佛光山台北道場 周訊

第287期 2017.11.22～28 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。

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第756號
印刷品

大師法語

貧僧有話要說(139)

在吃飯的時候，把我的飯碗端起來，往外走開，狗都知道跟隨我，到了外面，我就把飯倒在地底下給狗吃，讓家人以為是我吃的，與狗無關，以減少他們對養狗的責備。

我慢慢到了八、九歲後，養小雞小鴨已覺得趣味不高，只想養鴿子，因為鴿子可以在天空翱翔，把牠放得很遠，牠會再飛回來，就好像自己的人生也在空中飛翔，何等逍遙自在。

但有一次，有隻鴿子被人家的鴿子拐去了，我知道就在距離家裡不遠的地方，就去跟對方相討，但討不回來，對方一定要我出錢跟他買，那時我哪有多餘的錢可以買鴿子？記得我就跟母親哭訴，請她給我三十幾個銅板，讓我把鴿子買回來。母親當然不肯，一隻鴿子要花我那麼多錢，她無法答應。當時我心裡著急，就不願活下去，跑去投水自殺。

不過我因為從小出生在揚子江邊，三、四歲就在水裡玩耍，水性很好，從此邊跳下去，又從那邊爬起來，當然水沒有淹死我，只有爬上對岸，坐在岸邊哭泣，一邊喊著：「我的鴿子啊，我的鴿子啊……。」

這些往事，就是說我在童年時，對動物有一點愛心。例如：一隻蜻蜓、一隻蝴蝶、一隻蟬，別的兒童都用線把牠的腿扣起來，在嬉鬧中將牠玩弄至死。但我不會，我也喜愛牠們，但不會虐待牠們，一般我會把牠們放在盒子裡，想辦法餵牠、養牠，如果牠不肯吃我的東西，只有把牠放了。我只覺得既然愛護牠，就不能讓牠受苦受委屈。好比一條蚯蚓在路上，我一定把牠弄到草地上，不讓牠給人踏死；一隻蝸牛在路中，我也會把牠移至邊緣地帶，避免牠無端給人踩踏。

我從小對動物都不是寵愛，但就是懂得愛惜生命、保護生命。在這樣仁愛的性格中，我慢慢的成長。當然出了家以後，我自然地也懂得愛人、愛眾、愛團體、愛國家，可是我漸漸知道，佛門裡反對談情說愛。其實，愛有污染的，也有清淨的，我對於男女愛情，有些到最後因愛生恨而置人於死，不免感到可惜。既是愛，就應該犧牲奉獻，不應該強制占有對方的生命。我覺得諸佛菩薩便是以「慈悲」來愛護眾生，因此我把慈悲當作愛的昇華、愛的擴展，還曾發表〈佛教的慈悲主義〉，說明慈悲是不要報酬、不要回饋，只是盡我的心力為你服務。它集合了愛心、智慧、願力、布施，是成就對方的一種願心，所以說慈悲沒有敵人。

（待續）

台北道場

馬張月容百歲　台北道場祝壽

「馬師姐是人見人愛的老菩薩，今年一百歲，為了向她說聲生日快樂，我們幾個老同學都從新竹、桃園趕來，因為機會難得！」

佛光山台北道場為銀髮族開設松鶴學苑，一群可愛的老菩薩，在這裡上了十幾二十年的課，當中年齡最長的馬張月容師姐，今年正式升格為「百歲人瑞」。

台北道場每月農曆初一報恩法會後，為當月壽星慶生，十八日當天，法師們為馬師姐準備了三層蛋糕，也邀來兒孫三代，與大眾合唱〈無量壽佛〉，為百歲馬師姐祝壽。佛光山台北道場住持覺元法師表示，馬師姐從一九九四年就親近道場，當年未滿八旬，面對旁人詢問上課理由，馬師姐總是說：「七老八十，來這裡讀經不會無聊，可以『度過餘生』。」而馬師姐的「餘生」，是愈讀愈勇健、愈活愈年輕。覺元法師表示，一心向佛、勤走道場的馬師姐，「學佛的好處，應該是讓她更加歡喜自在，得以延年益壽吧！」曾為松鶴學苑授課的《人間福報》總編輯妙熙法師說，馬師姐為台北道場創下了三個「稀有難得」：一是成為松鶴學苑中唯一的百歲人瑞；二是依然耳聰目明、健步如飛、活得很健康；三是成為勤走道場、精進念佛的最佳典範。為松鶴服務的蘇珠說，學員們都是七十五歲以上的銀髮族，但每個人見到馬師姐，都會握著她的手說：「您不戴眼鏡、不用染髮、不拿拐杖，叫我們怎麼相信您已經活到一百歲了？」

祖籍浙江的馬張月容，育有三男三女，她特別感謝同住的兒媳，願讓高齡的她到寺院禮佛與學習，並盡可能專車接送、風雨無阻，非常護持。而務農兒子種的木瓜，以及她個人的拿手甜點紅豆湯，也常成為她與道場間的「結緣品」。

馬師姐說，松鶴學員都很感佩佛光山開山星雲大師推動人間佛教，她期許自己做好事、說好話、存好心，真正行佛。問馬師姐可有養生祕訣，她說：「我每天早上七時到九時念佛，接著吃早餐（最愛奶茶配三明治），中午買一個七十元的素食便當，可以分成兩餐吃，這樣就讓我感到很滿足、很快樂啊」。

