，如果不能度化父母對三寶生信、廣行善法，雖然給予父母世間的供養，也稱不上真正的大孝。《四十二章經》云：“凡人事天地鬼神，不如孝其親，二親最神也。”佛陀明確告訴我們孝順父母勝於敬事天地鬼神。《大集經》也說：“世若無佛，善事父母，即是事佛。”

佛陀在戒律中也有關於孝養父母的

戒條，如《五分律》云：“時畢陵伽婆蹉父母貧窮，欲以衣供養而不敢，以是白佛。佛以是事集比丘僧，告諸比丘：若人百年之中，右肩擔父，左肩擔母，於上大小便利，極世珍奇衣食供養，猶不能報須臾之恩。從今聽諸比丘，盡心盡壽供養父母。若不供養，得重罪。”佛陀告訴我們孝為萬善之根本，無論在家出家都應當孝養父母，否則便是犯戒。《梵網經》則認為對父母盡孝就是持戒，經中說：“孝順父母，師僧三寶，孝順至道之法；孝名為戒，亦名制止。”

佛教基於眾生三世六道生死流轉之理，故視一切眾生為自己多生多世的父母眷屬，關係密切，互相有恩，所以不但要報父母恩，還要報眾生恩。佛說眾生無始以來死後白骨堆積如須彌山，吸吮母乳如四海水，可以說在生死流轉中，曾無數生的借父母投胎輪迴，所以應視一切眾生如同自己的父母，生報恩想。

二、佛菩薩的孝行

佛教的教主釋迦牟尼佛、地藏菩薩、目連尊者都是奉行孝道的典範。據佛陀傳記記載，佛陀宿具仁慈之心，見眾生互相殘食，心生憐愍；出遊四門，見人間生老病死等種種無常之相，遂想出家修行追求真理。而佛陀身為淨飯王的愛子，其父恐太子出家，便為太子娶了美麗的耶輸陀羅，太子只好順從婚娶，生了兒子羅羅，這是佛陀對父親的孝心表現。佛陀盡了世間娶妻生子

的義務後，為尋求人生宇宙的真諦，在二十九歲決然告別父母妻兒，離開優裕的皇宮，過著極度苦行的生活，終於在三十五歲菩提樹下悟道。

悟道後的佛陀，為報答父母深恩，曾回皇宮為父母說法，父親淨飯王也歸依了三寶，父王臨終之時，佛陀隨侍左右，親自為父王扶靈柩入葬。佛陀出生七天母親摩耶夫人便去世，為報答母親十月懷胎之恩，上升忉利天為母說法三個月，宣講了《地藏菩薩本願功德經》，成為佛門裡的大孝經。

如佛陀一樣大孝的還有地藏王菩薩。地藏王菩薩昔為婆羅門女，其母信邪，常輕三寶，命終墮於無間地獄。由於婆羅門女孝心虔誠供養三寶，布施設供修福，稱念覺華定自王如來聖號，將其母親度脫獄所，得生天上，無間罪人，悉同解脫。因此地藏菩薩發大誓願：“地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提”。地藏菩薩因地所示現感人至深的大孝行，是末法眾生學習的榜樣。

又有目連尊者證得阿羅漢果後，以道眼觀見其母生於餓鬼道。目連以大孝心為救母親，稟白佛陀請求救脫母親之法，佛陀為其宣說《盂蘭盆經》，啟建盂蘭法會，齋供十方僧眾，憑藉眾僧戒德之力，超度先母生於天上。

三、高僧大德的孝親行為

出家修道乃大丈夫之事，非將相王

候之所能為。歷代高僧大德奉行孝道，都有感人至深的事蹟。隋朝的敬脫法師曾以一頭擔荷母親，一頭挑負經典，雲遊四海，隨緣度眾。南朝齊道紀法師一面躬親侍奉母親衣著飲食、大小便利，一面樂說佛法不倦，他的孝行感化不少僧俗二眾。明朝藕益大師曾四度割臂，為病危的母親求治。印光大師對孝道更有一番精闢的開示，大師從世俗人倫的角度要求為人子女者，要以恭敬心孝養父母。大師在《與丁福保書》中云：“學佛一事，原須克盡人道，方可趨向。良以佛教，該世出世間一切諸法。故於父言慈，於子言孝，各盡其人道之分，然後修出世之法。譬如欲修萬丈高樓，必先堅築地基，開通水道。則萬丈高樓，方可增修，且可永久不壞，若或地基不堅，必至未成而壞。”印光大師認為，對父母盡世間人倫之責，只是孝道的一個方面，若要真正報答現世父母和多生

父母的恩德，出家修道、弘法利生是最好的報恩方式。因此印光大師在《印光大師嘉言錄》中云：“惟我釋子，以成道利生為最上報恩之事。且不僅報答多生之父母，並當報答無量劫來四生六道中一切父母。不僅於父母生前而當孝敬，且當度脫父母之靈識，使其永出苦輪，常住正覺……”印光大師的這段論述告訴我們，出家修道不僅可以報答現世父母，而且還可以報答多生多劫四生六道一切父母，使他們永脫苦輪，共登覺岸。如此才是至為大孝。

四、以弘法講座及臨終助念推廣孝道

弘法是讓大眾多聞薰修最好的心靈教化途徑，通過講經弘法，引經據典宣講教理，剖析佛菩薩及歷代高僧大德的孝道精神，是弘揚孝道最好的方式。本人弘法二十多年，曾講解《父母恩重難報經》、《地藏菩薩本願經》、《佛說盂蘭盆經》、《勸發菩提心文》、《慈悲三昧水懺》等等，或在不同場地舉辦各種佛法講座，結合實例弘揚世出世間孝道思想。實際改變了許多父母子女及婆媳之間的關係，由不孝轉為孝，由孝升為大孝。為推行孝道，倡導臨終關懷。臨終助念是踐行孝道的實際行動，臨終是一期生命的結束，又是生命升沈的關鍵時刻。父母在世需盡孝，父母去世應幫助其得以超生方為大孝。蓮池大師云：“恩重山丘，五鼎三牲未是酬，親得離塵垢，子道方成就，嗟出世大因



