

# 佛光山台北道場 周訊

第256期 2017.04.19~25 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



### 感染天花 吃消治龍痊癒

那一次的疾病，因為皮膚長了膿瘡，每一次脫衣服，皮肉和衣服都黏在一起，實在痛徹心扉。後來也不記得是哪一位同學，給了我兩顆「消治龍」的藥片，一吃痊癒。大家傳說，那是因為在中日戰爭時期，許多死屍泡在河水裡，使得水源受到汙染，不少人喝了這種有毒的水而染病致死。

有一天，同學們都吃飯去了，我因為全身潰爛膿血不能走路，就坐在學院裡看守門戶。有一對年輕的夫婦，大概是遊客，見到我便問：「你幾歲了？」我忽然想起當天是我的生日，就回答他說：「我今天二十歲。」確實，那一天正好是我

## 貧僧有話要說 (108)

七月的生日，但他大概以為我說的是「我今年二十歲」。那一刻，我也才想到，在古剎叢林度過的人生時光裡，我已經活到二十歲的年齡了。

臨離開焦山之時，一位普蓮法師跟我們講授生物學，在課堂上，不知道怎麼提到各種病症，其中有一種叫「疑心病」。他說，很多疾病，本來沒有事，都是自己疑心而增加了致病的原因。他舉例說，像本來沒有肺病的人，因為懷疑自己有了肺病，就真的難以治療了。

我回到祖庭後，感到飲食沒有營養，自覺自己害了肺病。從此以後，這個念頭多年持續不斷，每天心中不時想著：「我有肺病、我有肺病。」甚至，二十三歲到了台灣，也都還念念不忘：「我有肺病。」我也曾自我安慰，又沒有人傳染，我又沒有吐血，肺部也不疼痛，哪裡會有肺病呢？但奇怪的是，「我有肺病」這個想法，怎麼樣都不能去除，甚至覺得這個念頭會加速自己的死亡。

民國三十八年（一九四九年），在無可奈何當中，忽然聽到有一個人說，番茄可以治療肺病。我一聽，覺得有救了。它不是很貴的水果，又是盛產時期，於是，我買了一抽屜的番茄。早上也吃，中午也吃，晚上也吃，我在想，吃了這麼多的番茄，肺病應該會好。貧僧到底有沒有肺病也無從得知，不過自此之後，「我有肺病」這個念頭就消失了。

（待續）

## 活動預告

### ▶佛光山台北道場

- 北區水陸法會
- 外壇日期：106年5月27日-6月2日  
地點：台北道場14樓（梁皇壇）
- 內壇日期：106年6月4日10日  
內壇地點：台北道場14樓  
大壇地點：台北道場6樓
- 華嚴法會
- 日期：106年6月18日上午9:30  
地點：台北道場14樓

台北道場

## 禪畫禪話 慧昭法師VS李蕭錕



禪是什麼？是教派、心靈的哲學，還是生活方式？對人又有什麼影響？而禪畫以禪入畫，除了藝術性，又具什麼樣的意義？佛光山台北道場「二〇一七生耕致富專題講座論壇」，二十八日邀請佛光山寺副住持慧昭法師與國立台北藝術大學退休教授李蕭錕對談「禪畫與禪話」，用禪畫說生活，以禪話道人間，帶領聽眾共同品味清淨自在的人間生活禪。

什麼是禪？慧昭法師首先引述禪門公案：有弟子問馬祖道一禪師什麼是佛法大義，禪師說：「我今天沒心情告訴你，你去問智藏。」智藏禪師說：「我頭痛，你去問懷海。」而懷海禪師則說：「我這裡也不是，你去問和尚。」結果弟子又問回到馬祖道一禪師，禪師則回答：「智藏頭黑，懷海頭白」。這什麼意思？智藏禪師頭髮是黑的，而懷海禪師髮白，這本就是自然的事。所以禪是自然，自然就是道，所以禪也是宇宙的真理實相，也是智慧心、解脫心、清淨心。

離相不住相 善護其心

禪在哪裡？慧昭法師又引禪門公案：有一弟子問趙州禪師可否教導讓他即刻開悟，當身成佛，趙州禪師說：「你吃飽了沒？」弟子回答吃飽了，禪師就叫他把碗洗一

洗，弟子回答洗好了，禪師又叫他把地掃一掃。弟子說：「老師呀！你這裡難道除了吃飯、洗碗、掃地之外，就沒有其他禪法可以教人了嗎？」趙州禪師則回答：「我不知道除了吃飯、洗碗、掃地以外，還有什麼叫做佛法。」可見，禪就在日常生活中，禪就在當下，即如六祖惠能大師所說：「佛法在世間，不離世間覺；離世求菩提，猶如覓兔角」。

