

# 佛光山台北道場 周訊

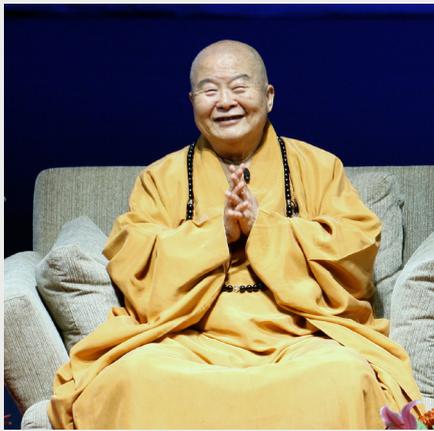
第43期 2013.03.06~03.12 地址：台北市松隆路327號11~14樓 電話：02-2762-0112

## 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



中國的士大夫非常重視養生，不但注重養生，而且注重養性。說到養生，平常要進補。此外，有的要休假，有的要旅行，有的重視康樂活動，有的甚至退休，都是為了養生。

其實，現代人養生，可以運動，可以勞作，可以注意飲食，可以和大自然結合在一起。在佛教裏，也提到養生。養生之道，生活作息要有時，每日飲食要節制，朝夕作息要正常；時時心中要有正念、正思惟，減少欲望，少貪少瞋，少嫉少惱，這都是養生之道。當然，也有人用禮拜、用禪坐、用經行，乃至用蒔花植草、出坡作務，做為養生之道。養生之外，還要養性、養心；心性是人體所依的根本，你不把心性養正、養善、養好，根本

## 養生與養性

不立，所謂「體之不存，毛將焉附」？所以，人生修養心性，在儒家講「吾善養浩然正氣」；在佛教講，豈但養生、養性，最主要的，是要明心見性。

而在未達到明心見性之前，心性要柔和，心性要廣大，心性要安然，心性要平和！如果心性閉塞，心性強硬，心性執著，心性迷闇，如此要想明心見性，可就難矣也！吾人的心性如水，水明如鏡、水淨如天；但因無明業風，使心性之水掀起了濤天波浪，所以修心養性，就是要把心性導之於溝、導之於渠、導之於平，否則容易氾濫成災。

吾人的心性如水，水性下流；人，學壞很容易，學好，則如水往上流，十分艱難，所以說「學如逆水行舟，不進則退」。養生是為了健康，養性是為了完成人格。但是，養生不是為了強壯身體，好勇鬥狠；修養心性也不是自我閉塞，不管國家大事。所以，一個人平常不重視自己的修養，不能養成志願、養成勇氣、養成力量、養成明理，則很容易就會成為下流。

自古以來，多少學問家，都希望以教育來養生、養性；許多的宗教家，也都以自我克制、擴大愛人，以表達自己養性的功夫。廬山慧遠，三十年足不出廬山，以養性的功夫受人尊敬；達摩祖師九年面壁，也是修心養性，先用禪定養成克己的功夫。佛陀的弟子，隨佛出家後，各自在山林水邊，崖穴洞窟，修練養性的功夫；中國的禪者，像雪竇禪師等人，在古寺叢林裏陸沉多年，總希望能把養性的功夫做好，而能將來龍天推出，可以福利大眾，普利人天。

養生，是形可立；養性，是心完成。有形有神，形神俱全，還怕自己不能成就完美的人生嗎？



## 公益信託

## 星雲真善美新聞傳播獎遴選記者會



為帶動媒體散播真善美新聞風潮，總金額高達千萬元的第5屆星雲真善美新聞傳播獎，即日起對外遴選；對象包括能秉持理想，且能發揮淨化人心、匡正社會風氣的新聞從業人員，及投身新聞教育作育英才的教育界人士。除持續百萬元級的貢獻獎之外，本屆並將潛力獎名額由5名提升至10名，以鼓勵年輕從業人員與新聞團隊之新秀，善盡媒體人的社會責任。

「星雲真善美新聞傳播獎」委員會主委高希均3月6日表示，普立茲獎3度得主湯馬斯·佛里曼於著作《我們曾經如此輝煌》中痛陳，美國的沒落是因為政黨對立、媒體亂象、利益團體及宗教的冷漠；反觀台灣不也是如此。針對台灣媒體過於突顯負面新聞的現象，星雲大師設立真善美新聞傳播獎，期望能

帶動社會向上、向善的力量，如今傳播獎已邁入第5屆，在各媒體的支持下，台灣的真善美一定會被發掘、逐一報導。

委員會執行長趙怡表示，真善美傳播獎今年大致維持既有獎項，潛力獎則從5位增加到10位，期能鼓勵具高度意願並完成優質報導計畫的年輕優秀媒體，以及激勵人性奮發向上、社會移風易俗的個人或團隊。潛力獎分設「平面媒體」和「電子影音」類別，前者指報紙、雜誌、網路文字傳播；後者為電子媒體、廣播、網路影音傳播，希望各媒體廣為宣揚。而歷屆新聞傳播貢獻獎的得主，都是從優秀的媒體工作者中嚴謹遴選出來的，相信今年競爭會更激烈。

