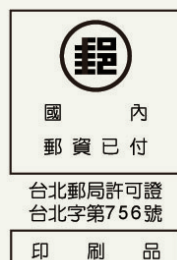


佛光山台北道場 周訊

第50期 2013.04.24~04.30 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



宇宙之大，事事物物都有變易；世間的不變，就是變。大自然有可變的、有不可變的；宇宙之間任何事情，都有變與不變。

《四十二章經》講「世間無常，國土危脆」；蘇東坡《赤壁賦》講到「吾生之須臾」，又提到「自其不變者而觀之，則物與我皆無盡」；李白《將進酒》：「君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪！」均說明了世間一切的變異。

山看起來是不變的，其實是變化萬端的；每天日出日落，看起來是不變的，實際上地球每天都轉到不同的位置；四季的更迭是不變的，其實，每年的四季，都有不同的氣溫、不同的景象；人每天吃飯、睡

變與不變

覺是不變的，實際上，每天的體力、精神、心情、外緣都在改變。

「變」，人情、人事、人心，都會變；「變」未嘗不好，「變」可以由壞變好、變才能進步，變才有希望，變可由少變多、由貧變富、生病變健康。但是「變」，也會變得不好，如政變、婚變、兵變，心變、病變、天變、水變，氣候、時間、友情都會變。

人生的目標方向，是不宜輕易改變的，但是達到目標的方法，就要隨環境而改變了。人要有隨機應變的能力，才能生存；人要不斷改變學習的方法，才能適應創新的社會；一成不變的生活，會讓人感到困頓；做生意童叟無欺，價格不變，才能讓人信任。社會環境不斷地在改變；人的價值觀也在改變；要想改變別人對自己的印象，要自我的革新才能改變；商場上的競爭，要求新求變，才能吸引顧客；企業的經營，也要常變才能創新；但是善變的人，會給人靠不住的印

象。

山河大地、房間佈置都會變；地價、約定也會變，只有公義、真理是不變；歷史的教訓也是不變的；真情的至死不渝，也是生死不變的，如王寶釧、孟姜女，都是真心不變；萬物成住壞空、生老病死是不變的；因果業力不可轉，也是不變的。

對國家的忠心，不能改變；對領導的服從不能改變；對真理的追求也不能改變；本具的清淨心更不能改變。

世間有「以不變應萬變」、也有「窮則變，變則通」。希望萬物當變則變，不當變則不變。如果是善良美好的，我們希望不要變，如果是好的變壞的，則不如不變了。



生耕致富 2013專題講座/論壇



2013年生耕致富講座於4月28日圓滿落幕，此次3月份名人成功之鑰及現代醫學講座/論壇，計11場次，吸引近1萬5千人次報名聽講。

而4月27、28日兩天3場的「現代醫學論壇」，27日「美麗心情美好睡眠」議題，由心理醫學專家、自然醫學翹楚主持及與談，探討如何擁有美好的睡眠。專長治療失眠、催眠心理治療的中國中醫科學院北京廣安門醫院院長汪衛東表示，睡眠佔人生中的三分之一時間，做夢的時間有百分之二十，80幾種疾病與睡眠有關，依據美國調查數據顯示大部分車禍出於睡眠不足。汪衛東說，失眠不是疾病，睡眠過多或不足都不適宜，睡眠不好的原因與心理因素有關：憂鬱、情緒波動、慢性睡眠及各種壓力等。

「一心執著睡眠，念頭越深越會破壞睡眠的安穩。」汪衛東告訴聽眾，失眠不會遺傳，不管是生活習慣，還是環境影響，都不會影響睡眠，只有情緒和雜念的結果。睡前過度活動或看書，都會導致腦部過度興奮而失眠。「每個人的睡眠需求不同，時間的長短因人而異，要求睡得過多反而會失眠。」他強調，睡眠是最自然的生理心理現象，不要怕做惡夢，夢是願望的達成，也是心裏面埋下的一個點。提及佛教與心理學的關係密切，並引大師《金剛經講話》中：「心生種種法生，心滅種種法滅」說明：只



