

佛光山台北道場 周訊

第71期 2013.09.18~09.24 地址：台北市松隆路327號11~14樓 電話：02-2762-0112

緣起

佛光山弘法事業的推廣，端賴信眾護持方能竟其功。本道場感謝護法委員多年來的護持，為讓委員瞭解佛光山台北道場人間佛教事業的現況，特發行「佛光山台北道場周訊」，內容有台北道場及弘法事業單位一周的動向，以饗大眾。



大師法語



有人說，心上有一塊石頭，你可以把它拿開，不拿開，壓力太重了！

有人說，面前有一塊石頭，你要把它搬走，不搬走，不好向前！有人說，院子裏有一塊石頭，你要把它放好，不放好，不好看！

心上的石頭是什麼？憂愁、苦惱、悲傷、怨恨、煩悶、罣礙；尤其一股委屈之氣，比石頭更加嚴重！不把這許多東西放下，心上壓力太重了，日子實在不好過！

有時候，一個人成為我們心上的石頭，有時候，一件事成為我們心上的石頭；金錢、房屋、土地、物品，都會成為我們心上的石頭。石

放下與拿開

頭不放下，日子總是不好過。

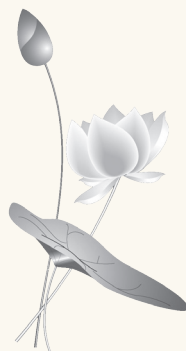
想想我們一個人，也真是很有承擔力，心上的煩惱就不知道有幾千幾萬斤重！還有人情、經濟、生活的壓力，都不容易承受，尤其是非人我、得失好壞，這許多的石頭，一直壓在心上，難怪現代人都要學習疏解壓力，就是要想放下心上的—塊石頭。

豈但是心上的石頭難以放下，面前的石頭更是難以搬開。什麼是面前的石頭呢？公家的一個政策、團體的一個計劃、他人批評的一句言論、不同人事的一個主張，甚至紛至沓來的指責、批評、教訓、毀謗，都是不容易拿開的石頭喔！

心內的石頭、心外的石頭，一定要靠自己拿開，靠別人幫忙是不可能的。別人的勸解、安慰、鼓勵，也只是一時的，別人今天幫你挪開了心上的石頭，你明天、後日，還是會再有新的石頭推積起來。

新的石頭有時候不是別人搬來的，而是自己找來的。所以，無論是放下石頭，還是拿開石頭，最重要的是「解鈴還須繫鈴人」，最好是學習佛法，用戒定慧搬開你心上的石頭，用八正道化解你心上的石頭。如果是心外、面前的石頭，你可以用智慧、慈悲、結緣，改變外在的石頭；外在的石頭獲得了你自我的改變，那麼石頭也就不成其為石頭了！

佛說「放下，就會自在」；能夠照見五蘊皆空，當然就會度一切苦厄，當然就能自在了！



台北道場

《盛典莫言》新書發表會



諾貝爾文學獎得主莫言9月21日在台北道場，舉辦《盛典：諾貝爾文學獎之旅》新書發表會，吸引知名作家司馬中原、張曉風等620人參與，並聆聽莫言發表專題演說。會後，莫言當場為大眾在新書簽名，大家直呼如獲至寶。

遠見、天下基金會創辦人高希均教授開場致詞，首先代表星雲大師向莫言及大眾問候，他表示，莫言此行，可說是「佛光山之旅」，從高雄佛光山、佛陀紀念館一路參訪遊歷到宜蘭佛光大學；而最後一站到佛光大學，莫言將獲頒文學榮譽博士。他建議莫言回去後，能將此行寫成一本書，並以對聯「莫言說盡，盡在不言中；說盡莫言，言盡在弦外」讚盛莫言在寫作上的成就。

