



- 佛青 Q 寶吉祥物設計大賽
- 藝童尋禮趣夏令營
- 亞洲青年創心文化營
- 與佛同行公益座談會
- 三十而力 佛青永續晚會

中佛青

CONTENTS



善緣相聚 佛青永續

1989 年成立的中華佛教青年會，今年正式邁入「三十而立」。

本會秉持文殊菩薩的智慧內涵，學習普賢菩薩的行願精神，以「接引青年學佛，培養佛教人才」為重點工作，如何讓青年認識佛法、瞭解佛法、學習正道、認識自我，是我們的責任；如何讓佛教青年影響帶動社會青年，發揮正向力讓社會更安定、人民更和諧，是我們的使命。

面臨人口結構逐漸老化的危機，身處社會亂象頻繁的時代，我們期待集結更多青年成為「佛二代聯盟」，以發揮佛法能量，延續正法命脈，建構幸福和諧的新時代！

出刊日期：108 年 10 月

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

※ 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



-
- 02 理事長的話 釋開善
-
- 04 佛青長者的鼓勵與祝福
- 宏印法師
 - 淨耀法師
 - 修懿法師
-
- 06 • 佛青 Q 寶 - 吉祥物創意設計大賽 編輯部
- 30 幅得獎作品
-
- 14 2019 藝童尋禮趣夏令營 參與心得 林依瑄
-
- 17 • 亞洲青年創心文化營 與大師對話 撰稿 / 連一玫
彙編 / 編輯部
-
- 22 • 徵文比賽第二名 · 遇見大師 遇見自己 遇見心 廖文慈
- 第三名 · 永遠不要說你別無選擇 賴彥文
- 佳 作 · 學員心得 1 張慈娟
- 學員心得 2 林俐圓
- 學員心得 3 王一宏
- 學員心得 4 劉伯聖
- 學員心得 5 周敬淳
-
- 38 與佛同行公益座談會 活動紀實 撰稿 / 連一玫
彙編 / 編輯部
-
- 43 三十而力 · 佛青永續 晚會紀實 撰稿 / 連一玫
彙編 / 編輯部

甘露法語

- 46 學佛三要 印順導師
宏印法師講演集 釋宏印

活動翹影

- 56 · 新春開工納吉祥
· 佛青聯合新春團拜
· 訪問梵蒂岡拜會天主教教宗方濟各
· 燃燈報恩祈福法會
· 閩南佛學院參學團來台交流
· 閩南佛教文化交流促進會蒞臨佛青
· 桃園女子監獄地藏報恩法會
· 世界佛教聯盟 WAB 來台開會
· 金剛經講記 / 佛畫班 / 假日佛學院 / 大智度論 / 佛法概論

青年 Café

- 61 中佛青精進空間

窗外有藍天

- 62 桃園女子監獄戒治所教學心得 釋宗鐘

名人座談

- 64 禪心看世界 釋果東

經典導讀

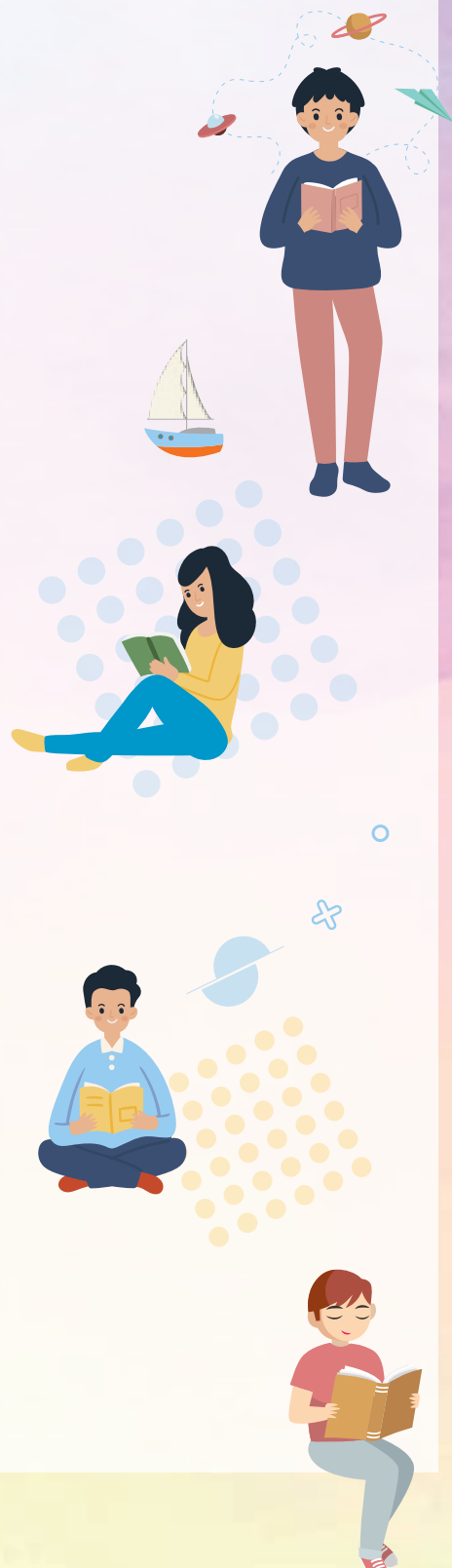
- 66 大乘起信論集述 釋見宏

教界動態

- 69 佛誕文化節綜合報導 連一玫

開卷薰香

- 71 不動怒，正念禪修的智慧 編輯部



三十而立更有力 佛青榮景更永續

◎釋開善



【善緣相聚】

一句「時代考驗青年，青年創造時代」的口號；一份「宗教應對時代盡心，青年應對生命負責」的情懷；一個「接引青年學佛，培養佛教人才」的理念；一群「慈悲生命關懷，同心同願參與」的行者……，種種的因緣使然，帶動了一股青年學佛的風氣；十方的善緣匯聚，創造了一個接引青年的平台——「中華佛教青年會」——一塊積極帶動青年學佛，致力於法燈永續的菩提種子園地。

佛法講「眾緣和合」，唯有眾緣和合才能承辦大事，而非洲有句古老諺語提到：「若要走的快，一人獨行；若要走得遠，結伴而行」，現在不再是英雄主義的時代，看的是團隊精神、講的是團隊合作。因此，本會第十屆的團隊默契以及會務推動，便以「善緣相聚」作為交流與做事的原則，積極於創造善緣、廣結善緣、經營善緣、成就善緣……。也因為匯聚了一切的善緣，本會走過三十年的璀璨歲月，在第十屆的舞台上正精彩展現。

【三十而立】

佛青會 30 歲了，成立於 1989 年，當年政府通過人民團體法，本會是佛教界第一個登記申請的全國性人民社團，因此也受到全國佛教界的矚目及關注。我們始終秉持著「接引青年學佛，培養佛教人才」的理念，因為佛教不只是宗教，而是覺悟的教育，我們期待藉由佛青這個平台，讓時下的大專青年乃至社會青年，能認識自己、淨化心靈，建立正確的道德觀並培養善良的慈悲觀，積聚面對挑戰的能力、實現理想的能量，進而可以去影響並帶動他們的朋友乃至於家人，這是一個幸福社會的基石，是國家希望的力量。

放眼關注時下的社會現象，抗議示威、觸法犯刑、憂鬱自殘、沉溺網路、校園霸凌…等事件，我們憂心地發現，青年朋友參與的比例竟然不在少數。一位心理師更觀察到青少年所遇到的困境，對未來充滿著不安心理，就像價值觀扭曲、經濟不穩定…，在心靈危機方面，更缺乏了自我的認同及生涯的定位。這是一個重要的警訊，畢竟青年是國家之根，是民族之魂，是社會的活力，是佛教的希望，對於青年，我們有著一份關懷、更有一份責任，30 歲的佛青應在這個社會中所承擔的使命，我們責無旁貸。

佛青為慶祝創會 30 周年，從去年底就開始規劃一系列的活動，為了讓青年朋友認識佛青精神，在今年初首先舉辦「佛青 Q 寶 ~ 吉祥物創作比賽」，從全國各地參選的數百件作品當中，經過三階段評選，包含網路票選，遴選出的優勝作品。在活動結束後，本會特別以此作為底圖，做了十餘種的文創品，而更重要的是，所有參賽青年對普賢菩薩的精神、六牙白象的象徵意涵有更深入的了解，達到了我們舉辦的目的。

此外，慶祝的系列活動中，還規劃舉辦了「藝童尋禮趣」兒童營—積極推動未來青年的扎根教育；亞洲青年創心文化營—讓青年朋友們不拘泥於蒲團上的禪修，以遊戲禪法的方式，遇見書法禪、攝影禪乃至於舞動禪，在禪法中遇見真實的自己；「與佛同行」公益座談會，邀請到佛教界、音樂界、教育界、科技界的德學兼備的名人，與青年朋友們分享生命價值、實現理想和生命藝術的議題，帶領青年朋友們轉動生命力，FUN 心向前行；而慶祝創會 30 周年的壓軸「三十而力·佛青永續」晚會，特別邀請了本會歷屆理事長及佛教界的長老法師、各界賢達蒞臨為佛青祝福與勉勵，更精心籌劃了結合佛法、禪法、藝術與音樂的視覺饗宴，充分展現三十而立的力與美，更象徵繼往開來的希望傳承。

【佛青永續】

佛青一路走來，非常感恩主管機關的關心指導與十方善信多年來的護持，本會隨著歷任理事長及理監事的辛苦耕耘，從無到有，從成長到茁壯，至今「三十而立」，正是該大展鴻猷的時候。有人說：「佛青會 30 歲生日是你們自家事兒，跟其他人有什麼關係…」，而我認為佛青過生日，就是全天下青年朋友的生日，大家為佛青祝福，就是為全天下青年朋友祝福，關懷青年、培養青年不只是佛青的工作，應是身為這個土地上每一個人的義務，因為我們不只要為下一代留下好的地球，更應該為地球留下好的下一代。佛青會繼續奮鬥，接續第二個三十年、第三個三十年…乃至於無數個三十年，我們希望帶動青年朋友們認識自己、成熟自我、面對挑戰、實現夢想，這份工作我們需要各界的支持，需要大家的鼓勵，因為有您，讓佛青「三十而立更有力，佛青榮景更永續」！

三十而力 佛青永續

佛青長者的鼓勵與祝福



宏印法師

中佛青 1989 年成立時，有其宗旨與理念，期盼未來的歲月，佛青要傳承、要永續，我們希望在第十屆理事長開善法師的領導之下，能夠更發揚光大，各項會務活動能辦得虎虎生風，祝福大家法喜充滿，發菩提心！



淨耀法師

中華佛教青年會可說是道場的延伸，當致力於接引青年學佛，期許中佛青能夠成為大專青年、社會青年交流學習成長、互助合作的平台，認識並善用此平台，為世界的和平、為社會的安定、為人民安樂，做出中佛青存在的價值與貢獻！



修懿法師

中佛青歷經了三十載的春秋可謂是風華正盛，三十年的歲月歷經十屆理事長、十屆的理監事，大家一步一腳印辛勤耕耘下碩果累累，三十年當中雖然有急流險灘，最後在大家的努力下，展現氣壯山河之勢。衷心祝福中華佛教青年會第十屆在理事長開善法師的帶領之下，全體理監事、全國會員，大家能同心同願，攜手再創第二個三十年高峰，祝福中佛青再創新史篇！

善緣相聚·佛青永續

CYBA 30th Anniversary

中佛青慶祝創會 30 週年系列活動

(1) 佛青Q寶~吉祥物創意設計大賽

(2) 藝童尋禮趣體驗營

地點：白毫禪寺

(3) 2019 亞洲青年創心文化營

地點：白毫禪寺、劍潭青年活動中心

(4) 與佛同行公益座談會

~ 轉動生命力 FUN心向前行

地點：新店靜思堂B1國議廳

(5) 三十而力 佛青永續晚會

地點：新北市多功能集會堂



30 系列活動回顧花絮

感謝

青年營共同主辦：世界佛教華僧會

協辦單位：慈濟基金會 救國團 白毫禪寺 馬來西亞佛教青年總會
財團法人佛青文教基金會 慈法禪寺 妙光禪寺
廣修禪寺 新屋善永寺 圓通禪寺 中華佛教普賢護法會
大西南貿易有限公司

30 週年晚會演出團體

導 演：游源鏗

主持人：張翰揚

表演團隊：東山太鼓隊、悅集弦樂團、楊世豪之大環特技、
雷克斯踢踏舞團、Hiper 打擊樂團、同根生

感謝各界贊助單位、護持眾等及成就本會慶祝創會 30 週年各項活動之十方善緣

佛青Q寶 吉祥物創意設計大賽



■ 理事長開善法師頒發獎狀予優勝者李婉瑄同學

為迎接中華佛教青年會創立 30 周年，特舉辦【佛青 Q 寶~吉祥物設計大賽】鼓勵青年創意設計，發掘人才，擴展佛教文化創意加值，特以「普賢菩薩」或其坐騎「六牙白象」為發想主題，符合普賢菩薩十大願行，弘揚普賢行願為旨要。藉此鼓勵青年以藝術創作方式，表現菩薩之美，青年的活力，透過文創清新的展現，對佛教產生興趣與瞭解。

比賽由本會傳播委員會主委許文娟主導策劃，秘書長禪琳法師執行，賽程分為二階段，一是針對各個大專院校設計科類別學系、競賽網路平台及社會青年廣發徵稿文宣賽事簡章，透過各管道共徵得參賽有效稿件 375 件，其中在校生投稿有 308 件（占全部有效件 82%）、更有來自香港、馬拉威等國際學生參加；經由專業美術老師佛畫藝術推廣協會陳裕源老師、廣告設計鄭春娥老師、兒童美術教學陳美順老師等及熟悉中佛青核心共識、精神理念的理監事、委員、法師共 25 位組成評審團，在五天激烈辛苦的評比過程後，終於選出 30 名優秀又符合各方要求的稿件，進入第二階段的網路票選活動。

第二階段網路票選是從 4/15 到 5/15，在網頁上點選作品後可以看到作者簡介及設計理念原意，除了作者們力邀個人親朋



■ 佛青 Q 寶 - 吉祥物大賽出席得獎者與作品

好友投選外，中佛青也在官方網頁、FB 粉絲頁及各課程社群平台邀請大眾一同票選出個人認為最好、最能代表中華佛教青年會的 Q 寶吉祥物，為鼓勵參加票選意願也祭出了投票並在個人網頁標注活動按讚，就可參加超商禮券的抽獎活動，讓投票人數因此達到另一個高峰，計有 2887 人網路投票。

5/15 終於選出這次的佛青 Q 寶：「願望向前行」，得獎者是就讀朝陽科技大學視覺傳達設計系二年級的李婉瑄同學，6/15 理監事聯席會時將 30 位入選的佳作及優勝者作品一一公告展覽，並現場舉行頒獎典禮，頒發佳作一千元禮券、優勝者五萬元的獎金及獎狀各一面。

在 375 位投稿者的創作理念介紹中，有不少讓人感動的描述，有人提到「信仰這件事情，可以是高高在上遙不可及；也能是融入生活中隨處可見」、「貫穿普賢精神最重要的一句話，就是任何願力、理想都要以「實踐」去堆砌。這是我從普賢的故事中得到的啟發。」、「設計出帶有童趣且圓滑的可愛吉祥物，期望能吸引到更多的年輕人的注意，使他們更認識佛教的文化與其藝術涵養。」，也有參賽者表示原本不認識普賢菩薩、不知道佛教菩薩的含意，但為了參加比賽而有了這個自願去親近慈悲圓融的菩薩、不會再



■ 作品由中佛青理監事、委員、老師共 25 位評審作評選

抗拒接近佛教的因緣，字字都直接把中佛青舉辦這個活動最主要的主旨意義表達出來。

以李婉瑄同學「願望向前行」的佛青 Q 寶，中佛青設計了十二個相關文創用品，有筆記本、索引貼等文具用品，相關手機用的支架及擦屏貼、行動電源等 3C 用品，也有印著 Q 寶的帆布袋、筆袋，更特製了造型悠遊卡及抱枕毯、絲巾等禮品，讓佛青 Q 寶在中佛青 30 周年系列活動中，廣結善緣，為佛青代言，表現亮眼，廣獲好評！



■ 佛青 Q 寶文創品

佛青Q寶

30 幅得獎作品



青春不留白
創意不停手

李婉瑄

朝陽科技大學視覺傳達設計二年級

願望向前行

這次構圖採用與以往看到的神像不大相同，是偏向動態感構圖，普賢菩薩的笑容以及活潑的六牙白象無時無刻都在展現青春與活力。蓮花向前開的同時也被普賢菩薩的六牙白象所踏，想表達的是願望向前行的理念。



謝惠雅

台中科技大學資訊管理系畢

普賢菩薩與小白

信仰這件事情，可以是高高在上遙不可及；也能是融入生活中隨處可見，因此我想設計成符合兒童喜歡的風格，就像是小朋友喜歡卡通人物一般，能因為覺得可愛而接觸佛法。

上色方面我配置比較鮮豔，橘色、黃色的感覺比較有活力，雖然白象是坐騎，但因動保意識抬頭，我就安排牠在後面幫菩薩撐傘，菩薩喜靜坐蓮、白象好動提葉，這是想力求一動一靜間畫面的生動感。



鄭永富

普賢十大願王 Q 版

在創作過程中，以傳統騎乘六牙白象的普賢菩薩形象為基礎，將原本華麗的裝飾簡化到最單純的造型，希望可以讓普賢菩薩的形象更加鮮明，而色彩的運用則以活潑的暖色調為主，如此來提高辨識度與親切感，另外簡潔化的造型，也更適合於之後的相關產品運用；而整體造型中，加入背後的十道光芒，除了營造神聖感之外，也象徵著普賢菩薩的十大行願，如同光芒照射十方無有窮盡。





