

佛光山台北道場 周訊

第199期 2016.03.16~22 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



後來，從普門中學開始，一直到佛光大學，相繼成立了女子籃球隊，每一年舉行「佛光盃」友誼賽，邀請世界各大學參加。為了替籃球隊打氣，意外促成了「佛光啦啦隊」的組成，只要有賽程，北中南區各自輪番上陣為球員加油。這當中，甚至有不少阿公阿嬤參與，經常帶領啦啦隊加油的永光法師說，這許多爺爺奶奶在球賽中，跟大家一樣鼓掌叫好，吶喊助陣，一場球賽下來，忽然感覺到腰也不痠，背也不疼，身心舒暢，大家都紛紛表示，覺得自己年輕起來了。

因為這樣的因緣，讓貧僧又想到，可以成立一個推廣全民體育運動、淨化社會風氣為宗旨的協會，

貧僧有話要說 (51)

接引更多喜好體育運動的人學佛。二〇〇九年，通過內政部核准，「三好體育協會」正式成立，由喜愛運動的賴維正居士擔任會長，師範大學體育碩士慧知法師擔任祕書長。

除了籃球以外，普門中學還有女子體操隊、棒球隊，甚至遠在巴西如來寺的「如來之子」，覺誠、妙遠法師也為他們成立了「佛光足球隊」，每年應邀到聖保羅各地參賽，都獲得很好的成績。

看到這些比賽場裡，萬千群眾開心喜悅的喊叫聲，感受到體育運動真是魅力無窮。貧僧是想，藉由體育，希望過去中國人所謂「東亞病夫」的稱號能夠去除，能在世界稱雄、體健稱雄、健康稱雄。貧僧也希望為佛教增加體育人口，甚至美術、音樂、藝術等各方面，讓佛教都能在其中擁有一席的地位。

這許多活動，貧僧都把它歸類訂名為「共修」，因為我們認為，不只是念佛、拜懺、誦經、禪坐、五戒、菩薩戒、短期出家等，應該

包括佛學講座、讀書會、座談會，乃至各種大眾活動，凡是有益於身心淨化作用的團體活動，都可稱為「共修」。所謂未成佛道，先結人緣，因為共修，讓我們能與世界上百千萬人結緣，當然，帶給我們的忙碌也就可想而知了。例如：佛光山二十四小時沒有關過大門，經常有人從國外回來，抵達時已是十二點鐘以後，沒有吃晚飯，還要煮飯給他吃；有的人火車誤點、飛機誤時，也常常半夜三更等他們到來。為什麼？因為我們是一個團隊的道場，對於各地的個人，都來者歡迎。

(待續)

活動預告

►佛光山台北道場

●清明水懺法會

●時間：105年4月1~3日

上午9:30卷上 (4/1上午9:00灑淨)

下午2:00卷中、卷下

4月3日上午9:00

華嚴法會暨消災總回向

下午2:00三時繫念總迴向

地點：台北道場14樓

台北道場



2016年台北道場佛光童軍團親子聯誼於三月十三日溫馨登場，近百位童軍團員及家長參加，節目內容有唱跳、魔術、鋼琴演奏、扯鈴、烏克蘭麗麗、說故事等，在表演中大小童軍互相交流，傳遞愛與活力。

有住法師致詞表示童軍團成立的團隊精神即是佛教所講行三好，集體創作。童軍信條：智即是菩提心、仁即是慈悲心、勇即是實踐，要勇猛精進。智仁勇是佛教慈悲智慧精神的顯現，也是行三好的實踐，華嚴經中善財童子五十三參

台北佛光童軍團親子聯誼



代表童子軍向上提升的精神，在善才童子身上一覽無遺。童軍不但要日行一善，還要廣行一切善法。佛教中學習佛法貴在親子同步學習成長，這即是今天辦親子聯誼的重點。最佳代表如釋迦牟尼佛與其子羅睺羅一起發心出家，將佛法推行整個印度乃至全世界，再者如阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩在久遠劫前即是父子關係，出家修道，成就西方極樂世界，所以提升不只是孩子要提升，父母孩子要一起提升。

