

佛光山台北道場 周訊

第94期 2014.03.12~03.18 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



佛教主張「佛性平等，人人皆得成佛。」所謂「即心即佛」，又謂「佛是已覺悟的眾生，眾生是未覺悟的佛」。所以，在成佛之前，大家都是一樣，是一個「藏佛人」。成佛之時，自己已經把精神、生命、真心融入到大字之中，和真理同在。真理是無處不遍，無所不在；佛性真理遍滿虛空，在大字之中，享受自然、平和的法性之樂。

直到成佛以後，佛陀的法身可以繼續安住在寂靜的法性裏，也可以如如而來，應現世間，開導眾生，像釋迦牟尼佛應化世間，給予眾生示教利喜，應病與藥，把般若真理的種子，播向一切眾生的心田，給

成佛以後

予眾生做一個得度的因緣。

成佛後的佛陀，示現凡夫相，作眾生的津梁，背負眾生渡生死海，登涅槃岸。成佛後的佛陀，一樣晨起托鉢、經行、教化、入定、靜思、運動，慈悲教化眾生，帶領他的教團作世間眾生的明燈。

成佛後的佛陀，是常精進、是不休息、是大慈悲、是大般若，是大勇猛、大威力總合的聖者。他把信解行證融和在一起，他把慈悲喜捨融入於一體；他不重空談、不尚虛浮，他事理圓融、福慧同等；他行化於宇宙虛空之中，就好像「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」。

唐朝的順宗皇帝曾問佛光如滿禪師道：「佛從何方來？滅向何方去？既言常住世，佛今在何處？」

如滿禪師答道：「佛從無為來，滅向無為去，法身滿虛空，常住無心處。有念歸無念，有住歸無住，來為眾生來，去為眾生去。清淨真如海，湛然體常住，智者常思維，

更勿生疑慮。」

唐順宗聽後，心中仍有疑慮，於是又問道：「佛向王宮來，滅向雙林滅，住世四十九，又言無法說。山河與大海，天地及日月，時至皆歸盡，誰言不生滅？疑情猶若斯，智者善分別。」

如滿禪師再答道：「佛體本無為，迷情妄分別，法身等虛空，未曾有生滅。有緣佛出世，無緣佛入滅，處處化眾生，猶如水中月。非常亦非斷，非生亦非滅，生亦未曾生，滅亦未曾滅，了見無生處，自然無法說。」

佛陀不是來無影去無蹤的神明，佛陀是一個活生生、有歷史可考的聖者；成佛後的佛陀，也不是不食人間煙火的仙人，而是心懷度眾慈悲願的人間佛教行者。從佛光如滿禪師與唐順宗之間的問答詩偈，足以為證。

台北道場

2014生耕致富講座登場



佛光山台北道場－人間大學台北分校舉辦的「生耕致富系列講座/論壇」已邁入第六年，3月15日首場邀請萬芳醫院家庭醫學科主任謝瀛華醫師主講「旅遊醫學」。講座前半小時，在一樓依序排隊等候搭電梯的聽眾已延至人行道，逾千位民眾熱情參與。

近年由於氣候變遷頻仍與生活形態漸趨改變，謝醫師由家庭及老人醫學的專業領域拓展觸角至觀光醫療，點出未來提升抗寒、耐熱力、候鳥居、及做好心理建設等皆與旅遊健康息息相關。

謝醫師提及，外出旅行約每4人就有1人出現呼吸道、腸胃道、及皮膚過敏等身體不適症狀，因此建議大眾在旅遊行前，務必將曾服用過且適合的止痛、退燒與腸胃用藥帶足，放至隨身行李中，以便因應突發狀；另，於出發前3天每天喝一罐優酪乳增加益生菌，也可為腸胃道保健打好基礎；此外，依據國外各地流行傳染疾病的不同做好預防注射，則可對出國防疫建立良好防護網。重要的是，衡量自己的身體狀況參加適當的行程，抱持孔子「亂邦不入」的理念後，以正面心態迎接即將來臨的旅程，不需過度憂慮與恐慌。

而在旅行當中，飲食選擇應著重餐館廚房衛生，以全熟食物為優先，並避免貝類、海鮮等生冷的食物，勇敢向小吃攤販Say No；衣物攜帶方面，行前最好至少能觀察當地氣候3~4天，以毛、皮、裘、棉、布的耐寒程

