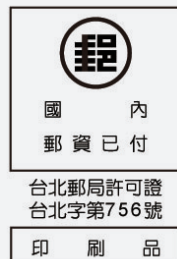


佛光山台北道場 周訊

第49期 2013.04.17~04.23 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



我們的社會流行著一句話「向前(錢)看」；舉國上下都在向錢看，如此一個重利輕義的國家社會，你說能有多大的成就，也就可想而知了。

社會進步固然要經濟的發展成長，因為有了經濟才有建設，才能改善生活，才能製造飛機，才能加強國防，才能養家活口，錢怎能說不重要呢？但是，金錢一方面帶來社會的進步，一方面也帶來了人性的墮落。許多兄弟鬩牆，為了金錢；許多夫妻翻臉離婚，為了金錢；許多朋友惡言相向，為了金錢；許多合夥人分利不公，訴訟法庭，為了金錢；甚至於青少年為了金錢，偷竊搶劫；不肖份子為了金錢，犯下傷天害理的案子；還有那

知識社會

許多貪官污吏，為了金錢而不能真正為民服務，招致身敗名裂。

我們需要經濟的發展，但是我們更需要知識的社會。

什麼是知識社會呢？讓全民讀書，有思想、有智慧、懂得分析事理、判斷善惡好壞；人人從知識出發，不但能包容一家，更能胸懷鄉里，以及社會、國家。如此看來，知識可就好比金錢更重要多了。

知識是人生的動力，人有了知識，可以改變自己的氣質；人有了知識，可以明白做人處世的道理；人有了知識，可以為國為民做出建國的方案和計劃。有了知識，商工的品質就會不一樣；有了知識，科學、哲學就能提升。

現在政治家由於知識不夠，所以搞黨派、搞私利，不以全民為主。甚至現在的教育家雖教人，但他沒有想到，知識不光只是用來教人的，而是先要健全自己，讓自己成為思想知識的主人。

知識並非書讀得多就表示有知識，知識也並非會說話、會賺錢就

是有知識。沒有讀過書、不認識字的人，他也會有知識。六祖慧能大師悟道，你能說他沒有知識嗎？武訓以行乞興學，你能說他沒有知識嗎？王永慶只是小學畢業，卻成為台灣的「經營之神」，你能說他沒有知識嗎？

知識者，明理也。只要他懂得做人的道理，知道社會國家，知道大公無私，這就是社會知識喔！

所謂知識，在個人是有道德的勇氣，在社會是有公共的正氣，在國家到處都能普及公理正義；所謂知識，要知人、知事、知情、知理、知物、知心，要能融合一切人事理的因緣，再去給人因緣，那才是知識喔！

我們寧可什麼都少一點，但是社會知識不能少喔！



生耕致富講座

現代醫學講座登場



2013年生耕致富現代醫學講座/論壇，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。4月20日至21日3場醫學講座，吸引3千人次關注健康議題。

4月20日現代醫學講座，邀請北港醫院林欣榮院長，為大眾講說「再生醫學與幹細胞」。行醫近40年，林院長以其經驗說明：人只要心情愉快、高興，身體自然健康。更以大師「曲直向前，福慧向前」墨寶自勉：醫學不只救腦、救命還要救心。因感於城鄉差距嚴重，發現雲嘉地區人口老化嚴重，罹患腦部疾病者眾，需要更多外科醫師支援，所以選擇回鄉服務，守護民眾健康。

院長提醒大眾：「人生最苦是病苦，如何預防疾病發生，方是醫學發展的目標。」透過現代科技如電



腦斷層正子攝影、核磁共振等，早期偵測及治療。同時強調：看醫生是看健康，鼓勵大眾平時要保養、健檢，不要等到生病後再就醫。

林欣榮是國內首位以胚胎移植治療巴金森的醫學前驅，過去10年專研幹細胞治療腦中風、腦瘤，是許多重症病患希望所寄。提及患者能透過移植幹細胞，重新活化組織，讓細胞運作；但健康之人則是透過運動可增加30%~40%的幹細胞，以促進身體的新陳代謝；同時要維護身體健康，除運動外，不外乎是注意飲食及情緒管理並作預防檢查。一位82歲聽眾分享：他是一位見證者，因林院長告訴他以「多用腦、多運動」預防老年癡呆症，他一以貫之，現在不但腦力沒有退化現象而且身體健康。

21日上午由國泰醫院腎臟科主任楊垂勳醫師，以「降低台灣洗腎人數比率——從個人做起」，談鼓勵國人愛腎、護腎從個人維護做起：讓大家瞭解如何從日常生活預防腎臟疾病。「台灣洗腎人口比率高居



世界第一位，甚至可以號稱為『國病』。」楊垂勳醫師表示，洗腎是從慢性腎臟病衍生而來，而慢性腎臟病是由來自於人體自然老化、高血壓、糖尿病等，這些發生的疾病，關鍵在於自己；並認為維護身體的健康從自己著手做起。他說，或許有人要問：「是否還無須到洗腎的地步就開始洗腎？」，根據TSN Renal Registry數據顯示，得以破除台灣提早洗腎的誤傳。