「在佛光山處處感到溫暖，也才了解到星雲大師為何受到愛戴，為何佛光山那麼有感召力。」莫言表示，一家5口及2位友人一行來台旅行，等於是佛光山之旅，被佛光山的精神、效率所感動，對於連日來大師及佛光山的招待，發自內心真誠讚美。

他認為佛光山不只是宗教的現

象，而是文化的、與時俱進的，利用現今的網路、電視等，弘揚佛法，創新變革，讓佛教更有活力。此次訪台，除參加第二屆星雲人文世界論壇及新書發表會，22日將接受佛光大學頒贈榮譽文學博士。莫言說，這趟台灣之旅雖然時間短暫，但充分感受到佛光人辦事的效率與真誠，也對佛教有了更深一層的認識。

他表示對佛教的認識粗淺，其實沒有評論的資格，但自從與大師和佛光山接觸後，他可以感覺到，大師在台灣、大陸甚至世界如此受到愛戴，古老的佛教可以在佛光山發揚光大，除了大師的與時俱進、佛光山處處體現實踐的精神外，大師提倡的人間佛教，以具體方式和老百姓的生活產生密切的連繫，更讓佛教成為深入民間與生活當中的主



要關鍵。

莫言笑稱，他不是因為這幾天吃了佛光山這麼好吃的素齋，就說佛光山的好話。因為一個宗教家對社會的影響，絕對是比文學家要來得更深遠。這幾天由南到北走遍全台，莫言才發現以前對台灣的認知是錯誤的，原來台灣的亂，只亂在立法院、行政院，老百姓還是充滿友愛互助，道德水準非常高。莫言舉例說，佛光山有很多義工從事服務工作，到故宮參觀，也看見很多導覽員完全義務服務，為遊客講解，他感受到台灣社會各界都存在著為理想奉獻的民眾。

隨後，由遠見、天下文化事業群發行人王力行主持《盛典》交流座談會，莫言談到「文學的梦想」，他認為，自己作品不見得比別人好，只是幸運獲得了諾貝爾文學獎，他仍舊一本初衷，不斷持續寫作。

談到寫作與人性面，莫言說，1949年後的大陸電影、文學作品，好人、壞人被嚴重的制式化，不夠真實，他覺悟到應該改變寫法，把「好人當壞人寫、壞人當好人寫」，才能超越階級與偏見，才能寫出完整的人、真正人的形象，並發揮人真實面貌。

幾位作家也都提出問題與莫言對談。其中，司馬中原早在幾年前便推崇莫言，認為他將來一定在文學上大放異彩，果然在2012年獲得了



諾貝爾文學獎殊榮。司馬中原上台當面對莫言說，「他是日暮西山，而莫言是日正當中，任重道遠。」要莫言持續寫作，發揮文學教育家的精神與風範。

與會貴賓有中研院院士暨前教育部長曾志朗、桃園縣文化局長張壯謀、瑞典籍漢學家馬悅然、冠德企業集團董事長馬玉山、趨勢教育基金會執行長陳怡蓁、圓神出版社社長簡志忠、中華民國筆會秘書長陳義芝、美國西來大學執行董事依空法師、人間福報社長符芝瑛、人間福報總主筆柴松林、國際佛光會中華總會副總會長趙翠慧、秘書長覺培法師、台北道場住持覺元法師。



人間大學總部

傾聽、同理心與溝通技巧的重要性



有鑑於現代人對於傾聽、同理心與溝通技巧的需要性與迫切性，由佛光山人間大學總部企劃執行的「佛法與情緒管理」研習課程，9月22日上午於台北道場12樓，由心理諮商師宋佩禹老師帶領學員展開一系列深度與深入自我探討情緒的研習課程。

宋佩禹老師於課程開始即強調「說自己」在心理學中所佔的重要的性，說明人類所有情緒反應起源

與初心是不可忽視的一環。為讓學員深入了解如何「說自己」，宋老師帶領學員現場實際演練，藉由畫手掌心介紹自己工作身分、家庭身分、興趣、心情、報名此次課程的動機等，體驗如何訴說自己、認識自己，進而認識別人。