度依序作為基準，為多變的天氣做好準備，尤其在飛行時應穿著寬鬆舒適，降低引發心血管不適的風險；行走部分，可選擇柔軟舒適的鞋款，減少步行過久產生水泡等不適發生的機會，並提醒可搭配腿腹按摩，舒緩肌群；休閒活動方面，避免刮痧、熱燙等侵入性的民俗療法，尤其在器械清潔度不足的情況下，造成嚴重感染的可能性很大，不得不慎。

整體而言，平時做好養生保健、出遊前充分休息並以安全作為行程規劃優先衡量，皆是提升旅遊滿意度的關鍵因素。講座中謝醫師談笑風生，呼籲大家跟團旅遊不要以「吃得比雞早、跑得比馬快」為傲，並提醒大眾「戒貪涼、戒冒險、不獨行」，搭配旅遊醫學將能帶來更美好的旅程。

現代人飲食豐足，文明病也愈來愈多，經常聽到有人說：「我的肩膀痠痛，膝蓋不靈活，這裡酸，那裡痛！胸口鬱悶，呼吸不順暢，究竟病源在哪裡？」是骨質疏鬆，還是老化現象？

3月16日生耕致富現代醫學論壇，邀請台灣抗老化學會理事長劉吉豐主持、美樂地診所院長黃鼎均主講、台北醫學大學腫瘤科主任戴承正醫師與談，三位臨床醫學專家帶領逾2千人次聽眾探討「自律神經－從幹細胞談起」，找出健康長壽的根源。

黃鼎均院長表示，交感神經與副交感神經是相反作用，精神失調，頭痛、胸悶，肩膀痠痛等問題，與心理壓力息息相關。幹細胞的二種情緒反

應：一是「恐懼」，二是「慈悲」，「恐懼」會對身體健康造成障礙，對交感神經傷害，換言之「慈悲」能中和恐懼傳導身體細胞，達到修復活化的功能。

戴承正醫師表示，以佛教因果來談，人主要的幹細胞來源，胚胎幹細胞是非常具有牽引力量，稱為萬能與全能的細胞。人從一個細胞，到一個成熟的個體，可以從細胞的演化看出；如一輩子只有一次的臍帶血，比幹細胞還強，稱為萬能並不為過。脂肪幹細胞主要是在修復，協助抑制癌細胞，皮膚病等，但幹細胞能治療糖尿病，脊椎等，對身體的幫助及修復有很大的助益。

劉吉豐博士表示，諸多老人病，如痠痛，骨質退化等，都與自律神經失調有關，像出現莫名狀況如：失眠、沒有食慾，易怒、頭沉重，胸悶等，還有長期手腳冰涼，疲倦感，身體癢等，都是來自自律神經失調，改善方法常做調勻呼吸，能有效治療精神失調症狀。

黃鼎均表示，幹細胞醫學是現今很夯的議題，針對凍齡與回春的再生功能、傷口修復和各式疾病，及美容的應用成效顯著。老化原因除減少問題的外在因素外，增加膠原蛋白可以防骨骼萎縮；要預防老人癡呆症，除多運動或下棋激發腦力等活動，亦是不二法門。