楊醫師表示，根據台灣國家衛生研究院溫啟邦教授研究報告顯示，國人罹患慢性腎臟病患者高達11.9%，也就是平均每10人就有1人得到慢性腎病，其中低社經地位的族群每5人就有1人得到慢性腎臟病。造成洗腎的發生率和流行率高的原因，在於全民健康保險福利的實施，接納了所有需要透析治療的病人；老年人、高血壓和糖尿病患者人口數的增加，及由於醫藥的不當使用，腎毒性造成腎功能不全，進行至末期腎衰竭而導致洗腎。楊醫師指出，慢性腎功能不全是一種

「沈靜的疾病」。而台灣腎臟醫學會喊出「護腎33」口號，建議慢性腎臟病高危險群，就是每3個月定期做3項檢康檢查：驗尿、驗血、量血壓。自我檢視：尿液中是否出現細緻泡泡？身體與眼睛周圍有無水腫？有沒有高血壓？有無貧血症狀？是否感覺疲倦？早期揪出腎臟病。楊垂勳又說，實施「四不一沒有」，不抽煙、不用偏方和草藥、不用非處方用藥、不憋尿、沒有鮪魚肚，已及做好體重管理，就可以避開慢性腎臟病的高危險群。

其提到高血壓治療之目的在減少心臟血管疾病及死亡率，只要改變生活型態，多運動、少吃鹽，減重，多吃粗食、蔬果，血壓是可以良性控制的。其提及糖尿病也是造成腎臟病的原因之一，根據世界衛生組織統計，台灣有1百至1百20萬人罹患糖尿病患(4~6%)，時間一久有30%~40%會引發腎病變，所以預防糖尿病腎病變也是一項不可輕忽的策略。在演講過程中，楊主任以在門診中的幾個病例提醒大家：不要隨意相信密醫、偏方，不服用來路不明、標示不清的藥品；藥品不是商品，不隨便採購或介紹親朋好友使用；尋求合格專業醫藥人員諮詢協助。認識藥物之腎傷害。因為亂服草本藥，不會「治病」反而「致病」。

楊垂勳主任語重心長的叮嚀，護腎9大秘訣：一、面對可能引發腎臟病的病因，積極治療，二、詳述病史，協助醫師找出腎功能急速衰退的原因，三、控制三高，四、

適量飲水，五、運動讓腎臟更有活力，六、護腎飲食：避免高鹽、高鉀、高磷、高蛋白飲食，七、避免香菸、檳榔，兩者都傷腎，八、切勿服用成分不明或療效未經證實的偏方和草藥，九。防範止痛藥及顯影劑可能造的腎毒性。最後現場開放Q & A提問，來賓發問熱絡，楊垂勳醫師都一一詳細解說。

下午場由中國醫藥大學副校長，藉「肥胖的前因後果與修身養命—從小談起」，從營養、熱量、肥胖、行為矯正等課題，說明肥胖之原因及後果，介紹「兒童及青少年肥胖之篩檢及處置流程圖」，希望大眾能對日益嚴重且併有代謝性異常之兒童及青少年肥胖，能夠多加一份關注。首先以BMI(身體質量指數)說明如何判斷判定成人肥胖程度，並以此方法判讀兒童及青少年肥胖標準。所謂肥胖的定義即是：長時間熱量攝取超過熱量消耗，多餘的熱量以脂肪形式貯存於體內，使體內儲存的脂肪組織超過正常狀態。所以對於肥胖問題不宜以「少吃一點、多動一些」來應對。

對於青少年肥胖處置，陳偉德副校長以「肥胖兒童及青少年之篩檢與四階段積極減重計畫」與眾分享：理想的減重計畫，必須包括：維持正常的身高生長、安全的生理代謝、保存瘦體質、儘可能減少飢餓感、不致於引起精神上的問題。所以減重計畫亦須包括四大部分：飲食、運動、行為矯正和父母與朋友的參與。對於肥胖處置，依其發表之減重計畫分階段性進行：第

一階段增強型預防，經由改變飲食習慣與運動，控制體重不再增加；並藉由身高之正常成長，改善BMI值。第二階段是架構式減重：藉由分析飲食與運動記錄，採取監督行為；控制誘惑、變更進食過程、支持與鼓勵、認知重建等矯正方法，達成控制或減重的目的。第三階段是全方位介入：透過專業的減重中心或具醫學資格之團隊，共同形成肥胖兒童家庭的支援聯盟。第四階段是醫學中心介入：針對嚴重肥胖之青少年，考慮以代餐、極低熱量飲食、藥物治療及減肥手術等，進行合宜的減重程序。

