

佛光山台北道場 周訊

第152期 2015.04.22~28 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



在我們的社會上，有許多有錢的窮人，也有許多清貧的富者；中國人講道德人格是為人之道，平常不計較金錢多少，是以人格道德為君子之本。佛陀的大弟子大迦葉尊者居住山洞、樹下，日中一食，他不以為苦，享受法喜禪悅。孔老夫子的學生顏回「居陋巷，一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，回不改其樂」，近代天主教的德蕾莎修女，她也以貧窮為榮。有錢、沒錢，都是個人的生活態度、對生活的看法。我雖不敢比美這許多聖賢，但我也有一個性格：不好積聚，不好私蓄，有什麼都是和人分享。

首次喜捨 人生擁有新世界

記得在二十歲離開焦山佛學院的

貧僧有話要說(4)

時候，對我近十年出家生活所擁有的一些破舊的東西，雖不值錢，但在那個時候，卻是我出家以來的所有。當我要離開焦山的時候，只留下二句話：我所有的東西都跟同學結緣，誰歡喜什麼，誰就拿去吧！包括棉被、枕頭、蚊帳、書籍等。我是一襲長衫，身邊沒有盤纏路費，到鎮江和師父志開上人會合，由他把我帶回祖庭大覺寺禮祖。這一次的喜捨，增加我人生擁有了另一種世界。

我在宜興做了兩年的國民小學校長，收入頗豐；在南京做了將近一年寺院的當家住持，也有了一些積蓄、衣單、用具等，但當我離開大陸的時候，我也只交代了兩句話：凡是出家人用的圓領方袍，華藏寺的僧眾都可以去拿；日常生活用的鍋碗瓢盆等，給我逃難的兄弟李國民所用吧。我孑然一生，臨走時，靠著師父給我的十二塊銀元，走上不知道未來的前途，在太平輪失事後不久，我也乘船抵達台灣。

在宜蘭念佛會服務的時候，一

些年輕人和學生要跟隨我到鄉鎮布教，火車票雖不貴，但需要籌措他們來回的路費；我也幫助幾個青年學生的學雜費、生活費，我自己沒有為金錢憂愁，反而為他們煩心。這種憂煩，也是人生的另一種樂趣。

我初建佛光山時，就有許多孤兒集中而來。五十年來，成家立業的已經有七、八百對。叢林學院曾辦到有七百名學生之多，我要供給他們吃飯、衣單、醫療、零用等；甚至五十年前，有一些小姑娘國中畢業還沒有穿過玻璃絲襪、用過化妝品，我也從國外買回來跟她們結緣，滿足她們的願望。海關人員檢查的時候還嘲笑我：「出家人，還買這許多東西！」我想說的是，人是容易為別人所了解的。（待續）

活動預告

►佛光山台北道場

- 八關齋戒
- 時間：104年5月2日上午7:30
地點：台北道場14樓
- 華嚴法會暨光明燈法會
- 時間：104年5月3日上午9:30
地點：台北道場14樓

台北道場

自然健康法－從本草植物談起



佛光山台北道場「2015生耕致富論壇/講座」，19日講題「自然健康法－從本草植物談起」，邀請台灣抗老化學會理事長劉吉豐主持，台北醫學大學教授蘇慶華主講，北醫血液腫瘤科主任戴承正與談。講座內容藉由西醫、中醫和自然醫學等觀點，讓聽眾認識益生菌、中藥和基因檢測，吸引近千餘民眾蒞臨聽講。

台北醫學大學教授蘇慶華，是國內研究真菌的權威。他表示「真菌」與人們生活息息相關，種類約有幾十萬種，包括黴菌、酵母和深受國人喜愛的菇蕈。他說，只要掌握菇蕈的生物特色，就可以烹調出兼具營養和美味的料理，像香菇富含多醣體，最好透過切片來幫助養分釋放；香菇的香氣是靠酵素傳達，酵素在攝氏45-60度時活性最強，所以香菇與油略為拌炒後，最好關火悶10分鐘，再行調味、烹調。另外，金針菇川燙6秒鐘最能保持甜味，免疫蛋白LZ8的流失也最少。

菇蕈除作為食物，還有醫藥、保健食品和醫材的用途。蘇教授舉冬蟲夏草和靈芝為例。冬蟲夏草是寄

生在昆蟲身上的蕈類，根據古籍記載，具有利眼、肺和驅寒、滋補的功效，其成長速度緩慢，只生於海拔4000公尺的喜馬拉雅山麓，所以價格非常昂貴。相對的，靈芝栽種容易、成長期也短，一天就能生長一輪，所以俗稱的「千年靈芝」，其實只是「千日靈芝」。但是靈芝的中藥成份比率較低，需透過萃取才具有療效，所以作為藥材的靈芝也價格不菲。

靈芝富含多醣體和幾丁質，其所含三萜成份具有抑制癌症和保肝作用，萃取之後的幾丁質殘渣，可以製成人工皮膚，用來降低傷口的發炎反應，並啟動細胞的再生功能。北醫血液腫瘤科戴承正主任以臨床案例加以說明，他表示這種人工皮膚對於乳癌患者的傷口癒合，具有良好效果。

戴主任進一步表示，靈芝的種類有數十種，其中只有「牛樟芝」是台灣獨有的，目前在癌症治療的臨床使用也最普遍。尤其在乳癌和大腸、直腸癌的輔助治療，能有效提高病人的存活率。其次在胸腺癌轉移、肺癌和急性骨髓性白血病，牛樟芝也呈現高度的療效。