「活化幹細胞與防止老化的分裂速度。」戴承正提出，可用中藥當歸、枸杞、黃耆、人蔘等，和多醣體萃



取物。強調「健康是財富，但財富買不到健康。」健康有二個重要因素，第一『心』要好，心臟要健康，第二『腸』要好，消化系統要好，補充益生菌才不容易老。」

「生活日夜顛倒，傷肝易感染變成癌細胞。」劉吉豐提出，自我治療，補充人體必需的9種氨基酸，從植物、動物食物中攝取，例如：杏仁、豆腐、香蕉、牛奶、優酪乳、水

煮蛋、豆類、菇類等。補充鈣質，預防骨質疏鬆的有益食物，味噌湯、芝麻、地瓜等。強調從9大類胺基酸中詮釋飲食對健康的方法，和睡眠足夠能瘦身。

劉吉豐表示，壓力會變成躁鬱症，吃青綠色十字花科防癌，紅、黃、白、黑的東西有助健康，香菇多醣體，讓癌細胞慢慢減少並不轉移，但不可多食會產生尿酸現象。一天一豆

腐，吃糙米、腰果，慢慢咀嚼刺激副交感神經。

劉吉豐指導聽眾做指掌按摩保健法，戳揉指尖與指根，以洩脾、肝、心、肺、腎火。此外，開放民眾健康提問踴躍，台北道場以健康為取向的現代醫學知識，豐富社會大眾的生活領域，對民眾自身與家庭都有相當大的助益，台北市中山女子學校家長會也組團聆聽。

台南講堂信眾參訪台北道場



遠從台南講堂來的81位鄉親佛光人，3月11日由監寺妙菩法師帶領「春季寺院參訪旅遊」，台北道場住持覺元法師接見同鄉表示歡迎，說明台北道場20年歷史的成住壞空現象，更感謝護法信徒發心重新整修如來殿。

「台北道場是咱們的！大家要成佛？如何成就如來？」住持覺元法師表示，五方佛就是自覺與行佛，代表五種意義：去除「貪嗔癡慢疑」，西方阿彌陀佛：去除貪心；東方阿閼佛：去除瞋恨心；中央毗

盧遮那佛：去除愚癡；南方寶生佛：去除傲慢；北方不空成就佛：去除疑毒。

佛教云：「一文施捨萬文收。」覺元法師表示，行善積福，凡事為人著想，樹立良好形象，「驕傲」過滿會溢出，「卑慢」沒信心不敢承擔，也難以成就，並勸說大家要勇於承擔會長，不要自卑，會長面對考驗是磨心、磨習氣，去除疑心，營造家庭和諧，和朋友的和睦。

覺元法師表示，「佛法如大海，

唯信能入。」自覺與行佛就是成就如來的妙法門，他以古德詩偈：「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身，夜來八萬四千偈，他日如何舉似人。」清楚點出，參訪過程中不是走馬看花，而是以佛心看山看水看花，看出佛光山推動人間佛教的價值與殊勝。

台南講堂監寺妙菩法師表示，這趟「春季寺院參訪旅遊」包含參訪佛光大學，他帶領信眾參訪，除了台北道場是佛光山北部的首要弘法重鎮之一的寺院道場，尤其住持覺元法師跟台南信眾有同鄉之親，曾任台南講堂住持、南台別院住持，信眾看到覺元法師如同見到家人，都感到非常驕傲與開心。



國際佛光會中華總會

台北啦啦隊 南區驚豔演出



3月16日清晨，高鐵台北站湧進大批身著鮮紅色T恤的歡樂面孔，近3百位北區佛光啦啦隊員搭高鐵南下，參與移師高雄國家體育場舉辦的南區禪淨共修祈福法會，為4

萬多位大眾散播歡樂、散播愛。

這支總年齡1萬多的亮麗歡樂隊伍，由國際佛光會中華總會全國佛光啦啦隊總召胡素華領軍，甫於2月22日在台北田徑場驚豔演出，隨

即南下，與南台灣民眾結緣。

80歲的督導張振田表示，啦啦隊這次的特色是，老師很辛苦、增加隊型變化、成員多達3百人、有青年團生力軍加入、場面盛大，尤其「實踐南北一日生活圈，人人增進法財喜悅，這是另類拼經濟！」

督導蘇麗貞說，為響應這場盛會，隊員忍受台北濕冷的3月天，每周期於國父紀念館廣場勤加演練，隊員之認真和專注，不亞於專業啦啦隊，每次都吸引不少遊客駐足欣賞。指導老師林寶珊、鄭菁菁熱心義務教學，精神常令隊員感動不已，也增強隊員的信心和毅力。

「年齡不是距離」，服務於科技公司的年輕成員廖維晨表示，首次參加啦啦隊，發現隊員活力十足，舞出自信與歡喜。他讚歎大師體育與佛法結合的理念，讓信眾不僅參加法會，也欣賞啦啦隊的演出。