童軍團主委朱照淑表示，台北道

場佛光童軍團成立至今已十多年，童軍團每月有兩次團集會活動，每年藉舉辦親子活動與家長產生更深層的互動，令家長了解台北道場除了為小朋友安排優良課程及先進的軟硬體設備外，在此還有佛光山台北道場的例行法會修持及六樓人間大學，藉此引領家長走進台北道場參加社教活動。

來自內湖的潘奕憲師兄因肯定佛光山的環境，而為孩子選擇參加佛光童軍團，在團體中學習成長與人合作。劉琇瑩師姊的女兒自稚齡幼童軍即加入迄今已六年，學習過程使孩子有獨立的思考能力，學習在團體中與人和群，懂得如何配合大眾，養成圓融的個性。活動中童軍團領隊、服務員都齊聚一堂，彼此交流互相打氣，希望更進一步推展團務。

【人間記者程麗麗台北報導】

致力文化傳承 白先勇暢談崑曲夢



「我要向全中國、全球的華人喊話：我們的文化瑰寶崑曲，有多麼了不起，多麼重要、多麼美，我要不斷地向世人傳達『崑曲福音』！」

自詡為崑曲布道家、心繫復興傳統文化的當代文學大師，也是美國加州大學聖塔芭芭拉分校資深榮退教授白先勇，3月9日晚間蒞臨佛光山台北道場「2016生耕致富專題講座/論壇」，向1200名聽眾宣揚他

的崑曲夢。

白先勇表示，每次崑曲演出，對他而言如同秦俑、商周青銅器、宋朝瓷器的展覽，具有一樣的文化意義。尤其希望年輕人能看到中華民族最美的傳統文化—崑曲之美。「如果這5、600年歷史的劇種，能在21世紀重現光芒，傳統文化一定也可以大放異彩。」

消失的崑曲藝術 磨滅不掉的文化根本

崑曲，有著600多年的歷史，源自崑山，後發展至大江南北，從江南一帶直到北京朝廷，是最流行而通俗的表演藝術，擁有輝煌的歷史，卻在近代逐漸失去光輝。

崑曲影響了白先勇的一生。小時候，他在上海看到梅蘭芳的表演，

連續4天演出牡丹亭、遊園驚夢，從此不但忘不了每一幕畫面，更像是在心中埋下一顆崑曲的種子。

39年後再回到上海，意外地又看了一次崑曲演出，令白先勇訝異的是，崑曲在文革10年被禁演，幾乎以為崑曲就此失傳，卻在上海崑劇院見到一場長生殿的演出。劇終時他激動不已、不斷鼓掌，即使人潮散去，鼓動的雙掌仍無法稍停，他的心中湧起一股聲音：「文化不是那麼容易被消磨的，它的根還在那裡…。」

鼓勵青年學子 青春版牡丹亭扮演橋樑

正因一個「這麼了不得的藝術，絕對不能讓它消失」的信念，從2004年開始，白先勇積極推動崑

曲，從選角、劇碼、音樂各方面著手，直至完成一齣戲。他希望崑曲能夠到全世界巡演，吸引更多觀眾，尤其是年輕族群，因此號召青年走進劇場，看見傳統藝術，希望他們看了以後產生新的觀點，也許更能親近傳統文化。

白先勇認為，培養大學生學會欣賞崑曲是最合適的，一來年輕人接受新事物的程度較高，二來崑曲內容需要若干的文化背景，才有能力欣賞。曾有人提問，現代大學生都看慣好萊塢大片，崑曲的節奏緩慢，表現愛情的方式也那麼含蓄，大學生能夠接受嗎？他很有信心的

回答：「崑曲那麼美，大學生一定能夠接受。」

10多年的時間，牡丹亭演出270多場，跑遍全世界；在海外巡演時，還前進歐美各大學，首演選在UC Berkley，女主角在燈光下現身，氣勢震懾全場，閉幕後更獲得滿堂采，觀眾用力鼓掌久久不散，此時他的心才定了下來。

