

佛光山台北道場 周訊

第147期 2015.03.18~24 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



每個人一出生，就背負著對自己、對家庭、對社會、對國家的責任。生命本身，就是責任。責任是利他的行為，是勇者的擔當，是有為青年的抱負。

人既付我以責任，就應該勇敢的擔當。有責任感的人，只問事之當為不當為，不計成敗得失；有責任感的人，不計事情的難易，必能全力以赴，完成他人的託付。

責任感是人間最高貴的情操。負責任的人都是有為者，不負責任的人，不管能力再強，也是庸才。一個人對自己的選擇要負責任，只要負責任、肯擔當，世間上沒有解決不了的事情。

「承擔」能給人力量，也可以具

責任與承擔

足信心；人只要肯承擔，就能有成就。人不僅要勇於承擔責任，更要有勇氣承擔自己的錯誤；承擔、懺悔，就能進步。犯錯時，不敢承擔悔過，反要執著、反要諉過、反要找人護航說情，則事情怎麼會有成功之望呢？

一個人在學習過程中，不怕沒有人重視，不怕沒有機會發揮，最怕的就是自己沒有負責任的勇氣。一個人能承擔多少責任，就能成就多少事業。有責任感的人，自己可以克服困難，自己能夠開創良機；怕負責、怕承擔，最後只有一敗塗地、一事無成。

人生是由許多經驗累積而成，所以在跨出第一步時，要「敢」。只要敢負責任、敢擔當、敢接受、敢嘗試，天下沒有不能完成的事。即使遇到挫折也不必害怕，重要的是自己是否有力量承擔，而承擔的力量來自於生忍、法忍。忍就是力量，就是承擔，就是智慧。一個人能夠吃得起虧、忍得了辱，還能甘之如飴、面不改色，才能造就包容

天地、忍耐異己的胸襟。

謙讓是美德，但謙讓須憑理法，不應讓而讓，是不盡責任；應該讓而不讓則是戀棧。做人處事，在名利上要淡泊，在責任上則要認真。要培養承擔責任的力量，首先要把自己和社會結合在一起，要自我健全、自我勇敢；要不怕困難、不計利害，尤其要能夠勇於面對自己的缺點，並且加以改進，這不但是自我的責任，這也是自我的承擔。

活動預告

▶佛光山台北道場

- 清明水懺法會
 - 時間：104年4月3-4日
 - 上午9:30-下午5:00
 - 地點：台北道場14樓
- 華嚴法會
 - 時間：104年4月5日上午9:30
 - 地點：台北道場14樓
- 三時繫念法會
 - 時間：104年4月5日下午2:00
 - 地點：台北道場14樓
- 生耕致富-現代醫學論壇
 - 時間：104年4月12日10:00-15:30
 - 主題：自然健康法-從心裡談起
 - 地點：台北道場6樓(人間大學台北分校)

台北道場

現代醫學論壇 養生從菌說起



台北道場生耕致富講座—現代醫學論壇，3月22日邀請三總婦產科主任張芳維主講「養生—從菌談起」，由台灣抗老化學會理事長劉吉豐主持、榮總婦產科主任趙湘台與談，吸引千餘名醫護專業人士及社會大眾出席聆聽。

張芳維表示，生包含了生命、生育和生長3種意義，生長不只是物質層面，也包含心靈層面，保養要兼重身心靈，心情保持愉快，可

以延年益壽。人體上對抗疾病的裝備就是免疫系統，而菌和免疫力有關，好菌可用來幫助維持生理的健康，益生菌多，免疫力就會提升。

趙湘台則說明，現今多改用植物雌激素，來改善婦女更年期症狀，植物雌激素包含3個主要化合物：異黃酮、木脂素和多酚類，但是光有這3種化合物，人體無法吸收，必須靠乳酸桿菌、雙歧乳酸桿菌、龍根乳酸桿菌等益生菌，來

幫助化合物水解，將分子轉化成人體容易吸收的形式。但是更重要的是，要讓人體適合益生菌生長，必須保持身體健康和心情愉快，而吸菸和肥胖都會影響益生菌的生長。

劉吉豐指出，心情好能讓副交感神經活化，體內的益生菌就容易生長，從中醫的觀點來看，人體許多狀況是中毒反應，如火氣大、發炎、熱毒、寒毒、致癌之自由基傷害等，可藉由酵素、益生菌幫忙人體代謝。並講解手指和五臟的對應關係，教導大家做手指健康操，能讓副交感神經提高，免疫力也會提升。

70多歲的陳女士表示，生耕致富講座的演講者都很優質，內容也很貼切生活需求，只要時間允許，她都會盡量來參與，因為年紀大了，更要保持身體好、心情好，鼓勵大家把握機會、吸收知識與常識。