兒童及青少年可藉家庭生活降低肥胖機率如：限制看電視及觀看螢幕的時間每、不在小孩睡覺的地方放置電視或螢幕設備、每天吃早餐、減少飲用含糖飲料及外出餐廳用餐次數，尤其是速食店，鼓勵父母親與小孩一起進餐，吃家常菜、限制大份量的食物及飲料、每餐應食用適當份量的水果與蔬菜、進食高鈣、高纖飲食、進食熱量均衡飲食，鼓勵完全母乳哺育6個月，添加副食品後繼續母乳哺育至12個月以上，鼓勵每天從事中強度的體能活動至少60分鐘及限制進食高熱量食物等方法。

最後陳副校長叮嚀維持健康的身體要以衛生、均衡、適量之「健康飲食三原則」，「四少一多健康多多」之少肥肉、少油炸、少油湯、少醬料、多蔬果原則及「五個燈菜單」及「七分飽食譜」，作為修身養命之妙方。



水陸法會

水陸畫 話水陸



水陸畫，是舉辦水陸法會時布置在內壇的繪畫，專用於水陸法會，一般的法會不會懸掛，畫中內容均為上堂、下堂佛事進行時所要禮請的諸佛菩薩、護法諸天、歷代聖賢及六道群生，隋唐以前多繪於寺壁，兩宋以後改為幀畫，即通景絹畫，元、明後則多為單幅立軸。

現行《水陸儀軌會本》第四卷的堂司門中，對水陸畫的軸數、畫式有明確的規範。水陸畫依古規分上、下兩堂，每堂十席，共二十席，後於上堂第十席啟教諸師中，增列四明志磐大師與雲棲株宏大師。

志磐大師為南宋時僧，嘗住四明（今浙江餘姚）福泉寺，師精通天台教觀，撰有《佛祖統紀》，敘述天台九祖諸祖列傳及諸宗立教之事蹟，另著有《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》。雲棲大師，明朝僧，名株宏，號蓮池，出家後行腳多年，住於杭州之雲棲山，師示寂後，由門下居士數人集師之著述三十一部，其中《瑜伽施食儀註》、《水陸儀文》、《施食儀軌》均為師之遺著，也是現今佛教界水陸、餵口施食法所依據的重要史料、儀軌。

依《水陸儀軌會本》第四卷的

〈水陸緣起〉述及：「水陸緣起梁武，成於十大高僧……隋唐之時，去古未遠，行無差舛。降及宋世，傳久失真，漸至蕪雜，四明東湖志磐法師乃起而訂正焉。至雲棲蓮師，復加補儀，慈濟為懷，刊板以行。」由上文知，水陸儀軌始自梁武帝時編撰而成，歷時七百餘年，傳至宋代，其內文儀軌已是雜亂無章，幸而志磐法師起而訂正、雲棲蓮師復加補儀，水陸大齋一法才得以傳承至今。因此在水陸畫第十席中增列二師，也是感念其中興水陸之意。

除上堂第十席增加二位祖師，下堂第二席亦分設城隍列廟、本家土地兩席，下堂第四席增設本家祖宗或增正薦，至此，上堂仍設十席，下堂則增至十四席，共二十四席。

在畫式上，下堂所增之四席，或有或無並無一定，若因堂小而畫闊，難以全數供奉，也可以將畫的內容縮小合畫，唯每席須有三軸，式須狹長，像須全備。在懸掛時，還須記明中、左、右，以免懸掛錯亂。在每一席的水陸畫前，還須總列牌位一座，依照儀文，逐位清書。藉水陸畫像輔佐儀文，俾助觀想。

水陸畫之由來，相傳為北宋蘇東坡所繪製。蘇軾，字子瞻，號東坡居士，宋高宗追贈其為太師，諡號文忠。元祐八年（1093），蘇軾為超薦亡妻王氏（一說為宋氏）而啟建水陸法會，並作〈水陸法像贊并引〉一文：「敬發願心，具嚴繪事，……軾拜手稽首，各為之贊，凡十六首。」至此，乃有水陸畫及贊文，與水陸儀軌一併流傳後世。

《佛祖統紀》中亦載：「知定州蘇軾，繪水陸法像，作贊十六篇，世謂辭理俱妙，今人多稱眉山水陸者由於此。」初時，將贊文刊刻於畫式之後，至清代印光大師所集之《水陸儀軌會本》，則將贊文統一刊於畫軸上方，書法以楷或隸為宜，俾閱者便於觀覽。

水陸大齋一法，自梁武帝啟建於金山，世稱「金山水陸」；宋時志磐重訂，蘇軾中興於眉山，世稱「眉山水陸」；佛光山每年二次的水陸法會，以廣結善緣為啟建原則，希冀以萬緣共成佛事，因此稱之為「萬緣水陸」。

活動預告

▶ 台北道場

● 2013年生耕致富講座/論壇

● 時間：4月27日上午10：00~15：30
美麗心情美好睡眠

主持：劉吉豐

主講：汪衛東

與談：高有志

● 時間：4月28日上午10：00~15：30
癌症飲食與運動

主持：劉吉豐

主講：戴承正

與談：陳月卿

● 水陸法會外壇

● 時間：5月25日至5月31日

● 水陸法會內壇及送聖

● 時間：6月2日至6月8日