

佛光山台北道場 周訊

第145期 2015.03.04~03.10 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



人生的舞台上，有各種角色：有帝王將相，有忠貞愛國之士，有隨波起舞的庸才，有奸佞狡猾的臣民；在各種角色中，有的巍巍乎不可一世，有的本分知足自謙，有的善於逢迎拍馬，有的喜鑽門路、愛走捷徑，真是不一而足。

茲將人生分為三品，讓吾人有所抉擇，究竟自己要過那一品的人生呢？

一、上品人生：上品的人生，有正當的職業，正當的經濟，正當的生活；家庭是書香之家，自己是有德之士。對外人緣很好，為公為眾服務的能力超群；私底下為人謙和慈悲，被人稱為正人君子，或者被讚美為積善之家，是為上品人生。

三品人生

二、中品人生：雖不是榮華富貴，但有正當的經濟來源，家庭衣食無缺，日用充足。為人知足，樸實無華，對朋友講情重義，所有家中成員，子孝孫賢，正當的與賢能之人交友，平時熱心公益，此不失為中品人生。

三、下品人生：三餐勉強能過，衣食也能維持，行為端正，雖無厚實的人脈關係，但自己仍能保持正當的交友，不攀附權貴，子弟也都安分守己，不貪贓枉法，不做偷雞狗盜之事，本本分分，小本營生，雖只能算是下品的人生，也還入流。

「三品人生」之外，有的人過著不登品的人生，沒有正當職業，沒有正當的經濟來源，沒有正當的道德觀念，在外行為不檢，說話不當，善友遠離，所交非人，貪贓枉法，到處行騙營生，人見人畏，此種人生，是為不入品之流。

所謂不入品的人生，也不必自暴自棄，因為世間無常，一切都可以改變，有什麼因自然結什麼果，要

想改變自己的形象，就應該改變自己的思想觀念，建立自己正當的生活方式。例如佛教的「八正道」，就是八條正當的人生之路，包括正當的見解、正當的思想、正當的語言、正當的精進、正當的行為、正當的心念、正當的生活等。

所謂「如是因，如是果」，如《因果十來偈》說：「端正者忍辱中來，貧窮者慳貪中來，高位者禮拜中來，下賤者傲慢中來，瘡啞者誹謗中來，盲聾者不信中來，長壽者慈悲中來，短命者殺生中來。」意即人生的一切都不是命中注定的，因此只要自己改變因緣，則所謂上品、中品、下品人生，何懼不能隨心所欲焉。

活動預告

►佛光山台北道場

- 生耕致富現代醫學論壇
- 時間：104年3月22日10:00-15:30
- 講題：養生-從菌談起
- 生耕致富現代醫學論壇
- 時間：104年3月29日10:00-15:30
- 講題：養生-從抗衰老談起

台北道場

2015生耕致富 現代醫學揭開序幕



佛光山台北道場「2015生耕致富論壇」，3月8日由現代醫學論壇首先登場。邀請台灣抗老化學會理事長劉吉豐主持，北醫口腔外科主任彭伯宇、血液腫瘤科主任戴承正對談，融合中、西醫學觀點，深入淺出說明口腔疾病的篩檢、治療和保健，吸引千餘聽眾與會。劉吉豐特別示範簡單的手指保健操及養生功法，和聽眾互動熱絡。

彭伯宇針對口腔的軟組織（口腔黏膜）和硬組織（牙齒）說明。他表示，口腔軟組織的常見問題是口腔癌，泛指口腔的惡性腫瘤，包括口腔表層的黏膜組織和黏膜以下的肉瘤，只要有不正常細胞增生，都必須特別注意。

彭根據國民健康局統計，口腔癌高居國內十大癌症排行榜的第五名，死亡率也居高不下。雖然口腔癌第一期的治癒率可以超過五成，但是口腔癌手術包含切除與重建，不僅影響範圍大、癒後歷程久，術後美觀及咀嚼問題往往也造成患者的長期困擾。

彭伯宇提醒大家重視口腔癌前病變的篩檢，建議每天刷牙時進行簡單的自我檢查，一旦發現白

斑、紅白斑、紅斑、疣狀增生和嘴巴張不開等情形，或是有嘴破超過兩周末痊癒，最好立即就醫。

在口腔硬組織的保健部分，彭伯宇針對牙周病、齲齒和植牙進行說明。他表示，要有效預防牙周病和蛀牙，都必須徹底清除牙菌斑和牙結石，因此正確刷牙和使用牙線格外重要。刷牙要把握「333原則」，就是「三餐飯後和睡前要刷牙、用餐後三分鐘內清潔牙齒及每次刷牙至少三分鐘」；使用牙線的目的在清潔牙縫的牙菌斑。