要心中不要執著、無雜念、一切隨緣，自然就能擁有美好的睡眠。

「每天睡眠6~7小時死亡率最少，少於4小時危害最大。」返老還童文教基金會董事長高有志表示，「心影響身，身也影響心」，從「唯心」看睡眠問題，內心的欲求越高越難入睡，人醒著是大腦腦幹和網狀的特殊神經感知受到刺激，發出醒覺和飢餓感，「造成睡眠障礙原因」焦慮、憂鬱、和睡眠中止呼吸症候群等。高有志建議，想睡時就寢，養成固定起床時間，避免白天睡覺。不要使用安眠藥，可以藉由營養素藥物幫助睡眠。午後不喝咖啡或濃茶，睡前2小時前避免情緒起伏及劇烈運動，睡前不看書、進食及看電視。

台灣抗老化學會理事長劉吉豐博士說，現代醫療趨向自我照顧，每個人都該有一個自我照顧護照，每天紀錄睡眠時間，和發生事物藉以抒發心情，稱之為心理治療。每天依照目標做，想睡就睡，想做事就做事。睡不著可以利用注音符號養生法治療，用自然醫學能量治療，以及冥想都有益睡眠，可以補充生物基礎如健康食品。

下午，汪衛東透過呼吸引導聽眾快速進入睡眠，在一吸一呼間，放鬆身心進入「空」的狀態找感覺。高有志指導，以意識做引導練氣功，運用提肛和吸氣找到放鬆的感覺，使身心平衡有助安眠。劉吉



豐利用「面診圖」，說明隱藏性的疾病徵兆，強調發注音符號的治療法能強化脾、肝、心、肺、腎的健康，現場並指導拍手做保健操、敲敲手，敲百會…活化經絡和調息。掀起聽眾一陣拍打的學習高潮。

觀眾提問：自己感覺睡著了，卻又很明確地聽到自己的打鼾聲？另外，半夜起床上廁所就無法再入睡？睡覺講夢話，不是講國語也不是講台語的夢囈？三位醫師表示，所有的事都能認真，唯有睡眠不能太認真，睡不著，是氣不夠，交感神經太興奮無法入眠，建議起來吸氣練功，藉由運動幫助睡眠。

而28日「癌症飲食與運動」議題，由北醫血液腫瘤科主任戴承正主講，抗癌、全食物養生達人陳月卿、台灣抗老化學會理事長劉吉豐與談及主持，聽眾聆聽如何藉飲食及運動讓癌症不近身。「如果人的身體健康，得到癌症的機率就變少。」戴承正醫師說，大病份病源都是病從口入；醫食同源，要從飲食著手。他舉一位愛滋病患者，利用食品療法的抑制，而消除病毒奏效案例，說明保持身體健康，要減少攝取動物性蛋白質及提高植物性蛋白質並提醒越簡單的食物越健康。戴醫師說，有遺傳性疾病者，若從小注意飲食就不會有問題，因為健康的來源都出自食物。另心情會影響癌症的發生與惡化，每天憂鬱會使血液變成酸性造成毒素，所



以除藉飲食運動加強自身免疫系統外，如何保持心理的平和亦是重要的關鍵。

曾獲五座最佳新聞及節目主持人金鐘獎、癌症關懷基金會董事長陳月卿說，為了夫婿她成為養生達人。調整飲食習慣，不吃添加物之食品，不油、不炸、不烤，少油、少鹽、少糖，改吃全素及生機飲食，每天早上喝一杯精力湯，就是所謂的全食物。她說，食物殘渣有飽足感，全食物纖維可以控制體重，建議大眾多吃蔬菜水果，藉由飲食預防癌症。此外，吃對的食物，如大豆類、莓類、大蒜等抗血管的食物和吃優質蛋白質、豆腐類、五穀雜糧及適當運動和睡眠為自己做食療。

