

佛光山台北道場 周訊

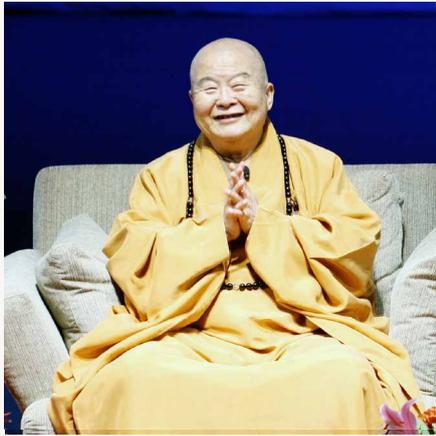
第201期 2016. 03. 30~04. 05 地址：110台北市松隆路327號11~14樓 電話：02-2762-0112

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



在佛教裡，貧僧曾經常自問：是我靠佛教呢？還是佛教靠我呢？

我五音不全，連唱讚、誦經都不如人，我也沒有其它特殊技能，也沒有其它的神通法術，照理說，我只是一個很平凡的凡夫僧，只有寄佛偷生，了此殘生了。我初到台灣，共產黨已經要成立新中國了，塵空法師在大陸從普陀山寄來一封信給我，裡面說：「我們現代的出家人，要有佛教靠我，不要有我靠佛教的心理。」這一句話，點亮了我眼前的明燈。對的，我要讓「佛教靠我」！

在貧僧將近九十年的歲月，光是寫文章，徒眾替我算一算，也寫了二千多萬字，出版了三百多種書，

貧僧有話要說 (53)

翻譯成二十多種語言，一般人說是著作等身，但算起來，我出版的書籍應該超過身高了吧。我有稿費，我有版稅，雖然現在年老了，竟然還聽說進入了作家版稅收入排行榜；在新加坡、大陸、馬來西亞也都進入過十大好書排行榜。

再回顧貧僧這一生，實在非常奇妙。記得初來台灣時，寫了一篇〈茶花再開的時候〉獲得獎金一百五十元，我就拿它購買了一本中華書局出版的《辭海》。我在辭海的第一頁寫上：「這一本無言的老師，今後將伴著我起飛、擴展，讓我的生命能如《辭海》一樣，如海之深，如海之廣。」六十多年前的這一個小小心願，而今不都在一一的顯現了嗎？

佛光山是貧僧開創的，但我沒有支領過佛光山的一毛錢，就是坐公車、加油，也都是自己出資購買，不花常住一塊錢。我所有的收入悉數歸公，捐獻給佛光山常住，甚至當初連主持皈依三寶信徒供養的紅包，也都交出來供給佛光山建設。

那時候並不想做貧僧，但現在回想起來，那一切也是貧僧的性格所致吧。

佛光山的徒眾也不准對外收紅包，因為我們人多，信徒來不及供養這麼多，只准許大和尚一個人收了以後，可以有限量的分給大眾，作為獎勵。所以佛光山的所有貧僧們跟我，對外都不收紅包。縱然春節過年，信徒也會包一些紅包給大家，他們也都會交回常住，集中以後，分給大眾，讓佛光山的財務制度，做到「利和同均」。或者這些錢留著做為大家的衣衫、參學、醫療等等之費用，不要再讓常住增加負擔。

(待續)

活動預告

►佛光山台北道場

- 八關齋戒
- 時間：105年4月9日(上午7:30報到)
- 地點：台北道場14樓
- 佛學講座
- 日期：105年4月9日下午4:00
- 講題：古德偈語
- 主講：覺元法師
- 地點：台北道場14樓

台北道場



2016年3月27日欣逢觀音菩薩聖誕，佛光山台北道場啟建大悲懺法會，一千餘位信眾以虔誠的心隨著法師禮懺、繞佛、持誦大悲咒，希望透過觀世音菩薩的大悲願力來淨化自己的身心。