【記者陳玲芳台北報導】

覺元法師台中宣講「生命的禮讚」

佛光山妙法寺、佛光山豐原禪淨中心，11月25日在妙法寺講堂舉辦佛學座，禮請台北道場住持覺元法師宣講「生命的禮讚」。覺元法師首次為台中500位信眾大開法筵，引經據典暢談「生命的禮讚」。

「如何發現生命的意義？」就是不斷探索。覺元法師說，「佛法」本身就是生命的教育，而「華嚴」是以覺知的生命花園，進入體相用完美的境界。

「如何開創生命的價　？」覺元法師說明，開創生命的價值，創造力很重要。人間佛教的弘傳，要有創意，不斷與時俱進。星雲大師擅長為現代人應機說法、隨緣開示，他一生度眾，始終以「給人懂」為目標。因此辦校興學、撰文編書、急難救護、法會共修，以種種權巧方便，將艱深的佛法，深入淺出，化為易懂、能行的人生指南，讓人間佛教真正成為千百萬人的生命實踐。

「如何轉煩惱火焰為菩提？」覺元法師以公案為例，說明世間一切現象皆是因緣和合，如夢如幻。人們所依存的種種地位、權勢、金錢、感情，危脆不實，只是因緣和合，暫時生起的幻想。《楞嚴經》云「若能轉物，則同如來。」諸佛如來認真不認妄，不被境界所轉。

生命的價值在為人服務，在「給人信心、歡喜、希望、方便」中提昇，法師引用星雲大師的名言「佛光山是給出來的」。星雲大師的一生，就是「給」，透過宏願與不斷的「給」，成就佛光山300多個道場。覺元法師勉勵大眾效法星雲大師的慈心悲願，在佛道上精進不懈。講座中，覺元法師亦穿插人間音緣歌曲「我願」、「停看聽」、「心中的陽光」，最後以「佛在汝心中」獻給與會大眾，期許在佛光世界中，找回真心、佛性，唱出生命的禮讚。

【人間社記者 黃秀蘭 大甲報導】

國際佛光會中華總會

弘法人員音聲弘法　讓善法深入人心

怎樣說話能更動聽？為了讓發心宣講的弘法人員，在宣講星雲大師智慧法語時，能讓聲音入心、讓文章更動聽，11月27日在佛光山台北道場舉辦座談分享，邀請資深專業配音員暨聲音訓練師王瑞芹，教導與會60多位弘法人員，如何以音聲弘法，接引更多有緣人。

「聲慢則貴」王瑞芹提到，說話有許多種方式，不論是專業或權威，只要是上台說話，都要有自信、能篤定，運用「喉腔共鳴」，不但能增加說話的溫度，更能使所說的話具有質感、溫暖，進而撫慰人心。

「好聲音，也等於好心情」王瑞芹談到，說話時，要嘴角上揚、適時斷句、減少贅詞、發全音，才會好聽，用愉悅的聲音好好說話，可使對方感受到說話者的善意與歡喜，運用「輕重緩急，抑揚頓挫」八字訣，來掌握說話的節奏感，能讓所說的話更耐聽。

如何保養喉嚨？王瑞芹不忘叮嚀大家，要多喝溫水、睡眠充足少熬夜、避免大吼大叫與少吃油炸物等，都是保養喉嚨的良方。

【人間社記者 張彬彬 台北報導】

國際佛光會中華總會

北市弘法人員分享座談會　提升正向能量

如何做個稱職的弘法人員？為提升宣講能力與信心，北市弘法人員分享座談會，11月13日在佛光山台北道場舉行，國際佛光會世界總會檀講師鄧淑明、國際佛光會中華總會文山二會秘書陳淑華、青年總團妙慧講師陳俗均、中山六會會長李淑芳、督導高淑敏等人，分別就準備宣講內容步驟、三段式宣講要領、如何準備與消化文章、如何準備宣講輔助道具與宣講態度及注意事項等議題，交流智慧與經驗，讓與會130位弘法人員在寓教於樂中增添信心、發願以「法供養」來廣結善緣。

鄧淑明除了教導準備宣講內容步驟，並說明在宣講星雲大師文章時，要將文章內容內化、融會貫通，用口語化方式來介紹，在起、承、轉、合中結合佛法，帶出自己的生命經驗。

陳淑華分享三段式宣講要領時提到，宣講時間要以15分鐘為限，並期許大家要能不忘初心，有信仰就有力量，也是人生最大的幸福。

如何準備與消化文章？陳俗均談到，要找到文章的關鍵字，精簡不但可以提昇記憶，也可幫助聽眾了解文章法要，也鼓勵大家要多參加讀書會，透過閱讀來開啟智慧。

在如何準備宣講輔助道具單元中，李淑芳教導設計簡報，並說明簡報的字不要太小，宣講時善用道具，可讓聽眾更容易掌握文章的重點。

高淑敏叮嚀宣講態度與注意事項時談到，弘法人員是宣揚正法，態度要能不亢不卑，大師慈悲，讓在家居士也有上台弘法的因緣，要以一份感恩心、歡喜心與供養心，善加珍惜。

國際佛光會中華總會北區協會區委莊燕雪示範宣講《人間萬事》中的文章「幸福」，並分享母親遇到境界，因信仰而找回幸福的生命經驗，隨後由南一區督導長周圍輝做回饋。

國際佛光會中華總會副秘書長如瑄法師前來加油打氣，勉眾要以平常心來做準備、用真誠的態度來宣揚善法，以提昇更多正向能量。

【人間社記者 張彬彬 台北報導】