劉吉豐醫師說明：中醫提倡每天五蔬果，青紅黃白黑五種顏色，補充天然的鈣要到戶外曬太陽，適量的鈣對防癌有幫助；若想吃酸的東西就要補足，因為酸的食物可以解毒，若會抽筋要補充一點鹹的食物。平常厭惡的東西才是有益身體的食物，常懷感恩心能提高副交感神經，心理會影響細胞突變，所以要常保心情放鬆。

「癌細胞沒有正常指令，酸性體質是罪魁禍首。」戴醫師說，過



度攝取鹽分體質會變酸性，改善酸性體質要多運動，文明病的原因是飲食不當，如高動物性、高熱量、高脂肪、高醣類等。身體的防護改善和排毒，要多曬太陽、大量飲用蔬果汁，多吃胚芽、少菸少酒；儘量不要吃肉類和魚貝類，多吃葡萄乾，葡萄皮可以抑制癌細胞。要避免肥胖問題，可隨時隨地收小腹和騎腳踏車瘦身。

陳月卿說，維持良好的飲食運動不會發胖，每天百分之三十的生食，飲用自己製作的精力湯及高鈣黑芝麻豆漿。不要擔心不吃肉會營養不良，營養夠了就不會有飢餓感。強調癌症要有強烈的幸福感和求生意志。我們不能選擇有什麼樣的命運，但有正向的思考能決定自己的未來。

為什麼肥胖的人容易得癌症？劉吉豐說，最難吃的東西，往往就是救命的食療；交感神經失慮就會發炎，太生氣會傷肝也會傷腎，對治方法就是保持快樂的心境。隨即，指導聽眾釋放壓力，放鬆心情深呼吸，手腳抖動、敲百會，全體聽眾或坐或站立做健身操和抖擻功，形成一片歡樂的練功聲。今年80歲的老先生表示，感謝醫學專家，希望大家不要得癌症，最好是心理健康



吃的也要健康。

為期2個月的名人成功之鑰及現代醫學講座/論壇圓滿落幕，常住為感謝義工的付出，於當晚舉辦感恩晚宴，計5百人出席。住持覺元法師表示，生耕致富講座/論壇舉辦5年，工作人員及義工熱情參與，各組義工將勤奮當成養分，從奉獻中找到成就，得到快樂。他感謝義工的發心，讓社會大眾都能因生耕致富而受惠。

精彩節目表演，由台北人間大學烏克蘭麗麗師資班及學員帶來膾炙人口的歌曲，令人回味無窮的安可聲不斷。廖老師風琴演奏「英國民謠、台灣民謠四季紅」的琴韻動人，另外，為晚宴助興的「焱煌舞風」郭瓊玲老師以韻律有致的舞蹈，呈現印度婆羅門舞的精華，令人讚不絕口。

報到組朱玥分享表示，她在現代醫學論壇上學會拍打全身經絡和保健方法，在報到組上看到會長及分會全程參與的用心，都是為了提供佛光人最好的服務品質。文宣組張麗玉表示，從第一場裝資料袋，工作人員雖然年齡不一且動作生疏，但都懷著祝福的心，默禱收到這份訊息人能因聆聽講座而受益。

最後，住持覺元法師和監院滿方法師頒發圓滿獎、光明獎、佛光獎、菩提獎，感謝贊助、護持、分會推廣會員成長以及服務全勤獎等。隨後，住持領眾恭讀大師〈為義工祈願文〉祝禱，迴向所有參與者都能諸事圓滿吉祥平安，幸福安樂。



水陸法會

水陸畫 上堂第一席



佛教的繪畫藝術豐富多元，水陸畫便可說是其中具代表性的畫作之一。發源於宋朝的水陸畫，歷經時代變遷，其畫中內容不僅是繪出諸佛菩薩、護法神王、經教僧伽的宗教畫，更是以帝王將相、節婦烈女、善惡人倫反映人世善惡循環的因果畫，當然也是配合水陸儀軌進行、俾助佛事觀想的儀軌畫。

