

# 佛光山台北道場 周訊

第151期 2015.04.15~21 地址：110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



佛教徒大多守貧，縱有公共的寺院財富，亦為寺院所有、社會共有，都用於社會大眾。近來，各媒體對佛教很殘忍的踐踏，少數的媒體保持傳統的道德，為佛教說幾句公道話，持之以平。貧僧坦誠的向社會報告：我這一生沒有用過辦公桌，沒有用過櫥櫃，雖然現在有了一些辦公桌、身旁櫥櫃也很多，但我從來不曾用過、開過。我有一張八公尺的長條桌，吃飯、會客、寫作、會議、寫字都在這張桌子上，甚至當初李登輝先生光臨佛光山和佛教裡的萬千信徒來訪的時候，他們都曾經坐過。我不知道這些朋友、信徒是否還記得這張綠色桌面的長方形桌子？這張長條桌，

## 貧僧有話要說 (3)

一直陪伴著我四十多年的後半生。

### 我能安於貧，所以有許多人緣

貧僧除了自己生活簡單，不喜愛對外應酬，不喜歡社會公宴活動，非常欣賞古德所說的：「為僧只宜山中坐，國士宴中不相宜。」當初，之所以到南部弘法，也是因為在北部佛教界的會議很多，如果不去參加，他說你不同他合作；請你吃飯，如果你不去應酬，他說你看不起他。為了要看得起他、為了要跟他合作，每天開會、吃飯，就什麼事都做不了了。貧僧感到自己不適合台北的應酬，便在六十年前到南部來。那時候台灣南部少有外省的出家人，減少了很多的應酬，貧僧有了時間寫作、讀書、課徒，才感覺到人生的樂趣。

不過貧僧也知道，我能安於貧，所以能建設很多的寺院；我能安於貧，所以有那許多人緣。媒體把宗教罵得一錢不值，假如台灣沒有這許多宗教裡的寺院、教堂、宮廟、道觀，還是多采多姿、安定和樂的美麗寶島嗎？但我們自信，我們用

錢用得很有價值。

貧窮雖會衍生罪惡，但台灣是一個富而好禮的地方，希望我們愛台灣的人們，不要嫉妒別人所有，不要仇視富者，不要排斥宗教，不要詆毀信仰，我們的文化是寬容的、是厚道的。為了佛教許多「貧僧」，為了他們未來的生存形象，我不得不在這個時候，以我為例，代表他們說幾句公道話。(待續)

## 活動預告

### ►佛光山人間大學台北分校

- 生耕致富專題講座/論壇
- 時間：104年4月26日下午2:00  
講題：養生藥膳製作  
主講：劉吉豐 與談：陳怡靜
- 時間：104年5月2日上午10:00  
講題：心念主宰身心和大腦心智探索  
主講：心定和尚 與談：楊淵韓
- 時間：104年5月2日下午2:00  
講題：創新·改變了世界  
主講：李開復
- 時間：104年5月3日上午10:00  
講題：幸福一念間  
主講：李壽
- 時間：104年5月3日下午2:00  
講題：態度·能力與面對挫折  
主講：盛治仁

台北道場

## 自然健康法—從心裡談起



「萬病由心而起，治病從心治療。」，佛光山台北道場「2015生耕致富系列論壇/講座」現代醫學論壇，4月12日邀請台灣抗老化學會理事長劉吉豐主持、前台北護理健康大學校長鍾聿琳主講，南華大學生死學系教授永有法師列席與談，以「自然健康法—從心裡談起」為題，從身心的角度共同探討自然保健之法，近千人踴躍出席聆聽。

「養生不離養心」鍾聿琳提到，「養生」和「養心」是一不是二，分享身體內同一個生態。並說，從科學、中醫及中華文化三個角度都在在顯示，心理因素會影響身體健



康，而這又是日常為人們所忽視的。鍾聿琳強調，「念頭」會透過神經傳達至免疫系統，進而影響身體自癒的能力，她表示，當一個罹患癌症的病患，在醫生啟動治療的同時，也會會診身心（心理）醫療同步進行，解釋「心結要能解」的重要；「壓力很大」是現代人常常說的一句話，人際關係改變和環境變遷，都是壓力的來源，更是煩惱的根源，進一步說明讓煩惱減少才能護心。