彭若楹

嶺東科技大學視覺傳達設計系四技

佛青 Q 寶

手持蓮花，乘坐六牙白象，表情和睦福態，可愛的外貌可以拉近年輕世代的距離，讓佛法更容易走進年輕人的心理。



李欣樺

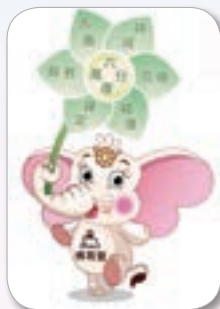
大行普賢

以 Q 版造型的普賢菩薩意象為發想，象徵中佛青整合世界佛教青年的力量，以行動力發揚佛陀的精神，服務人群，關懷世界有情。

李昌倚

佛青 Q 寶

造型特色以一對大的心型耳朵，象徵佛青會，慈悲與喜捨的菩提心。頭頂配戴佛教法輪，象徵佛青會，續佛慧命，法輪常轉的弘法精神。象鼻捲起六瓣蓮花，代表佛青會以六波羅蜜，於菩薩道上快樂前行。



王怡珍

大行無邊的普賢菩薩

以普賢菩薩為啟發主題，主視覺為普賢菩薩手持蓮花坐在六牙白象上，以現代化的 Q 版風格，搭配質樸柔和的色調以及舒服的筆觸，背景輔以溫暖的祥光，呈現普賢菩薩降臨凡間，莊嚴純淨、慈祥的意象，讓看到此吉祥物的普羅大眾，不由的心生歡喜！



吳玫君

普賢 Q 菩薩

希望設計出慈悲可愛安定人心的普賢菩薩！因此將 Q 版普賢菩薩畫出人見人愛的模樣！普賢菩薩的坐騎是可愛的六牙白象 BABY 造型！希望此造型設計的普賢菩薩可以讓人看了沒有煩惱是我設計的本意，讓看的人覺得內心平靜。



劉璇

東南科技大學數位媒體設計系
夜數媒四甲（進修部）

Q 賢騎象

普賢菩薩騎六牙白象，代表著菩薩的慈力，即願行遍每處，以慈悲為懷具備眾德，則白象代表願行殷深，辛勤不倦，這兩者便是無染而純淨的善，更是彼此的化身代表，若人能以慈悲之心持行，必能功德圓滿，笑開懷。



張孟純

長榮大學美術系二年級

普賢菩薩

本來並不是很了解關於普賢菩薩的相關知識及法像方面的事情，但是因緣際會下知道這個比賽，由精通此道的友人介紹使我更加認識普賢菩薩。

其中一個影片令我印象較為深刻的介紹是普賢菩薩將身邊任何事情都成為修行的一部分，這一點讓我覺得十分貼近人們日常的生活，從這一點感到十分的親切；所以我畫了一個十分直白的普賢菩薩像，希望能從畫像的眼睛及神態，表現出普賢菩薩的親和以及慈悲。





王 瀟 櫻

普賢菩薩與六牙白象

相傳「華嚴三聖」之一的普賢菩薩其法像，右手持蓮花，左手結施願印，半跏趺坐於六牙白象，因此將普賢菩薩及白象，依依依據以可愛的形象描繪呈現。



劉 俠 男

國立台灣藝術學院視覺傳達

白象寶寶

以活潑的姿態展現白象寶寶活力的姿態，笑容中也充滿了親和。



林 沂 萱

國立聯合大學工業設計學系三年級

菩薩帶領你

菩薩整體服裝配色走森林之感，大部份的圖片中都是讓菩薩騎著六牙白象，讓祂在菩薩的左右更凸顯菩薩在畫面中的比重，背景則是利用同色系漸層呈現尊貴與展現光亮的感覺。



林 沛 萱

朝陽科技大學視覺傳達設計二年級

慈愛普賢

以可愛親人的外表下去做設計，拉近普賢菩薩與我們的距離，搭配和藹的表情和暖色調，讓人感受到普賢菩薩的仁慈博愛，線稿則以較插畫的方式呈現出活潑的感覺。



廖 儀 樺

士林高商廣告設計科二年級

清淨心生 - 普賢

普賢菩薩行願無窮，隨緣教化眾生，設計面容慈祥的普賢菩薩，而其光明值得世人效仿。



蔣 璐 茜

朝陽科技大學視覺傳達設計二年級

普賢 O 寶

手持如意棒的普賢菩薩和坐騎六牙大象，表示行為如意，萬事通達，代表行願，知行合一。以 O 版方式呈現，展現菩薩之青春活力，增進更多的群體從小孩子到成人對佛教文化的興趣與瞭解。



張 朝 淵

普賢菩薩

以普賢菩薩為主體設計出可愛的普賢菩薩，先繪製可愛臉部，放置大大眼睛（眼睛可配眼珠或全黑 2 種），帶著親切的微笑，頭髮上配有頭戴黃金跟藍寶石與紅寶石佩件，中間配置蓮花圖示連結寶石變成頭戴飾品，左右邊各有髮帶綁著，耳朵配戴上下蓮花結合而成的耳環，右手姿勢為蓮花指，左手拿蓮花，坐在蓮花上，顏色配置金色板與彩色版（金色板為佛光山佛像為金色，特別配置金色，彩色則為桃紅為主）還有設計多款彩色顏色可選擇，另外設計普賢菩薩無戴任何配件，可以做成文創商品（貼紙或紙板娃娃），可以自由配喜歡配件自行加上，含有特別設計普賢菩薩身穿六牙白象可愛造型，做成娃娃玩偶周邊商品。



黃 蒼 貽

大同大學工業設計系碩士班二年級

微笑大願普賢菩薩

歡歡喜喜，行利己利他菩薩行，手持如意，滿眾生願，讓眾生如意。



黃 品 甄

士林高商高中二年級

普賢菩薩

第一次嘗試參加有關神佛類的創意角色設計，一般而言神佛總讓人有比較敬畏的印象，所以這次參加普賢菩薩的設計大賽，想讓菩薩呈現更加可愛親切的模樣。

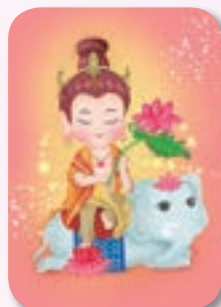


田 宇 彤

朝陽科技大學視覺傳達設計二年級

普賢君

用現代的可愛插畫風格描繪，希望能貼近年輕人以及小孩的心，讓此文化以及人物可以廣為人知。



林 雅 婷

蘭陽技術學院資管系 2 專

普賢菩薩無量大行

以暖色系來配色，運用普賢菩薩身上的金光及身旁的光點，表達普賢菩薩無量大行「佛光普照」普度眾生之意。

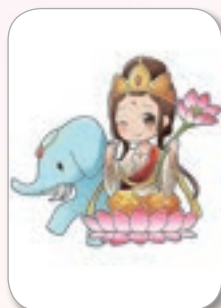


于 衣 采

士林高商廣告設計科二年級

普賢與六牙白象

主要是想要表現出普賢菩薩與他的坐騎的樣子，而後面的光是聖光，是表現菩薩的神聖。



陳 若 婷

振聲高中多二聖

快樂小佛象

菩薩跟他的大象看起來很快樂，將快樂傳播於人間，讓所有人們過著快樂的生活，鼓勵人們行善。



林 品 蕙

萬能科技大學商業設計系二年級

普賢 Q 世

普賢菩薩又稱「遍吉菩薩」是象徵理德、行德的菩薩，色相端嚴，功德具足，所共圍繞，普賢菩薩多以六牙白象為坐騎，與騎乘獅子的文殊菩薩，同為毘盧遮那佛之脅士，合稱為「華嚴三聖」。普賢菩薩的法像一般為戴五佛冠金色身，右手持蓮花或玉如意，左手結施願印，半跏趺坐於六牙白象之上。

六牙白象代表願行殷深，辛勤不倦；六牙，表示六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。



陳彥蓉

振聲高中多二聖

閃亮普賢

讓菩薩乘著六牙白象行走，讓畫面增添動態感，菩薩面帶微笑，伸出手來表示善意，在一旁漂浮的蓮花象徵著純潔。普賢菩薩的法像一般為戴五佛冠金色身，所以使用大比例金黃色的暖色系來展現活力及尊貴感。



翁偉城

佛青 QP

DAB 與佛青 QP / (佛青 QP 取樣原型為普賢菩薩，赤足坐於六牙白象上) 手肘彎曲斜舉，頭部靠向手肘，另一手同時平行抬起斜伸，佛青 QP 與嘻哈超人舞步 ...? 佛青 QP 不只喜愛佛教文化，更與時下年輕人一樣活潑、無厘頭。某天，QP 突發奇想結合了合掌的手勢與 DAB，他決定用最自在的心態和獨特的想法，面對自己所熱愛的事物。



鍾羽涵

普賢與好朋友六牙

《楞嚴經》中記載：普賢菩薩誓言，若於他方恆沙世界，有一眾生，心中發普賢行願者，我即時乘六牙白象，分身百界，到發心者面前，與之相見。

故創作以普賢菩薩騎六牙白象的具體形象去做設計。普賢菩薩莊嚴無上，視一切眾生為平等，慈悲、智慧、莊嚴、圓滿，每種獨特的菩薩之美皆表現在普賢菩薩的儀態與容貌上；而菩薩的笑靨充分的表達出生氣蓬勃的活力；手持蓮花象徵普賢十大願行，象徵著普賢菩薩的篤實行履，恆以六度萬行的因花，莊嚴無上的佛果。白象代表願行殷深，辛勤不倦，因此白象為站姿，而非坐臥姿勢，白象回首飽含笑意注視著普賢菩薩，畫面底下的大蓮花停駐在水面上，整體表現出一種祥和、平靜的氛圍，傳達佛教的精神。



邱莉雅

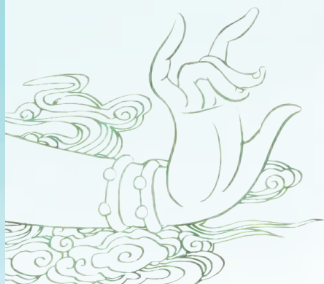
振聲高中多二聖

普賢弘揚

普賢菩薩騎著坐騎 -- 六牙白象、手持蓮花，宣揚佛法、普渡眾生。用可愛的外型讓菩薩顯得更加親近，使大眾有意願認識並進一步了解佛教文化，利於傳揚佛法。



■ 佛青 Q 寶作品於 8/31 與佛同行公益座談會 - 新店靜思堂迴廊展出，獲得來賓熱烈的讚許與肯定。





程翊琇

朝陽科技大學視覺傳達設計

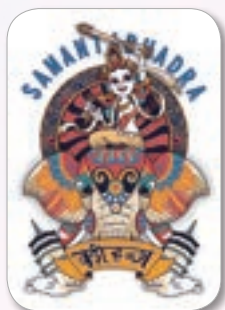
禮德 (Leader)

普賢菩薩，為大乘佛教中的四大菩薩之一，象徵著禮德、行德，在故事中祂的願行，遍及一切眾生，有如我們的典範，就像領導者一般，所以我將此創作的作品取名為“禮德”，有著普賢菩薩的象徵意義之外，還有英文 Leader 諧音及領導者的第二層含意。

普賢菩薩的坐騎為六牙白象，白象代表著願行殷深，辛勤不倦；佛教稱六牙白象為菩薩所化，因此我個人認為祂們是一體的，所以並沒有省略六牙白象在作品中。

“禮德 (Leader)” 的手上拿著的是普賢菩薩平時使用較多的法器，金剛杵及金剛鈴，且這兩個法器通常是——起出現的，事實上普賢菩薩的法器是不固定的，經常隨著所面對事物的不同而更換法器，一經典所記，其二臂像『如滿月童子，頭戴五佛頂冠，右手持金剛杵，左手持召集金剛鈴。』因而選擇金剛鈴為作品中的法器。

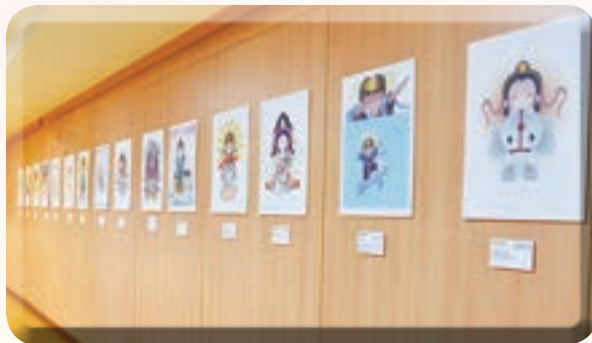
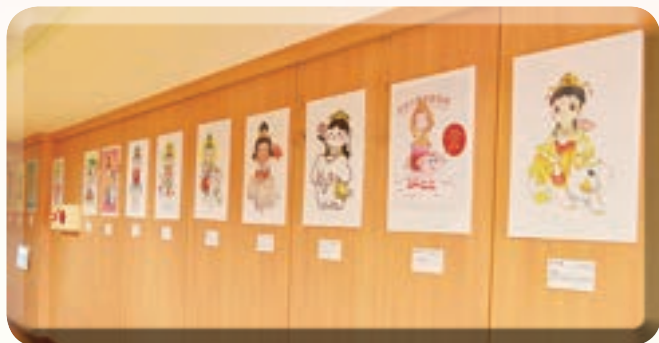
使用可愛的風格去作畫，希望呈現出菩薩不再是像廟宇中，遠遠參拜的佛像，太過莊嚴，讓人感到距離感，而是可愛、親民，“禮德 (Leader)” 是充滿在我們的生活及生命中，守護及領導著我們。



陳俞任

普賢示現行大願

1. 普賢菩薩頭戴五佛冠、佩戴耳環、胸飾，身著天衣、飄帶，伴有法輪，顯現佛法無邊、摧邪顯正。
2. 左手持利劍，斷除一切煩惱執著。
3. 右手執金剛鈴，令眾生於無明三毒中甦醒。
4. 為開導眾生得到智慧，立於六牙白象上示現身相。讓普賢菩薩以站立姿態呈現，因為普賢是以「行動」實踐理想大願的菩薩，如同大乘經典說道：「菩薩不修普賢行，不能圓成佛道。」
5. 將普賢塑造為年輕形象，則是源於漢傳佛教中常見普賢造像為飽滿童子形。
6. 畫上笑容滿面的表情，希望宗教跳脫肅穆印象，成為從零歲到百歲都能親近的文化。
7. 在六牙白象的繪製上，除了保留性善而有大勢的形象，為了增添漢傳佛教的中式元素，也運用了傳統舞獅的裝飾、花紋，配色上使用紅色為主，象徵菩薩降臨帶來的歡喜、圓滿。
8. 在畫面上方是普賢菩薩的英文，讓佛教帶入國際觀，下方中式佛塔增添漢唐風格。
9. 布條上則是以梵文寫上「行大願」的標題，弘揚普賢的志願，也是我認為貫穿普賢精神最重要的一句話，就像任何願力、理想都要以「實踐」去堆砌。這是我從普賢的故事中得到的啟發。



2019 藝童尋禮趣夏令營 參與心得

◎ 林依瑄

攝影：莊樹銘、陳錫華

願此鐘聲超法界 鐵圍幽暗悉皆聞
聞塵清淨證圓通 一切眾生成正覺
唵伽囉帝耶莎婆訶……

這是我第一次叩鐘，第一次誦叩鐘偈，就在中佛青理事宗鐘法師的引領下，有了我第一次的初體驗，內心有種悸動，卻也充滿了安定祥和的感覺，之後我們也引導著這一次參加兒童營的孩子們，跟著我們一起叩下一聲又一聲的鐘聲，但願讓這祝福及祈願傳遍到世間每個角落，讓所有的不安和不如意皆能幻化一空，而喚起存在於每個人心中的慈悲心、菩提心！

今年的兒童營有了新的合作夥伴，因為宗鐘法師的因緣，我們有了這樣的緣分和白毫禪寺的法師、隊輔及志工們一起舉辦了今年的兒童營，名稱就取名為望「和合」！

果然，要成就一件事情及要和不同年齡層有不同想法和做法的夥伴合作，真的是一件充滿考驗及需智慧的事情，但也因為這個機緣讓彼此互相學習和成長許多！讓這次的課程安排更加豐富更有深度！

白毫禪寺位於南投，擁有得天獨厚的地理位置，一進來便可見寬廣無邊的天地，隨處皆是最珍貴的生命環境教育，偌大的廣場裡有三座寶殿和鐘樓，我們設計了闖關遊戲讓孩子認識這裡的環境。來白毫最引入入勝的就是以 --- 法華經 --- 做成的立體佛像和景緻呈現的大雄寶殿，這讓學員們認識更多佛菩薩及其願力，而這次主要活動地點——



藥師殿，主供奉藥師琉璃光如來及十二藥叉大將，但都是為護佑眾生身心而發願而來的菩薩，在後棟從地湧出，住在虛空，如母親般呵護的多寶如來塔，屹立在白毫的最高點，祝福著每一位有緣生命的到來。

這次的活動內容相當精彩，天數也由之前的三天兩夜增加為四天三夜，除了原本有的生活美學之外，還帶入了環保創作夜市玩家

和藝術創作及樂高、桌遊，還有每次都讓人玩得不亦樂乎的打水仗。此次為了讓孩子能更體驗團隊合作的重要，大地遊戲的用心設計更是令人讚嘆不已，此外為了使學員對佛學、靜心有更深入的體驗，我們加入清晨的跑香及出坡，每每聽到孩子們唸經唱誦聲都讓人感動不已，還有莊嚴的無盡燈之夜，每盞燈都點亮著大家的心燈及智慧，更守護





著大家良善清淨之心，相信所有人無不感動。晚上的營火晚會更讓學員們興奮無比也展現學員的青春活力及魅力四射，而最令人印象深刻的就是朝山的活動，唸一段經文，走三步一跪拜，雖然只是一小小段的山坡路，卻真叫人永生難忘啊！深深的懺悔往昔所造諸惡業！

過堂的禮儀體驗，任何人只要搬椅子發出一點聲響，嚴格的值星官就會說重來，還有飯前的菜量若太多，在食物尚未入口前就要先退，而且用餐時都不能發出一點聲音呢！這對我來說也是生平第一次呢！

