

佛光山台北道場 周訊

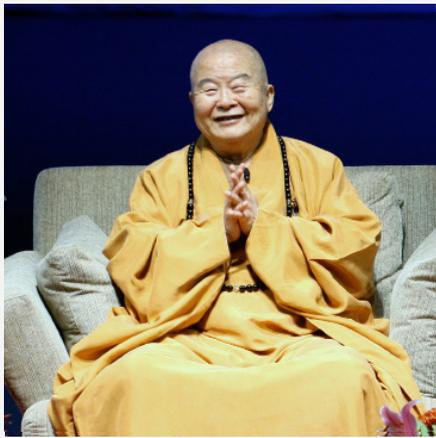
第146期 2015.03.11~03.17 地址：110台北市松隆路327號11~14樓 電話：02-2762-0112

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



現在社會上流行講假話，爭取選票要講假話，作偽證要講假話；假公濟私，圖利自己、仿冒商品，賺取非法財富，更要講假話……整個社會「假」成一片，以假為真。

「假」人自以為一手遮天，到處說假話、做假人、行假事，其實做得再逼真的「假」，也只能瞞過一時，不能永久，西洋鏡總有被拆穿的時候。

有人反譏：「世間原本是四大皆空，五蘊非有，一切都是『假』的，何必如此認真？」話雖不錯，但夢中作夢，假世行假，吾人之真心何在呢？吾人之生命意義何在呢？

假話叫作妄語，假人叫作妄人，

假的可怕

這個世間上滿街假人，到處假話。古人女扮男裝，今人男裝女優，真假難辨，苦了一些純真的小民，還陶醉在真假喜樂之中。

其實，真假存乎一心，古今中外皆然。有一位富商要馬克吐溫猜他的眼睛那一個是真，那一個是假，馬克吐溫即刻說出左眼是假的，富商驚訝萬分，馬克吐溫說：「因為你的右眼看不出慈悲善意，左眼還可以看出一點真情。」寥寥數語將世間的真假諷刺到極點，固然令人拍案叫絕；馬克吐溫的真話更是讓吾人回味無窮。

今天社會上「假風」殷盛，最嚴重者莫於欺上瞞下，招搖撞騙，偽造文書，顛倒是非，多少人被假情假意所騙，多少人被假言假話所欺，吾人處於一片虛假之中，豈不可畏！

於今之計，希望教育當局通令全國的學校師生，一律要講真話，也希望傳播各界所報導的消息，一定都要符合事實；如果有虛假不實，一定要給予嚴刑重罰。尤其是家庭

裡，父母對兒女更要講真話；家庭中如果有不說真話的父母，怎能不會有說假話的兒女呢？

最後告訴大家，佛陀所以有三十二相中的廣長舌相，就是因為他三十世不說假話而成，所以佛陀說話都是真語者、實語者、不異語者、不妄語者，那是多麼美好而真實的語言啊！

希望今後所有社會人士，人人都能影響別人，都能倡導說真話，做真事，存真心，如此則社會庶幾有救了。

活動預告

▶佛光山台北道場

- 清明法會
- 時間：104年4月3-5日
- 地點：台北道場14樓如來殿
- 北區萬緣水陸法會
- 外壇：104年5月31日-6月5日 (梁皇壇)
- 內壇：104年6月5-13日
- 地點：台北道場14樓如來殿

台北道場

身心保健重要議題 睡眠障礙面面觀



佛光山台北道場「生耕致富二〇一五系列講座」現代醫學論壇，日前邀請台灣抗老學會理事長劉吉豐主持、萬芳醫院副院長謝瀛華主講，陽明醫院護理部主任魏惠志與談，共同探討「睡眠障礙面面觀」，逾千人踴躍出席聆聽。