致力崑曲傳承 開設課程吸引師生
悠悠十年，演員都30多歲了，白先勇說，生旦淨末丑讓他們付出青春，卻吸收了豐富的舞台經驗。崑曲，其實是無數嚴謹訓練的呈現，同一個段落，演員可能必須被訓練

30多次，老師才點頭通過。崑曲是歌、舞、劇三位一體的融合，需要文學、音樂、表演和身段多方面搭配，才能成就一段崑曲的演出。

不僅要帶領崑曲走向世界舞台，「傳承」更是白先勇十年來努力不懈的主因。除了舞台演出，更廣設課程、招募年輕學子，他常常帶劇團去北師大表演，因為那裡有許多未來的老師，只要有老師喜歡，就會帶著學生欣賞，如此崑曲便能順勢傳承下去，白先勇堅信，崑曲必定會有枝繁葉茂的一天！

【人間記者陳宏銘台北報導】

洪秀柱奮力承擔－我的辛辣人生



佛光山台北道場「2016生耕致富專題講座/論壇」，3月10日由前立法院副院長洪秀柱辛辣開講。她一身黑色勁裝，神采奕奕地走入會場，先幽默地調侃自己未走完的總統路，然後笑談一段段曲折的人生經歷。她以星雲大師「歡喜做、甘願受」的名言，呈現面對挫折的一貫態度。從成長、從政到罹癌治癒，將困境當成自我挑戰，認為「發願、想到去做、不遲疑，就有成功的機會」。洪秀柱雖然不是虔誠的佛教徒，卻處處充滿佛法的處事智慧。

談到家庭給她的影響，言語犀利的洪秀柱也難掩柔軟。她最感謝父母以身教為她立下堅強、正直和感恩的人生信念。父親因228事件入獄，雖獲釋卻長達40多年沒有工



作，單靠母親撐持家計。即便如此，父母未曾在子女心中種下任何仇恨的種子，還時時提點「切勿為名利參政為官；倘若道不相同，不相為謀，絕不可戀棧」。因此洪秀柱從政20餘年，不曾談起自己是受難者的背景，也在每個仕途轉折，維持優雅的進退身段。

對於那條未走完的總統路，洪秀柱以「因緣未具足」輕輕帶過。她說參選總統本就不是自己人生規畫的路，「拋磚引玉」才是初衷。但隨著時勢變化，她一步步排除萬難，取得參選的合法性。過程雖有勸退聲浪，但她以「戰士上陣，除非司令下令回頭，否則必堅持到最後一刻」作為比喻，說明自己選擇面對困境的堅定意念。最後在黨的決議下，她雖有遺憾，但也優雅轉

身，下台全力投入輔選工作。

洪秀柱談到人生另一個巨大的考驗－罹癌，和所有癌友一樣，經歷手術、化療和放射性治療的辛苦過程，也承受包括嘔吐、掉髮、免疫力降低的各種副作用。這段艱辛的抗癌歷程，適逢民國100年的大選，她僅讓幾名助理知悉內情，並戴著假髮，繼續南北奔波進行輔選。她坦言，因為這場選舉對於國民黨至為重要，她必須以意志力戰勝身體的不適。她用佛光山的四給信條「給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便」，為當時的心情做了註解。

洪秀柱認為，各行各業都是修行道場，「不動怒、不放棄」是修行法門，從政也是很好的修行。就像看到燈泡發光，才能感受電的存在；師父弘法，讓信眾從法師和佛教徒身上看到信心和歡喜，就會產生對於佛法的信仰。政黨也須向宗教和非政府組織學習，期許成為讓人願意相信的團體，這也是促使她毅然投入國民黨黨主席選舉的動機之一。

最後，洪秀柱以她克服家庭逆境、超越病痛及面對政途艱辛的毅力來勉勵聽眾，用「承擔」和「奮發」來面對挫折，雖然「種瓜未必

得瓜」，若是不曾播種，必無法收穫。現場聽眾以熱烈掌聲回報洪秀柱精彩的演講，還有許多高中的小粉絲表示，希望未來能有機會有選

票支持心中永遠的柱柱姐。

【人間記者胡琇媚台北報導】

身體的健康從腸胃開始



3月12日由台灣大學醫學院主導規劃的「生耕致富現代醫學講座/論壇」展開上、下午兩場，分邀請國立臺灣大學醫學院醫學系主任吳明賢及臺大醫院營養部主任鄭金寶，主講「胃所欲為・腸保安康」、「預防慢性病・健康飲食自由吃」，逾1500位聽眾不畏15度的低溫踴躍出席。