樂活慈心禪

2018.3.7~5.30

每週三晚上 19:00 - 21:00



由，凡情怎部，孝子賢孫，好向真空究，因此上把五色金章一筆勾。”父母恩重如山丘，以世俗傳宗接代，衣食供養也只能做到小孝或中孝。蓮池大師把孝分為三種次第：1、甘旨供養，使父母免於飢餓，是為小孝；2、功成名就光宗耀祖，使父母光彩愉悅是中孝；3、引導父母趨向正信，遠離煩惱，了脫生死，是為上上大孝。可見不僅父母在世要盡孝，父母過世能戒殺念佛，令父母脫離苦海，解脫生死輪迴，往生淨土實乃大孝，所以臨終念佛布施修福是報父母恩最好的孝道表達。

結語

知恩報恩是佛弟子應盡的義務。嚴父如天，慈母如地，天地覆載，方得生長。何況母親為了子女忍受種種痛苦，荷擔種種困難，給予我們生命無盡的付出，父母的愛象菩薩的心，父母的恩實難以報。故《父母恩重難報經》云：“假使有人，左肩擔父，右肩擔母，研皮至骨，穿骨至髓，繞須彌山，經百千劫，血流沒跖，猶不能報答父母深恩。”一生父母都難以報答，何況生生世世的父母，如何以報。故應當學習佛陀心生慈悲，視一切眾生如慈母，對一切如母有情生起大慈悲救護想，教化度脫一切眾生早日出離六道，往生淨土，早證菩提，方能成就大孝也。

把「靜心」納入你新一年的計畫！

從慈心禪中 自我覺察

找回心的喜悅 平靜

讓你在行住坐臥間 輕安自在

現代社會生活忙碌，我們的身心經常處於緊張狀態，漸漸影響健康與生活品質。修習慈心禪，可以緩和我們焦慮的情緒，放鬆身心靈，降伏瞋恨煩惱，獲得圓滿快樂的人生！

課程費用：公益結緣，隨喜贊助

參加對象：宗教年齡不限 希望身心平靜
健康快樂朋友

講師：明圓法師



簡介：

- 明圓法師 Rev Hingulwala Punjabi Thero 斯里蘭卡人，13歲出家。
- 1997年斯里蘭卡佛教與巴利大學研究所碩士
- 2001年台灣圓光佛學院佛學研究所碩士
- 2015年華梵大學東方人文思想研究所博士班畢

(參加者請穿著寬鬆衣褲)



主辦單位：中華佛教青年會

協辦單位：中華民國三昧佛教協會

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

網路報名：<https://goo.gl/forms/CBy0ekabwvyQIxvt1>



大乘起信論集述（續篇）

◎釋見宏 述釋

問曰：修多羅中具有此法，何須重說？
答曰：修多羅中，雖有此法，以眾生根行不等（根器心行）受解緣別。如聞法華、唯識……而得利益。

經中各處皆談一心二門，而二門即是真俗二諦，何經不說，豈假論主而發起？又各經談往生淨土，何須再勸修，佛經已具，菩薩更明，何須費舌？

這是論主自設問答，以破其疑，並非為求名利再造論。因為佛經中雖有此法散在各個經藏中，又因眾生根器有利、鈍，所欲不同，及信受領解教法不同，例如世尊在世時，能親聞金口說法，世尊滅後，利根者能閱讀契經得悟。依此理由造論重說，鈍根於論而得悟。「根」指利、鈍；「行」指意行（所欲）。

「修多羅」：契經。上契諸佛之理，下契眾生之機。「受」者信領教法；「解」者開悟佛旨。

「緣別」：因緣各個不同。（如佛在世時，羅漢親從佛聞而證道果；天親等遇其留傳教法而得開悟。）

緣：經論之助緣。每一位眾生的根、行、緣各有不同，故藉經論的導讀而得證悟深淺也不同。

所謂如來在世（時勝），眾生利根（根

線	貫	貫穿字句文義，而為一經
	攝	攝持九界眾生，同證佛果
經	常	歷三世而不易之理
	法	總十方以同遵之教
契	上契佛理以度生	不契佛理，即非佛說
	下契生機以證理	不契生機，則不為說

勝）。能說之人，色（身）心（意）業勝。圓音（口）一演（顯緣勝相），異類等解（顯根勝相），則不須論。此論乃聽及說者具勝。

「利根」：眾生積集善根能與如來同生。

「能說之人」：指佛。

時根四料簡分四：一、時勝根不勝（如佛世六群）。二、根勝時不勝（如後五百歲持戒修福者）。三、時根具勝（如舍利弗……）。四、時根具不勝（佛滅後不生解者）。

「色心」指如來三輪（身、口、意）業用殊勝，不可思議。所謂身業無礙，語業善巧，意業徧知。「圓音」則別舉口輪，圓音即是一音，佛之音聲，圓音徧徧。一音中含有一切義，故一切

乘同樣能夠聽懂，如《華嚴經》云：「如來於一語言中，演出無邊契經海」。又圓音含有一切音，故語脈相異者亦能聽懂，如《華嚴經》云：「一切眾生語言法，一言演說盡無餘。」

「色」指有形質礙之法，無知覺之用；「心」指無形質可見，有知覺之用。在於諸法謂之色心；在於有情謂之身心。

《淨名經 佛國品》云：「佛以一音演說法，眾生隨類各得解。」此是如來圓音，非是心識思量境界。若音不偏（偏即是圓），則是音非圓；若音等偏，失其韻曲（失曲即是義理不完全），則是圓非音。以一切音即一音，故云一音，一音即一切音，故云圓音。

若如來滅後，或有眾生能以自力廣聞（具文持、義持。往昔之印度皆以口誦傳承，不是讀而是聽。）而取解者（以自己智力廣泛地聽而理解），或有眾生亦以自力少聞而多解者（有義持而無文持，以自力少些，聽經而理解者），或有眾生無自智力（即真理佛經不能解者）因於廣論（如智度、瑜伽論）而得解者（有文持而無義持，不能以自力看經得解，須看廣論為指南而理解），亦有眾生，復以廣論文多為煩，心樂總持少文，而攝多義，能取解者（有義持而無文持，不耐廣博的敘論，而希望用簡