老師進一步指出，人要學會在情緒產生時，清楚說出自己當下的感受，同時釐清是否與別人有關；進一步反思自己是以什麼樣的身分與

別人互動外，試著釐清情緒並進行調整。唯有清楚認識自己的情緒，才能說出不帶批判性的話語，進而學會傾聽，產生同理心，找到與別人正確的溝通方式。

課程中老師藉由繪本、分組討論與實際案例分享的方式，帶領學員學習如何於溝通時不以自己過去的人生經驗為主導，給予自以為是的意見、評批，甚至是假設性的判斷，而是以同理心傾聽，聽懂別人真實的感受與需求，達到有效的溝通。最後，老師要學員們於課後自我訓練：聽自己說什麼、對方說什麼、自己感覺是什麼、對方的感覺是什麼？藉此察覺自己的情緒，提升溝通的能力。

一整天的課程讓學員們各個收穫滿滿。並表示，很歡喜人間大學總部以心理學角度來審察自己情緒及學習如何傾聽、溝通的安排，並期待下一次的進階課程。

佛光緣美術館

佛光緣美術館義工培訓



佛光緣美術館台北館23位義工於9月22日，在陳學孌老師邀請下，進行「過去、現在、未來」的心得分享，義工蔡秀玫運用沙漠、飛碟、烏龜圖片區別情境；倪靜美以白、藍、綠三種色彩表示；林嘉麗手繪老中青三代女性表示，李玲媛則分享金剛經「過去心、現在心、未來心」皆不可得，說明用心面對當下，則能天天不困不迷。

陳學孌老師亦分享自身讀《金剛經》的體驗，鼓勵義工要認真學習把握每次讀書會難得的因緣。在美妙音樂中為大家講述「美感與快感」及「聯想力」。說明美感起於形象直覺，具有普遍性，與實用活動無關，認為美感態度不帶意志，因此不具佔有慾，強調美感經驗的特點在於「無所為而為」的觀賞形象，且屬於直覺而非反省的。認為清明澄澈，心中無求，才能接近美感。

藝術不能離開知覺與想像。「聯想力」則是知覺和想像的基礎，強調意識在活動就是聯想在進行，聯想是以舊經驗詮釋新經驗，並播放各式圖片讓義工欣賞。

最後鼓勵義工在日常生活中，練

習不斷聯想，促進思緒豐富，在老師的帶領下藝術課程充實又精采。



活動預告

▶ 台北道場

● 秋季梁皇法會

● 時間：10月2日~10月6日

10月2日晚間7：00灑淨

10月6日下午2：00秋季梁皇
三時繫念

● 華嚴法會

● 時間：10月6日上午9：30

● 八關齋戒

● 時間：10月12日上午7：30

以上活動地點於11樓舉行

法會時間表					日期		香別
10月6日 (星期日)	10月5日 (星期六)	10月4日 (星期五)	10月3日 (星期四)	10月2日 (星期三)	時間	時間	
華嚴法會	卷八(上) 梁皇寶懺	卷五(上) 梁皇寶懺	卷二(上) 梁皇寶懺	19:00 灑淨	09:30		第一支香
	卷八(下) 梁皇寶懺	卷五(下) 梁皇寶懺	卷二(下) 梁皇寶懺		10:30		第二支香
午供	午供	午供	午供		11:30		第三支香
14:00 三時繫念	卷九(上) 梁皇寶懺	卷六(上) 梁皇寶懺	卷三(上) 梁皇寶懺		14:00		第四支香
	卷九(下) 梁皇寶懺	卷六(下) 梁皇寶懺	卷三(下) 梁皇寶懺		15:30		第五支香
	卷十(全) 梁皇寶懺	卷七(全) 梁皇寶懺	卷四(全) 梁皇寶懺		19:30		第六支香