許多學員回家後都知道食物的珍貴並請求父母要一起惜福！

透過這一次與白毫禪寺的合作，有了許多不一樣的看見與學習，對於佛教的經典和禮儀也有了多一份認識，但也思考著傳統的佛教如何能讓現代人更願意去接觸和學習，進而更能落實運用在生活中，使佛陀的智慧與愛更能普照大地！再次謝謝中華佛教青年會和白毫禪寺的法師、夥伴和志工們，能夠與你們共同學習和成長，添增我生命中的諸多養分！感恩！



精彩影片看我的！



亞洲青年 創心文化營 與大師對話

◎ 撰稿 / 連一玫、編輯部
攝影 / 陳奎甫、蔡麗娟



於「2019 亞洲青年創心文化營」8月26日 - 9月1日在白毫禪寺、劍潭青年活動中心展開，包括31日「與佛同行公益座談會~轉動生命力 FUN心向前行」，海內外青年約60名參與其中，與大師對話的課程中受益良多。

活動由理事宗鐘法師擔任籌備主委，秘書長禪琳法師協助策劃執行，此次「攝影禪」課程，由常霖法師擔綱；法師俗名葉青霖，出家前為香港著名專業攝影師，

香港理工學院（今理工大學）設計系畢業。接觸攝影經驗超過50年，現為「香港專業攝影師公會」創會及榮譽會員。其作品常見於各類傳媒及展覽，亦經常出版免費結緣的攝影及生活禪修專集，分享他的攝影和修行心得。他在2009年放下俗世的名與利，到台灣於果如法師座下剃度出家，現時經常以輕鬆易懂，融合生活藝術的方式帶領禪修活動，希望幫助多些人活出自在的人生。



亞洲青年創心文化營活動花絮





「書法禪」課程邀請常琛法師主講，出身警界的常琛法師，師承醉篆客高華山老師學習書法 6 年餘，曾參與 2005 年法鼓山鈔經藏，書寫《佛說阿彌陀經》、《般若波羅蜜多心經》兩部，目前裝藏於法鼓山大殿佛像內。2005 年 9 月，隨法鼓山聖嚴法師出家。2011 年，於法鼓山僧伽大學禪學系第 1 屆畢業。實習、領執於法鼓山禪堂及齋明寺典座。其作品曾在雙北及桃園多處文藝走廊展出，目前在台大醫院書法禪社、北投祖師禪林、三峽學成講堂、萬華金記教室帶領書法禪鈔經共修。

「動靜皆安然」課程邀請張逸軍老師講授，他在舞蹈界資歷輝煌，曾為太陽劇團「龍獅 DRALION」主角演員舞者，目前是仁山仁海藝想堂 Natural Kind Inspiration

Garden 堂主、大愛電視台 HOW ART YOU? 主持人；編導暨演出作品不勝枚舉，從墨西哥哈里斯科芭蕾舞團《Susurou 密語》到唐美雲歌仔戲團《文成公主》之編舞、加拿大 150 周年國慶遊行編導設計等等。他強調將藝術與生活結合，從在地文化與大自然中汲取藝術的養分，必能為學員帶來不一樣的體驗。

本次青年營由中佛青與世界佛教華僧會共同主辦，救國團、馬來西亞佛教青年總會、白毫禪寺、慈法禪寺、廣修禪寺及佛青文教基金會協辦，同學在營隊中學習打太極拳，在法師指導下打坐及禪修，學習放鬆身心，觀照覺察，如實面對內在的我。營隊最後一天，同學來到典雅莊嚴的汐止廣修禪寺，住持大慧法師熱心款待大

家，茶道老師帶領同學體驗茶禪，並分享品茶心得。

在世局多變人心浮動的當前社會，許多年輕人對未來的方向感到茫然，「創心文化營」正是藉由遇見攝影禪、書法禪、動靜皆安然等大師引領授課，遇見真實的自己，進而認識漢傳佛教文化的真髓，並在體驗茶文化及參訪寺院過程中，在彼此思想的互相激盪下，培養亞洲青年的創思力與團隊合作，打破既有的框架，發展心的方向，發掘自己內在的潛力，同時也擴展國際視野！



■ 青年營學員與柯P合照



精彩影片請掃我



「2019 亞洲青年創心文化營」學員心得 徵文比賽

由專業評審老師評比之後成績排列，得獎名單

比賽名次	姓 名
第一名	從缺
第二名	廖文慈（第四組）
第三名	賴彥文
佳 作	張慈娟（第三組）、林俐圓（第三組） 王一宏（第三組）、劉伯聖（第一組） 周敬淳（第二組）



遇見大師 遇見自己 遇見心

◎ 第四組 廖文慈



所以放慢、放鬆、留白，
是這次營隊的調性。

你曾參加過照三餐睡覺的營隊嗎？我第一次遇到，沒想到，竟是主辦單位特意安排。常元法師說：「若是安排緊湊按表操課，那跟平常的生活、工作步調，有何不同？」所以放慢、放鬆、留白，是這次營隊的調性。

因有事只能參加前五天的行程，但已深刻受用。記得舞動禪的張逸軍老師，將他最愛的舞蹈與禪修做結合，領著我們透過想像與肢體動作律動著，我想像自己的心，綻放萬丈光芒，金光閃閃，由身體裡面透出來，光延伸到天空，又延伸到地球外的宇宙，接著，光又溫柔的灑下來，灑在我的臉上，嘴角微笑，欣喜迎接。此時心是平靜的，是堅定的，其實，自己就可以給自己力量與支持，不須外求，且境隨心轉。

攝影禪的常霖法師分享，許多生活中不起眼的小地方，泥土、小石頭、垃圾袋，都能是一幅幅具禪意的照片，用另一個角度看世界，處處是美學。我很喜歡實作的部分，讓學員們在白毫禪寺中尋找題材，用拍立得呈現，儼然是人生第一場攝影成果展。有學員分享，拍立得拍下的照片，無法把自己想拍的畫面完整表達，有些失落懊惱，但常霖法師說：「這就是無常啊！很正常，就接受它，重要的是體驗過程，就有收穫，至少知道拍立得拍出的效果是如何。」

常霖法師提及禪修就在行住坐臥之間，早晚靜坐 5-10 分鐘，專注呼吸，讓心靜下來，觀察身體和情緒的變化，觀照念頭，不做反應，任它來，由它去。法師推廣青少年及早學習靜坐的觀念，陪伴青春期的血氣方剛，社會問題也會少一點，我很認同這個想法，因青少年面臨身體巨大的變化，心理上或許還來不及適應生理的改變，同時又要面對外在學業壓力、人際關係、世俗的標準、師長的期待，或自我價值觀的建立，情緒難免糾結矛盾，不知如何表達，可能也不知道自己想要的是什麼；而靜坐的習慣，不僅對青少年，對於人生處在任何階段，皆能幫助自己，察覺並照顧當下的情緒念頭，減少衝動，社會更祥和呢！

書法禪的常琛法師，帶我們體驗篆書之美，從練習過程中察覺自己的心，所以是用心寫書法喔！回想自己利用剩餘的五分鐘，由於時間緊湊，在書寫時，心很急，仍然沒有完成，發現心急寫下的字，筆畫連接處不盡理想，還是交出去了。常琛法師也在一旁安撫

大家：「沒有完成，沒有關係喔！盡力就好！」於是慢慢告訴自己轉念放下，這是體驗，並不是考試，不會被打分數，就讓書法字軌記錄當下的心境吧！漸漸的，心也就坦然接受。

另一個印象深刻的是點燈之夜，有動有靜，動態的營火舞，彷彿回到大學時期，歌愈唱愈大聲，心中的熱力比營火還燦爛。營火舞結束後，走在夜晚的小徑，心也慢慢的沉靜下來，回到藥師殿，主持人修能，請我們專注於手中的小蠟燭，選一個舒服自在的角落坐下來，關起大殿的燈光，閉上雙眼，把心裏想感謝的人請到面前來，對他表達心裡的話，最後也感謝自己這麼努力。營隊的每一天，很容易觸動心中的點，不知不覺流下感動的眼淚。

我們常聽到「要愛自己，對自己好一點」但什麼是愛自己呢？我想不全然是物質上，如：喝下午茶、買包包犒賞自己，而是返求內心，把自己的心靈安頓好，才能擁有真正長久的快樂與平靜，而外求的結果，只是短暫的小確幸，煩惱依然在啊！

喜歡課程中大量的「留白」，每個段落，會留時間與自己對話，調整步調，練習察覺，或者與夥伴們交流，表達並聆聽，無標準答案。在這裡很有安全感，放心的跟大家分享最真實的自己，不用擔心別人的眼光評價，這是有別於平時職場工作上的我。另外，與馬佛青的交流，了解他們在限制的大環境中，仍非常致力於佛教的推廣，不論是深度或廣度，如編纂兒童佛學教材、將基督教的團契納入活動中、勇於在社會發聲等，讓我十分佩服，若有機會，希望也能到馬來西亞交流，體驗不同的人文。

大師們把自己的興趣專長和禪修佛法做結合，修行之路即能走得長長久久，滿心歡喜，好比最棒的工作事業，就是結合興趣，才能熱情不減。於是，思考著什麼是我的興趣，如何和禪修佛法做結合？

去年身體不適，心情低落，一直尋找方法讓自己好過些，無意間在 YouTube 看到李崇建老師的演講和著作《薩提爾的對話練習》，幫助我與自己連結，高度察覺當下情緒，確認它、承認它、接納它並謝謝自己，這個過程，覺得自己被理解，心裡卡卡的地方鬆開許多。這本書提到和自己對話，與禪修的保持覺知，是一致的，很欣慰我已開始這麼做，也愈來愈喜歡獨處的時光。另外，為了健康，把瑜珈當作長期的運動習慣，瑜珈中的靜坐、冥想，對呼吸起伏、身體變化更有敏銳度，原來和禪修的方法如出一轍。或許我可以試著把瑜珈、禪修、與自己關注的兒童教育做結合，想嘗試這個方向是否適合自己。

課堂上常琛法師手指著遠方告訴我們，其實真正要看的目標是遠處，而不是手指，手指只是引導工具，就像舞動禪、攝影禪、書法禪，只是學習佛法的工具，要了解真正的目標是什麼。看似平凡簡單的道理，要自己去經歷、體悟、見證出來的道理，才是自己的，所以法師們說：「自己，就是自己的大師。」亞洲青年創心文化營，讓我遇見大師，遇見自己，遇見心，更堅定腳下的路。

永遠不要說你別無選擇

◎ 賴彥文



以下正文開始

L：「可是我現在也別無選擇。」

Q：「你口口聲聲說你別無選擇，究竟誰在逼你啊？」——電影《追婚日記》

營隊裡與常霖法師的題問中，法師反問我：「誰給你壓力了？」讓我記憶最為深刻，與法師的對答讓我想到了《追婚日記》女主角 L 和上司 Q 間的對白。

L 為了在職場上能有“理想”高度，面臨工作與生活間總是工作優先。「究竟誰在逼你啊？」這句話從 Q 口中說出特別有震撼力，L 所做的一切就是希望讓 Q 看到，但 Q 交付給 L 時都有詢問 L 的意見，Q 沒有要求 L 非要如此，究竟是誰在逼 L 呢？

常霖法師帶我們進行攝影體驗，每人可以拍兩張拍立得並選出一張展出。看過法師的作品讓我很讚嘆，我希望我的作品也能讓人讚嘆，我用超過一半的時間找畫面，在禪寺邊角處發現讓我有感的畫面，同時旁邊有個我認為“保險”的畫面。

借相機途中看到一個畫面是陽光穿過間隙灑落在白花綠葉上，還有幾隻螞蟻穿梭花間，拿到相機就立刻回到這裡拍一張，但不熟悉拍立得，我拍出的照片花朵只剩四分之一，心中無比懊惱。此景需等待光線，因時間有限我回去拍攝最初讓我有感的畫面。

回到該處拿著拍立得前後調整，我遲不敢按快門，最後我選擇拍“保險”畫面。事後不斷的問自己：「為什麼遲不敢按快門？甚至留在心動畫面前等待光線，而是選擇了保險呢？」我知道，當我只剩一張底片時，因害怕失敗所以選擇“保險”。

詢問法師兩張照片的看法，欲將選擇權交由法師，法師回：「都好」，問題回到我身上，最後我繳出“失敗”，因為“保險”對我自己無感。

大堂交流時我說出這個不敢追尋理想，只求保險的過程，法師反問：「誰給你壓力了嗎？有說因為拍不好今晚就沒飯吃嗎？」對啊，是誰給我壓力了呢？

法師說兩張「都好」，這帶來更高層次的思考，相片的好壞有絕對嗎？即便有，又是誰來定義呢？目前提到“失敗”與“保險”，我加上了“ ”來強調，因為“失敗”真的失敗，“保險”真的保險嗎？

照片是呈現按下快門時鏡頭中的畫面，好與壞是我給的，我的期望是一個框架，框架下的作品有了好與壞。所以好壞是我給的，因為覺得壞而難過不就是自找的嗎？

過去發生一些事情以致個性要求完美，此次攝影體驗中覺察到完美性格潛藏在我的日常中是如此的折磨自我，而且完美要求不是對事情本質的追求，是我害怕指責，如果完美可以獲得掌聲，那麼就可以安撫“易碎的自我”，在完美的框架下，設下保險可以獲得基本掌聲。

「生命走下來只有一條路」常霖法師說。

人生中需要不斷選擇，若過去在某個路口的我做了其它選擇，此刻的我也不會知道當時的選擇會有什麼結果，雖然不同選擇會造成不同的路，但不論怎麼選擇回頭看也就只有一條路，所以選擇的保險真的是保險嗎？沒有人可以回答。

張逸軍老師提到高空演出時不使用鋼絲，鋼絲在關鍵時候的可能更危險，一開始我能理解的是，發生狀況時多一條線會讓身體少一個角度，因而可能不安全，但難體會，畢竟關係生命。

一邊整理心得的此刻，我似乎明白了張老師的經驗，為了要有「不被批評」，我設出來「完美」這個框架，在框架中設下許多「保險網絲」，為了保險所以我「別無選擇」，「保險」雖然可以換取掌聲，但我發展新的可能無法感動自我。

書法禪中常琛法師要我們換非慣用手書寫，我覺得左手寫的比右手好，右手拿筆熟悉，用習慣在寫字，有空想著「要寫好」，但越是想要寫好反倒寫不好；左手不熟悉拿筆，只能專注描繪字體，無暇管好壞，當我們專注當下又不特別在意結果時，會因為放鬆而有好表現。

營隊的形成需要有諸多緣份聚合，參與者是之一，與同學們的交流分享亦是瞭解自我的好機會，某次交流中，兩人需相互問對方「你是誰」十次，回答是簡短形容詞來描述自我，起初的回答都是較外顯的，後半的內心開始在想是否維持表象多說一些外顯特質，但我選擇往內回答，事後夥伴給我的回饋：「很真誠」，很高興當時有如實面對內在的我。

白毫禪寺的最後一夜，所有人兩兩相對圍圈，有一半的人閉眼，睜眼的人可以對閉眼人說任何話，說完後向右移。我有位同學對我說：

「雖然你不是講師，也不是主持人，但你在大堂分享的內容讓我獲益許多，你可以更有自

你可以更有自信與勇敢的
跨出去尋找與實踐理想。

信與勇敢的跨出去尋找與實踐理想。」雖然我不知道是誰對我，但這很寶貴。

「與佛同行」公益座談的專題演講「生死之間」，或者座談會與談人們所帶來的交流也有收穫，不過就篇幅關係，不多加敘述。

營期最後來到廣修禪寺，上午進行插花供佛，在學完插花的空檔同學們紛紛在茶室外的木棧板前合影留念，茶室是唐式建築風格，落地窗映出藍天白雲青山，好不美麗；下午於茶室內進行茶禪體驗，茶道中有「一期一會」一詞，提醒人們要把握每個當下，每個當下都是唯一一次不會重來，同學們也有當茶主人的機會，為同席茶侶沖一杯好茶，同學沖茶時發生不少趣事，茶禪一味是營隊最後一場活動，有些不捨氣息在流動，最後就在充滿歡笑與不捨中結束。

很開心能參與此次「2019 亞洲青年創心文化營」，從法師們設計的課程能從多元角度來體會與學習佛法，同學們的敞心交流都使我獲益。

最後分享我在課餘時間向常琛法師請益內容，當時提到三世因果，法師說：

「固然接受三世因果，然現世所遭遇的事也會因為從小到大的選擇產生結果的環境，但也不用因為是過去因而無法改變，因為世事不斷變化，永遠有改變的機會，這個機會就是現在當下，每個當下可以選擇不要重覆舊有的習慣，停止產生舊有環境，注入新的因，那麼每個當下就在創造新的未來。」

因為世事不斷變化，永遠有改變的機會，這個機會就是現在當下。

總結營隊的收穫：「撕下標籤，回到自我當下」過去的快樂都是外求，做出了不想要的選擇而再來說身心不由己、無可耐何云云。不如學著往內心探索，最後再借 L 的台詞來結尾：

「其實，現在的你，和即將發生的一切，都來自於，你的選擇。」



2019 亞洲青年創心文化營

佳作

學員心得 ①



◎ 張慈娟（第三組）

很榮幸能有這個機緣參加了這場盛事，雖然接觸佛法的時間早，但當時的自己只埋首於課業，沒有深入了解，也沒有想求知的渴望，只有懵懵懂懂地聽著大人們說著疑似故事的佛經... 經過時間的洗禮，漸漸地對佛學開始有一點點的認識，也願意敞開心胸去學習；因緣俱足之下，我成功地跟公司取得一周的假期，答應了法師參加這次的創心文化營！

在營隊活動之前，我沒有先去搜尋與主課講師相關的任何資料，除了讓自己用空白的心去聽講，也是想給自己一點驚喜感；說來有點不好意思，七天的活動中，除了柯文哲醫師，其餘的講師真的一位都沒有聽過。