住持覺元法師闡釋《楞嚴經》中耳根圓通、一心稱名、皆得解脫，

觀音菩薩聖誕大悲懺法會

觀世音菩薩所修耳根圓通，眾生聞觀音，觀音聞眾生，菩薩與眾生相聞、相應，就顯感應道交之妙，由於耳根所聞，菩薩與眾生才能感應融通。眾生如果一心稱念觀世音菩薩，就能為此菩薩救濟。要念到我是觀音，觀音是我，並且不覺出之於口，那才是稱名的音聲。因此口念時必定要真誠發出「南無大悲觀世音菩薩」方能達到聞字的真義。眾生聞觀世音菩薩名號，聞後稱名，則觀世音聞其音聲，使他皆得解脫一切苦難。

會中王宇安師姐分享家人一心稱念「阿彌陀佛」而往生西方極樂

世界。覺元法師並以此實例說明十方諸佛、觀世音菩薩皆以「一心稱名」、「即得解脫」為悲願，加強大眾的信念，得以往生就在臨終一念，一心稱名，即便沒有皈依都能往生極樂世界，並使一家人都信奉三寶成為佛教徒。

【人間記者程麗麗台北報導】



「小鎮文創」 打造百年古厝新風貌



平頭、夾克、牛仔褲，笑容爽朗得像鄰家大男孩，知名社會企業家何培鈞，3月17日在佛光山台北道場「2016生耕致富講座」，暢談一手創建台灣最美民宿「天空的院子」，以及透過「小鎮文創」的創新實驗，鼓勵青年帶著專長和創意下鄉，為逐漸沒落的竹山城，重新打造深具文化底蘊的新風貌。

談起「天空的院子」，何培鈞說：「一看到這間百年古厝荒廢在蔓草間，忽然找到人生想做的事，就是找回我們流失的文化」。當時大二的他，思考如何讓保存下來的文化得以永續，於是將老宅改建民宿的念頭成形，這個目標讓他展開積極的自學過程，瘋狂跨校、跨系

上課。退伍後，何培鈞赤手空拳，帶著企畫書跑遍16家銀行，終於舉債1500萬元，偕同從醫卻夢想當建築師的表哥住在破舊的老宅，刨木料、洗磚塊，耗時一年，獨力讓整座古厝煥然重生。

對於何培鈞來說，民宿之路最初走得並不順暢，但是正面思考的習慣，帶給他堅持的毅力。他問自己：「『負債千萬』或是『賣出幾個房間可以過關』？」於是他決定用行動擊潰悲觀，開始白天跑業務、晚上網路行銷，自己拍照、寫文案，並將打造「天空的院子」過程的紀錄片、民宿簡介和抒發自己夢想的信，投寄給各縣市的文化局局長。

經過這番努力，果然出現轉機，不僅各縣市文化局有了反應，紛紛致電或前來關心，南投縣文化局長還藉著音樂家馬修·連恩巡迴演奏的機會，安排樂團到「天空的院子」住宿，間接催生入圍金曲獎最佳古典音樂「天空的院子」同名專輯。自此打開民宿知名度，不僅各

大媒體爭相報導，也吸引許多慕名而來的訪客，讓民宿幾乎天天爆滿。對此，何培鈞堅定的說：「不要因為有機會才努力，要努力到機會出現」。

成名後的何培鈞沒有停下來，他一面還債、一面繼續用熱情帶動地方意識。他自行整修古道，找工藝家重現竹文化，並請專業導覽員一次又一次訴說竹山當地故事。骨子裡的人文情懷，讓他進一步思索：「為什麼遊客增加及民宿產值，無法扭轉居民的流失？」於是他決定以民宿盈餘，另外成立「小鎮文創」，租下並整修竹山鎮的空宅，展開「以專長換住宿」的翻轉實驗，至今已有600多人加入。包括竹子編成的QR code、結合廟口文化的路跑等，許多來此換宿客人



的靈光一閃或腦力激盪，開始為小鎮陳舊的血脈，注入源源不絕的創新、創意動能。

何培鈞將「小鎮文創」定位為橋樑，成為地方資源與外部專業間的媒介，讓國內、外前來換宿旅客

張毅、楊惠姍 細訴琉璃創作30載



耕耘琉璃藝術30載，聯手鍛造璀璨世界。從電影的輝煌成就中急流勇退，全心投入琉璃創作，不同的領域，不變的是一樣付出了生命的實踐，呈現出心靈的光華。3月18日晚間，琉璃工房創辦人，同時身兼創意總監與藝術總監的張毅、楊惠姍，出席2016生耕致富專題講座，向1171位聽眾分享一生的堅持：「文化，是我們唯一的路」。