慧昭法師認為，禪的重點在於「離相」與「不住相」，亦即六祖惠能大師所說：「外離相即禪，內不亂即定」，人世間許多痛苦煩惱，即在於無法離相，也就是有所住，所以就需修禪定。而禪定要如何修？最直接了當的方法就是「時時善護清淨心」，這清淨心也就是無住心，能夠提起正念，並且常覺，就能夠無住生心，這也就是《圓覺經》所說：「常覺不住」。



明師予慧命 極大福報

李蕭錕自詡年輕時是個放浪形骸的藝術家，並無宗教信仰。一九九六年從澳洲返台籌辦華梵大學美術系，因為曉雲法師希望他能夠承繼創作禪畫，以寓佛理於畫，讓更多人能夠接觸佛法；更要他在校刊《華梵鐘聲》寫作專欄，以文字引導欣賞禪畫，歷六年時間，完成五十篇文章結集出書，由此因緣，才開啟了他對佛教的信仰及興趣。

李蕭錕說，因為曉雲法師交付給他「寓佛於畫」的任務，正思考如何能讓大眾親近與接受，剛好星雲大師創辦《人間福報》，邀約他在「縱橫古今」版面撰寫藝術與人文專欄，後來有一次他「偷渡」畫了一張小沙彌，沒想到竟獲得極大回響，甚至大師看了也很喜歡，更邀請他為「星雲法語」專欄創作小沙彌插畫，小沙彌系列就此一炮而紅。

李蕭錕表示，禪是言語道斷、心行處滅、教外別傳，因此以畫表達禪的公案，就如同佛教的經變圖一般。他說，大師是人間的瑰寶，不會再有第二人了，而學佛比學藝術更有趣。李蕭錕說，父母給了他生命，而曉雲法師與星雲大師則給了他慧命，能夠得此因緣，是他生命中極大的福報。

【人間社記者杜憲昌台北報導】

國際佛光會中華總會

## 北區金剛培訓 護法衛教菩薩行者



國際佛光會中華總會北區協會4月23日於板橋講堂舉辦北區佛光金剛年度培訓，由北區金剛大隊長李德全主持，課程安排了專題講座、金剛讀書會示範帶領、金剛團體動力學、禪淨修持、茶禪一味等豐富多元，提昇服務的心靈充電課程。前國策顧問劉炳華伉儷、中華總會秘書長覺元法師、板橋講堂監寺永恭法師、普門寺覺方法師、台北道場監寺知賢法師、金光明寺副住持有果法師、來自各分別院道場所有法師、檀教師鍾茂松、人間讀書會執行長鄧淑明、北區金剛大隊長李德全、中隊長林榮賢、分隊長高秀吉、妙慧講師古嘉琦，以及來自台北、新北、基隆、宜蘭、花蓮等逾350人與會。

覺元法師專題講座「菩薩與義工」談感動的修行，法師幽默的說「哨要吹，手要揮」，金剛是第一線義工也是世間伽藍、韋陀菩薩的化身。感動是佛心也是佛性，感動是不可少的修行。勉勵與會金剛在因地上用功，讓每一位眾生有機會在福田裡收成。「菩薩是眾生的義工，義工是人間的菩薩」，最好的修行就是做大眾的義工。離相的鑰匙大家已拿到，期勉大眾把握修持

因緣。

大隊長李德全表示，課程安排有別道場法務、安全維護、交通指揮等金剛職事培訓，這次的課程編排，整合北區各中隊長及分隊長集體創作，編排以宗門思想為主題的專題演講，透過讀書會示範帶領思維經典法義，團體動力學凝具共識強化溝通，從禪淨修持及茶禪品茗當中體悟佛法修正思維等軟性課程。人間佛教不離人間生活，期許與會每位金剛師兄都能發心立願成為護法衛教的菩薩行者。

人間佛教讀書會台灣區執行長鄧淑明示範帶領金剛讀書會，首先問大家，讀書與讀書會不同之處？表示只要可以表達與分享交流就是讀書會。他說歡喜與感動很重要，所以讀書會的運作是輕鬆、有趣、歡喜。讀萬卷書不如行萬里路，不是手上有書才是讀書。執行長更以喝茶喝出，廣結善緣、會務推展、幹部接班、區里合作、以茶會友，希望人間佛教在推廣上讓人歡喜信受。

妙慧講師古嘉琦在略顯昏沈的午後，以金剛團體動力學互動遊戲提振大家精神。檀教師則在會中勉勵金剛：「金剛不是最重要的人，卻

是最被需要的人。」

監寺永恭法師以「健身思敏操」帶動金剛師兄，說明要有金剛不壞之身才可以保護自己、保護道場。法師說，要發心立願覺照。在因地照顧好身口意三業，找到生命的歸屬。

隨後帶領茶禪一味課程，喝茶中的兩個動作「提起、放下」，提醒把「心」放在茶湯的「當下」，解說賞泉回甘「留白」的藝術，並分享星雲大師一筆字「清靜心」、「日日是好日」、「雲水」。