在營隊期間，我其實是一人分飾兩角：是需要認真聽講、好好專注的學員；也是需要帶領其他學員融入課程與活動的隊輔。我很樂於享受這樣的雙重身份，因為參與的學員都能為自己負責，認真地聆聽講師的分享。隊輔們不需要時時刻刻地盯著他們，反而可以放鬆地享受聽講，反觀自己該怎麼將這樣的無價的智慧轉化到自己的內心與生活；同時也可以藉由學員們的分享給自己不同的思考觀點！

反觀自己該怎麼將這樣的無價的智慧轉化到自己的內心與生活。

曾經有人提問：哪一門課才是你最喜歡的課程？雖然一直被嫌棄過於官腔，但依舊認為：每一門課我都喜歡！每一位講師都是經過長時間的洗鍊才能達到現在的境界，能在短短的營隊活動得到這麼多的智慧結晶，難道不夠幸運？不值得珍惜每一門課程嗎？從早晨的太極拳就讓我有深深的感受。長期以來我都習慣了快步調的生活，從課業壓力、同儕競爭一直到進入社會開始與時間賽跑的工作，老實說，自己都知道很少放慢腳步來好好感受呼吸與享受生活。在學習太極拳的過程，我可以有意識地知道自己呼吸的狀況，甚至可以明顯感受到身體的變化。我是個從小就體質偏弱的小孩，但這幾天在早晨的太極拳練習之下，我的身體可以很快速的開機，提振精神並且暖活身子，讓自己一整天的活動都能處在一種機敏的狀態，在聽講時達到專注。

三堂主要的大師課程，也是讓我受益良多！首先是張逸軍老師的舞動禪。因為在求學階段接觸過舞蹈，所以對這堂課倍感興趣。看著老師的分享的表演 / 活動的片段，我彷彿

也把自己吸到那個時空，一起籌畫一起表演，慢慢品味每個動作的意義。很多內化在心裡、動作上的感受，讓我沒有辦法跟別人分享我得到的東西，因為大多數的人可能對這樣”舞動”沒有太多的嘗試，也因此一直沒有辦法將它轉化成語言給他們一同享受，這是我自己覺得很可惜的部分。常霖法師的攝影禪，在課堂前有先聽其他成員分享關於法師的事情，有先初步了解法師原來就是位有名的攝影大師，更增加的對課程的期待！看著法師從細微處發現令人驚豔的美麗，真的是由衷的讚嘆。仔細想想，平時已習慣快速步調的自己，是不是因此錯失了很多的瞬間的呢？在實際要自己進行拍攝，也發現其實不容易。眼中看到的、心中所想的、實際呈現的，這三種不一定能夠順利地合而為一，雖然拍出來的影像跟原本想呈現的不同，但換個角度想也不失為另一種特殊的美吧？常琛法師的書法禪也是讓人印象深刻，畢竟從來沒有嘗試用左手寫書法。從線條的練習到臨摹篆書，實在都是個考驗，如果心不靜就無法讓自己的手順著心意書寫，為了好好適應多年未提起的毛筆，過程中想盡辦法讓自己的手停止顫抖。但有趣的是在寫到第二張之後，心裏已經沒有任何控制的想法，只是依照法師給的範本，隨著心意讓筆寫下每一個字，反而有一種第三者的感受，彷彿是看著自己寫著書法，心情也格外的平靜。

如果心不靜就無法讓自己的手順著心意書寫。

其他與團體動能相關的課程也是我很喜愛的，我本身是一位喜歡與人互動的人，在團體課程中能夠用不同的方式去認識每一位學員，開啟彼此間的新連結，我覺得非常的有趣！印象最深的是在閉眼中接受未知的感謝，當自己是不能訴說的那一方，只能選擇認真並全盤接受對方的感謝語言，這樣的表達會讓接收者在心中的衝擊更大。而馬來西亞的茹老師更是將氣氛掌控得很好，讓大家在渡河活動中更加團結與幫助，感謝貼紙也開啟了更多心靈上的反思跟連結，其實在當下還不是每個人都彼此熟識的狀態，但這樣的過程與氛圍真的讓我很感動！公益座談會也見到了許多只在報章雜誌上聽過的名人，每位專業領域的故事與分享也都讓我受益良多，不自覺的留下了許多受用的小筆記，期許在在生活中再反覆思索與實踐！

短短的一周，卻給了我無限大的可能。回歸工作時，發現其實很多活動中帶給我明顯的影響，原先以為需要時間好好消化的我，卻已在潛移默化之中改變了自己。活動是短暫的、有時限性的，如煙花一般瞬間感動的，但內心的感受與反思卻是深遠的、無窮無盡的。感謝中佛青、感謝與會的工作人員、感謝每一位參與的學員，更感謝自己，願意給自己這樣的機會參與如此有意義的活動！

2019 亞洲青年創心文化營

佳作

學員心得 ②



林俐圓（第三組）

早上 7 點起床，趕著 8 點半的捷運，只為了姓名能在 9 點之前準時的出現在打卡機顯示屏上。從沒想過，兼職兩份暑假工，卻提前體驗上每日都「朝九晚九」的日子，也讓自己累得喘不過氣。像擱淺岸邊的魚，有一下沒一下的浪花似拯救又似嘲諷著我，折磨著身心。

「辭職去旅行吧！」這念頭從我腦海中冒出來後便一直揮之不去。開始計算著離職的日期，確保自己暑假賺的錢，除去旅費後能夠養活至少兩個月的自己，也能讓自己在開學前調整好狀態，便開始尋覓著旅行地點。

然而「計劃趕不上變化」這句話是對的。確認好旅行目的地的隔天下班便接到來自家鄉馬來西亞檳城北海佛教居士林的其中一位在家居士，也可說是學佛旅途中很重要的一位長輩的來電。內容大約是此次中佛青舉辦的亞洲青年文化營，他們因和水陸法會撞期無法前來，恰好我在臺北念書，便希望我能代替他們，前來學習。

不好掃了長輩的心意，也因看見此次營隊標題主打禪修營，想說也是個讓自己恢復正常的方法，便在旅行歸來後一天又提著行李下了臺中，由營隊接送到白毫禪寺。

然而，此禪修營顛覆了我對「禪修」這兩字的理解。原以說的過午不食、靜坐幾小時都沒有出現，每日三餐準時到五齋堂報到、每日自由活動時間足夠讓學員們透透氣，放放風、每日大休息更是讓學員補足睡眠，不止禪修二字，甚至連向來緊湊行程的營隊形象都一一被打破，剩下的只有輕鬆。

「禪，不是只能安靜的坐著，走動、舞動也都是禪的其中一式。」張逸軍老師帶領學員及營委們從心境上的起伏、動作的幅度去體驗起承轉合，從躁動回歸寧靜；從左右搖擺到落地歸根，展示了另一種禪修的方法。

從躁動回歸寧靜；從左
右搖擺到落地歸根，展
示了另一種禪修的方法。

「人啊，不要總是貪心的想要把全部都收入囊中。就像攝影，若是想著把全部美麗事物都填滿屏幕，只會失去美感，找不到重點；若是放大大局部某一處，或許你會發現，意想不到的驚喜。」常霖法師的攝影禪的講課裡，不講技巧，只顧每人分發鷄湯一碗。

我似打破碗一般頓然開悟：是啊，人為什麼要急著表現自己，往自己腳下堆砌上一塊又一塊名為「才能」的石頭呢？就不怕，有一天，風一吹，石頭堆崩塌了，自己，只會剩下滿身傷痕嗎？

心若靜了，線，自然就直了

「心若靜了，線，自然就直了。」常琛法師帶來的書法禪，是一場自己與自己的交心時間。「書法書法，書寫佛法。」每一筆每一字，都是一題又一題向自己的提問，也是挖掘自己內心是否還安然無恙，不被這世界所摧毀的強大。

由年輕的義工隊輔們帶來平衡多日寧靜的躁起來營火晚會，沒想到能在寺廟體驗，又是一番新滋味。看著法師們分散坐在石階上，托著下巴望著我們的模樣，是否勾憶起他們未出家前和同學聚一起的歡樂時光呢？

從大山離開，出發前往那個人心浮躁的天龍國，總覺得心還未被安撫完畢，不捨得走。或許是知道這一離開，就離解散不遠了？可容不得我私下情緒宣泄，大巴載著一群群歡樂的小人兒，往分離的路途駛去。

此行收穫最深的，莫非是與常元法師在茶藝體驗課的對話。我終於問出了掛心已久的問題：我身在異國，可家鄉長輩年事已高，我無法陪伴他們，可又害怕他們哪天突然離開我，我又會後悔沒有珍惜最後的時光。我該如何在前途與家人之間做選擇呢？



法師建議我多與他們視訊，營造一種我一直都在身旁的感覺。就算分隔兩國，至少能做到我能做的。至於前途與家人，只能完成學業後，先回去陪伴家人再選擇就業。

見我心事重重似乎未打開心中的疑問，法師又問：「是否有其他沒說出口的話呢？」

「沒有，我只是害怕當那天來臨時，我會後悔沒有多陪伴他們，讓他們遺憾離開。」我答道。但，依舊不解。

沉默幾秒，法師對我說：「看來，似乎是你更離不開他們吧？」一句話，直接戳破我的困擾，也戳中我的淚點。（寫到這一段，想起時眼淚依舊會在眼眶打轉。）

任我失態，法師終於找到原因解開我困擾自身已久的難題。原來，我是這麼的想念他們，離不開他們啊……

距離離營快一個月的某天晚上，在入睡前提到似乎有塊異物吸附在右腳腳趾旁，伸手便扯了下來。由於宿舍已關燈，便打開手機的手電筒查看：是塊皮，水泡痊愈後脫落的皮。

那在營隊活動中磨到腳趾而起的水泡，腦海中還閃過白毫禪寺住持法師說用針引頭髮穿過水泡，等水全流乾後抽出頭髮，把皮壓緊按回，皮便不會脫落，也不會留疤……

距離那段奇特又輕鬆的參營已過一個月，距離那群一起吃飯出坡、一起在藥師殿午睡、晚上在響鐘一起賞月看星的營隊結交的夥伴們也已回歸各自生活。要不是這塊皮的脫落，要不是投稿心得，這段旅行是不是就在我回憶裡隨著忙碌的生活步調和時間的流逝而被清除了呢？

我想，答案是：是的。

用針引頭髮穿過水泡，等水全流乾後抽出頭髮，把皮壓緊按回，皮便不會脫落，也不會留疤。



學員心得③

王一宏(第三組)



或中中三第一次辦營隊，開始真正的接觸佛法，一直到大專畢業，已經有約7年的時光。當中參加過大大小小不同的活動，也承擔過不同的要職，對三寶的信心也隨著經驗和歷練，逐漸增加。學佛路上，結了很多善緣，而我最感激的就是遇到了八蚌佛子捨的宗平師父。正是通過他的引導和推薦，我才有機會跟隨馬佛青來到台灣，參與這次的「亞洲青年創心文化營」。

初次踏足寶島，心裡有著無數的期待，畢竟總是從別人口中認識台灣，這一次卻可以親身來到這片友善的土地。才下飛機的我們與領隊麗芬姐會面，也結識了中佛青的龍哥，他開車帶我們直下南投。車子從市區開到郊外，一路上我都望著窗外。因為颱風的關係，車外時不時下起細雨，時不時又艷陽高照。但令我印象最深刻的，是當我們抵達南投的休息站，看見天空布滿層層烏雲，陽光卻透過烏雲照射在遠處的平原上，光線清晰可見，煞是迷人。

隨後車子就駛入鄉間小路，最後終於抵達白毫禪寺，一座位於萬丹村山腰的寺廟。接下來四天的營隊，都會在這座寺廟里進行。雖然多次參與過不同的營隊，也到訪過不同的寺廟，但這一次是代表馬佛青來學習，所以心態跟以往是完全不一樣。男學員的寮房是開通式的房間，地板還是柔軟的榻榻米，重點是淨房還有提供熱水器，而且寮房外備有齊全的洗衣用品，基本上這幾天的住宿可以說是放鬆和舒服的。

營隊的第一晚，我們就和小組的隊輔和學員相互認識了。有緣的是，竟然可以在同一個小組遇見同樣是馬來西亞人，在台北念書的學員。因為習慣了馬來西亞中文的口音，我很快的就作出調整，深入的和同組的台灣學員交流。雖然時間不長，但已經感受到他們的有內心散發出來的親切和友善。這一點其實很重要，因為接下來的幾天大家都是一起相處。

營隊的流程竟然沒有我想象中的緊湊，反而是特別的放鬆和順暢，沒有過度的趕時間，也沒有太多的怠慢，一切都是自然的節奏。後來，內護法師-常元法師有跟大家分享，他和籌委在編排流程上，最主要是希望學員可以在營隊放鬆身心，而不是像在外頭一樣的拼命的趕、拼命的追。大家來到這個營隊就是要放緩平時生活的節奏，放鬆身心，用禪修去體會營隊的每一刻過程。我個人覺得，這樣的安排除了很有心思，也真正的站在了

學員們的角度考量。基本上，在白毫禪寺的這四天，流程非常放鬆之余，也相當的充實。

營隊的每一天彷彿都是開創新的學習之門，踏入不一樣的領域去瞭解禪修的體現。除了基本的學佛行儀，還有佛門在用膳和睡覺正確的威儀。另外，張逸軍老師的課程-「動靜皆安然」，教會我們要在動和靜達到專注卻安然的狀態，就要時刻保持放鬆的體會當下。他也分享說，任何一種藝術包括他擅長的舞蹈，都是一種創作者的體現和意境，這也是他在佛法和藝術中探索到的共同點。

常霖法師的「攝影禪」教會了我們用「心」攝影，拍照的時候是一種用心的感覺，而不是用腦去分析。在按下快門的那一刻，心是靜的，腦是空的，因為「最高的攝影技術，就是忘記技術」。我本身是大眾傳播的學生，對攝影也有一定的瞭解。但聽了常霖法師的分享後，似乎對攝影有了另一個認識和瞭解。同樣的，常琛法師的「書法禪」，引導的並不是書法的技巧，而是在寫書法時內心的平靜。攝影和書法雖然是不一樣的領域，卻在禪修的體現上達到了同樣的效果。

攝影禪——教會了我們用「心」攝影。

康康老師的團康，不只讓我們去思索自身的價值，也教會我們在適當的時候給與身邊的人感激和認同。這也提醒我，在平時的工作環境，要不斷的鞭策和自我精進，同時也不忘珍惜身邊一起陪伴成長的友人。在第四天的晚上，還有一個點燈之夜的環節，除了有活力四射的營火會，還有平靜的心得分享，為在白毫禪寺的最後一晚添加了善緣的護持。

隨後，營隊就北上台北，參與了中佛青30週年在慈濟靜思堂的公益座談會。座談會除了邀請了曾經是醫生的台北市長柯文哲前來分享「生死之間」的課題，也有來自不同領域資深的專家和工作人員。其中令我最感興趣的，莫過於果東法師、洪蘭教授和李哲藝老師的分享。三位透過各自的分享和討論，探索了人在佛法、科學和藝術三種不同領域的體現。

營隊最後一天，我們到訪了汐止的廣修禪寺，這裡的美景彷彿就置身於世外桃源，與世隔絕。在廣修禪寺的主持大慧法師的招待下，我們除了有機會把親手插的花供於佛前，也可以學習茶道，品嚐珍貴的高山紅茶。同一天晚上，我們參與了中佛青30週年晚會，為這一次的亞洲青年文化創心營割下功德圓滿的句點。

這一次的營隊雖然只是短短的一個星期，卻讓我深刻體會到了禪修和生活的息息相關。縱使我們不是修行高深的大禪師，但面對生活，只要學會放鬆身心的去體會當下的每一刻，時刻觀自在，就會發現處處得因緣。能夠親臨寶島學習佛法，除了要珍惜這一次能夠和大家結緣的機會，也要感恩身邊的每一位善知識。願大家能夠繼續常隨佛學、精進向上。

學員心得④

劉伯聖(第一組)



起初在七月份時，自己在朋友盛情邀約加上慎重考慮下，最後決定上網報名參加這次中佛青亞洲創心文化營隊，這邊很感謝營隊活動前，宗鐘法師不厭其煩的回答我在對於活動內容、日常起居生活用品及禮儀文化等大小事項詳細為我解說，雖然當時只是透過通訊軟體文字詢問，不知道法師的廬山真面目，但仍然讓我對法師的第一印象特別感到倍加親切及溫馨，這也讓原本考慮中的我轉換成確定參加活動的我，我始終相信這是不會後悔的決定，內心殷殷期盼活動這天的到來。

從到達車站開始，熱情的志工從台中火車站接洽並開車載我們到白毫禪寺，年輕有活力的隊輔及工作人員瀟灑大方地唱著熱情高昂的歡迎歌曲，為活動展開新的序幕，活動基本上我是以認識接觸新朋友、隊輔及工作人員，還有和法師深刻對談為首要目標，體驗佛教文化跟寺廟生活為輔，我們這組組員不只是有台灣人，還有杭州人跟香港人因緣相聚一起當組員，在活動過程中我都與組員們洽談甚歡，我們暫時放下彼此各自身分，互相交流專業知識、生活興趣、文化背景、語言差異，我覺得這是一個意義非凡的活動交流，透過日常對談能了解他人所學、語言背景、生活美學，我們都能包容接納彼此，因為有緣才相聚、因為有情才交談、因為有夢才實踐，因為活動才知道自然的微笑是大家的生活共同語言。

透過活動發問及私下詢問我也真的對法師的傳統印象徹底改觀，我原本以為法師們都是傳統上的發言冗長、嚴謹威嚴、不太搞笑幽默，但實際對談後，發現其實是我自己錯了，法師們各個身懷絕技、親和力十足、能言善道、引經據典十八番武藝樣樣可行，其中令我印象深刻的不論是我詢問有關芝麻綠豆小事的問題或是生死輪迴等智慧問題，法師們都能迎刃而解回答到我的心聲、也解決我在日常生活中無法獲得解決的答案，我也知道這僅僅幾分鐘的回答，自己體會認知到法師們平日的修行功力深厚，這也是我望塵莫及也達不到的領域，也因為這點能讓我更有動機，去學習體驗禪修等寺廟修行課程，精進自己的功力。