委員王力行指出，真善美傳播獎的創設目的，是希望媒體主動發掘

需要幫助的弱勢者，而不是等到問題發生了再去採訪弱勢，這是出發點的不同。因此這個獎是鼓勵大家找出真正需要幫助的人、真正需要伸張的正義。例如聯合報最近「願景工作室」的系列報導就很好，做有意義的報導，不一定是新聞事件，希望媒體朋友都能思考新聞報導對社會的意義是什麼。

委員覺培法師引述第4屆海外傳播貢獻獎得主蕭依釗的得獎感言，「社會不缺乏真善美，缺乏的是發掘真善美的眼睛」，表示今年潛力獎增加到10名，就是要讓更多人看到台灣遍布默默耕耘、從事真善美事業的善人，而這需要媒體人員共同去發掘、報導，終而讓更多人深信台灣是一塊良善的福地。而大師一向篤信，只要抱持真善美的立場，願意去做，台灣一定會更好。

第5屆真善美新聞獎設置華人世界終身成就獎1名，獎金2百萬；台灣地區獎項包括傳播貢獻獎2至3名及教育貢獻獎1名，獎金皆為1百萬；潛力獎10名，已獲獎作品不可參選。海外地區獎項則有傳播貢獻獎2至3名，和台灣該獎項獲獎人總計不得超過6位。推薦及報名時間7月31日止，結果預定10月下旬公布。詳細遴選辦法請上官網<http://www.vmhytrust.org.tw>

## 台北道場

## 台北市信義區副區長等人參訪佛館

台北市信義區副區長程國文3月6日率里長及區公所主管等23人，結束南下至高雄市橋頭區行程，由台北道場監院滿方法師陪同參訪佛館。因與會貴賓每年會到信義區台北道場開會，佛館館長慈容法師分

享早期至北區別分院開示經驗，大眾迴響相當熱絡。

「來佛館的人未必信佛，但人人都可以來佛館。」館長表示，佛館落成至今參訪者已有上千萬以上的人次，且館內設施可做為生命教育

素材，許多各級學校不遠千里到佛館舉辦戶外教學，學生學習效果都很不錯。

提到佛館建築，館長表示，整個佛館由佛光山開山宗長星雲大師透過擺放保溫瓶與面紙盒呈現建築

## 佛光山台北道場周訊



施設點，而佛館最先看到的第一棟建物禮敬大廳，就是給大眾方便的地方，8座中國式寶塔全由大師命名，且名稱蘊含佛教教義與做人處事道理。

以「三好」塔為例，慈容法師說，三好代表說好話、做好事、存

好心，如同現在公益信託星雲大師教育基金推動「三好校園」理念，讓學童從小扎根良好品格教養。而「四給」是大師對全體佛光人的勉勵，亦是工作準則。

「給人歡喜很重要！」慈容法師解釋，給人信心、給人歡喜、給人

希望、給人方便是佛光人的工作信條，大師認為做人處事光有責任感還不夠，人生要自我充滿希望，擁有信心才能成大事，大師也強調，作為佛教徒，必須力行「四給」精神，因此給人方便是學習同理心，身為里長、公務員常為民服務，基於政府法律規範內，若能站在民眾角度設想，必定能提供更多便民服務。

慈容法師提到高鐵縮短南北往返時間，未來亦歡迎大眾至佛館禮佛參觀、與佛結緣。副區長程國文感謝慈容法師講解，在各塔特色與功能意涵上，相信對該區里長有很大的幫助，希望透過各里里民服務辦公室的宣傳，廣邀更多家庭前來同霑法益。

### 佛光緣美術館

## 佛光緣美術館台北館義工春茶感恩聯誼會



在乍暖還寒的3月3日星期日中午佛光緣美術館台北館舉行2013義工春茶聯誼會，義工們熱忱的將自己精湛又最滿意的手藝從自家廚房端入兒童美術教室中。

餐桌上堆滿了各式南北菜餚，琳瑯滿目的菜色，讓義工們止不住好奇的眼神。在主持人鄭意仙幽默的

引導邀請下，台北館主任有法法師首先為義工們的热情參賀致意，在四句偈後讓飢腸轆轆的食輪開始轉動。

食不過三巡，主持人邀請每位義工介紹自己精心烹調的菜餚，義工們開心的一一介紹製作菜餚時的有趣過程。會中義工還設計遊戲穿插

互動，猜謎、唱歌、分享心得一一出籠，讓飽食後放空的腦袋激盪了起來，交換禮物的摸彩活動在主持人的穿針引線下，笑聲不斷。

隨後佛光緣美術館台北館主任有法法師致詞表示，春茶如同圍爐是佛光山開春的活動。台北館舉辦春茶，也是義工們於年後的第一個聯誼。今年度星雲大師一筆字書法展—2013中國大陸巡迴，美術館特舉辦〈北京、天津「一筆字」文化之旅〉，藉著參訪學習，宣導一筆字的展覽本就是美術館義無反顧的責任，更要珍惜因緣參與。