「病時始知身是苦，健時多為別人忙」劉吉豐提到，台灣人吞安眠藥數量之大，猶如一年吞掉一條高速公路，「睏袂去」實是現代人最大的痛苦。

謝瀛華說，睡眠是身心保健重要的課題，醫學界也將睡眠視為生命現象，因為睡眠是健康和病理的連結；他以最近國內外醫學報導，說明青少年若產生睡眠障礙時容易酗酒，並提醒與會來賓關注家中的下一代，以免衍生社會問題。

人際關係與工作壓力，是造成睡眠障礙最大的主因。謝瀛華指出，

如果入睡後醒來逾三十分鐘、每周超過三晚，即可定義為「失眠」，他建議可依宗教的力量，學會放下、自省、空觀、冥想，以及學習放鬆、養成良好作息、找出壓力源、營造優質就寢情境、睡前避免大量進食、做劇烈運動、情緒亢奮等，都不失為幫助睡眠的方法。

魏惠志表示，應找出影響睡眠的誘發因子，不讓短暫失眠變成長期失眠。她自述從職場退休後，壓力降低，經過自我調適、增加互外活動，睡眠品質大為改善。如逢更年期、空巢期，她建議尋求專業醫生治療，並且嘗試改變長期固有的角色。

劉吉豐就中醫的觀點指出，怒傷肝、肝主魂，因此凌晨一時前一定要入睡，若肝經有問題，也會影響其他經絡，他認為睡眠不足會致癌，當心情不佳時，可念佛、聽梵

唄、唱唱歌，讓不同音頻刺激體內的血清素，並教導與會者懷著感恩的心施梳頭法、手指健康操，以幫助睡眠。

來自香港李健民、李謝婉華伉儷表示，沒想到不用繳費就可以聽到這麼優質的講座，覺得很不可思議；李太太笑說，此講座讓他覺得很受用，已報名參加下一次論壇。

二十二日登場的講座為「養生—從菌談起」，將探討自律神經系統與體內有益菌的相關性，以自然醫學養生和自然保健三大知識為主軸，讓大家習得養心調身的基本功，遠離疾病和藥物。報名可點閱 <https://register.fgs.org.tw/> 線上報名，或洽詢人間大學台北分校 (02) 2769-8933

【人間社記者吳惠美台北報導】

為復興航空集團 開啟心靈祈福法會



復興航空集團總經理吳滬生、執行長陳欣德、副總梁敏芳，3月13日帶領近70名高階主管，蒞臨佛光山臺北道場，住持覺元法師帶領大眾誦誦《般若波羅蜜多心經》、獻燈，恭讀佛光山開山星雲大師所撰「消災免難祈願文」，希冀透過祈福，開啟心靈的能量，迎接新年的願景與光明希望。

「每一天都是新生的開始，邁向光明，讓生命重生。」住持覺元法師表示，大家來到佛光山臺北道場，感受新年新氣象帶來的喜氣，以及充滿寧靜與祥和氛圍的道場，讓積鬱內心負面的觀念與想法的當下，為復興航空團隊增添無限的希望與喜悅。

覺元法師說，來到此地，只為祈

求發掘內心深處的光明、自在和喜樂。他強調《心經》中所言「心無罣礙，無罣礙故」，意指將心中的憂慮、恐懼清除，才能遠離顛倒夢想，達到究竟涅槃，得到安樂與自在。「如何把持好安樂的身心？」他認為，心經充滿智慧，值得大家去探索。

隨後的獻燈儀式，點燃心中不滅的燈，凝聚一股善的力量，祝福大家帶著光明、幸福、平安回到工作崗位，昂首闊步，邁向充滿希望、美好的一年。

提及台北道場；是融和傳統與現代的建築風格，台北道場是一個普門大開，提供面對種種工作和生活的有緣人，釋放壓力的場所；如來殿供奉的五方佛，代表去除人性

貪、瞋、癡、慢、疑，以及悲智行願4大菩薩。他引述大師曾說過「能夠去除貪、瞋、癡、慢、疑，做到自我修養、自我覺悟，就是五方佛」；並勉勵大家，朝向慈悲完美的人格，勇敢承認「我是佛」。