課程部分，主辦單位很用心為我們準備很多專業知識、佛教文化、禪修等課程體驗學習，也邀請了一流的名人講師為我們講授課程及理念，每堂課程我都很用心地去體會、謙卑地學習，其中有幾堂課程真的令我大開眼界，首先是張逸軍老師的動靜皆安然，這

堂課老師透過介紹自己跟劇團故事，用影片呈現給我們觀看劇團表演，我在觀看老師影片同時，心理想著台灣居然也有如此精采絕倫、高難度專業的劇團表演、每個表演都打動人心、我看到都拍手叫好，內心也嚮往著自己如果能親臨現場當觀眾該有多好!!!老師在介紹勤美學這個景點同時，我也認知到原來我的故鄉苗栗也有如此美麗動人、賞心悅目的好地方，也因此我對於生活美學有了不一樣的想法及感觸，老師事後親自帶我們體驗一起活動，透過肢體伸展搭配快跟慢的節奏，讓身心靈獲得不一樣啟發，那種彷彿真的與大地融為一體的自然感覺相當舒暢，而我對於生活節奏跟生活美學也有了不一樣看法。

其次的課程是攝影禪的常霖法師，法師雖然是香港人，但都會透過幽默風趣、自然生情的打破語言的隔閡，與我們青年對話及深談，攝影這部分我學到是角度跟審美觀，以前的我以為攝影只要工具好、位置調整好即可拍出好照片，但看到法師能夠只用傻瓜相機拍出不同角度的好照片，更厲害的是可以將一片不起眼的牆角、一個毫無用處的塑膠袋也能拍攝的如此驚心動魄，看到真的令人讚為觀止，我只能說法師成功地透過他的作品理念傳達到我們青年的內心深處，我內心思考著在生活中如果我們能更用心、更平靜心和的看待人事物、收穫肯定會比拍出一張好照片來的還要來的更踏實更豐富。

最後讓我最高興的課程是柯文哲市長的生死智慧，以前我有聽過柯市長的演講，因為高中大考時我不幸住院，差點休克，醫生輸了幾袋血才幫我救回來寶貴的性命，出院後我內心受到挫敗有心裡創傷，當時我不斷思考何謂生死?何謂人生?聽完柯市長演講我才找回人生的意義，打造屬於自己的人生藍圖，這次第二次聽演講，聽完感覺對自己有了更大的自信及幫助，我也很慶幸我抓住這場演講的尾巴，把握機會向柯市長發問，得到了他的親自回應，我內心由衷感謝柯市長，也向每位為我們青年付出心力、賣力演出的講師致上最高的感謝及祝福。

找回人生的意義，
打造屬於自己的人生藍圖。

公益座談會結束後，我們這組與法師們一同共享了一桌美味的素食佳餚，在享用美食當下，我們各自也輪流詢問法師一些自我內心真誠的問題，法師也輪流為我們青年解惑，也很大方的分享自己出家心得及人生經驗，法師也很鼓勵我參加禪修來修身養性，所以餐桌上不僅是眼前的食物還有法師的心靈素雞湯我都很享受這無與倫比的滋味、我非常熱愛這種和睦融融的氣氛。在此我由衷感謝為這次活動付出的法師們、隊輔們及工作人員，沒有你們自發性的認真付出時間及勞力，就沒有這場精彩豐富、盛大完美的活動，我只想說:辛苦了，有你們真好；我也想對自己說:遇見、祝福，找到下一個更好的自己；有機會一同再和夥伴們參與這精采美妙、滿滿回憶及收穫的活動。

學員心得⑥

周敬淳(第二組)



這是人生中很特別的幾天，不是最快樂，但無疑是無比美好的。

八月二十六日，近百人一起在白毫禪寺上展開了七天六夜的「2019亞洲青年創心文化營」有人帶著工作後疲倦的心靈來充電、有人抱著被親友強迫而來的不甘願心情來應付、更有人是為了要躲學期成績單的家庭風暴而來，不論大家懷抱著怎樣的心情來到這個營隊，手機也都被主辦方收走了，法師便告訴我們首先要練習「活在當下」，並且告訴我們進入新環境，外界的東西就先放在外面，而唯一能跟外界接觸的手機也沒了，現在就只須把心放在這裡。

在打坐中覺察到自己的毛細孔的張力、觸到風的流動、光的灑落。感受到清澈的視野，看到自己的相法，思緒十分清楚、動作如此和緩。

在營隊裡的生活裡有很多是和以往營隊不一樣的，像是清晨五點半伴著南投清晨的低溫便要起床；晚上有著禪門唱誦，從打坐的靜默中體驗自己與自己相處的感覺；以及吃飯時「一口飯、一口菜」、「動口不動手，動手不動口」的原則。一開始大家都在心裡想：「這樣吃真的會有什麼不一樣的感覺嗎？」但是照著這樣方式用餐後，我很是驚訝，因為這是我這輩子第一次細細吃出碗裡飯菜的滋味。而在營隊當中的緩慢調調，令我們擁有許多時間允許放慢自己，我甚至在打坐中覺察到自己的毛細孔的張力、觸到風的流動、光的灑落。感受到清澈的視野，看到自己的相法，思緒十分清楚、動作如此和緩。這個營隊帶給我們的感動就是從這些點滴開始。

我不得不承認，這個營隊改變了我很多過去刻板的印象，也給了我很多觀念的衝擊。至少，它打破了我們許多人對出家人的刻板印象，原來法師們都這麼可愛，講話風趣，也都能動能跳！一掃以往我認為的講話慢條斯理，行為舉止都一板一眼的印象，而聽他們的出家因緣都真的都有著一段故事，但最終都是為了弘揚佛法而出家的，有別於在小說、電視上看到出家人皆是因走投無路或是對人生感到失望，甚至是失戀等等因素才出家。

當許多人依舊對於生活或是佛法、出家人身份有許多的疑問時，【法師Q&A】的時間

讓我們可以近距離的和法師互動，讓法師解答大家的困惑。有學員問了：「死亡後會去那裡？」常元法師這樣回答：「其實很多人很怕死亡，佛教稱死亡為”往生”，你們只有聽過往生，應該沒有聽過”往死”的吧？」大家笑了，法師繼續說：「對！所以這個名取的真好，佛教相信人死後其實就是換了一種生命形式，所以不是真正死亡，那你為什麼要怕呢？」在幾夜Q & A的時間裡，一掃許多我們對佛教的誤解、對佛法的無知，或許是因為大家對佛法的刻板印象都是整天在那裡打坐，講著枯燥乏味的大道理等等，但是透過這樣生活中體驗佛法以及法師用生活化、俏皮的方式來接引我們這些誤解重重的大眾，無異於為佛教打開一條讓大家都容易接受的路。

在白毫禪寺營隊的最後一晚，我們在室外經歷了一場特別的營火晚會，營火晚會才開始就突然下起一陣急驟雨，興頭正起，卻結束突兀。旋即我們便回到室內，在昏暗的燈燭照映下，主持人修能帶領我們體驗了一場十分觸碰心靈深處的活動，首先自己找一處空間，並讓自己邀請一位最想與他對話的人來到自己面前，它可以是過世的親人、可以是誤會多年的朋友，也可以是想要感謝的人。我記得那晚，我邀請了心中一直想與其和解的朋友，好好的對了一席話。雖然他並不是真的在我面前，但我卻哭得像個孩子般，心裏也旋即輕鬆了不少，纏了多年的結也隨之解開。在這裡的最後一晚我們都留下了心中感動的點滴，大夥在活動結束後也不願散去，聚在一起談天說地，更相約有機會還要再相聚。

營隊的最後兩天，我們驅車北上去台北，這兩天與其說是營隊的一部分，其實更像是營隊的句點已經劃在了白毫禪寺的山門內。而山門外的世界，更像是校外教學，我們雖都拿回了手機，同學間彼此的距離卻突然遠了起來，心也都隨著在手機上滑動的指頭飛向遠方。主持人告訴我們說這是因為主辦單位中佛青的三十周年慶，所以我們將前往台北共赴盛會。盛會是赴了，但離開營隊的環境心卻散了的代價也是付了。我心中雖對這樣的活動安排有些怨言，但……其實仔細一想，自己的生活也不都是這樣過的嗎？搭著車划划手機、對身旁的事物漠不關心，總是忽視身旁相處的人LINE著別人，卻是要等到身旁的人不在身邊時才LINE著他們，那為何不從自己此時此刻做起呢？所以我放下了手機開始跟旁邊不同組的同學攀談了起來，而這兩天也因這個轉念而充實了起來。

如果環境不再美好，何不如自己許個善願來創造環境呢？每個人小小的心願，總有一天會成為大大的願的吧！

末了，我想感謝中華佛教青年會，法師在營隊中說因為有中佛青，我們才有機會相聚在這、結下這個緣。也感激這次營中的工作人員與法師們，因為有你們的付出，才能夠讓我們能有為自己許願的力量。

Along with the Buddha 與佛同行 公益座談會

~ 轉動生命力 FUN 心向前行
活動紀實

◎ 撰稿 / 連一玫
彙編 / 編輯部



理事長開善法師
開幕式中歡迎大
家蒞臨與佛同行
周元楷 / 攝

中 佛青 30 週年慶系列活動之一「與佛同行公益座談會~轉動生命力 FUN 心向前行」8 月 31 日在慈濟新店靜思堂盛大舉辦，活動由常務理事張菁菁擔任籌備主委，結合四眾弟子同心協力，與慈濟開會討論多次而呈獻。是日開幕式中，理事長開善法師感謝來自十個國家的代表專程來台參與，她指出，佛教是覺悟的宗教，希望藉此平台，引領更多青年朋友學佛。

內政部長徐國勇先生致詞表示，中華

佛教青年會連續 14 年獲得績優團體非常不易，做了許多公益活動，包括監獄教化、校園演講、社會關懷，國際交流，許多道場也與觀光結合，為台增加觀光等生產，對一個國家而言，社會安居樂業非常重要，其中佛教團體即扮演非常重要角色，做到人心教化，有助於社會安定。

專題演講由開善法師主持，台北市長柯文哲市以專業醫師身分主講「生死之間」，開善法師指出邀請柯市長的原因，





內政部長徐國勇先生致詞



世界佛教聯盟 WAB 會長
Ven. Dr. Pornchai 開幕致詞



馬來西亞佛教青年總會總
會長陳建良居士開幕致詞



台北市長柯文哲專
題演講「生死之間」

是許多年輕人喜歡阿北，而柯市長從政之前是專業醫生，資歷 30 年，看透生死後，思考邏輯可能不一樣，故請柯市長來分享。

柯文哲回憶在台大醫學系 5 年級時擔任實習醫生，第一個案例就碰上一名剛新婚度完蜜月的男子，在工地遭砸腦死，就此看透人生無常。

他說，過去搶救生命順手做好事，病患或家屬都會牢記，像在 2014 年選台北市長時，眷村有位阿婆堅持投他，只因過去在台大醫院找不到路沒人搭理，最後遇到柯市長替她帶路。

另外，近期到台東參訪，行程是一名黨工安排，原來是她的孩子在 8 個月時罹患先天性心臟病開刀，就是柯市長救活；但佛教有云無相布施，就是想做就做，不要想著之後的回報。他強調，作一位醫師若對人痛苦視若無睹，則失去做醫師的價值。最後的問答時間，柯說，自己擔任市長後，發現很多人在生死這關看不開，「如果有一天一定會死掉，到底在爭什麼？」他說，苦海無邊，因此要認真的過每一天，快樂的過每一天，實在沒辦法，也要裝作快樂的過每一天。

下午的名人座談有兩場，分別邀請了宗教、科學、教育界、藝術界等不同領域的代表，激盪出精彩的火花，讓觀眾沈浸在豐盛的心靈饗宴中。

名人座談一：「轉動生命力~從夢想到成真的距離」，邀請佛光山中區總住持覺居法師談「人生旅途的『無畏』」、馬六甲佛教居士林林長王書優博士談「佛青與公益志業之路」、南投縣立爽文國中王政忠老師談「實現夢想的路上」，並由全國廣播悠遊人間主持人吳鴻明擔任主持。



葉斯森 / 攝

花絮影片



名人座談一：

轉動生命力 - 從夢想到成真的距離

主持人：吳鴻明居士

與談人：覺居法師、王書優博士、
王政忠老師（左起）

莊樹銘 / 攝



名人座談二：

FUN 心向前行 - 生活中的玩藝兒

主持人：靳秀麗居士

與談人：果東法師、洪蘭教授、
李哲藝老師（左起）

何照烈 / 攝



名人座談一

轉動生命力～從夢想到成真的距離



覺居法師

• 佛光山雲棲 雲南
• 中國道場 總住持
• 臺中市 住持
• 台中中佛學會 理事長
• 佛光山內埔國中 董事長



王書優 博士

• 高小學佛敎居士 林義
• 佛光山 國際弘法會 副會長
• 高雄義健會 顧問
• 鳳凰酒店 大廳主禮 (2004)



王政忠 老師

• 佛光山 弘法國際中心 主任
• 臺中市 教師 社會工作師
• 佛光山 弘法國際中心 主任
• 弘法真諦 校董會 主席 (2007 年有教訓)

主持人



吳鴻明

• 全國廣播 佛光山 主持人
• 人間好時的廣播節目 主持人
• 佛光山 世界青年佛聯會 副秘書長
• 佛光山 弘法國際中心 主任

覺居法師提到，轉動生命力的能量是無畏的精神，就是慈悲、智慧和勇氣。如此次「公益」座談，是無緣大慈，同體大悲，是心中有眾生，為眾生願以智慧和勇氣跨出大步。表示自己在修行與服務的路上，得到佛光山開山星雲大師很多的啟發。覺居法師指無畏就是慈悲、智慧、勇氣，並引星雲大師言「生於憂患，長於困難，喜悅一生」，著作《我不是「呬教」的和尚》一書中，首先是倒轉逆境人生的心法，是信仰的力量；其次成就人間的是願力，也就是發願；最後是要行佛，為人間多做一些事，也就是「行三好：做好事、說好話、存好心」。

從夢想到成真的距離有多遠？覺居法師說：「我們的心一念三千，觀念改變，世界就改變，夢想就在身邊。」一片葉，落在哪裡都是歸宿；一朵花，開在哪裡都是芳香；一雙腳，走到哪裡都是道路；一顆心，「安」到哪裡都是幸福。最後結語，

「只要我們心中有平等，就能擺平世間的差別；只要我們心中有慈悲，世間萬物皆能為我們所包容。」

王書優博士舉出夢想與現實矛盾的許多實例，如人類

登上了月球，卻不拜訪鄰居；知識愈來愈多，智慧卻愈來愈少；鼓勵大家用心經營生命，如星雲大師「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的慈心悲願，夢想與現實的距離是行動，以「全人思惟、生命四期、悲智願行、多元善巧」為依循，做自他生命中的貴人，以使命來豐富生命，要有佛教靠我，捨我其誰的精神。他勉勵青年，以終為始認清自己，積極主動擁抱生命，善觀無常把握因緣，以己為他不忘初心。

王政忠老師分享時提及，在中寮鄉第二公墓旁的爽文國中任教 23 年，原本試教時覺得那兒這麼貧困落後最好不要回來，但 921 大地震那年在金門當兵的他回校探望學生時，學生抱著他問：「老師，你會不會回來？」讓他憶起自己當老師的初衷。面對偏鄉教育困境，王政忠說，校方用「激發外在動機、遷移內在動機、拉近學用合一、創發有效教學」翻轉了爽文國中，成為一個有愛、有希望的學校。





的方式會影響孩子情緒的連結，受虐者未來長大變成施虐者，所以同理心是父母的責任。嬰兒天生就有美感和模仿等等能力，經驗促使大腦神經原可以不停改變。家庭是孩子最初的學習場所，因此家人身教很重要，

對孩子行為的影響深遠。讓孩子從小培養生活美學，講究品味，父母家人要以身作則。一個人都是過去經驗的總合，過去經驗造成現在的你。

李哲藝老師闡述從人類音樂發展超過一萬年，人類音樂的發想來自胎兒跟母親心跳聲的關連，第一個發明的音樂就是「打擊樂」咚咚咚的響聲。

聽音樂能讓大腦活動最大，也可讓不同語言文化的人有相同的感受。李老師創辦的灣聲樂團的音樂，標榜樂曲是台灣人以台灣的素材寫成的；他利用古典音樂詮釋台灣音樂，希望讓其在地化，遍布每個角落。甚至到澎湖魚市場演奏，剛開始唐突，卻讓人不自覺喜悅開心、心靈平靜。他以自己多產的經歷說，30 多年來自己創作了數千首，指出創作是經年累月的練習，建議把創作當作生活的一部分。

此次座談吸引佛教界及國內外各界人士之外，也有不少青年聆聽，現場掌聲笑聲不斷，會後紛紛表示受到頗多智慧的啟發、心靈的觸動，給予此次座談會正面肯定的評價，劃下了亮麗的句點。

接著名人座談二：「FUN 心向前行～生活中的玩藝兒」：邀請法鼓山退居方丈果東法師談「禪心看世界」、中央大學認知神經科學研究所創所所長洪蘭教授談「大腦的美學」、灣聲樂團音樂總監李哲藝老師談「開心的藝想世界」，並由名主持人、大愛電視台節目部經理靳秀麗居士主持。

果東法師強調，「禪心看世界」即活在當下，應用在日常生活中。對於如何作好自己的情緒管理，要學習昇華「境隨心轉，改變心態」。佛陀以智慧慈悲，契機契理教化眾生，在煩惱時解決困擾，在憂愁時給予希望，在迷茫時知道出路，在得意忘形時當頭棒喝，希望人人能認識自我、肯定自我，期待人人都能平靜安定，愉快生活。

洪蘭教授以科學實驗研究的精神，闡述母鼠照顧小鼠為例，回應大腦中是否有一塊利他慈悲區塊的說法，表示母鼠若不理會小鼠，小鼠也不會成為一個好媽媽，也就是說禍延三代；當孩子做好事是獎勵他，做壞事時馬上阻止他，這樣孩子自然會長成一個好人。他指出，父母對待孩子