短的文章包含多量意義的略論而理解者。此乃本論《僅萬餘字，而所詮義理甚廣》適應「喜文約義豐之論」之機也）。

眾生根緣不一，如來在世根勝，不須論；如來滅後根劣，故須論。

「自力」：只讀取經文，不假論疏解釋而能自解，即自心聞慧解義之力。

「總持」：以少文字包含多量意義者。如是此論，為欲總攝如來廣大深法無邊義故，應說此論。

「如是」：指前之第四機而造此論。雖僅一卷，其文甚短，但盡攝如來所說無量經典中甚深微妙的法義。所以是依據百部經典而造，所謂入玄門妙義之要道，修萬行之捷徑，了生脫死之關鍵。此是大士造論之緣起。

「深」：指如理智境。即真如門以離言說、心緣等相。故言深。即沖深無際。

「廣」：指如量智境。即生滅門以染淨萬差多所駭博。故言廣。即廣多無際。

「無邊」：指深、廣之無際。

已說因緣分，次說立義分。

《立義分》是建立本論一部的大綱要義之文，亦是佛乘之妙義，為研究本論者應熟讀，是要中之最重要，極中之至極！

摩訶衍者，總說有二種。云何為二？一者法。二者義。

法是總括一切的全體性，指物的體質；義是依法而有不同內容，表示物體之形狀及作用。

「摩訶衍」：佛乘之名，大乘乃宇宙人生的真理，如來八萬四千法門，不外乎說明這個真理。馬鳴菩薩欲說明此理，就用「法」和「義」來說明。

「總說」：表示說明的方法形式。

「法」是實體、是本性，在宇宙中通於染淨（染是世間法，淨是出世間法）。而本論所言法者謂「眾生心」，是限於因位的說明，說明「大乘的法體是一心」。為什麼不將「一心」置於果位的名稱呢？因佛的境界高，高不可測，只限於淨法的一面，而大迷的眾生心通於染淨二法，是屬於染淨和合之相，就是這個原因。

「義」者宜也，裁制事物各得其宜。是辨明此法何故名為大乘的名義。大乘是名，而名要依義而立，故須辨義。

法之所以稱為大乘，是具有體相用三大，故稱為大乘的大。義即是法之別相，法即是義之總體。離法則無所立義，捨義則無所顯法。

所言法者，謂眾生心，是心則攝一切世間出世間法，依於此心，顯示摩訶衍義。

「眾生心」：是眾生所本具有的一心。

「攝」：具有包含法的功能，能顯佛乘心法，圓融合攝，染淨俱賅。故有賅攝、融攝二義。

賅攝：（染淨俱存，俱存故歷然差別）是把萬象之相，照樣攝取。是生滅門，屬世間法，如照相機能入廣泛之境界於鏡頭裏。

融攝：（染淨俱泯，俱泯故一味不分）不認萬象之相，唯取真如門，屬出世間法，猶如煉百物鎔於一冶。

又世間法（世是時間，間是空間）是現象界、是有漏之法，指流轉門方面而說，六凡者是。出世間法是本體界（悟界）、是無漏之法，是還滅門方面而言，四聖者是。

云何「法」是眾生心呢？《華嚴經》云：「心佛及眾生，是三無差別」，即是大乘法。然而心佛眾生都可以顯示大乘法義，為什麼不用佛法及眾生法，以顯大乘呢？或言宇宙之本體有真如、法性、佛性……等，為什麼單用眾生心，而且單獨於一念心法中顯示？因佛果位太高不可測，眾生法太廣，難以憶持，

有迷失路途之感，故馬鳴論師以一念心法橫豎，賅羅所有佛法與眾生法，無不具足，也就是宇宙的本體萬象完全不離這個「一心」。本論以眾生修學而說，故言眾生心。眾生心即心真如，又含得無邊功德性。

又此心具有三大之德，因此只要積極策修用功，則三毒自斷，顯現本來面目，這是使人生起自重之念而勵行策修，因此以眾生的一心為大乘之體。此一心上自佛界下至迷界，盡攝一切諸法，悟界中有出世間淨法，迷界中有世間漏法，無不一一攝盡。故在唯識宗言，萬法唯心所變現，或《華嚴經》云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」

以賢首言，眾生心謂如來藏心：一、在眾生位，具和合（生滅門、眾生心，生一切染法）與不和合（真如門、佛心，生一切淨法），一切染淨之法皆攝於如來之性，即如來藏。故在眾生位中，分真如門及生滅門。二、在佛地（是純淨無垢）則無和合義，以始覺同本覺，唯是真如，即當所顯義。

「是心攝一切法」：因為此心，體相無礙染淨同依，隨流、反流，唯轉「此心」。

是故，若隨染成於不覺，則攝世間法；若不變之本覺及反流之始覺，則攝出世間法。這是依生滅門而說。（真如門則鎔融合攝，染淨不殊。）（待續）

祥定講堂 課程資訊

法句經	瑜伽師地論	中阿含經	法句經	大般若經	大智度論
週五	週六	週日	週五	週六	週日
19:30 - 21:00	9:00 - 16:00	9:00 - 16:00	19:30 - 21:00	9:00 - 16:00	9:00 - 16:00
1 / 19	20	21	1 / 26	27	28
3 / 23	24	25	3 / 30	31	4/1
4 / 20	21	22	4 / 27	28	29
5 / 18	19	20	5 / 25	26	27
6 / 15	16	17	6 / 22	23	24
7 / 20	21	22	7 / 27	28	29
8 / 17	18	19	8 / 24	25	26
9 / 21	22	23	9 / 28	29	30
10 / 19	20	21	10 / 26	27	28
11 / 16	17	18	11 / 23	24	25
12 / 11-17 七日禪修			12 / 21	22	23