鍾聿琳認為，多看正能量的影片，不讓心念處於憂怖狀態，可以提升身體的免疫系統；靜坐、打太極拳、瑜珈、等等身心靈的活動，是中醫主流推薦最佳舒壓的方法。學佛多年的她指出，《十善業道經》中所述的，心常思、說、行十善法，自許修一顆淳善的心，對身體健康是有幫助的。

永有法師提到，《華嚴經》覺林菩薩偈：「心如工畫師，能畫諸世間」「三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」，談佛教對「心」的看法，「心事誰人知？」以及「佛教的『煩惱』與中醫的『七

情』」。她表示，心能創造一切，造就功德，心也可造諸惡業；並且闡述，一件能污染、擾亂人身心等精神作用的統稱煩惱，她強調，佛教裡所說的根本煩惱，即是貪嗔癡三毒，自淨其心，煩惱自清，是佛教調心的方法。

永有法師舉「前世今生參一筆」和「小鳥依人」的故事，說明生命現象的延續，她語重心長的叮嚀，要往光的方向走，才不會墮入惡道；並強調人的念頭會牽引至來生。她說，愛，就是最好的調和劑，有了慈心觀，心裡得到寧靜、安然；好好的活在當下，心念轉，美麗健康的人生就在眼前。

劉吉豐表示，人不發願，念盡佛陀總是空。他指出，因為發願，將願力變成強身的能量，為幫助與會聽眾，舒緩壓力大所引起的諸多不適症狀，特別教授「放鬆功」、「笑笑功」，並且複習手指健康操，期許大家都能有愉悅的心情與健康的身體。

【人間社記者吳惠美台北報導】

## 新任監院覺屏法師 秉持「信徒是頭家」優質服務



佛光山台北道場4月11日由住持覺元法師布達人事派令，在近600百位戒子、信徒、會員大眾見證中，覺屏法師任台北道場監院一職，與會大眾報以熱烈掌聲表達護持之意。

覺元法師說，台北道場是一個國

際道場，佛光山常住派任一位具有國際性、有經驗的覺屏法師共同來結善緣，攜手共成佛道。並表示，具有國內外弘法、帶領社團經驗的覺屏法師，留學於美國西來大學宗教學研究所；10年中派任至美國紐

約、休士頓、南灣、關島等地。回國後曾任職青年團副執行長，普門寺監院。覺元法師提到，前任監院滿方法師升任普門寺住持，並幽默的讚揚信眾是培養法師最佳的功臣。

覺屏法師表示，再一次回到台北道場，心中百感交集，在海外期間所聞，除了總本山，台北道場是全球所有別分院的精神指標，也是所有寺院道場，在家、出家眾學習的標竿，相信大家最有智慧，最圓融的住持帶領下，未來將會更美好，也會謹記大師對出家眾的叮嚀，「信徒是『頭家』」，要為最優質的台北道場信徒提供更好的服務。

【人間社記者吳惠美台北報導】

### 人間佛教讀書會總部

## 人間佛教進社區 書香盈滿鄉里間



仁愛分會在四月九日晚間於信義區中行里里民活動中心舉辦社區讀書會，獲得居民廣大迴響，約有二十人共襄盛舉。本次活動請到了人間佛教讀書會的滿穆法師主講，透過座談會的方式和里民互動；法師不只宣揚人間佛教讀書會的好處，更深入理解里民對於書香世界的渴望和追求，當下允諾未來讀書會的方向會更配合社區民眾的需求。

滿穆法師首先替大眾對於讀書會的刻板印象解惑，「讀書會不是只能『拿書來讀』，覽冊讀書，播放

影片，歌唱教學…等方式，都是讀書會的一部分。只要是善美的，富有教育意義的美好詩詞文字，都能成為讀書會的教材。」法師更用親身的經驗來與大眾結緣，透過聊天來討論佛法，也是讀書會的一種詮釋；在現場輕鬆愉快的氣氛下，所有參與人員都能夠以閒話家常的方式表達自己的想法。