針對植牙，只要審慎評估患者的牙床結構等局部條件，以及慢性病等全身條件皆許可，植牙不僅成功率高、也沒有年齡限制，依照他個人臨床案例的紀錄，植牙成功的最高年齡是90多歲。

戴承正則透過案例照片，提醒大家預防醫學的重要。他指出，慢性發炎是造成癌症的主要原因，因此除了要避免不良的生活習慣之外，還要注意自由基攻擊DNA引發的慢性發炎。提醒聽眾把握「消炎=去癌化」的原則，注意日常生活的保健。

劉吉豐表示，從中醫的觀點

來看，口腔不僅是「任、督二脈交會之處」，也是「五臟六腑貫穿之所」，因此從口腔出現的各種徵兆，如口臭、牙痛部位或舌苔顏色等，可以推估人體臟腑的狀況，並透過食療、穴道按摩、吐納功法和簡單的手指健康操，達到預防保健之效。

劉吉豐提醒聽眾，千萬不要為了事業而忽略身體保健，直到健康亮起紅燈才懊悔不已。

佛光山台北道場舉辦「現代醫學論壇」，提醒大家預防醫學的重要，今年以「從口腔談健康」揭開日常保健的序幕。3月15日緊接著講題「睡眠障礙面面觀」，將由中、西醫學觀點，帮助大家解決睡眠障礙的問題。3、4月每週日舉辦「現代醫學論壇」、5月第一週的六、日「名人成功之鑰」，場場精彩可期，歡迎大家踴躍報名參加。請洽詢人間大學台北分校，電話：(02)2769-8933。

【人間社記者胡琇媚台北報導】

念念不住 斷除煩惱 開悟求解脫



佛光山台北道場3月7日舉辦八關齋戒佛學講座，禮請美國西來大學執行董事依空法師主講「開悟的故事」，吸引近千人聆聽法義，依空法師以幽默的口語，深入淺出將禪宗故事說得精彩，不時獲得熱烈掌聲。

依空法師開宗明義指出，學佛很重要，但是選擇一個正信、正見的佛教更重要。「開悟」就是「知道了」，猶如學生解數學題目或微積分，怎麼都解不出來，突然豁然開朗解開了，這就是「知道了」。然

而開悟並不等於成佛，成佛有兩個東西要斷，一個叫煩惱，另一個就是習氣。

依空法師表示，佛法真正精彩的地方在講解脫，不能解脫就會苦，要解脫就得找出煩惱在那裡。佛法教人兩種解脫，在生的時候要解脫煩惱，例如家庭、人際關係、事業等所帶來的煩惱；還有一種是生死解脫，從容準備面對生死，禪宗就是要促成這件事情。

依眾生根器不同，開悟分漸修漸悟、漸修頓悟、頓修漸悟、頓悟漸

修以及頓悟頓修等5類，不論屬於哪種根器，都要持續修行。他引用六祖惠能大師「無念為宗、無相為體、無住為本」的念念不住，人不可能沒有念頭，就是打坐中也不要罣礙念頭的生起，只要存正念和善念，讓念頭自然生滅，漸漸修到無念。

依空法師講了許多禪師開悟的有趣故事及詩偈；宋代圓悟克勤見雞飛上欄杆，鼓翅而鳴，寫下「金鴨香銷錦繡幃，笙歌叢裏醉扶歸。少年一段風流事，只許佳人獨自知」詩偈，此詩讀來像一首艷詩，卻是一首悟道詩，因為開悟的境界不足為外人道，如人飲水，冷暖自知。

「不知最親切，特別是煩惱」，大多數人沒有宿命通，只要快樂圓滿，不需要知道過去、未來，禪宗強調活在當下，希望人人過著圓滿、清淨、快樂的每一天。

【人間社記者胡巧鵝台北報導】

國際佛光會中華佛光青年總團



國際佛光會中華佛光青年總團2月28日至3月1日於三峽金光明寺舉辦幹部會議，透過2天1夜的課程，讓各分團不論在團務或活動推廣上，不但凝聚共識，更具正能量及發展方向，共計120名幹部參加。

國際佛光會檀講師洪明郁於會議中，為青年教授團體動力學，透過自身經驗與大眾分享學佛的重要，並透過團體動力學，建立青年在人間佛教的使命，勉勵青年在佛光山好好學、用力學，且要能不忘初