◎佛五：2/23-27（週五-二）

◎二日禪修：3/3-4（週六-日）

◎佛三：6/29-7/1（週五-日）

指導：見宏法師

地點：台中市台灣大道一段 433 號 4 樓

電話：0935598489

習慣健康 身心健康 自利利他

◎葉瑞圻



作者簡介：

馬偕醫院醫師（曾任腎臟科主任）
佛青假日佛學院 檀講師
佛教弘誓學院研究部 甲種善知識畢業
台北市佛教青年會理事長

佛法的特見是果從眾因緣生的緣起法，身心要健康，同理要從日常的正確健康的生活習慣下手。正確的健康活習慣，正如佛教的「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，利他為上」四要件。

勿抽菸 離毒品

諸惡莫作是去除損害健康的生活習慣，首先是勿抽菸，避開二手菸，遠離毒品。「飯後一根菸，早日上西天」！吸一根菸，減少 11 分鐘的生命；點燃菸草，釋放數十種有毒物質和傷害身體的許多自由基分子。害人害己的毒品，切勿好奇而嘗試。能戒菸戒毒是助人利己，行善積德的勇者。

適量運動益處多

眾善奉行是眾多有益身心健康的生

活習慣，天天要做。第一是運動，「多動一分鐘，多活五分鐘」！運動種類有三種，第一種運動是有氧運動，「有氧運動五三一」，每週健走五次，一次三十分鐘。體力不足者可一次 10-15 分鐘，心跳每分鐘 100-110 次，能稍微流汗更佳。第二種運動是肌力運動，亦分三類。

1. 腹肌運動：如仰臥起肩（或起坐），或先平躺，雙腳合攏，漸漸提高雙腳到 30 度，暫停 5-10 秒，再慢慢放下雙腳。休息一會兒。再繼續做 2-10 次，總共 2 分鐘。可增加腹肌力量，預防便秘，有益大腸排毒。

2. 背肌運動：頭向下平躺，背上腹下，雙手貼住雙耳，雙手拉直，漸漸往上抬，同時雙腳往上抬，類似一種蛙人

操。維持三秒保持不動，再慢慢放下，重複作此運動，共 2 分鐘。可增加背肌，預防駝背，強健脊柱令正直，有益內臟功能。

3. 手臂肌力，可買兩個 3-5 磅的啞鈴，左右手各拿一個，可作不同方向的高舉、平舉運動，每日 2 分鐘。

以上三類不同的肌力運動，也可三天輪流做一類肌力運動，一天 2 分鐘。

第三種是伸展運動，如一般的國民健康操，太極拳、元極舞、八段錦；或性廣法師所教導的鬆肩抬跨，每日 20-30 分鐘，可以避免肩頸肌肉長期緊繃的僵硬，微調脊柱令平直。伸展運動可以增進各種肌肉的協調力量，增強身體柔軟度，及增進身體反應能力，預防退化性關節病變及預防跌倒等作用。

運動的好處如天賜良藥

1. 促進血液循環，維持五臟六腑，心、腦、腎臟功能正常，減輕體重，改善血脂肪、降低高血壓、增進肌肉的有效運用血糖，可以預防糖尿病。

2. 可促進造血功能及身體反應能力，增加製造腦內嗎啡（endorphin），身心愉悅，預防憂鬱症和失智症。

3. 可增進肌肉及身體耐力，培養信心，保持平衡感，預防跌倒。

4. 可增加心智功能（IQ）和改善情緒（EQ）。

因此，運動可說是天賜良藥，只要「靠正確方法、靠自己，要認真，天天做、做一輩子」，必能常保健康，與人分享，大家課後、工作之餘，一起運動，真是受用無盡。

均衡飲食是良方

第二是質量正確的均衡飲食。

「要健康、要吃好（品質）、吃嘍好



（適量七八分飽）」！我所奉行的均衡素食是「黃豆、糙米 1：4，青菜水果 579，加上堅果 2 湯匙，黑芝麻 2 茶匙。」

黃豆糙米的比例 1：4，一杯黃豆、四杯糙米，洗淨後，夏天放冰箱，冬天室溫即可。浸泡兩小時，加適量水就可用電鍋煮了。黃豆與糙米共煮，體內必需氨基酸就可互相補足。曾經吃足兩個月，自費做血液氨基酸檢查，一切正常。四十歲開始素食和有恆的運動，假日也安排到台北市郊山健行及參加醫院登山隊爬高山，並開始捐血，乃至兩週一次的分離式捐血（捐血小板），直到六十五歲，共捐 719 包血液。足以證明，正確飲食和持續運動，保健捐血，利人利己。

「青菜水果 579」是青菜加上水果的拳頭大小份量，小朋友約五個、女生

七個、男生九個拳頭份量，如一碗裝平平的煮熟青菜是兩個拳頭份量。例如男生一天要吃三碗青菜，等於六個拳頭份量，到真是不容易，把它當成理想目標。另外加上三個拳頭大小的不同種類水果。

每天吃二、三碗青菜

青菜顏色多樣化，紅橙黃綠藍靛紫黑白，綠色和黃紅色要天天吃。日本厚生省建議，每天吃三十種不同的食物，或兩日五十種不同的食物，可補足全身所需的不同的營養成分。黑芝麻補鈣，是白芝麻的3倍分量。堅果有好的脂肪、蛋白質和微量元素，尤其核桃富含 $\omega 3$ ，促進腦部營養，預防失智症。

修習佛法，悲智增上少煩惱

自淨其意，或自淨其心是淨治或減少內心的貪瞋癡煩惱，增進緣起的正見智慧。依佛法所說的四預流支；親近善士、多聞正法、如理思惟，法隨法行。依佛陀所說的緣起與四聖諦，三學八正道，依聞思修戒定慧三學，必可減少煩惱乃至斷盡煩惱。我常以最簡單的方法，當我們要想什麼（意業），說什麼（語業），做什麼（身業），先問自己三句話：「有用嗎？必要嗎？值得嗎？」如果沒有用，不必要、不值得，那就「不要想、不要說、不要做、不要看、不要聽、不要買、不要吃」；如果有用，必要又值得，那就去思惟，說出來，或採取行動。有用必要又值得，我個人以