張毅分享與楊惠姍都是從創作中提升，也在心中不斷反思「為什麼要選擇創作？」到現在終於明白，創作的心就是一種慈悲，是「平淡的、看破了卻還想相信的力量！」文化是一種態度、一種信仰、一種內在的價值觀念，也是二人一路以來堅信的內涵。

求學時期的張毅，書包中總藏著刺刀、利刃，覺得那就是生命的象徵，有了它，生命似乎才得以延續。遊走在社會邊緣的少年張毅，隨時可能成為監獄的一員，卻因為閱讀，人生開始轉變。透過大量閱讀，張毅從中深受感動，藉由不斷地寫作抒發壓力，終於懂得在別人的生命經驗裡，可以學習慈悲。

踏上成功嶺，意外面臨被退訓，才明白自己因為異常的血壓偏高，

的專長，得以協助當地居民自我改造。他也鼓勵在地創業，希望未來能將民宿中會用到的32種品項，完全由竹山在地生產。從「天空的院子」到「小鎮文創」，以文化保存為初衷，到激發小鎮在地文化的自

比常人多出16倍的死亡率，張毅說自己的人生是「先知死，後知生」。父母為了救兒子，變賣家產，也只換了3個月的平安。3個月後，血壓依舊無法控制，回診時，醫生一句「醫學不是科學，而是哲學！」使得張毅體悟生的同時也蘊含著死，生命只是生老病死來妝點。

琉璃工房即將邁向而立之年，支持琉璃工房不斷突破、成長的關鍵，就是「學習」。張毅從大量閱讀中學習，對楊惠姍而言，用生命演活劇中的角色就是學習。11年中，楊惠姍演了123部電影，從不計較酬勞，因為每一個角色都是成長的契機。

近年來，二人成了追劇一族，以看影片作為彼此共同學習成長的方式。張毅分享電影《索爾之子》，影片以二次大戰的奧斯維辛集中營為背景，描述猶太囚犯索爾被迫焚燒同胞屍體，卻執意守護一名男孩的身軀。電影特別之處，在於導演堅持電影不能看起來美麗、不能看起來渲染、不可以讓影片恐怖，片中只有索爾的所見所聞，讓觀眾一起伴隨他經歷這個浩劫。從電影的觀點，看出了導演的慈悲，也帶出了電影中無盡的寬恕。

張毅接著剖析第二部片〈白鯨傳奇：怒海之心〉，影片取材於小說《白鯨記》，描述19世紀的美國，當人們發現鯨油可以作為照明和工業用油脂，促成捕鯨船的大肆虐殺，在人與鯨的對抗中，由眼神輝

我發展，何培鈞不以經營管理和商業模式為出發點，卻用熱情和堅持，立下社會企業創業成功的典範。

【人間記者胡琇媚台北報導】

映出對等的殘暴與冷血，最後轉為靈性的昇華，傳遞的其實就是最深刻的慈悲。

再從《小團圓》看張愛玲，《小團圓》多半被評為張愛玲一生最誠實的自白書，書中人物的描寫是極盡的醜陋、坎坷與殘酷，但張愛玲卻能以最真誠的心面對自己的生命，不就是無相布施、無我度生的最佳詮釋嗎？人生的疑問，永遠沒有標準答案，思考著「身如琉璃，內外明徹」有沒有可能成為生命的本質？最終體悟佛法是一切藝術文化的前提，於是開始從各種琉璃藝術中，談佛教內涵。

為了讓琉璃成為品牌、走進世界，經過12年努力才終於在美國 South Coast Plaza商場擁有一家以「琉璃」為名，並以中文書寫的旗艦店。2015年於法國巴黎舉行的琉璃巡迴展，選定以佛教為主題，並於巴黎大皇宮展出「無相無無相」系列，獲羅浮宮指定收藏2件琉璃藝術品。