第一分隊陳師兄分享，今天的培訓課程收穫滿滿，尤其是秘書長開示「離相無住」，現場自在的退下假髮告訴與會大眾，什麼是我？這是真正的自我。他覺得「人生就像一本書」的課程令他很受用，也感謝永恭法師的安排，自在享受禪坐及一期一會的茶禪。

第四分隊徐富明分享，心柔軟才會受感動，鄧淑明以讀書會帶領示範以茶會友，以茶交流，心中得到了禪悅法喜。特別的是松二分會，普門中學學生劉世豪，分享課程安排多元活潑，因為用心格外令人感動，感受到今天的茶特別好喝，禪修課程礙於場地限制無法完全伸展，但思敏操確實讓人放鬆舒服。而來自金光明寺三峽一會的六位小金剛許善傑，也跟著爸爸全程興高采烈地參加講習會。

覺元法師最後祝福與會大眾以「不請之友、不忘初心，不念舊惡，不變隨緣」為志。永恭法師除了感謝總會給予這次的殊勝因緣，感性的祝福與會大眾珍惜當下，化剎那為永恆，希望大家都能禪悅法喜，福慧增長。

【人間社記者陳璿宇彰化報導】



2017年三好禪修夏令營以「禪心·禪樂·禪茶·禪藝」為設計主軸，同時配合佛光山大會師主題「歡喜探索三寶山」，加入認識三寶山的課程。希望透過營隊課程帶領小朋友體驗傳統文化、學習動靜一如、豐富生命內涵，在營隊中學習人我互動與團隊合作，並藉由佛門生活教育，為孩子深植菩提幼苗。

### 學佛行儀 梵唄教唱

佛門教育十分重視思想教育與生活教育，唯有健全的思想與規律的生活，才能成就高尚的品德。所以營隊首重四威儀訓練，並教授佛門用語及相關禮儀。小朋友將從這堂課學習到佛門的禮儀、規矩與梵唄唱頌，也讓小朋友從梵唄教唱中體驗佛門生活。

### 過堂規矩

站有站姿，坐有坐相，排班進入齋堂後應如何坐、持碗、拿起筷子、碗盤如何擺放、或退、加飯菜等規矩。讓學員們體驗佛門不一樣的用餐方式，目的要讓小朋友提起正念、養成良好習慣與惜福感恩的好品格。營童將從這堂課學習到如何以佛教的方式來用餐並且用這樣的方法實際在午餐時來進行。

### 禪心

藉由禪修靜坐培養定力，提昇現代學童普遍不足的專注力和對自我的瞭解，使學童學習後，能將練習安定與專注的方法，應用於在生活及學習上。藉由禪修打坐，可以讓小朋友延長注意力持續的時間、增加專注、增進記憶力。

### 禪茶

讓孩子從識茶、品茶中，提升學習專注力，培養待人接物的恭敬心，奠定生活美學的感受力。

### 禪樂

透過肢體的開發，享受音樂及自在擺動肢體，體驗律動的喜悅。律動舞蹈不僅可以培養動作的協調性和準確的節奏感，還能發展思維和情感，培養孩子自信心，增強大腦活力、促進肌體健康，使其在意志品質等方面得到全面的發展。

### 禪藝

香文化始於先秦，繁盛於隋唐，鼎盛於宋元，流行於明清，而香器及香材使用非常細膩，藉由香篆與香丸製作，可以培養小朋友的專注力、肢體敏感度及協調能力，更能激發孩子對於文化美學的喜好。

### 般若禪

佛光山是完整三寶山的呈現，佛如光，能給人光明、溫暖；法如水，能使萬物成長；僧如田讓人植福種德、廣結善緣。生命中若有光、有水、有田，就是充滿幸福、富足的喜悅人生。

### 生活禪

行住坐臥皆是禪，生活中的大小事、待人接物，處處都可以用上工夫。除了在靜中養成的鍛鍊外，還得在「日常作務」中琢磨工夫，讓小朋友學習如何裝被套、折棉被。透過分組完成任務，除了建立團隊情感，也讓孩子更懂得感恩，在生活中學習。

### 禪樂法喜

以分組闖關的方式，彼此關懷與幫助，加強小朋友的團隊精神，學習集體創作，讓孩子了解個人團隊的關係是一個人跑很快，但一群人可以跑更遠。

### 佛光山大會師

有未來，才有無限的希望；有共識，才有開放的人生。此次佛光兒童大會師以「共識與開放」為主題，並以「歡喜探索三寶山」為大會課程主軸，結合歷史、科技、人文三大元素，讓孩子從活動中認識佛（佛陀紀念館）、法（藏經樓）、僧（佛光山）三寶山及星雲大師開山之艱辛，從中建立正確人生觀，啟發孩子的未來，成為身心靈都富足、健康的佛光三好兒童。