為，多親近善士（師友及經論），聞思修法義，增進緣起觀慧；隨緣多做利他事，累積無我的福德資糧。保健利自他，修學佛法更是福慧無量，如《思益梵天所問經》云：「佛說二人得福無量，一者專精說法，二者一心聽受！」

國人十大死因中的惡性腫瘤（癌症）、心臟病、腦血管疾病，糖尿病，乃至高血壓、腎臟病，慢性肝病等文明病，都可透過正確的生活習慣，和上述所說，不做妨害健康、傷害身心的吸菸、酗酒、吸食毒品及檳榔等不好的習慣。保持持續安全易行的運動加上正確的質量均衡飲食，乃至減少負面思想的煩惱，修學佛法悲智增上，自利利他，福慧無量。

結語

靠覺心（決心）、靠方法、靠自己，要認真做一輩子，要與人分享。如佛陀所說修十善業，三學八正道，乃至發菩提心，修行般若波羅蜜為導的六度菩薩行，都要配合慈悲喜捨四無量心和自作、教他作、隨喜作，讚歎作（四作行）。願一切眾生，保持健康學佛法，如龍樹菩薩在《大智度論》說：一心精進欲學佛，所有根性皆得成，那就先從每天的正确健康習慣做起，現在就開始行動吧！



佛像畫推廣系列三 ～ 佛像之象

◎佛畫班資訊組

畫佛與自信

佛法在世間，所以「青青翠竹，盡是法身；鬱鬱黃花，無非般若」，「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」。悟道者眼中的大地萬物都可為師，正是「無情說法有情聽」。子曰：三人行必有我師，這是以人為師。大智文殊菩薩則以緣為師，就是遇見的任何一個因緣，都能見到佛法。佛法到處示現，可是這些情境或畫像，我為什麼不能領會？因為，沒人開導。

以畫為師

每一尊佛菩薩都從因地起修，有行有願，佛菩薩的修行法門或心誓宏願就是在為我們說法。我們恭繪的佛菩薩像，既代表佛菩薩，也代表祂的種種行願。佛在畫中，畫能說法；理在事中，事能顯理。「像法」時期就是「像」在說「法」。只是佛菩薩的法門是寫在經典內，難以登堂入奧。傳統的佛菩薩像，不論是畫像或雕像，只有給人莊嚴慈悲的感覺，我們雖然會因敬仰而膜拜，卻也因不很了解其含義，而有些距離。正

好符合儒家的講法，對鬼神要「敬而遠之」。

學習佛法都必須經過「開示悟入」四個過程，這正是佛陀出世的本意。首先是「開」宗明義，不論是教義裡的三法印、四聖諦、十二因緣，或是佛像中三十二相、八十隨形好等等，都須要僧寶或法寶向世人說明。可是抽象的理論不好理解，就用能見能聞的事物來示現或示範，做成具體的展「示」。當你看懂了、聽懂了，就能領「悟」出道理。接著就要深化到日常生活裡的一言一行，這就等同進「入」菩薩道修行了。佛像畫既能表法又能示現，因此我們佛畫班師生，儘可能的將體悟出的佛法，表現在畫像上，且加以說明。

佛畫像與人間佛教

人間佛教推行幾十年了，它本著時代性、人間性、普遍性、生活性等特點來推展佛教。時至今日，經典可用白話文翻釋，講經也用現代話說明。法會儀軌更早已用科技、環保等觀念改善了。那麼佛像呢？研究佛像的歷史專家，對



每一時期或每一地區的佛像有何特徵，都能瞭若指掌。我們來推測一下，現今的代表作是什麼？就是在本班逐一顯現的「說法菩薩像」。目前已問世的新創作品，給人的感覺，除了原有的莊嚴慈悲，還有現代感和親切感，活潑又吸引人。至於內容涵義，更貼近人性、生活性和實用性。

經典中有名的「八無暇」論，就是談八種學不到佛法的原因。第一種原因是「邊地」；如果我們仍沿用「無四眾所遊履之地」來解釋，就不合時宜了，現在可以舉自閉症，或過分自我的現象來說明。同樣，「說法菩薩像」內容的解釋，也不可套用傳統思惟，要改用現代人的觀念去看。唐代以後所繪的佛菩薩像，與早期或印度、緬甸等南傳教派最大的不同就在衣飾漢化了。這就是因為時地不同，須依風土民情做些改變，但原則上還是要讓人有莊嚴恭敬的感覺。

我們聽過「護法菩薩」的名稱，像是佛殿寺廟所見的韋馱菩薩和伽藍菩薩，就被稱為護法菩薩。祂們發願護持

佛法，保護僧眾。同樣地，人世間只要是護持三寶，護持道場信眾的人，我們也尊稱他們是護法菩薩，以表揚其精神和行為。又好比負責飲食的就尊稱香積菩薩，會講經開示的就尊稱說法菩薩。所以，你在解說佛像的緣由意義時，學畫看畫的人就會稱你是「說法菩薩」。

佛教要靠影音流傳，「音」代表文字語言，「影」即是佛像。佛畫班學員恭繪佛菩薩像，不僅是為佛像的建立與流通，還要負責宣揚佛像的涵義。為了人間佛教的推行，我們佛畫班秉著「以畫為師」的原則。韓愈說：「化當世莫若口，傳來世莫若書。」佛畫是無字天書，我們要藉著解說佛像，使人在聽聞的當下能更深入的瞭解，而被度化。所以，我們想做的不只是「一入眼識，永為道種」，更要讓此佛種生根發芽。