劉吉豐也預告下周日的講座，將談如何抗衰老，教導全身放鬆功，讓副交感神經提升、免疫力提升，身體就會健康。報名請洽詢人間大學台北分校（02）2769-8933

【人間社記者莊佳寧台北報導】



台北道場復航空難圓滿七 逾百員工祈願亡者安息



復興航空集團總經理吳滬生、執行長陳欣德、副總梁敏芳帶領逾百位復航員工，3月24日在佛光山台北道場，為復航空難不幸罹難的人士舉辦「八十八佛大懺悔文」圓滿七法會。

住持覺元法師表示，透過禮拜大懺悔文，祈請八十八佛為亡者說法，讓亡者得生淨土，蓮品增上，往生善道。參與者也藉由恭敬禮拜諸佛，至誠懺悔過錯，而在人生道路上更向善、向上，禮拜「八十八佛大懺悔文」是生亡兩利的殊勝法門。

「何謂圓滿七？」覺元法師強

調，往生者每7天有一次投胎的機會，當天是最後第7次，也是投生善道最後的一次機會。又以雙手「合十」的動作，為大家解釋十法界的意涵；以房屋形容人的身體，解說死亡如同搬家喬遷，不是生命的結束，而是另一段生命的開始。為往生者舉辦法會目的是希望藉由佛法勸誡亡者，觀想他們放下已衰敗的身體，跟隨諸佛菩薩，投生到更好的地方。

「藉法會凝聚善的力量，並透過禮拜功德能夠有勇氣面對人生考驗，發揮『1+1大於2』的道德力量，經營圓滿人生。」覺元法師祝

福復興航空集團更凝聚真善美的氛圍。

執行長陳欣德表示，第一次禮拜【八十八佛大懺悔文】的他，觀想亡靈跟著念佛，祈願藉由法會讓不幸罹難者有得度的因緣，也能得到安息。也希望公司同仁因此因緣為親近佛法而心靈得到淨化，他衷心感謝台北道場提供這個善的因緣。復航同仁也深有同感，認為這場法會在幫助亡者的同時，也是在幫助自己的心靈能更清淨、更祥和。

【人間社記者吳惠美台北報導】



國際佛光會中華總會

2015禪淨共修祈福法會 萬燈祈福



由佛光山寺與國際佛光會中華總會所主辦北區2015禪淨共修祈福法會，3月21日於國立體育大學林口體育館盛大登場。佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚、佛光山清德寺住持慧龍法師主法，為來自台北市、基隆、宜蘭、花蓮、金門、馬祖等地區的虔誠民眾，點亮心中無限光明的，並為社會與世界帶來光明、幸福和安樂。

佛光青年歌詠隊齊聲歡唱「三好歌」，三重佛光啦啦隊「法音獻藝」熱力四射，生動活潑的表演，為法會揭開序幕。佛光山南非南華寺人間大學學員組成的天龍隊，展現中非文化之美，透過直排輪的迅速馳走，生動地舞動巨龍繞行全場，並以非洲人特有的嘹亮歌喉獻唱「感恩的心」，帶動萬眾齊聲合唱。

而敦煌舞蹈團的舞者則以輕盈

的舞姿展演「敦煌獻舞」，飄逸流暢及寧靜祥和之美，贏得與會大眾熱烈的掌聲；至於「龍騰虎躍」節目，由佛光山叢林學院男眾學部同學擊法鼓、國樂團與天鼓擊樂團合奏，正氣撼動人心。

國際佛光會中華總會總會長趙麗雲表示，在這「千載一時、一時千載」殊勝的法會中一同修持，23年來未曾間斷，且場場逾萬人參加。他讚嘆佛教界首創的禪淨共修祈福法會，是集大家的「善緣好運」而成，並強調台灣多次遭遇挫折困難，但每次皆能轉危為安、逢凶化吉，佛光會發揮安定人心力量，增進社會和諧，冀望今日大家虔誠善念，早日天降甘霖，解除旱象。

佛光山住持心保和尚開示時，提點大眾「修行是生命中最好的投資」，修行才有希望、有未來；今生法喜、來世安樂。他以星雲大師

所說「有佛法就有辦法」的法語，和「心、佛、眾生等無差別」，勉勵信眾要有信心，肯定自己，不被外緣干擾，因為外緣只是暫時現象，具足禪淨就能現證法喜安樂，永斷煩惱無明。

法會隨著薰壇灑淨、請聖，三位主法和尚帶領百位法師與120位優婆塞、優婆夷，在千華台佛號樂聲中莊嚴入場，啟告十方等儀式如法進行，壇場上方飄落法語菩提葉如同「天雨曼陀羅華」，大眾在八十八佛大懺悔文、祈願祝禱、念佛、拜願聲中，個個虔誠肅穆，雙手合十，萬眾一心的天籟梵唄，更是瀰漫整個會場，人人沐浴在佛光慈照中，許多民眾早已淚眼婆娑，感動不已。

拜願後，主法和尚帶領信眾點燃手中的燭光；象徵希望、光明、智慧的明燈，藉此燈燈相續，萬盞燭光，讓千年暗室一燈即明，顯現一片燈海，匯集眾人的願心，凝聚清淨祥和、安頓人心的力量，向諸佛菩薩祈願祝禱，人人所求如意，國泰民安，世界和平。

【人間社記者吳惠美台北報導】