中華佛光青年幹部 凝聚共識掌握未來

心。

而檀講師蔡青樺則與青年分享其學佛因緣，他表示，先生蔡榮豐是婚紗界頗負盛名的攝影師，11年前因巴西如來之子計畫而同行前往如來寺，舉辦攝影展而認識佛光山。這段期間，他發現佛教原來不是只有老菩薩在拜佛，而是老中青三代都可以歡喜學習佛法的好地方，在改變觀念的同時，也發心護持佛教，因而促成他在佛陀紀念館落成時，擔任五和塔「喜慶之家」的負責人，打造佛教界第一個結婚殿堂。他笑著說：「佛法讓我時時觀照自己的心，夠不夠慈悲、柔軟、歡喜、寬容，而我最大的福報是學佛。」

晚會邀請金光明寺監院覺勤法師、中華佛光青年總團執行長如彬法師與會，青年幹部不但規畫熱鬧刺激的猜燈謎，也藉由遊戲帶動氣氛，讓與會大眾感受新年歡樂氣氛，以及人間佛教的喜樂性。晚課則由青年司打法器，在佛前懺悔發願，如彬法師也提醒青年「為自己過往所犯下的錯誤懺悔，願新的一年，大家能重新出發。」

此外，如彬法師帶領王瑜甄及義工青年分團團長吳亞蓁主持「教戰守則」，讓新上任的幹部可在團/社長的職責、財務、秘書、各司其職順利推動，一同掌握未來。

【人間社記者羅羽筑三峽報導】

人間佛教讀書會總部

多元讀書會 開展「生活書香化」



人間佛教經證「2015年人間佛教閱讀研討會」列車第四場「從《法華經》談佛教對因緣問題的看法」，3月1日開往佛光山台北道場，來自全台各地千餘位愛書人齊聚靈山盛會，共享法華殊勝法味、學習修持妙方。

人間佛教讀書會滿穆法師表示，人間佛教讀書會成立於2002年，至今全世界已有2000多個讀書會走入家庭、社區、學校與監獄，由於類型不同、帶領方式也不同，自2004年開始，每年到全台與跨國巡迴舉辦研討會，藉由各種經典導讀，邀請法師與大德來詮釋人間佛教的法要，期許每個讀書會與愛書人，都要對準「人間佛教」的精神與中心思想，將佛法運用於生活。

結合佛學、藝術與文學的美國西來大學董事依空法師，在導讀法華經時提到，法華經具有流布廣泛、多種翻譯、研究興盛、註釋眾多、眾人愛讀、文學價值及諸經之王等殊勝，其思想重點包括：一乘妙法、久遠成佛、法身常住、菩薩行道、皆可成佛、慈悲教化、佛塔信仰與經典受持等特色。

依空法師並導讀法華經的7個精彩譬喻，說明眾生皆有佛性，佛陀慈悲、智慧與度眾的願心無量，為

了度化眾生，運用善巧方便，希望能帶領眾生入佛道。此外，他引用鳩摩羅什所說「但採淨蓮，莫取臭泥」，期許大眾要多看別人優點；並以「蓮花」比喻菩薩所修的十種善法，教導大家要能勤修六度、廣度有緣。

由佛光山金光明寺住持妙蓮法師主持的「從《法華經》談佛教對因緣問題的看法」論壇中，恭請依空法師、佛光大學教授永東法師與台北道場住持覺元法師，針對智者大師九句談妙、《法華經》為何為經中之王、眾生最難調伏的問題是什麼，以及如何化解等議題，分享智慧與經驗。

依空法師提到，人要有柔軟心，方能解脫煩惱，成佛即是報佛恩的最佳方式；永東法師分享，人最難調伏的是習氣，唯有忍辱、發菩提心，方能少煩少惱；覺元法師期許大眾，要把每位眾生都當做佛，並以「四安樂行」來調伏身心。

由佛光會有度法師主持的「人間佛教當代問題座談會」，藉由人間佛教小叢書中「佛教對因緣問題的看法」，邀請姜霞萍、石娟娟、李德全、林美惠與吳惠美等人，現身說法、分享生活體證，勉勵大家要能把握因緣，以經濟、語言、功

德、教育、服務與身體來廣結善緣。

在「佛光人的信解行證」單元中大德，佛光楷模陳信智與羅李阿昭，分享生命經驗與行佛體驗，喜歡聽經聞法、具有菩薩性格的陳信智提到，星雲大師提倡「三好」與「四給」非常受用，每當聽到善法，都會與親友分享；而護持佛教不遺餘力的羅李阿昭則談到，由於深受星雲大師的慈心悲願，發願永遠跟隨大師弘揚人間佛教。

【人間社記者張彬彬台北報導】