禪宗祖庭千里行（上）

跨越時空會祖師江西禪宗祖庭參訪

107.10.02-10.08

◎王建人



此次參訪活動是熊清良醫師邀約，參與的有中華佛教青年會明毓法師、天琳法師、唯識學者熊琬教授伉儷、還有旅法台灣導演薛如今，蔡師兄及隨行家屬等共 13 人，參加此次殊勝難得的參訪禪宗祖庭活動。在台灣九月雖已入秋但仍陽光普照，擺脫燠熱難擋而至江西，此地禪宗發展在佛教歷史上有其重要源流，且宗派繁衍發展更居重要地位。古代講江湖一詞是佛教用語，是描述求法向道絡繹於途，在江西、湖南、湖北的深山名剎千里跋涉，為法忘身一心求悟，所以此次安排江西禪宗之旅是有其意義的。

10月2日週一 靖安寶峰禪寺

上午經過兩個小時的飛行時間行程，在南昌機場降落，迎接我們是寶峰禪寺法師及范紅居士，隆重地獻上芳香紫紅錦簇花束，多年來熊醫師與寶峰禪寺的佛法交流默契已經有了基礎。約一個半小時車程到靖安縣寶峰禪寺，是禪

宗八祖馬祖道一歸葬靈骨道場，此千年古剎在唐朝的盛況「四十里盡罩袈裟，七處開槲，九處過堂，九井不敷，打馬過山門」往來多是出家眾，七處打槲齊往九處過堂，開九個井也不敷使用，要關山門也要騎著馬才能到，可以想像當時的道場幅員廣大！

在唐代江西多是溪河交錯擺渡輕舟即可到，在寺前有一潭水，在古代稱泐潭是可停泊處，目前僅留一潭湖水，上有觀音閣六角六柱，並有放生儀式，寺內有男眾僧伽教育學院來自全國各地的道場。雖然已經入夜了我們仍去瞻仰馬祖塔。馬祖道一禪師，外貌奇特，腳下有二輪紋，當時知道六祖慧能徒弟懷讓禪師在南嶽衡山傳法，往請求道，初時鎮日打坐，巧遇師經過而以磨磚成鏡來警示不應著外相，而應從心上用處，師出一偈「心地含諸種，遇澤悉皆萌，三昧華無相，何壞復何成」而心開悟道，並留於師處保任十年，在契悟無上妙

法，以「平常心是道」「即心即佛」「非心非佛」大開禪法於天下，包括百丈懷海、南泉普願、西堂智藏……得法有一三九人，在百丈禪師下開出臨濟宗及滄仰宗，在六祖壇經，有提及般若多羅尊者有預言懷讓禪師一系「後世將有馬駒踏殺天下」果然誓言成真。



中午過堂後，方丈古道禪師接見並開示：洞山寺重建過程也陸續開辦禪修營接引大眾，內容有瑜伽、中觀、止觀，並應用於生活中；在禪學院三年畢業後要出家的就可以出家，不出家的回到家庭社會職場，也將身心安頓之法帶回到自己的生活

場合，也算是功德一樁。這可以看出古道禪師的用心，另外提到正念之道，止觀之法，並引述金剛經的內容與生活結合，最後在我們離開前，也叮囑大家「發心自是有緣」使願力成就。隨後主曹洞宗祖師洞山良价禪師舍利塔（公元 807 至 869 年），良价禪師於六祖惠能法嗣藥山惟儼、雲巖曇晟一系相傳，後於過葛溪時，見水中倒影豁然開解，而作偈言：「切忌從他覓，迢迢與我疏。我今獨自往，處處得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。應須恁麼會，方得契如如。」

並於此處名「逢渠橋」，此後無須再雲遊，佛在心中，心即是佛，並開山建寺講法，之後法嗣輩出是天童寶智正覺，再作弘揚「坐空塵慮、淨悟佛理」直究本來，弘揚並傳至日本韓國，曹洞「默照禪法」與臨濟大慧宗杲「話頭禪法」分鼎彈法宗門。

10月3日 週二 宜豐洞山普利禪寺

洞山寺位於宜春宜豐縣，在公元 859 年良价禪師雲遊到此，看到此地古木參天，岩洞林泉，氣象非凡，便駐此山弘法，從他學僧有五百多人，其中弟子本寂禪師悟得法要後，再到曹山，師徒合為曹洞宗祖師，另弟子由日本、新羅來的僧侶慕道學成後，再將禪法帶回其國，是為曹洞宗支脈源流。近代在 2006 年當地領導拜訪太湖學堂南懷瑾先生請求恢復曹洞宗祖庭，後在 2010 年洞山寺初見規模而延請來自韓國古道禪師主持，到 2014 年主體工程完成，並舉辦落成的法會，目前普利禪院有大雄寶殿、天王殿、禪堂、客堂及藏經閣，此閣仍保有古樸建築外觀，閣前兩側石階多是斑駁青苔叢生，曾經有多少求道者絡繹不絕，而今安在？閣前有聰明泉，然已污染無法飲用。

宜豐黃檗寺

是臨濟宗祖師希運道場，相傳高僧從福建到江西，先投百丈懷海法師，再到鷲峰寺參禪，他的參禪方式特別講究頓悟，有黃檗「三巴掌」公案：

大中天子（即唐宣宗），少時聰慧，常愛結跏趺坐。武宗即位後，因遭忌，故離開京城，潛遁到香巖智閑禪師處，剃度為沙彌。後大中到鹽官禪師處，被請作書記，那時黃檗禪師擔任首座。一日，黃檗禮佛，大中見而問曰：「不著佛求、不著法求、不著僧求，用禮何為？」黃檗賞他一巴掌，曰：「不著佛求、不著法求、不著僧求，常禮如是事。」大中逼問：「用禮何為？」黃檗老婆心切，又給他一掌，大中憤云：「太麤生！」黃檗又打他一巴掌，說：「這裡是什麼所在，說什麼麤細！」這種猛然一擊、當頭棒喝！完全讓你沒有思索空間也算是臨濟棒喝的一個特色。相傳義玄參謁希運時，就曾經三次棒打，三次離去又回來，這時才得到認可，後來義玄再接弟子時，也在棒擊之後大喝一聲，這也是成語「當頭棒喝」的由來。