素有胃癌殺手之稱的吳明賢主任，同時也是臺大醫院內科部主治醫師，發願做醫學界的醫俠，在腸胃科深入耕耘20年，不僅有效推廣胃癌篩檢，更成功降低胃癌發生率，在吳主任帶領下，臺大醫院相關團隊在胃癌、食道癌的治療上，已遠遠勝過國際水準。

吳主任以「擁有健康，才能擁有希望；擁有希望，才能擁有一切」為開場，向大眾分享健康之道，其來有自。從中國歷代帝王的壽命來分析，皇帝的平均壽命都不長，主要原因就在於皇帝喜歡藉由道教的煉丹術，滿足自己長生不老的願望，卻因為鉛中毒而導致平均壽命不到30歲的反效果。醫學研究發展至今，更確認了「有衛生之道，無長生之藥」。

因為飲食習慣的改變，現代人喜



愛食用加工食品，目前每年有1萬人以上罹患大腸癌，大腸癌也攀升為國內十大死因第3名，吳主任強調要想健康長壽，就要正確認識自己的腸胃道，尤其腸道是人體最大的免疫器官，其中腸道菌及腸道毒素不僅會影響情緒，更造成是全身慢性發炎及肥胖的原因。

疾病的產生，從另一個角度看，其實就是在糾正人們日常生活的不良習慣。常見的腸胃疾病可以分成「功能性胃腸病」與「器質性胃腸病」。「功能性胃腸病」與胃腸蠕動異常有關，容易引發急性惡化及影響感覺耐受度，產生的原因可能來自於日常的生活壓力。常見的胃食道逆流、胃潰瘍、胃穿孔、大腸癌等，屬於「器質性胃腸病」的範圍。

「聰明的人解決問題，天才預防產生問題」，在面對疾病上，吳主任期許聽眾都能當天才預防胃腸病，也提醒聽眾食物能當藥物吃，但藥物不要當食物吃，許多食材已經含有治療身體的功能，如香蕉有血清素，能控制情緒使心情愉悅。

如何保有健康的腸胃道？吳主任提供現場聽眾多種保健方法：一、保持均衡飲食：少食、慢食、樂

食、感恩食。二、做好情緒和壓力管理：隨時舒壓、積德行善。三、規律的生活習慣：早睡早起、規律排便、戒菸少酒。四、每天運動，維持良好體態：要活就要動。

吳主任最後提醒聽眾知道不一定能做到，學習增加執行力，是保持身體健康的重要方法。

下午場主講的鄭金寶主任從健康飲食出發，告訴大眾健康的飲食其實是抗癌的基礎，提醒聽眾養成良好飲食的習慣，食物應該以少油、少鹽為前提，每日應攝取30至35種食物、一餐吃30分鐘、喝足夠的水分、天天吃早餐、保持愉快的心情、養成定時排便的習慣。

談到現代人都夢想的窈窕好身材，鄭主任主張「健康飲食、每天運動30分鐘是減重的關鍵」。肥胖對人體健康有莫大的傷害，現代文明病的代謝症候群，又以高血壓、高膽固醇、高血糖等三高疾病最常見，但是，不能因為減重反倒賠上了自己的身體健康。

鄭主任教導大眾，正確的減重是減少熱量並保有足夠的營養，避免吃進看不見的油脂，如油豆腐、冰淇淋、全脂奶、蛋糕、濃湯等。並實際以一公斤的肌肉能消耗75-125卡的熱量，一公斤的脂肪只能消耗4-10卡的熱量，提醒聽眾運動的重要性。

最後以理想的減重方法：飲食控制、運動、行為改變及習慣建立運動及信心與支持最為演講的結束。

【人間社記者簡筱瑜台北報導】