《水陸儀軌會本》第四卷，將水陸上堂、下堂各席畫式分作三軸。上堂第一席的佛寶席中軸，取「水陸大齋以佛為主，而佛以釋迦牟尼為主」之意，將釋迦牟尼佛繪居正中，左右繪有藥師、彌陀二如來，下方則繪製彌勒尊佛之像，以藥師佛為群生安樂之庇，彌陀佛為六道歸依之主，而彌勒佛乃當來慈尊，故以此四佛為主，並以毗盧遮那佛、盧舍那佛象徵法、報二身，旁及過去莊嚴劫、現在賢劫、未來星宿劫等三千諸佛。

東軸則以過去大通智勝佛、現在淨華宿王智佛、未來華光佛為首，增繪東、西、南、北、上、下等十方諸佛聖像，西軸則繪有十方諸佛舍利寶塔，至此佛寶乃全攝其中。

在現行的水陸畫中，也有將釋迦、藥師、彌陀三如來分繪為中、左、右三軸，東軸繪十方如來，西軸則繪十方佛塔，共成五軸之畫式。在畫上方，放有宋朝東坡居士撰寫之〈水陸法像贊〉，中軸贊曰：謂此為佛，是事理障；謂此非

佛，是斷滅相。事理既融，斷滅亦空，佛自現前，如日之中。

「謂此為佛，是事理障」，在《金剛經》無得無說分第七裡，釋迦牟尼佛問須菩提是否認為如來已經證得無上正等正覺？如來有所說法嗎？須菩提回答：沒有一定的法能稱為無上正等正覺，也沒有固定的法是如來所說。因為一切教法，都是佛陀為令眾生開悟而權巧示現的方便之法，而般若的實相是無法以言語詮釋，也無法執著是實有或者非實有的。因此，若認為畫中的十方三世一切諸佛是可證、可修，則是落入了凡夫的事障，與聲聞、緣覺二乘行人的理障之中。

「謂此非佛，是斷滅相」，斷滅，是印度外道所執的六十二見之一，認為眾生死後生命完全斷滅，且無因果相續之理，又稱為斷見。斷見與常見，都是佛法中常被破斥的邊執之見。《金剛經》中，佛陀一直在破除眾生的執著，直到無斷無滅分第二十七，又怕眾生落入斷滅空見的陷阱之中，因此咐囑須菩提，不應該認為一個發了無上正等正覺菩提心的人，就會說諸法斷滅、就會認為不須要做種種善法的修行。因為發無上正等正覺心的人，對於法是不說斷滅相，並且不執著法相，也不執著斷滅相的。

「事理既融，斷滅亦空，佛自現前，如日之中」，眾生總是落入是與非、善與惡、悟與迷、聖與凡等

二邊之中，因此佛教提出中道思想，要令眾生能脫離邊邪。因此，在《金剛經》第七分中，佛陀教導眾生，要以「無得」破除凡夫以為有個正覺可得的事障，及破除二乘人認為正覺雖不可獲取但可以心得的理障。而以「無說」令一切眾生，不被語言文字所障道。更進一步要能無住離相，了解一切法不可得，離我、人、眾生、壽者四相，才可名為真實菩薩。並在不著一佛一法之相時，了悟湖光水色，山花溪聲，無不深藏開悟的無上妙法。

上圖是佛光山北區水陸法會時，懸掛於內壇中，有別於一般水陸畫的形式，而是以「佛陀說法圖」替代一至五席的水陸畫。「佛陀說法圖」為賴鎮遠居士所畫，現存於佛光山麻竹園的祇園廳中，以佛陀在北方祇園精舍說法，由於佛陀聖德感召諸天神祇、王公大臣、僧信弟子一時齊會，以此媲美靈山勝會，所以此圖又名為「祇園勝會」。

活動預告

▶ 台北道場

- 八關齋戒暨經典人生佛學講座
- 時間：5月4日上午9：00
- 華嚴法會
- 時間：5月5日上午9：30
- 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