三十而力 · 佛青永續 晚會紀實

◎ 撰稿 / 連一玫、彙編 / 編輯部
攝影 / 張睿宗



中華佛教青年會 30 周年活動壓軸「三十而力·佛青永續」晚會，九月一日於新北市政府多功能集會堂舉行，本活動由理事曾柏邑擔任籌備主委，副秘書長陳美順等執行，結合十方善友的鼎力協助，成就這一場宗教與藝術的饗宴！

新北市副市長謝政達受邀致詞時表示，中華佛教青年會及各佛教團體，長年致力於國內外，推廣佛教文化交流，此次晚會活動更有來自泰、新、馬、印度、孟加拉、杜拜等 10 國貴賓共襄盛舉，跨越國

界、民族，共同把佛陀慈悲智慧的精神傳遍各處。

中佛青創會理事長宏印法師歡喜致詞，給了有力的三句話，第一句話是感動，看到這麼多人來參與很感動，內心充滿了法喜；第二句話希望佛青傳承，他說在 78 年時因早期在大專院校社團演講認識青年朋友多，淨耀法師邀請合作創辦中華佛教青年會的構想而得到認同；在現任理事長開善法師的領導下，更有聲有色，十分歡喜讚嘆！第三句話盼佛青要永續，他感謝

淨耀法師謙讓，推薦他當佛青第一屆理事長，宏印法師並提及在佛青總會看到淨耀法師所題的書法「佛教希望在青年，人生價值在有用」，這是時刻提醒著佛青會要永續發展。

中國佛教會理事長，也是中佛青名譽理事長淨耀法師表示，當時成立佛青主要是受到印順導師的啟發與影響，過去與宏印法師一起將日本佛青會、馬來西亞佛青會、溫哥華佛青會，四個佛青會結合成立兄弟會，大家互相觀摩學習，結合更好的服務與接引工作，訓練接引更多年輕人認識佛法，有賴於教內長老法師們的支持，讓佛青會真正成為年輕人的平台。淨耀法師說，印順導師有一篇文章〈重視在家居士學佛方針〉提到大專青年、知識青年、家庭的共修學佛也好，都是非常重要的。我們看到有成就的是年輕人，製造問題的

也是年輕人，倘若他們能學佛，相信社會更美好，因此，共同為社會的和諧，人民的安樂盡心力，是佛教存在的功能與價值所在。

中佛青理事長開善法師與理監事一起上台展現團結與力量，她表示，佛青會30年了，創會的那一年政府通過《人民團體法》，中佛青是佛教界第一個登記申請的全國性人民社團，備受全國佛教界的矚目及關注；一路走來從成長中茁壯，至今三十而立，正是大展鴻猷的時候；去年底就規畫了系列活動，率先啟動的「佛青Q寶~吉祥物創意設計大賽」，全國數百件參賽作品三階段評選，其中優勝作品，做了12種的文創品。

這個活動讓所有參賽的青年對普賢菩薩的精神，六牙白象的象徵意涵更有深入的了解，這就達到舉辦的目的。系列活動還包含



了兒童營、亞洲青年創心文化營、與佛同行公益座談會，為慶祝佛青 30 歲生日，一系列活動熱鬧開場。而系列活動的壓軸「三十而力·佛青永續」晚會活動，由東山太鼓隊震撼開場，接著播放「30 回首」影片回顧佛青的成長軌跡。

晚會除了新北市謝政達副市長特別代表侯市長親臨致意祝賀外，台灣佛教界長老法師，如大高雄供佛齋僧功德會理事長心茂法師、中國佛教會副理事長見引法師、台灣佛教總會理事長宏安長老尼、生命電視台台長海濤法師、國際藏傳佛教研究會主席耶喜然杰上師、大高雄佛教會理事長悟豪法師、本會前理事長明毓法師…

等，來自國內外各佛教單位代表以及與會貴賓，更撥冗蒞臨給予本會祝福與鼓勵。

在介紹蒞臨的貴賓後，首先是本會理事林怡領導的悅集弦樂團表演，其中，由監事林浩柏領軍的 Hiper 打擊樂團曾為宜蘭綠色博覽會演出音樂劇；同根生樂團串聯中、西民族樂器，2017 年受美國在台協會邀請與美國國務院合作，同年獲選為「2017 世界音樂節臺灣」國際媒合會團隊；26 歲的「大環達人」楊世豪 2019 年 3 月在《亞洲達人秀》驚艷世界；雷克斯舞團則精研美式踢踏舞，結合京劇、鋼琴、饒舌呈現多元化風格，透過宗教結合音樂，減少內心執念，為 30 週年的慶祝活動劃下圓滿句點。



晚會影片完整呈現



學佛三要



慧學概說

一、佛學之要在慧學

唯慧學足以表彰佛法之特色 佛法甚深如海，廣大無邊，而其主要行門，則不外乎信願、慈悲、智慧。其餘的種種功行，都不過是這三者的加行、眷屬、等流。所以修學佛法，必須三者相攝相成，圓備的修持，始能臻於圓滿的境地。雖然初入佛門的人，由於根性與興趣的不同，對這或不免有所偏重。但只是初學方便如此，若漸次向上修學，終必以這三者的圓滿修證為目的。

雖則如此，在一切宗教中，最足以代表佛教的特質，也即能顯出異於其他宗教的殊勝處，卻在智慧，所以佛教是理智的宗教。對於世間任何一個宗教，我們不能說他沒有少分的智慧，不過一般宗教，總是特重信仰，或仁愛心行的表現。唯有印度宗教，在含攝信仰和慈愛之外，更注重智慧的一面。故一般地說，印度宗教是宗教而哲學，哲學而宗教的。佛教出現於印度宗教文化的環境中，對這方面，當然也是特別重視的。可是依佛教的看法，一般





印度宗教所講的修行證悟，儘管體驗得某種特勝境界，或發展而為高深的、形而上的哲理，都不能算為真實智慧的完成，而只是禪定或瑜伽的有漏功德。釋尊成道以前，曾參訪過當時的著名宗教師——阿羅邏迦藍等，他們自以為所修證的，已達最高的涅槃境界，而據佛的批判，卻只不過是無想定及非非想定等，仍然不出三界生死。所以，其他宗教雖也能去除部分煩惱（甚至大部分煩惱），內心也可獲得一種極高超、極微妙，自由自在的相似解脫境界，但因缺少如理的真實慧，不能從根解決問題。一旦定力消退，無邊雜染煩惱，又都滋長起來，恰如俗語中說：「野火燒不盡，春風吹又生」。佛教之所以成為佛教，即因具有超越一般宗教的禪境，而著重於智慧的體驗生活。我們修學佛法，若不能把握這一核心，或偏重信仰，或偏重悲願，或專重禪定，便將失去佛教的特質。雖然這些都是佛教所應有的，但如忽視智慧，即無以表現佛教最高無上的不共點。

唯識學能達佛教之奧處 佛法的完整內容，雖然有深有淺，或大或小，包含極

廣，但能超勝世間一切宗教學術的法門（出世法），主要是智慧。約聲聞法說，有三增上學，或加解脫而說四法，即概括了整個聲聞法門的綱要。依戒而能夠修得正定，依定才能夠修慧，發慧而後能得解脫。這三增上學的層次，如階梯的級級相依，不可缺一。然究其極，真正導致眾生入解脫境的，是智慧。又如大乘法門，以六波羅蜜多為總綱——依布施、持戒、忍辱、精進廣集一切福德資糧；依禪定而修得般若波羅蜜多，才能成就大乘果證，斷盡所有生死煩惱。故大乘聖典中，處處讚說：於無量劫中，遍修無邊法門，而不如一頃刻間，於般若波羅蜜多經典四句偈等，如實思惟受持修行。由此可見，無論大乘法，聲聞法，如欲了生死，斷煩惱，證真理，必須依藉智慧力而完成。但這並不是說，除了智慧，別的就什麼都不要；而是說，在斷惑證真的過程中，慧學是一種不可或缺，而且最極重要、貫徹始終的行門。有了它，才能達到佛法的深奧處。一切出世法門，對這慧學為宗極的基本法則，是絕無例外的。

在這裡，值得我們注意的是：在小乘法中，定增上學以外，別有慧增上學。在大乘法中，於禪波羅蜜多之後，別說般若波羅蜜多。從初學者說，修習止門，還有修習觀門。慧學總是建立在定學的基礎上，而慧學並不是禪定。所以我們對於慧學的認識與修集，應該深切注意，而對修定、修禪、修止等方便，亦不容忽視。有人以



為：「依定發慧」，若定修習成就，智慧即自然顯發出來。這完全誤解了佛教的行證意義。如說依戒得定，難道受持戒行就會得定嗎？當然不會，禪定是要修習而成就的。同樣的，根據佛法的本義，修得禪定，並不就能發慧，而是依這修成的定力為基礎，於定心修習觀慧，才能引發不共世間的如實智慧。在這意義上，說依定發慧，決不是說禪定一經修成，就可發慧的。不然的話，多少外道也都能夠獲得或深或淺的定境，他們為什麼不能如佛教聖者一樣能夠發智慧，斷煩惱，了生死呢？因此，我們應該了解，約修佛法的通義，固應廣修一切法門，而在這一切法門中，唯有慧學，直接通達佛教的深奧之處。

唯依慧學能成聖者 修學佛法，雖有種種方便法門，而能否轉凡入聖，其關鍵即全視乎有無真實智慧，智慧可說就是聖者們的特德。如通常所說，有六凡四聖的十法界，這凡與聖的分野，即在覺與不覺（迷）。覺，所以成聖；不覺所以在凡。譬如佛陀一名，義譯就是覺者，即能覺悟宇宙人生的真理，覺了萬有諸法的事相。佛因具有這種能覺能照的圓滿智慧，所以名為覺者。同時又被稱為世間解、正遍知；佛所證得的究竟果德，也稱作無上正等覺。佛，無論從名號或果德（名號實依果德而立）去看，都以覺慧為其中心。不但佛是這樣，即菩薩二乘，也不離覺慧。菩薩，具稱菩提薩埵，義譯覺有情，可解說為覺悟的有情。如龍樹說：「有智慧分，

名為菩薩」。小乘中的辟支佛，譯為獨覺或緣覺。聲聞一名，也是聞佛聲教而覺悟的意義。佛、菩薩、獨覺、聲聞四聖，皆依智慧以成聖，所以都不離覺義——只是大覺小覺之差別而已。

作為佛教特色的覺慧，當然不是抽象的知識，或是枯燥冷酷的理智，而是在悲智理性的統一中，所引發出來的如實真慧。它在修證的歷程上，是貫徹始終的。不管自證與化他，都要以智慧為先導；尤其是修學大乘的菩薩行者，為了化度眾生，更需要無邊的方便善巧。因此經中的特別推崇智慧，說它在一切功德中，如群山中的須彌山，如諸小王中的轉輪聖王，是超越一切功德，而為一切功德的核心。大乘經說：「依般若波羅蜜多故，攝導無量無數無邊不可思議功德，趣向臨入一切智海」。聲聞乘教也說：「明（慧）唯一切善法之根本」。智慧為一切功德之本，修證要依智慧而得圓滿究竟，這是佛法所一致宣說的。在一切法門中，對這聖者之基的慧學，應格外的尊重與努力！

二、慧之名義與究極體相

慧之名義 慧，在大小乘經論理，曾安立了種種不同的名稱，最一般而常見的，是般若（慧）。還有觀、忍、見、智、方便、光、明、覺等。三十七道品中的正見、正思惟、擇法等也是。大體說來，都是慧的異名，它們所指的內容，雖沒有什麼大差別，但在佛法的說明上，這些名稱



的安立，也有著各自不同的特殊含義。

諸異名中，般若（慧）、闍那（智）、毘鉢舍那（觀）三者，顯得特別重要。它們在共通中所有的不同意義，也有更顯著的分別；當然，其真正體性仍然是沒有差異的。般若一名，比較其他異名，可說最為尊貴，含義也最深廣。它的安立，著重在因行的修學；到達究竟圓滿的果證，般若即轉名薩婆若（一切智），或菩提（覺），所以羅什說：「薩婆若名老般若」。般若所代表的，是學行中的因慧，而智與菩提等，則是依般若而證悟的果慧。再說慧、觀二名義：慧以「簡擇為性」；約作用立名，這簡擇為性的慧體，在初學即名

為觀。學者初時所修的慧，每用觀的名稱代表，及至觀行成就，始名為慧。其實慧、觀二名，體義本一，通前通後，只是約修行的久暫與深淺，而作此偏勝之分。我們如要了解慧的內容，就不可忽略觀的意義。關於觀的名義，佛為彌勒菩薩說：「能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀，是名毘鉢舍那（觀）」。分別、尋伺、觀察、抉擇等，為觀的功用；而這一切，也是通於慧的。

慧也就是「於所緣境簡擇為性」。修習觀慧，對於所觀境界，不僅求其明了知道，而且更要能夠引發推究、抉擇、尋思



等功用。緣世俗事相是如此，即緣勝義境界，亦復要依尋伺抉擇等，去引發體會得諸法畢竟空性。因為唯有這思察簡擇，才是觀慧的特性。《般若經》中的十八空，即是尋求諸法無自性的種種觀門。如觀門修習成就，名為般若；所以說：「未成就名空，已成就名般若」。因此，修學佛法的，若一下手就都不分別，以為由此得無分別，對一切事理不修簡擇尋思，那他就永遠不能完成慧學，而只是修止或者定的境界。

慧之究極體相 初學慧學，總是要依最究竟、最圓滿的智慧為目標，所以對於慧的真相如何，必先有個概括的瞭解，否則因果不相稱，即無法達到理想的極果。現在所指的智慧，是約菩薩的分證到佛的圓滿覺而說的。大乘佛法所宣示的慧學，龍樹曾加以簡別說：般若不是外道的離生（離此生彼）智慧，也不是二乘的偏真智慧；雖然約廣泛的意義說，偏真智與離生智，也還有些相應於慧的成分，但終不能

成為大乘的究竟慧。真實圓滿的大乘智慧，其究極體相，可從四方面去認識：

一、信智一如：談到智慧，並非與信心全不相關。按一般說，一個實在的修行者，最初必以信心啟發智慧，而後更以智慧助長信心，兩者相關相成，互攝並進，最後達到信智一如，即是真實智慧的成就。在聲聞法中，初學或重信心（信行人），或重慧解（法行人）；但到證悟時，都能得四證信——於佛法僧三寶及聖戒中，獲得了清淨真實信心，也即是得真實智慧，成就證智，這即是小乘的信智一如。大乘經裡的文殊師利，是大智慧的表徵，他不但開示諸法法性之甚深義，而且特重勸發菩提心，起大乘信心，所以稱文殊為諸佛之師。依大乘正信，修文殊智，而證悟菩提，這是大乘法門的信智一如。

二、悲智交融：聲聞者的偏真智慧，不能完全契合佛教真義，即因偏重理性的體驗生活，慈悲心不夠，所以在證得究竟解脫之後，就難以發大願，廣度眾生，實現無邊功德事了。菩薩的智慧，才是真般若，因為菩薩在徹底證悟法性時，即具有深切的憐愍心，廣大的悲願行。慈悲越廣大，智慧越深入；智慧越深入，慈悲越廣大，真正的智慧，是悲智交融的。大乘經說：悲心悲行不足，而急求證智，大多墮入小乘深坑，失掉大乘悲智合一的般若本義，障礙佛道的進修。**三、定慧均衡：**修學大乘法，如偏重禪定而定強慧弱，或偏重智慧而慧強定弱，都不能證深法性，成就如

實慧。分別、抉擇的慧力雖強，而定力不夠，如風中之燭，雖發光明而搖擺不定，容易息滅。如阿難尊者，號稱多聞第一，但到佛入涅槃，仍未證阿羅漢果，就因為重於多聞智慧，而定力不足。反之，如定功太深而慧力薄弱，也非佛法正道。因深定中，可以引發一種極寂靜、極微妙的特殊體驗，使身心充滿了自在、輕安、清快、妙樂之感。在這美妙的受用中，易於陶醉滿足，反而障礙智慧的趣證。所以經論常說：一般最深定境反而不能與慧相應，無法證悟。龍樹說：七地菩薩「名等定慧地」，定慧平等，才得無生法忍。到此時深入無生，是不會退失大乘的了。**四、理智平等：**真實智慧現前，即證法性深理。約名言分別，有能證智、所證理，但在證入法界無差別中，是超越能所的，所以真實智慧現證時，理與智平等，無二無別。如經中說：「無有如外智，無有智外如」。

以上四點，是智慧應有的內容。其中信智一如、定慧均衡、理智平等，可通二乘偏慧，唯悲智交融是大乘不共般若的特義。大乘般若，絕非抽相智慧分別，亦非偏枯的理性，而是有信願、有慈悲、極寂

靜、極明了。充滿了宗教生命的。所以能夠契悟法性的大乘慧，都含攝得慈悲、精進等無邊德性。依般若慧斷煩惱，證真理，能得法身，這是大乘佛法的通義。法身，即無邊白法所成身，或無邊白法所依身，都是不離法性而具足無邊功德的。所以佛證菩提，或成究竟智，皆以智慧為中心，而含攝得一切清淨善法。我們對於慧學的修習，既要了解智慧的特性，又得知道真實智慧必與其他功德相應。如經說：般若攝導萬行，萬行莊嚴般若。在修學的過程中，對信願、慈悲，以及禪定等等，也要同時隨順修集，才能顯發般若真慧。

（節錄自正聞出版社之《學佛三要》2012年修定版 P.155-165）





宏印法師講演集

四、妙雲集的佛在人間

佛出現人間，成佛於人間，佛陀修菩薩道的時候也都是在人間修的。佛說：我父親是淨飯王、母親是摩耶夫人，我也是父母所生的，當然是人，是人群中的一份子，是人間的覺者。佛陀只是這樣形容自己，並沒有說他代天行道，也沒有說他是神的使者。