由於大殿仍在整修無法進去，在旁邊有臨時簡陋寮房，供奉著黃檗禪師牌位及觀世音菩薩像，守護師父聞訊我們來參訪，將線裝書的黃檗禪師《傳心法要》與大眾結緣，他的僧房木造建築是四五十年代老舊房子，四五坪大只有一

佛龕拜墊及鏽蝕鐵床，修行人的苦行可見一般，僧人能一心清修，安貧樂道，法喜充滿可見一般。走出來後再引至旁邊的小徑，拾階而上有歷代祖師舍利塔，再趨車不遠處是希運禪師舍利塔，寶瓶塔狀，須彌塔座，古僕幽遠，繞塔三匝，禪師在此駐錫，廣傳心法及弟子義玄在此參禪多年，領師父義旨後，回河北正定創臨濟宗，便遠傳至日韓及越南。

離開黃柏禪寺，直驅百丈禪寺，陰雨綿綿，秋意驟寒，山路崎嶇顛簸，到達已是夜晚，由知客師引入安單處，帶領我們是身型魁梧落髮居士，介紹寺內外，再深入交談，了解他是多年護持義工，準備在今年農曆九月十九日號正式剃度出家，過去曾為官員出訪台灣，洗盡鉛華，抖落凡塵，餘生當求解脫，言談當中可見篤定幸得此生能出家。

10月4日 週三 百丈禪寺

凌晨四點多打板，四點半早課，通過仍是暗暝冷冽長廊，叩鐘偈音陣陣入耳，伴隨滴落雨聲，深邃幽影，身心湛然，許久沒有如此寂靜，仍於殿外踱步，「反聞聞自性」這不是耳根圓通章的法門嗎？大眾已入殿，回神跨過門坎，閃身於拜殿前沈心靜慮，閉眼合什；第一次在叢林古剎做早課，梵音咒語磬鐘齊鳴，千年佛子同誦經偈，啟顯那幽微真性道心，望著從寺頂垂下巨大黃幢上的

經文「...若復色塵生眼見者，觀空非色，見即銷亡；亡則都無，誰明空色？是故當知，見與色空，俱無處所；即色與見，二處虛妄，本非因緣、非自然性.....」，由耳入，從目視，這不就是楞嚴經上佛陀一直在為阿難作譬喻的展現在這一當下嗎？空的展現非六根六塵六識所能覺受，在跨過時空於此空中說法.....。百丈禪師拜馬祖道一門下得到開悟，從此百丈再傳法為仰、臨濟、黃龍、陽岐四派也開禪門流傳四方。百丈禪師立下叢林清規二十條，使得千百年來漢傳佛教寺院再重新立下規矩，而使得僧團得到尊崇，也奠定佛教寺院規範，力行勞作一日不作一日不食，也重建佛門經濟基礎。

著名公案是唐宣宗避難百丈山時，曾隱於在寺裡為僧，而在後山大石打坐，此石名蟠龍石。再往上處有野孤岩石洞，相傳此處有修行人曾因學人問大修行者還落因果嗎？答曰「不落因果」結果五百世為野狐，後遇百丈禪師參禪，代答「不昧因果」此老人遂至此岩下脫去野狐身，後人把學道不明，未悟而妄稱開悟者稱野狐禪。

宜春棲隱禪寺

為仰宗祖庭棲隱禪寺，位於宜春近郊，在進入寺前先經過慧寂禪師的舍利塔，位於半山腰，拾階而上，六角山檐的石構建築。禪宗在六祖慧能之後

「一花開五葉」其先於為仰。為山靈祐禪師與仰山慧寂禪師師徒默契相應，尊為「為仰宗」，宗風在倡導不說破原則，注重不假語言的自心頓悟，其後臨濟宗、曹洞宗、法眼宗、雲門宗相繼源流，「禪」在中國成了佛教主流。寺佔地百頃，格局宏闊，仿古建筑再現仰山宗風，在我們進入寺內時並沒有看見僧人，只有零星香客拈香祝禱，走下石階走，只看到四個大字「方圓默契」，點出宗旨，寺前銀杏已1200年相傳是慧寂禪師親手所植，歷經千年風雨而愈發蒼鬱挺拔，也看盡人間生滅變異。

吉安淨居寺

已經黃昏，穿過市區再往近郊，到了淨居寺，到達時，朦朧夜色古意盎然，寺週圍有水池，主殿被環繞在中央，知客說相傳寺建築在龍宮上面，這特殊的景象在其他是寺院沒有的。今天逢中秋夜，寺裡辦點燈活動，地上燭光閃閃，靜謐安寧，此寺又名七祖寺，在青原行思禪師傳承六祖法義後回青原開源教化。因為寺內已客滿，被安排在外面的旅館安單。錫泉」是七祖行跡所留下，走到禪師舍利塔，師於參學六祖問曰「當何所務？」答以「不落階級」而得六祖心法，並囑咐就「當一方分化勿令斷絕」，自此至青原山，開法化眾，其弟子石頭希遷廣傳宗旨，自此開曹洞、雲門、法眼諸系，禪門大開天下。

《利他到覺悟：證嚴上人利他思想研究》



此書是第一本系統性地深入闡述慈濟宗門佛法基礎與實踐法門的著作，內容豐富且具有啟發性，對於證嚴上人利他思想實踐體系分析，以及對應當前時代的意義，具有獨到的見解，被中國佛學泰斗樓宇烈教授譽為「具有很高的理論與現實意義，一定會在社會上發生廣泛的影響」。

任職於慈濟基金會的何日生，是北京大學哲學博士、美國南加大傳播碩士、臺灣資深新聞主持人兼製作人；曾多次代表慈濟前往哈佛大學、牛津大學、北京大學、人民大學、香港大學等地進行專題講座。過去他從新聞主播投身到非營利組織工作，如今再次轉換身分，從發言人轉變為思想論述者與學術研究者。

何日生博士成為慈濟證嚴上人弟子近三十年來，他觀察發現，證嚴上人以佛教利他思想為基礎，在利益眾生之際，清淨自心，最終契入究竟覺悟之境。證嚴上人開立慈濟宗門，建立從行善到體現一切善行圓滿的佛教修行法門，從利他臻於究竟覺悟之境。其宗門的理想是以提供眾生身、境、心圓滿具足為目標。