會後在有法法師帶領下恭讀星雲大師撰寫之《佛光祈願文》，祈願義工們在新的一年不止是祈求世間財富，還要精進獲得法財。

活動結束後，義工們帶著法喜充滿心情迎接新的一年之來臨。

生耕致富  
2013 專題講座/論壇



※可申請公教人員及  
護理人員研習時數

## 生耕致富現代醫學講座/論壇



汪衛東



林欣榮



高有志



陳偉德



戴承正

21世紀科技快速發展，在競爭激烈的產業環境、經濟衰退及高失業率等因素，對人體健康產生全面的影響；癌症也好，憂鬱症也好，這些身心的變化，影響人類的生活品質。造成變化的原因，都與睡眠障礙、飲食、運動脫離不了關係。

生耕致富現代醫學論壇，自4月20、21、27、28日起邀請醫界、學術領域學者：楊垂勳主任、林欣榮院長、陳偉德副校長、汪衛東院長、高有志董事長、戴承正醫師及陳月卿小姐，在台灣抗老學會理事長劉吉豐主持下，進行一系列預防醫學及對人體身心健康的影響。

20日由國泰綜合醫院腎臟科主任楊垂勳，談如何藉由個人正確用藥知識，降低台灣洗腎人數比率。依據美國腎臟登錄系統公布：台灣是全世界洗腎病患與每年新增洗腎病患比率最高的國家。洗腎比率居高不下的原因，



陳月卿



劉吉豐

不外乎用藥知識不正確及錯誤的飲食習慣。

21日上午由北港醫院院長林欣榮，談現代醫學如何以幹細胞修復或替換體內，因老化、生病、受損造成之不健康的器官與組織；或以其他方式來刺激體內組織或是器官再生之方法。下午場則由中國醫藥大學副校長陳偉德談「肥胖的前因後果與修身養命—從小談起」，以教育角度教導大眾避免由錯誤的飲食所造成的肥胖因子。講座中將提出肥胖的原因如：遺傳、內分泌、飲食習慣等，所造成的心血管疾病、糖尿病、高血壓等文明病症；藉講座教導大眾如何以正確飲食與運動，建全身心。

27、28日由台灣抗老化學會理事長劉吉豐醫師主持「美麗心情美好睡眠」論壇，特別邀請中國中醫科學院廣安門醫院院長汪衛東、返老還童防癌文教基金會董事長高有志兩位專家，探討睡眠不足的原因及危害；包括影響大腦思維，工作效率下降；血液循環不良，免疫力降低導致種種疾病發生。講師們將教導如何利用心理技術及經絡運動，教導大家如何一夜好眠！

28日台北醫學院血液腫瘤科戴

承正醫師與抗癌養生達人陳月卿小姐，說明避免日常生活之中空氣、水、食物、飲食、醫療等有毒致癌物質及注意早期癌症之警訊，了解癌症發生的原因。會中以經過實證研究的食品與運動，分享如何讓癌症恐慌遠離您！

透過專業的講演，瞭解如何藉由提升睡眠品質、健康的飲食與運動，增強免疫力，預防疾病及癌症的產生；更可避免錯誤觀念或飲食引起的高血壓、肥胖、糖尿病等慢性疾病。透過調適與預防，以自然醫學的「預防勝於治療」理念，調整身體機能，全方位關照人體身心的健康。

### 活動預告

#### ▶台北道場

- 2013年生耕致富講座/論壇
- 時間：3月23日下午2：00~4：00  
講師：戴勝通(一冷九暖精彩人生)
- 時間：3月24日上午10：00~12：00  
講師：連勝文(從悠遊卡談小額消費經營與管理)
- 時間：3月24日下午2：00~4：00  
講師：陳星合(我是這樣想的)
- 時間：3月30日下午2：00~4：00  
講師：蔡英文(在參與中學習、在服務中體悟—談現代人的公共修行)
- 時間：3月31日上午10：00~12：00  
講師：李昌鈺(從因果談人生)
- 時間：3月31日下午2：00~4：00  
講師：呂學錦(迎接雲端時代的數位生活)