妙雲集一共是二十四冊，上篇有七冊，內容都是「經」和「論」的講集；中篇有六冊，都是屬於系統性的寫作；下篇有十一冊，都是文章的蒐集，下篇的編輯方式是以文章主題比較接近、類似者編在一起，例如「佛在人間」這本書，就是蒐集十四篇文章編輯而成。以下我將針對這一本書的特色和大意向各位介紹。

「佛在人間」這四個字本身就是很有意義的四個字。難道佛陀不是在人間嗎？如果佛陀不在人間會是在那裡呢？在天上嗎？或者在那一個天上，那一個他方世界？六道當中的三惡道也有佛嗎？這個「佛在人間」的主題就點出一些觀點、一些意義出來。

「世間」不僅僅是指人道的眾生所依住的世界，三善道與三惡道的眾生都有他們的世間，人間就是六道當中的人道世間；我們就特別針對人道世間與佛法的關係，來談談其中的特點。

在進入主題之前，我們先來討論「世間」這二個字，這二個字包含了七個觀點：第一個，人間——即人類的世間、人道眾生的世間；眾生在這世間出現，那麼眾生對人生的態度，大概有那幾類型，我們先從這個觀點來加以討論。

七種人生態度

不管出世或人世，都要遭人批評，那麼，我們到底要用怎樣的態度來面對這個人生、這個社會呢？

常有一些不懂佛教的人，把出家人當成批評的對象，他們看到在深山隱居、清修，不入紅塵、不涉及社會的這一類出家人，就說這一種人是社會的寄生蟲，對社會沒有貢獻；但是，當有些出家人，感覺佛教必須要入世、要去廣度眾生，於是積極的服務社會，參與社會慈善、教育、文教活動時，又會被批評為不像出家人，整天在社會上這兒跑、那兒跑，沒有看破紅塵，六根不清淨沒有真正放下。出家人不管是出世或入世的做法，都要遭人批評，那麼，到底要用怎樣的人生態度來面對這個人生、這個社會呢？我們就由這個問題來討論這個觀念。

多數人都覺得佛教是厭世的、消極的，那麼一般人的的人生觀是積極的嗎？如果以佛教的觀點來看，一般所謂的積極，應歸於第一類的「戀世」，戀世是留戀、迷戀，帶有一種沈迷的意思。沈迷在世間的財色名食睡，色聲香味觸的五欲境界，這一類可以形容是一般沒有學佛的那一些凡夫，他們的人生觀。就以台北市來說，不論從那個角度進入台北市，所看到的是整個上空灰濛濛的一層，儘管空氣那麼糟，可是大家還是離不開這個台北市，還是願意在這裡生活。整個台北市有一股潮流，就是自由中國台灣的一個大都會潮流。多少人在這個洪流當中，隨波逐流。這種人生觀以佛教的觀點來說，是俗人、世間人所追求的人生觀，我們稱它為戀世，就是沈迷世間的欲樂裡，這是第一種。

第二種是，如果覺得世間有很多挫折打擊、很多的痛苦、

佛在人間

災難，他就感到世間不可愛，產生了一種厭世、拋棄世間的觀念，這種觀念走到道極端就是自殺；那種人就是真正的厭世，真正的消極。

第三種觀念叫做「出世」，我們常聽說「要用出世的精神，從事入世的事業。」那麼，到底什麼叫出世？什麼叫入世？如果以中國文化，南宋以後的宋明理學家們對佛教的誤會、批評來看，都把出世間的事情當作是厭世，當作是消極，是槁木死灰，就是灰色的人生觀。所以理學者批判佛教，認為佛教是否定人生的、消極的、厭世的，這是他們對「出世」這兩個字的嚴重誤會。

再來談入世。「入世」是菩薩為了廣度眾生，去利益眾生，投入社會各個角落裡面，其實這句話還是方便說，雖然佛教裡面常常提到這兩句話，但是我們可以反省一下，佛教徒中有沒有類似厭世的那種人，學佛學得讓人家感覺他很消極、很厭世？雖然小乘的解脫觀，必須發「出離心」，但是，以出離心為出發點去修學時，如果把握得不恰當的話，則出離世間這種心態，有時候會接近厭世。所以我感覺儒家、理學家對佛教界的批判，也不是無的放矢。一個佛教徒的觀念、行為，如果沒有得到佛教中道的思想，表現得偏差，就會讓人覺得他是一種很厭世的心態，以為學佛什麼都不要，只要看破、放下；什麼都不攀緣，躲入深山裡什麼人都不見，這樣才像修行，卻不知道那是一種過程、一種階段，而不是究竟的目的。

那麼什麼叫做淑世呢？淑世是儒家說的，是孔孟的思想。儒家說兼善天下，推己及人，這種己欲立而立人的思想，儒家認為這種兼善天下的態度是屬於淑世的。淑世是改善的意思，改善社會、淨化社會，使國家更成禮義之邦，這種使國家政治清明、社會風氣善良的作為，就叫做淑世。佛教很少用到這個名詞。我們把這幾個名詞提出來討論，就是要比較一下，到底哪一種人生觀，那一種處事態度是最好的。

歸結前面所說的五種心態，我們把沈迷在世間慾樂的凡夫心態，稱為戀世；而厭世就是當他沈迷於慾樂之間，突然遭受打擊痛苦的時候，變成厭棄人生，本來是貪愛的心沈迷在世間，反過來變成不喜愛、厭棄的人生觀；佛教小乘的解脫觀是出世的，而代表大乘的觀念是入世的。大乘菩薩的入世度化眾生，是建立在小乘解脫的出世間這一個基礎上。講得更徹底一點，能夠把握到出世即入世，打成一片，叫做不二。按維摩詰經思想來講，世間即是出世間。惠能大師提到「佛法在世間，不離世間覺。」也就是要把出世與入世打成一片，那才是真正佛教的思想。

在十幾年以前我常常鼓勵佛教應該要關心社會，參與社會，要積極一點、要入

世一點，而現在我對這個問題要重新檢討，為什麼要檢討呢？。因為很多人雖然嘴巴講入世，但是當他參與社會時，原來那一種煩惱的習氣，那一種染污，還是存在、戀世的。如果要講比較實際的例子，則好比同樣是佛教徒，聚在一起還會吵架，吵得很嚴重，問題在那裡呀？就是不懂什麼是出世、入世，他根本還是戀世的心態，我形容這種情形是：學佛之前與學佛之後，凡夫心態是一貫作業。什麼叫一貫作業？就是學佛之前迷五慾；學佛之後則迷佛、法、僧。雖然迷的對象不同，但是迷的心態沒有改變。所以我常提到一句話說：學佛不是形象的滿足，而是心靈的淨化。不是去崇拜什麼大場面，或是一個德高望重的大法師的偶像，以獲得一種依賴的滿足，而是我們自己「貪、瞋、癡、慢、疑」的一種迴光返照。不只在家人的這種毛病很嚴重，出家人把握不好的話，這問題還是滿大的。

有人出家一兩年馬上要當方丈、當住持，在我看來還是繼續一貫作業，就是他沒有出家之前那種身份，那種凡夫的、迷的習氣、心態跟學佛之後還是差不多。這要怎麼樣才能突破呢？那就要透過出世的歷練，也就是所謂大死一番而後大活。古代禪宗叢林裡面要選出一個方丈出來，這個人必須有相當修為，才選他出來當方丈。所以我把前面提到的那種心態稱為是一貫作業，是否真正體會佛法，那是很重要的。現代學佛的人，可能還是在自度自修時間方面要盡量加強一點。固然我們佛法必須要盡量關懷社會、利益眾生、要投入，可是如果自己佛法的修為不夠的話，要投入，恐怕自己都會滅頂沉沒了。

我把前面五種心態，歸納成後面要說的兩種，所謂戀世、厭世、出世、入世、淑世，如果你有正知正見、有般若空性的智慧去破除「我見」的話，那你就有覺悟的、覺世的人生觀。一個對佛法有正知正見的真正覺悟者，不論他在深山修行也好，走入社會也好，他還是覺世的；如果對佛法沒有真正歷練，沒有真正修為、沒有真正體驗修證的人，不管他跑入深山也好，走入社會也好，還是會繼續迷失的。（待續）

人間佛教



2/11

新春開工納吉祥

正月初七新春開工，理事長開善法師率領常務理事張菁菁、理事惟慈法師、監事林浩柏、秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順、秘書人員等，恭誦《觀世音菩薩普門品》、觀音菩薩聖號、大悲神咒，供養十方常住三寶、諸天護法，並將功德迴向十方法界一切眾生，皆發菩提心，皆共成佛道。並祈願中華佛教青年會與第十屆會務興隆，大轉法輪，所有接引青年的工作，利益眾生的事業，包括 30



週年慶系列活動，都能在三寶護持、龍天護佑下，推動順利，諸障淨除，善緣成就，募款順利，所有利益眾生的工作都能所作皆辦，具諸佛法。祈願所有歷屆理事長、理監事、團體及個人會員、授課老師與法師、學員、十方善信、護法義工等都能身體康泰、身心自在、福慧增長，隨心滿願。

2/16

佛青聯合新春團拜

由中華佛教青年會、佛青文教基金會及台北市佛教青年會共同主辦「108 年佛青聯合新春團拜~福滿三千界・諸事恆吉祥」2 月 16 日假中佛青會館舉行，大眾恭誦普門品，點燈祈福，並有精彩的節目表演串場，計 150 位四眾弟子出席，互道吉祥祝福，喜氣洋洋，溫馨熱絡。



首先由三位主法和尚前副理事長厚賢法師、副理事長大慧法師、常務理事惟悟法師領眾恭誦《觀世音菩薩普門品》為團拜揭開序幕，慈法禪寺法師擔任維那悅眾。佛青文教基金會董事長淨耀法師領眾齊誦新春吉祥祈願文，並於佛前供燈，象徵新年的新希望與光明照耀人間。淨耀法師致詞感謝內政部長親臨現場，期許大家都能成為別人的貴人，為這世間的祥和盡一份心力。內政部長徐國勇先生表示，喜見佛青會投入監獄弘法、公益等工作，讓青年循善離惡，為社會帶來一股善的力量。內政部在宗教法上將研究修訂，讓出家僧眾能專注修持，減少困擾。

中華佛教青年會理事長開善法師特別邀請第十屆理監事共同向長老法師及貴賓拜年～「福滿三千喜無量，諸事六時恆吉祥」。理事長期許「人進來、理念出去、佛青出人才」。青年委員會設計規劃各種讓青年願意進來的小活動，而不離傳統佛法內涵，以現代化包裝的手法，希望能夠更接地氣，能夠更有溫度去關懷青年、接引青年。

5/19-25

訪問梵蒂岡拜會天主教教宗方濟各

中國佛教會與中華民國宗教與和平協進會理事長淨耀大和尚率領台灣佛教總會理事長宏安長老尼、中國佛教會副理事長見引法師、新北市佛教會總幹事大慧法師（中華佛青副理事長）、新加坡菩提閣主席果峻法師；中華佛教青年會理事長開善法師、常務理事張菁菁、國際事務委員張韶芹等一行 28 人，浩浩湯湯前往羅馬訪問梵蒂岡，拜會天主教教宗方濟各，並與「聖座宗教交談委員會」成員交流。淨耀大和尚和教廷官員交換意見時觸及多項領域，例如和平、環保、貧窮、社會問題、婦女地位與兒童保護等，並且建議宗教界應發起「全球宗教領袖高峰會」。（資料來源：慈法禪寺網站）





活動剪影

5/25

燃燈報恩祈福法會

法會假土城慈法禪寺舉辦，為倡導孝親報父母恩、點燈供佛報佛恩，上午邀請副理事長大慧法師擔任主法和尚，下午則禮請心源金剛道場住持明安法師主法，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，期勉四眾弟子各司其職，和合共事，共成善事，早證菩提！

理事長開善法師率領理監事包括理事宗鐘法師（法會籌備主委）、道輔法師、惟慈法師、許文娟、陳紹韻、林彩珠、陳英俊、曾柏邑；常務監事悟常法師、監事郭榮聰；顧問日賢法師、林國龍；秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順，秘書處人員以及義工、十方善信等共同參加。



6/1

閩南佛學院參學團來台交流



歡迎晚宴假仁和齋素食餐廳舉行，理事長開善法與理監事邀約閩南佛學院參學團，共同為歡慶中佛青成立 30 週年呼口號~善緣相聚，佛青永續！

7/24

閩南佛教文化交流促進會蒞臨佛青

福建省閩南佛教文化交流促進會在會長妙空法師帶領下，上午一行十七人至中佛青會館交流訪問，理事長開善法師率領眾理監事，包括理事道輔法師、妙仁法師、惟慈法師、陳紹韻、陳幸君、許文娟、常務監事悟常法師、監事郭榮聰，秘書長禪琳法師、副秘書長陳美順等進行座談，從中了解雙方之法務、會務工作，相互觀摩學習，促進成長及法誼。



8/13

桃園女子監獄地藏報恩法會

中華佛教青年會理事長開善法師主法，慈法禪寺僧眾開慈法師、開教法師、有暎法師、開雨法師、開覺法師、道量法師以及本會理事惟慈法師擔任維那悅眾，假桃園女子監獄恭誦《地藏菩薩本願經》，下午禮請本會名譽理事長淨耀法師開示地藏法門，鼓勵獄友了解是非因果道理，靜心修持，往後踏上光明道路。下午恭誦《阿彌陀經》、及小蒙山施食後，法會在虔誠誦經聲中宣告圓滿。



9/1

世界佛教聯盟 WAB 來台開會

World Alliance of Buddhists (WAB) 世界佛教聯盟來台參加中佛青三十週年慶祝活動，並於慈法禪寺召開第六次行政會議，由會長 Ven. Dr. Pornchai Palawadhammo 朋猜法師主持，慈法禪寺住持及本會名譽理事長淨耀法師、中佛青理事長開善法師致詞歡迎各國代表的蒞臨，期許大家能進一步交流互動，合作互助。會長朋猜法師並頒發「WAB 副會長聘書」予開善法師，各國與會代表討論及報告各委員會工作狀況，希望能在各地有效推動佛法，在各人生命中實踐佛法。



佛法課程



金剛經講記



佛畫班



佛青假日佛學院



大智度論



佛法概論

招募志工 / 會員報名

一份願心 歡喜利他

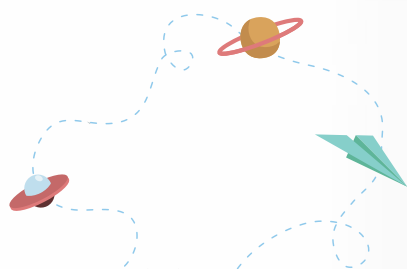
一份善行 圓滿生命



中佛青 精進空間

清淨 × 輕靜 × 卿境

青年學子 專案



宗旨：歡迎需要讀書、靜心的青年學子，使用會館課堂空間。

方法：採會員預約登記，提供空調、燈光、茶水、桌椅。

開放天數：星期二白天（09：30-17：00）
星期三～六全天（09：30-21：00）

開放空間：會館大課堂、洗手間。

開放對象：學生、面臨考試等需要空間用功者。

好康福利：考前先告知，我們會幫您舉行祈禱儀式喔！

人數限定：40 人

費用：免費提供 採會員預約制



桃園女子監獄戒治所 教學心得

◎ 釋宗鐘

簡介

- 中華佛教青年會理事
- 監獄佈教師



會進入戒治所同學們，大多周遭的人事環境遇有販毒，又意志不堅，易受誘惑，故被毒品所害，等到上癮再想戒除，早已身不由己，痛苦不堪。其實不只是法治所規範的違禁品是「毒」，日常生活中，人們對任何事物若是毫無節制的濫用，以致影響身、心、靈的健康與成長，也稱之為「毒」。綜觀世間多數之人，時常迷失在五欲六塵的誘惑毒害中，心不能自主，被境界帶著跑，就這樣糊塗地活了一輩子，甚或因此犯下過失，而得苦果。若想不再易受誘惑影響，學習培養放鬆身心、覺知當下、靜定專注的能力就會很重要。

在課程中，我先以《雜阿含經》卷二四所記載的故事及意義，和同學們分享：有國王命一比丘手捧盛滿的油鉢，走在有美女色誘、拔刀者威嚇的途中，若比丘受影響而滴出一滴油，則須處死。此比丘「正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，住四念處」終而通過難關。我們

以水代油，體驗那位比丘的心境，於是大家小心翼翼地捧起裝了九分滿的水鉢，用放鬆、覺知及專注的方法前行，而行徑中也設計了一些路障及干擾，增加困難度，就如同在轉瞬無常的生命裡，除了五欲六塵的誘惑之外，還必須面對漸衰老去、疾病疼痛、突遭意外等種種逼迫。

體驗過後，同學們踴躍分享，大家都有深刻和細微的覺察。有的說若真的滴出一滴就要砍頭，自己已不知死過多少回了；有的說碗中的水波，就像自己內心的波動，當求好心切時就緊張而雙臂疼痛、弄巧成拙，當自信大意時就太過鬆散而搖晃溢出；也有人發覺自己出現了比較的心理，想比旁人快速，因而得失心重；也有人只管持續練習所教的方法，慢步走到終點。

在生活中無論穿衣、吃飯、喝茶、走路，無時無刻不再以慣性操作，對所發生的一切都能保持放鬆、覺知、專注的狀態。

態，覺察外境、覺知內心、做人做事專注而不緊繃，就能「活在當下」，人生才可趨向快樂圓滿。當面對心中所濺出的煩惱水花，其實不需忙著收拾處理，或想盡辦法阻擋溢出，只要靜心等待，不作任何評價、判斷、反應，煩惱動盪自然會平息下來，這樣就能簡單的阻止再次潑灑。即便煩惱還會慣性地再度生起，但我們已漸漸學會如何與之相處了。這是個即時隨處可用的簡單方法，但是否用上，自主權一直都在自己。短短的課堂體驗，看到了人相、我相、眾生相，彷彿一趟人生之旅。其實我們手捧的不只是水，而是心，是人生！