佛光山台北道場

生耕致富

生耕致富 搜尋
www.fgs.org.tw/tpevihara

預約報名·免費入場
2014 專題講座/論壇

※可申請公教及護理人員研習時數

●主辦單位 | 財團法人人間文教基金會、佛光大學
財團法人佛光山淨土文教基金會

●承辦單位 | 佛光山台北道場、佛光山人間大學台北分校

●協辦單位 | 人間衛視、人間福報、佛光大學佛社、佛光山四湖淨中心、財團法人台北市松山寺、財團法人劍潭寺、國際佛光會中華總會台北市弘道弘法會、陳昭壽子、陳永盛、廖嘉明、宏泰建設股份有限公司、宏泰建設股份有限公司、宏泰建設股份有限公司、信誠國際貿易有限公司、香港國際貿易有限公司、台北辦事處、聯發實業股份有限公司、多康實業股份有限公司、台北私立立德老幼文理補習班、弘光電子股份有限公司、廣普利有限公司、法興實業有限公司、大亞新企業有限公司、正益成實業有限公司、自淨有限公司、連益通運有限公司

●贊助單位 | 統祥紡織股份有限公司、盛荷傢具坊、陳素勤給爾保險國際有限公司、廖春生建築師事務所、弘立贈贈產幼兒園、同地興實業股份有限公司

現代醫學講座/論壇

三月 第三、四、五、六、日

3月22日(六)
下午2:00-4:00

●國際針灸醫學發展的現況

主講 | 張永賢
中國醫藥大學附設醫院院長

3月23日(日)論壇
上午10:00-下午3:30

●從前世今生看健康

主持 | 劉吉豐
台灣抗老化學會理事長

主講 | 李明和
彰濱秀傳醫院急診室主任

與談 | 黃政豪
凡登影射科診所醫師

親子教育講座/圓桌論壇

四月 第三、四、五、六、日

4月19日(六)
下午2:00-4:00

●創造孩子的學習奇蹟

主講 | 林文虎講師群
全國家長團體聯誼會理事
教育部國民中學基訓指導委員
臺北市國民中小學校長進修委員

4月20日(日)論壇
上午10:00-下午5:00

●創造學習的奇蹟

主持 | 林文虎
全國家長團體聯誼會理事
教育部國民中學基訓指導委員
臺北市國民中小學校長進修委員

對象 | 家長

4月26日(六)
下午2:00-4:00

●教與學的絕妙法門

主講 | 林文虎講師群
全國家長團體聯誼會理事
教育部國民中學基訓指導委員
臺北市國民中小學校長進修委員

4月27日(日)論壇
上午10:00-下午5:00

●教與學的絕妙法門

主持 | 林文虎
全國家長團體聯誼會理事
教育部國民中學基訓指導委員
臺北市國民中小學校長進修委員

對象 | 教師

名人成功之鑰講座

五月 第三、四、五、六、日

5月17日(六)
下午2:00-4:00

●看見台灣—我們的家園

主講 | 齊柏林
台灣電影導演/攝影師

5月18日(日)
上午10:00-下午12:00

●從紀錄片看到改變的力量

主講 | 賀照熙
紀錄片製作人及導演

5月24日(六)
下午2:00-4:00

●生活與創意

主講 | 黃春明
台灣當代重要文學作家

5月25日(日)
上午10:00-下午12:00

●台北101的創新與突破

主講 | 宋文琪
台北101大樓董事長

5月18日(日)
下午2:00-4:00

●開放的合奏，創意的思考—從城市、義舉到社會設計

主講 | 謝書章
交通大學建築研究所所長

5月25日(日)
下午2:00-4:00

●台灣女孩的世界舞台

主講 | 陳毅堂
HTC及威盛集團董事長

佛光山2014年

三皈五戒

甘露灌頂

弘揚佛陀戒法
加強佛弟子行門教育
淨化社會人心

【典禮】

10/11 (星期六) 下午2:00

地點：佛光山台北道場

報名方式

1. 請至台北道場網站下載報名表或親至道場索取
2. 報名者請將報名表郵寄、傳真或親自至道場繳交

報名地址：11087台北市信義區松隆路327號14樓
報名電話：(02)2762-0112 分機2407或2403
報名傳真：(02)2761-5420
E-mail: tpevihara@ecp.fgs.org.tw

恭請 佛光山開山宗長 星雲大師主持