復興航空集團執行長陳欣德感慨的說，農曆過年前發生了不幸的飛安事故，期望今天參加佛光山臺北道場的心靈祈福法會後，復航員工們能夠找到心靈的安樂與寧靜，為受難傷者、家屬及員工，在面對未來大眾運輸的安全責任上，能夠帶來平安信心，以及安定的力量。

覺元法師贈送星雲大師特選輯錄而成《獻給旅行者365日—中華文化佛教寶典》一書結緣，並鼓勵復航員工能盡快找到心靈安定的力量，不要忘記生命的美好，大家共體時艱「展翅飛揚，邁向光明，勇敢地走下去」，懷著感恩的心，讓善念的流轉，轉出大巨輪，更看見復興航空集團欣欣向榮、永續經營。

【人間社記者吳惠美台北報導】



大陸宏志班校長 台北道場體驗自覺與行佛



中國教育發展基金會旗下宏志教育推廣基金理事長林鴻志、執行長于在琳，帶領20位大陸中學校長，由國際佛光會中華總會理事暨佛光山榮譽功德主羅李阿昭引薦，3月13日參訪佛光山台北道場，住持覺元法師與多位法師熱誠接待。

覺元法師表示 校長是傳道、授業、解惑的教育者，讓世間的知識獲得傳承；佛陀則是心靈教育工作者，也是覺悟者，致力引導人們解開世間的憂悲苦惱，找尋幸福安樂之道。

覺元法師為校長導覽融和傳統與現代風格的如來殿，詳細介紹五方

佛和四大菩薩，意涵五方佛代表去除人性貪、瞋、癡、慢、疑，四大菩薩代表實踐悲智行願，而殿堂的莊嚴宏宇令人攝受無論是拜佛、念佛、求佛乃至行佛所行，都是營造最佳的教學情境。

覺元法師引用佛光山開山星雲大師說法指出，去除貪、瞋、癡、慢、疑就是「自覺」，實踐悲智行願是為「行佛」。能做到自覺與行佛就是如來，並讚許來訪的校長們，未來必定都可以成就如來果位。

「佛何人也？我何人也？有為者亦若是。」經營學校、教導學子

就是在實踐佛陀的慈悲、智慧和願心，鼓勵校長積極教育每個學生成為國家棟樑，成就圓滿的人生，則人人都能成為五方佛。

宏志教育推廣基金發起人林鴻志表示，集合了一群志同道合的愛心人士，和富有社會責任感的企業家，10年來與大陸各省市示範性高中合作舉辦民間「宏志班」，幫助家貧學優的學子完成高中學業。目前宏志班已遍佈大陸20個省市22所中學，共有8840名宏志生受益。

林鴻志說，宏志教育推廣基金除了提供經濟協助，也關注受助學子們的身心健康、就業成才，更期望宏志生在學有成之後，能幫助3個人，如此1幫3、3幫9，…，像蒲公英一樣將愛心延續，不斷傳播出去。

而這些宏志班校長都是第一次來台，參訪台北道場後，他和所有的校長對星雲大師所推倡的人間佛教有所了解，並深感敬佩和讚歎。

【人間社記者吳惠美台北報導】

佛光山台北道場 生耕致富



2015 專題講座/論壇
預約報名·免費入場
www.fgs.org.tw/tpevihara

生耕致富 搜尋

※可申請公教及護理人員研習時數

現代醫學論壇

三月份

● 3月22日(日) 上午10:00-下午3:30

● 養生--從菌談起

主持 | 劉吉豐
台灣抗老化學會理事長

主講 | 張芳維
三總婦產科主任

與談 | 趙湘台
榮總婦產科主任

● 3月29日(日) 上午10:00-下午3:30

● 養生--從抗衰老談起

主持 | 劉吉豐
台灣抗老化學會理事長

主講 | 盧山峰
藥師公會居家照護藥師

與談 | 劉翠瑤
忠孝醫院護理部主任