中行里里長林美君在活動向居民說明舉辦社區讀書會的目的，是希望透過這樣的活動，讓社區在精神層面變得更加富有。平時是忙碌的家庭主婦，到晚上就成為擔負社

區安全的巡守隊員的娟娟師姐表示：「佛光山美名在外，這次難得有機會接觸，希望把握這個良好的因緣，讓自己了解『如何讀書』的概念，並且把閱讀習慣帶回家。」里民阿珠師姐則是想享受讀書的快樂。其中，高齡84歲的寶秀師姐則說：「因為小時候只有接受日式教育，ㄅㄆㄇㄏ都看不懂，心理覺得很尷尬，很排斥參與讀書會。這次希望可以透過讀書會的形式多閱讀中文書籍，並且學會使用注音符號，甚至能夠使用智慧型手機。」

活動最後，在主講人滿穆法師次第引導之下，里民共同合作完成中行里快樂讀書會組織表。並期許往後的活動可以讓所有參加的成員覺得法喜充滿，做到「讀做一個人，讀明一點理，讀悟一些緣，讀懂一顆心。」

【人間社記者洪甘霖台北報導】

國際佛光會中華總會

## 北區知賓年度培訓 建立上等知賓品牌



為提升知賓的專業素養，強化服務效能，國際佛光會中華總會北區協會知賓大隊4月11日於佛光山三峽金光明寺舉行年度培訓活動，大隊長暨佛光會監事吳淑貞率領隸屬15個別分院台北市、新北市、花蓮、基隆、宜蘭等地，共5個中隊、15個分隊，逾600位知賓展開演練課程。

北區協會知賓大隊長吳淑貞表示，知賓培訓是基礎功，良好形象代表佛光會，資深知賓提攜後進，藉由不斷訓練互為鏡子，彼此提醒向上進步。

知賓代表團體和菩薩的精神，以威儀和笑容，統一整齊的展現服務精神。全國知賓總召朱唐妹表示，知賓服務貴賓時，穿高跟鞋一整天下來腳都會痛，但知賓師姐卻以，穿著知賓制服，為眾服務是最大榮

耀，這就是菩薩的精神指標。

金光明寺監院覺勤法師暢談「十種幸福之道《佛說妙慧童女經》」，說明「福」字是一件衣服和一口田，告訴大家知足常樂，幸福的感覺可以持續，並指出知賓服務是為自己找到加分的生命熱點，善緣是歡喜不求回報的布施。

全國知賓培訓講師邵馨慧指導美姿美儀，以「禪淨共修法會」為例，示範演練知賓服務儀態，說明形象之美的三個要點在「儀容、態度、服務」，透過迎賓奉茶、展杯、轉杯、收盤等步驟、舉牌的走姿手勢、坐姿和交換班的儀態，配戴彩帶、獻花，電梯服務的實務展演等，建立上等知賓品牌。

五大中隊分組討論報告及儀態實務演練，提出知賓的服務態度與精神，以及活動中的危機處理，透

過情境演練檢討得失，講評人邵馨慧老師指出，擔任知賓工作，首要認知清楚及積極的配合態度，默契則須長時間的磨合和培養；朱唐妹也表示，事前的規劃和討論是為活動的成功率加分。吳淑貞分享，培訓是很好的成長機會，學習有使命感的承擔，並從接受養成，基本做起，接受安排是溝通的藝術，為服務別人留下好風範。

「知賓最美的是心，有品牌的知賓，從頭到腳都要符合規定才是莊嚴。」國際佛光會中華總會副秘書長暨金光明寺監院如彬法師表示，萬人歌頌偉大佛陀音樂會感動千萬人，佛光會的大型活動除了「禪淨共修法會」，還有5月份即將在凱達格蘭大道舉行的慶祝佛誕節暨母親節大會，他激勵大家堅定信心，「一個好念頭能歡喜，一個壞念頭會起煩惱」，期許大家用光明面解決問題，做別人的善知識，圓滿活動能感動一個人就是成功。

知賓許淑玫分享表示，每次帶朋友參與活動他們都很感動，並預約下次要來。個性開朗的王曉慧說，培訓課程讓她大開眼界，學會應對的國際禮儀，直呼佛光知賓的學問很多，真的了不起，她要認真學習。

【人間社記者陳秋玉台北報導】



# 萬緣

## 佛光山北區

### 水陸法會

Fo Guang Shan  
Water and Land Dharma Service  
內壇地點：台北道場

外壇

5/30~6/5

內壇

6/7~6/13

送聖

6/13