本書從證嚴上人的利他實踐精神出發，探究佛教利他思想的再現與保存，其精神於現世間的意義與影響，以及從利他通向覺悟之道。

對於「覺悟」，何日生博士認為：「天下本來一體，萬物本來和合為一。利他的極致就是邁向萬物和合，一切有情安樂自在。」從利他出發，自我覺悟，也就人人覺悟了！

作者

何日生 博士

佛教思想與宗教 NGO 領域之實踐者暨研究者。著有《一念間》、《慈濟實踐美學》、《清水之愛：見證骨髓移植發展史》、《建構式新聞》；策劃編著《慈濟宗門的普世價值》、《環境與宗教的對話》等書。長年致力於佛教慈濟基金會之人文工作，並為慈濟大學副教授。

北京大學哲學博士；多次代表慈濟前往哈佛大學、牛津大學、北京大學、人民大學、香港大學等進行專題講座；所撰之佛教利他思想、宗教 NGO 論文，分別收錄出版於英國牛津大學佛學期刊 (The Journal of OCBS)、英國劍橋學術出版社 (Cambridge Scholar Publishing)。

資深媒體人，美國南加州大學傳播碩士；電視主播與製作人；多次榮獲台灣電視金鐘獎，所製作之《清水之愛 - Great Love as a Running Water》世界骨髓移植紀錄片，入選 2014 年國際艾美獎 (Emmy Award, International) 亞非地區最佳新聞紀錄片。



《攝大乘論講記》研討班

以印順導師著作《攝大乘論講記》為教材

上課日期：107年3月5日~12月24日
每周一上午 09:00~11:00

課堂維持費：歡迎隨喜贊助

上課地點：台北市長安東路二段 78 號 2 樓（中佛青會館）

主辦：財團法人佛教青年文教基金會、中華佛教青年會

協辦：慧日講堂、台北市佛教青年會

報名：· 中華佛教青年會（02）2508-2427

· 台北市佛教青年會（02）2541-6448



講師：果燈法師

中華佛學研究所畢業
法鼓山、台北佛青及各佛學院講師

線上報名：<https://goo.gl/forms/sf0R69IZH12sA29G2>



《六祖壇經》講記

每週二 19:30 - 21:30

◎課程直播

<https://www.facebook.com/cyba1989/>
中佛青 FB 粉絲團



請事先報名

心地無非自性戒，心地無癡自性慧，
心地無亂自性定，不增不減自金剛，
身來身去本三昧。

六祖惠能是禪宗創始人，是中國佛教發展史上
一位重要的關鍵人物。

《六祖壇經》是六祖惠能大師演講佛法的紀錄，
字義淺顯，言簡意賅，偈語文字優美雋永，
是頓悟自心、直了成佛的法門。



講師簡介：陳國恩老師

現任：中華數位內容發展協會 理事長

經歷：台灣大學晨曦社 指導老師
實踐大學晨暘社 創社老師
北京大學百年講堂講授《金剛經》



主辦單位：中華佛教青年會
上課地點：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



經典學堂

善讀佛典 圓滿人生



上課時間：2018/3月~12月

第四週 週六 9:00-16:30

(中午敬備素食餐)

課程緣起：

佛法的力量，感動人心。為了讓大眾聽聞佛典、學習佛法，本會特開辦經典學堂，藉以弘揚佛法，引領社會大眾，從聞思修中自我觀照，瞭解真理，圓滿幸福人生。

課程目的：

提供現代人學佛平台，透過經典瞭解法義，開啟智慧，慈悲利他，減少煩惱，安定自在，趣向菩提。

課程方式：

邀請菁英講師，講授佛教經論精要，並課後問答。

授課講師：

宏印法師、淨耀法師、明光法師、厚賢法師、慧光法師、惠謙法師、明靄法師、塵空法師、如效法師、開仁法師、修懿法師、蓮懺法師、寬謙法師、悟常法師、明毓法師、開航法師...

授課內容：

《中觀學》要義、《藥師經》與藥師法門、覺悟聖道的《八大人覺經》、《佛遺教經》要義、《般若心經》的生活妙用、《金剛經》要解、《大寶積妙慧女童經》的四十種菩薩行、《佛說阿彌陀經》四十八大願、妙不可言《法華經》、《阿含經》收攝身心錦囊、《雜譬喻經》的啟示、《吉祥經》的修養之道、《地藏經》的大孝與大願精神...

6/2-6/3 兩天 - 寬謙法師《法華經》

8/25 下午 - 宏印法師《中觀學》



課程費用：

保證金 1000 元

第一堂課繳交 (缺席 2 堂課
保證金捐助主辦單位)

名額：

60 人 (結業頒發證書)



主辦單位：中華佛教青年會

佛青文教基金會

協辦單位：台北市佛教青年會

上課地點：台北市長安東路二段

78 號 2 樓 (中佛青會館)

洽詢電話：(02)2508-2427

線上報名：<https://goo.gl/forms/Ji9Yeelx4Juu3RG12>



普賢行願 佛青願行

2018
佛青聯合

新春團拜



 中華佛教青年會 祝福您

瑞犬臻富祥運通
富貴景泰慶安康



誠摯邀請您參加 107 年度佛青會【新春團拜】
謹訂於 107 年 2 月 24 日【星期六】（農曆正月九日）下午 2 時至 5 時假中佛青會館（台北市長安東路二段 78 號 2 樓）舉辦『107 年度佛青聯合新春團拜』。會後備有素齋 竭誠歡迎 長老、法師、貴賓、會員蒞臨指導並擔任與會嘉賓，以增添大會光采。

佛教青年文教基金會 董事長 釋淨耀
中華佛教青年會 理事長 釋明毓
台北市佛教青年會 理事長 葉瑞圻

聯合敬邀

法喜如意
新禧賀

Happy
new year
2018

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



中華郵政台北雜字
第2130號

登記證登記為雜誌交寄

雜誌