每回課堂中與同學們分享法益，她們回饋給我的遠比我給她們的還多。感恩中佛青之緣，使我在監獄弘化中學習、成長。學尼宗鐘至誠禮敬與我相遇的有緣人！



心靈靠岸



累了嗎？想找人說說話嗎？
讓心停泊，休憩一下吧！

人生有時就像茫茫大海中的一葉扁舟，
時而一帆風順，
時而浮沉擺盪……
當你迷茫困惑時，
或純粹只是想找人談心，
記得這裡有個心靈停泊處，
歡迎你靠岸，
休息、充電，再啟航！

「心靈靠岸」預約 & 好康訊息

歡迎用 LINE@

請透過此連結將我們加入好友

<https://line.me/R/ti/p/%40spi1856h>



中華佛教青年會
Chinese Young Buddhist Association





禪心看世界

◎ 與談人 / 法鼓山退居方丈 果東法師

一、禪是什麼？（What is “Chan”？）

1. 禪的思想：空靈、豁達、開闊、明朗的人間清流。
2. 禪的理念：學習放下自私、自欺、自慢等自我的枷鎖，海闊天空，任運優游。
3. 禪的方法：認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。
4. 禪的生活：積極、自在、簡樸、自適的安心方式。（改寫自《禪與悟·自序》）

二、世界是什麼？（What is the world really like?）

1. 世，是時間的延伸，過去、現在、未來
2. 界，是空間的延續，東、西、南、北

3. 三種世界：他方世界、現前世界、自心世界

4. 身心世界：示現無常

（1）生理：生、老、病、死

（2）心理：生、住、異、滅

（3）物理：成、住、壞、空

（4）倫理：融入社會，人際關係之互動要有倫理

三、禪心看世界（Perceiving the world with the mind of Chan）

我們從個人的身體開始，而把念頭向外擴張，不是只用眼睛去看，也不是只用耳朵去聽，最重要的是，能用我



主題：與佛同行公益座談會

名人座談二

「FUN 心向前行～生活中的玩藝兒」

日期：2019 年 8 月 31 日（週六）

地點：新店靜思堂

莊樹銘 / 攝



們的心去體驗。體驗我們的身心，觀照所處的環境，以及體驗地球所處的宇宙環境。

1. 身在哪裡，心在哪裡（Put your mind where your body is）

人終究是活在這個世界上，既然分分秒秒在時間上移動，就該立足於正在移動的這一點，踏踏實實地生活。……一舉一動都清清楚楚，身心一致、心口一致，這就是修行，而且是大修行。沒有動作的時候，既沒有他，也沒有我。（摘錄自《公案一〇〇・野鴨子》）

2. 內外和諧（Harmony within and without）

禪修以調身、調息和調心的方法，以及正確的因果、因緣觀念，消融自我中心，擴大接納客觀的環境，放下了自我、環境與我的分別與對立，因此所看到的世界，是和諧、穩定、清淨的。

3. 既超越又踏實（Living a transcendent yet solid life）

《金剛經》云：「應無所住而生其心」。「應無所住」是不住於一，也不住於二；不住於整體的、統一的，也不住於對立

的、分離的——兩種皆不住。而「不住」的意思就是不執著、不在乎，即不在乎一，也不在乎二。

可是「而生其心」，生的是什麼心？統一的心要有，對立的心也要有，應該用統一的心時，就用統一的心來處理；應該用對立的心時，就用對立的心來處理。面對我們環境裡的需要時，應該用什麼心來處理，就用什麼心來處理。

禪是既超越而又踏實，超越是為了不生煩惱，踏實則是有煩惱時除煩惱，沒煩惱時度眾生。（摘錄自《禪鑰・我與環境不一不二》）

4. 能在千變萬化的世界中安心

（Cultivating peace of mind in a constantly changing world）

以大慈悲心包容眾生，以柔軟心忍辱一切，以智慧心處理問題，處理完後就把問題放下，心中不要罣礙。

無論是逆境或是順境，或是種種的狀況，都只是暫時的現象，都是會改變的。沒有成熟的事不要急著做，而已經過去的事就讓它過去了，這就是空。



大乘起信論集述（續篇）

◎ 釋見宏 述釋

復次，此真如者，依言說分別有二種義。云何為二？一者如實空，以能究竟顯實故（就離垢清淨而說）。二者如實不空，以有自體具足無漏性功德故。

「依言真如」：真如雖本來是離言絕慮，但倘認為是不可知不可說之物，就不想說法利益眾生，眾生無法知道真理，終究無法信解，不能發現自家珍寶。故大梵天王勸請佛陀，用假藉言說來作積極的說明。有此說明，才能了解真如是什麼，勉強用言語來說明不可說的真如，使真如彷彿現在眼前，是依言真如。如一張白紙，要用水彩筆墨等繪畫表達出風景，人們才有辦法欣賞。

「如實空」：空諸幻相，將妄染完全除去，還復實相之本來面目，不增不減，毫無虛妄分別，名如實空。不是說真如自空，是真實理中，空諸妄染，因為妄染空了，就能顯示真實之理體。如瓶空是瓶中無物，不是說瓶體是空。又如衣衫空，是空掉油灰墨汁等物；衣衫不空，油垢掃除，餘下來是衣衫的本體清潔，遮體禦寒的妙用。如實即真如。平等不二謂之如，真實不虛謂之實。空者，不是否定的空無所有，而是對名相不執著，真如離諸

名相故說為「空」，不是說真如的本體是空無。

「以能究竟顯實故」：義在於一切事實各如本位，自不與一切染法相應。

「如實不空」有二義：一者不同染妄無體，是有自體。二者不同恆沙有煩惱，是具足無漏性功德，自體元本具足，如烏雲掃空，月亮自顯之功能。

天台教觀言：

「如實空」又名「體真止、體空觀、破分別我執、根本智」，空卻煩惱，以符本來無一物。

「如實不空」又名「方便隨緣止、假觀、破分別法執、後得智」，空了染垢之後，顯現的是無住功德。

所言空者，從本（真如心）已來，一切染法不相應（就本性清淨而說）故，謂離一切法差別之相（所取相空，因真如無妄念），以無虛妄心念（能取心空）故。

「空」：本體無染曰空，不與萬法為伍，寸絲不掛之意。佛經上說空、說不、說無、說非，都是為了遣除虛妄執著而說。

「染法」：能所相應，是指妄心妄境。

「差別之相」：所取相（生滅增減）。

一切法差別之相謂色香味觸等皆屬妄境，既屬妄境，本要遠離，這是說明真如體中，空無所取之相。

有問說：眼見諸法差別之相，如何能言空呢？回答：因為無虛妄心念，說見聞覺知等都屬妄心所現。

「無虛妄」：能取見也空。此虛妄之境界，從來不與真如體相應，如病眼所見之空花，從來不與虛空相應。也就是心境雙絕，無塵可得，如惠能大師之偈語：「本來無一物，何處惹塵埃。」

現此能取虛妄之心，當體放下，則一切染相，不待遠離，自然消滅。若知差別之相（所取之相）各在本位，則一切名言，不待消滅，自然遠離。因此，妄法有能所、有主客，它的本質也沒有自體性，不能相應於真如，故名為空。妄境從妄念生，心念既無，哪會有境呢？心境

俱絕，能所兩亡故言空，這是從染心來比較說明真如是如實空。

當知真如自性，非有相、非無相，非有相、非非無相，非有無俱相，非一相、非異相，非非一相、非非異相，非一異俱相。有無及一異諸句上都加上非字，表示一切俱不是固定的。

凡執取有相，必是增益謗，執取無相是損減謗，執取亦有亦無是相違謗，執取非有非無是戲論謗，在眾緣和合因緣下的真如性，沒有執取四相，若有執取必有煩惱滋生，而放不下，故在緣起真如自性中，將有無、一異等相，都能夠超脫，這是真如自性的本質。





離四句表解之一（執有無戲論）（有—存在；無—不存在）（並不是存在、並不是不存在）

執 真 如 為 有 無	有無四句	義	破	執	謗
	一、非有相	真空故	破以真如為有（數論）	有	增益謗
	二、非無相	妙有故	破以真如為無（勝論）	無	損減謗
	三、非非有相 非非無相	真空即妙有故 妙有即真空故	破以真如為非有非無（邪命）	非有 非無	戲論謗
	四、非有無俱相	中道不可思議故	破以真如為亦有亦無（無慚）	亦有 亦無	相違謗

此約形狀，以顯如實空義。真如自性，不同世間有相，不同虛空無相，故曰非有相非無相，此雙破二邊法也。

離四句表解之二（執一異戲論）（一—整體的；異—差別的），一異指真如不墮諸數中。

一異四句	義	破	執	謗
一、非一相	事無礙故 （佛事門中不捨一法）	破以真如為一（數論外道）	一	增益謗
二、非異相	理無礙故 （真如理地不染一塵）	破以真如為異（勝論外道）	異	損減謗
三、非非一相 非非異相	事理無礙故	破以真如為非一非異（邪命外道）	非一 非異	戲論謗
四、非一異俱相	事事無礙故	破以真如為亦一亦異（無慚外道）	亦一 亦異	相違謗

絕百非：

一、依四句開十六（一句中有四句）… 具足無漏功德 - 非一

二、依三世成四八…………… 不受一塵 - 非異

三、配理事九十六（或已起未起）…… 雖具無漏功德，而又不受一塵 - 非非一

四、加本四共一百…………… 雖不受一塵，而具足無漏功德 - 非非異

以上執有無、一異四句，皆能開成百非，行人修持，應離四句、絕百非。

（待續）

2019 新北佛誕文化節系列活動

慶佛誕 吃素養慈悲



◎ 報導 / 連一玫



今年新北佛誕文化節系列活動於4月下旬接力登場，4月20日及21日先後在高雄、新北淨海、淨灘；4月27日萬人公益親子健行在土城有富青玉藏玉廣場展開；4月28日佛誕蔬食淨心園遊會在新北市市民廣場盛大展開，期盼藉由多樣化活動推動環保愛地球、凝聚家庭親子關係、並增長慈悲心，讓社會更和諧。

此次活動由新北市佛教會主辦，新北市政府、中國佛教會指導，淨化社會文教基金會、中華佛教普賢護法會、慈法禪寺、中華佛教青年會、中華佛教居士會、中華民國水中運動協會、深藍海潛水、御蓮齋、鳳凰網佛教承辦，希望藉此推廣素食，讓民眾了解素食之餘，進而了解佛陀慈悲的精神並認識佛教。

4月20日的淨海淨灘選定高雄梓官蚵仔寮漁港；多年來，科技文明製造眾多廢棄物，海拋垃圾不僅流向岸邊造成沙灘嚴重的污染，廢棄塑膠垃圾經由海浪拍打成為小細塊，造成海洋生物的誤食；如3月中旬花蓮海邊母鯨擱淺不治，解剖即發現胃裡都是塑膠袋、魚線等海洋垃圾，腹中還有不及出世的鯨魚寶寶，令人痛心。

4月21日鎖定龍洞灣周邊淨海淨灘，藉此宣導「保護環境，珍惜資源」。此次淨海、淨灘的活動由中華佛教居士會、中



【教界動態】



華民國水中運動協會、深藍海潛水承辦，宗華教信聯盟、中華民國一貫道總會、貢寮區公所、龍洞灣海洋公園……等共同協辦。

4月27日公益健行活動於土城有富青玉藏玉廣場展開，在「不打舞」熱鬧的表演中出發。推動「攜手反毒、反霸凌、反幫派」教育，以達淨化身心、淨化社會之目標，欣賞沿途風光之餘，讓家庭親子互動關係更密切。值得一提的是，「不打舞」的設計是針對年輕族群全新編曲，由來自加拿大的「超強女力饒舌歌手」一軒 Hsuan 作詞演唱，舞者工作室 Rex 老師編舞並與金甌女中熱舞社舞力全開熱情參演，不打舞取「Buddha」諧音宣導三不原則，不打人、不吸毒、不幫派，以嬉哈饒舌風讓青少年更能體會佛陀的慈悲無私，進而以正向善念推己及人。本活動即日起受理報名，限額5千名，當天現場贈送包子壽桃及運動毛巾，還可參加摸彩，獎品豐富，免費享用蔬食餐點。

4月28日，佛誕文化節—浴佛祈福大法會於新北市市民廣場盛大舉行，上午「千僧托鉢·為民祈福」，8時舉行灑淨儀式後，以順時針方向行進於市府廣場外圍人行道，以僧伽的威儀及行持，接引信眾恭敬三寶，並廣植福田。為效法佛陀遇窮濟貧之精神，「千僧托鉢」所得，將部分款項交由新北市政府社會局做為濟貧扶弱慈善基金，使貧弱人士藉由慶祝佛誕活動，同感佛恩，同霑法益，10時起展開浴佛祈福大法會。午後，舞台上佛誕 party 登場，特別推出不打舞蹈等多項表演。

浴佛大典現場舉行佛誕蔬食淨心園遊會，只要民眾說出通關密語「慶佛誕·養慈悲」，即可免費品嘗蔬食，希望讓更多民眾了解素食的好處之餘，也接引更多素食者，進而了解佛陀慈悲的精神。

5月12日主場的慈法禪寺發動全國及海內外各寺院單位團體舉行共慶佛誕·叩鐘祝禱·植樹祈福，共祈世界和平、國運昌隆、人民康泰。

大會主席、中國佛教會理事長暨新北市佛教會理事長淨耀法師表示，舉辦佛誕文化節除了普天同慶佛陀誕生，祈求台灣人民身心安樂、大地安和，不要有地震天災，也希望藉由佛誕將環保議題深植人心，讓下一代有健康的生存空間，同時秉持佛教悲智願行精神，推動國際佛誕慶典活動，成為全球人民歡慶之節日。

不動怒 正念禪修的智慧

讓您的大腦不被性罪所支配

在我們生活周遭，每天有太多不同的事件正在發生。不但個人要付出可觀的代價，也讓整個國家付出更高的社會成本，可見正念禪修對個人及團體有多麼重要。

雖然目前在世界各地已經有十幾萬個正念禪修團體，但真正按 2500 多年前佛陀時代傳承的教法，實際上並不多，大多只是停留在正向思考，或是精神上的激勵，無法將正念的作用深化為自己的生命因素，因此很快就會被打回原形，不能長期維持正念。

本書正念禪修內容，完全按照佛陀所教導的方法，只要按部就班修學，一定能夠讓自己完全受用，遇到境界來臨的時候，直接自然起作用，完全明覺，全然覺知當下。當能觀之心清淨，我們將遠離五蓋，沒有貪瞋痴，此狀態稱為正念的善心所。一個正念禪觀者，在日常生活中，當下全然覺知一切，能觀察心識的變遷，如同觀看舞台劇場景的迅速更迭，清清楚楚，了了分明。

出版 / 大喜出版社



動怒，是正常。

不動怒，是失常。

所謂正常，是隨順你自己的獸性本能習氣。

所謂失常，是逆轉你自己的獸性本能習氣。

常人因動怒而失去平靜、和諧、幸福。

非常人因不動怒而擁有平靜、和諧、幸福。

正念禪修可以管好你的腦袋，讓你不受性罪支配，保持平靜、和諧、幸福的智慧。

作者簡介

梁崇明

台灣台中人，華梵蓮華佛學研究所博士班畢業，長期從事佛學導讀，佛學書籍編撰出版工作。作品有《心相知機》、《科技時代淨土妙法》、《佛事儀軌》、《不淨觀》、《不執著的幸福》、《轉運開心菩薩道》、《藏傳佛教各宗派思想體系表》、《問禪：旅人悟道的喜悅》…等

佛青假日佛學院



佛青Q寶
善緣好報

【2020 年中佛青日誌手冊】索取登記

響應環保及兼顧各人使用習慣，不再自動寄出，開放上網登記，
我們郵寄給您～（每人限索取一本）

《寶積經講記》暨《解深密經》研討班

109/3/1~110/1/7 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、果燈法師
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	



果燈法師

中華佛學研究所畢業

現任：學佛講堂住持

多所佛學院講師



圓貌法師

華梵大學東方人文思想研究所博士

現任：佛教弘誓學院院長兼教師

台北圓通佛學院教師



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）



中佛青與您共同迎接美好的 2020 ！

洽詢：（02）2508-2427

地址：台北市中山區長安東路二段 78 號 2 樓





慈法禪寺
啓建第五屆

2019 藥師佛文化節

千僧齊修
爲全球祈福



108.11.30 六

(農曆 11 月 5 日)

時間：上午 8 點 - 下午 5 點 30 分

地點：新北市板橋體育館 (新北市板橋區中正路 8 號)

祈福大法會

1. 千僧修持藥師法門
2. 千僧共授八關齋戒
3. 供燈祈福
4. 祈福超薦

(法會中恭設消災祿位及超薦牌位，
認供吉祥功德主者，可於法會中代表
大眾上台捻香祈福)

活動緣起：

佛陀慈悲誕生人間，是希望幫助所有眾生離苦得樂，一生說法，不出「究竟解脫」、「死後救濟」及「現世安樂」三種法門，其中現世安樂法即「藥師法門」，特別著重在現世中如何消災延壽得解脫。人生是個受報的過程，器世間是眾生受報的空間，若眾生煩惱重、造業多，災難必然多。近年來，全球氣候異常、恐怖攻擊及世界災難頻傳；而近年來的台灣更是災難四起、亂象頻生。今 2019 年，本寺將再與新北市政府聯合主辦第五屆「藥師佛文化節」推動藥師法門，自 2015 年帶動了全台各寺院一起修持藥師法，聚集善能量、為全民祈福。期盼呼籲更多道場及團體，共同支持響應，並在法會前，發動全民修持藥師法，募集『百萬藥師經，千萬藥師咒，億萬藥師佛聖號。』，集聚善能量，轉化負能量。願眾生都能在藥師佛的加被之下，全球無災、大地安和、國運昌隆、人民安樂、事業順利。



齊心持誦藥師咒上傳至
雲端地圖於法會做總迴向
請掃描 QR Code



* 本次活動歡迎隨喜功德贊助：

郵政劃撥：1995-2431

戶名：慈法禪寺徐明輝

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



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