琉璃工房秉持文化的價值觀及對信仰的堅定，讓小小的玻璃成為國際溝通的媒介，一步一腳印，從不斷走出去中，才能知道未來將往哪裡去！

【人間記者吳惠美台北報導】



疼痛醫學面面觀 教您認識疼痛的警訊



老病死生，是人間最自然的現象，疼痛則伴隨其間或隱、或現。星雲大師曾經開示：「死不怕，怕痛。因為死就自然的死去，但痛會使英雄變成狗熊。」

「2016生耕致富現代醫學講座/論壇」3月19日舉行第三場，由台北醫學大學醫學院規畫疼痛議題，邀請台北醫學大學醫學院醫學系副主任康峻宏主講「疼痛醫學面面觀」、台北醫學大學附設醫院睡眠中心臨床心理師詹雅雯剖析「疼痛心理學」、台大醫院麻醉部疼痛科主治醫師林至芃則帶領大眾實際了解「疼痛科醫師能為您做什麼？漫談疼痛的介入性治療」。共有1282名聽眾報名聽講。

康峻宏首先以「生即是苦」破題，引導聽眾思考，疼痛是「苦」的來源之一，但從疼痛醫學的角度看，應該將疼痛正視為「痛即是生」。疼痛是提醒身體是否超出負荷的重要警訊，因此「疼痛不是敵人，是我們的良師益友。」康主任以癱瘓病人為例，因為病菌攻擊痛覺神經，造成疼痛訊號無法傳遞而延誤治療。

他進一步解釋疼痛感受，有別於與其他的感覺，會隨著時間增長而加劇疼痛感，這種現象稱之為「神

經敏感化現象」。醫學上依疼痛的時間長短，將疼痛分為急性疼痛與慢性疼痛兩大類。急性疼痛，時間維持在3個月以下；慢性疼痛則可能持續3至6個月以上，不易發現明顯的組織傷害，當疼痛期過長，容易產生情緒障礙，衍生強烈逃避的「疼痛人格」，進一步會有敏感化、假性警報及記憶疼痛的現象產生。臨床上，常見的疼痛治療方式有藥物、介入性治療、非藥物治療（如靜坐）、手術等。

康主任強調，疼痛產生代表生活習慣出了問題，不能期待疼痛治療有一勞永逸的方式，以找到就診方便、且令自己信賴的醫師為首要，其次養成運動習慣、營養均衡、靜坐及觀照，參與社交活動，改善生活作息，都是正確且有效處理疼痛的方法。

台大醫院疼痛科主任林至芃分享疼痛的介入性治療，一般而言，疼痛是疾病的警訊，提醒患者要尋求醫療幫助，當社會面臨人口高齡化時，開刀治療對病患與社會未必是最好的解決疼痛方式，因此出現介入性治療可以著墨之處。傳統介入性治療目標以微創方式燒斷局部、細微的疼痛神經，而廣義的介入性治療則走出神經燒斷的範疇，採用

的方式如在神經系統作調整，讓神經不要傳遞過多疼痛的訊息，或是在疼痛發生點展開增生組織修復等。

林主任進一步分享下背痛、脊椎病痛、背痛、頸椎痛、自律神經失調、帶狀性疱疹、三叉神經發炎等疾病，在臨床上介入性治療的案例。林主任提醒，介入性治療可以透過醫師專業性，有效及精準的減緩病人的疼痛，但是無法改變老化的過程，也無法讓疾病消失，介入性治療的目的，不單是陪伴病人面對病痛，更希望在高齡化的社會，能夠降低因年長而產生的退化性疼痛。

詹雅雯心理師從「疼痛心理學」的角度分析，疼痛感覺來自人體受到刺激後，藉由神經傳導將疼痛感覺傳達到大腦，而大腦其實也可以被訓練去控制疼痛。造成疼痛的因素來自受傷、疾病造成的生理因素，或者因聚焦於疼痛所產生的心理因素，也有可能因焦慮、擔憂、緊張、壓力等而引發疼痛的情緒因素。在臨床上，治療因生理引起的疼痛，可以藉藥物治療或施予反向刺激（如熱敷、按摩）；因心理產生的疼痛，則教以注意力轉移、提升工作或生活的投入度；因情緒產生的疼痛，可引導放鬆等能產生正向情緒的方式。

論壇最後開放現場提問，藉由與講師的互動，不僅讓聽眾切身的問題能得到解惑，也讓講師更多元的掌握，使未來醫學的走向能更深入地帶給民眾正確的觀念和更完善的醫療服務。

【人間社記者廖麗珠、

賴敬堯台北報導】