台灣抗老化學會劉吉豐理事長指出，食用中藥和健康食品，能補充人體所需的有益細菌，而基因則會影響健康食品的成效。近幾年癌症的基因檢測逐漸蔚為風潮，主要是針對血液是否存在癌細胞的基因(DNA)進行篩檢。像美國影星安潔莉娜裘莉，就是透過血液的癌症基因篩檢，提早對於癌症進行預防性的治療。

劉吉豐理事長並以自然醫學的觀點，建議聽眾配合季節食用當令的五行蔬果，如春天屬木，可食用芥藍、花椰菜；夏天屬火，可食用蘋果、葡萄；八月盛夏屬土，可食用鳳梨、芒果；秋天屬金，南瓜和茭白筍、金針菇都是好選擇；冬天屬水，香菇、山藥和黑芝麻等，對人體具滋補效果。

最後，劉理事長教大家透過簡單的養生功法，如清水灌靈根、貓洗臉和叩齒功等，進行日常保健。並預告4/26將帶領大家進行「養生藥膳製作」，以黃帝內經「藥食同源」的概念，教導正確的飲食觀念。歡迎洽詢人間大學台北分校，電話：02-2769-8933。

【人間社記者胡琇媚台北報導】

菲律賓藝術學院尋根最終站——台北道場



菲律賓藝術學院18位學子4月17日由宿霧慈恩寺有霖法師帶領參訪台北道場。監寺覺屏法師熱忱接待，並以流利的英語，為首次來台的菲律賓青年學子介紹台北道場。

有霖法師表示，菲律賓藝術學院學子，以《人間音緣》為主，配合菲律賓傳統舞蹈和擊鼓，日前於佛館駐館演出結束後，展開接連四天的尋根之旅，而台北道場是最後壓

軸。

「佛光山台北道場位處寸土寸金的地段。」覺屏法師介紹台北道場時表示，22年來，因信徒發心護持，讓佛光山在北部兼具文化教育、慈善藝術的弘法大樓得以持續。除此人間福報、臺北人間大學、人間衛視、國際佛光會中華總會、世界總會、香海旅行社以及佛

光緣美術館、慈悲基金會等事業單位，都分布於此。為推行星雲大師所倡導的人間佛教，確實落實在生活中，台北道場提供大都會的信徒，每周末念佛共修和佛學講座，以期達到淨化人心、社會安樂。

指導老師Nino G. Matillano受訪時，訴說內心的感動，本身為天主教徒，道場知賓師姐誠懇熱心的接待令他印象深刻；談起佛光山的制度和活動規劃，更是讚譽有加，亦十分贊同星雲大師所推動的人間佛教，尤其感念大師用心栽培菲律賓的學子，此次有幸回到佛光山演出，是一種回饋，更期許未來藉由菲律賓傳統舞蹈能將人間佛教弘傳盡己微薄之力。

【人間社記者吳惠美台北報導】

香港佛教聯合會7所會屬小學 參訪台北道場



香港佛教聯合會7所會屬小學，舉辦第三屆佛化德育及生命價值之旅，前來台灣展開4天生命教育交流參訪，4月18日上午由校長杜家慶帶領師生一行42人，造訪佛光山台北道場。

台北道場監寺覺屏法師與信眾熱烈歡迎，並為訪客詳盡介紹道場各殿，期望小朋友從小選擇正確的信仰，步入正確的人生方向；也鼓勵平日多禮佛，或稱念菩薩聖號，祈求開啟智慧、學業進步。

覺屏法師以佛光山推行的三好運動：「做好事、說好話、存好心」，勉勵小朋友每天都要說一句感謝的話，感謝父母、感謝幫助過自己的人，並以實際行動幫助別人，心存善念不做傷害人的事。也希望校長明年安排學童至高雄佛光山、佛陀紀念館參訪，讓小朋友有不同凡響的體驗。

此次首度抵台參訪的小朋友都是5至6年級的學生，其中5年級的謝鑫鴻，因為姊姊曾經參加第一屆

佛化德育及生命價值之旅，留下深刻印象，因此鼓勵弟弟一定也要參加，體驗不同國度，深入了解不同於香港的佛教文化；謝鑫鴻笑著說：「同是佛教，卻因道場的不同，呈現出不同風貌，明年一定要爭取再來台一遊。」

師生一行人每間樓層參觀交流、享用午齋後，法喜充滿相約明年一定要再來。

【人間社記者李家榛台北報導】

80歲阿嬤習佛畫 回向自閉孫兒開啟智慧



每週日下午，李水仙阿嬤總是精神奕奕地到佛光山台北道場人間大學佛畫造像班報到，她是班上最年長的學生，80高齡才開始投入學習佛畫，並發願要完成八十八佛的畫作，以畫佛的功德回向給患有自閉症的孫子，期望孫子開啟智慧，與人溝通無障礙。

水仙阿嬤今年81歲，嘉義人，40年前家鄉的一場神明遶境，她撿到一張地藏菩薩明信片，隨興臨摹畫像，從那時就興起學習佛畫的念頭，還曾主動跑到佛具店詢問是否有教佛畫的老師。

當時大部分的佛畫課程都以現成畫稿上色為主，和阿嬤所期望的不同。而台北道場人間大學佛畫造像班的教學，卻是讓學生自行打稿、上色，教授老師鄭江銘的教學理念

是希望每個學生都可以畫出自己的菩薩。這正是水仙阿嬤所想要的學習模式。

水仙阿嬤回憶起，興起習畫的因緣，當時她帶著患有自閉症的孫子到道場上鋼琴課，等待之餘發現隔壁教室有學生在畫佛畫，燃起40年前想學佛畫的殷切心情，授課老師也一度擔心她的高齡，眼睛是否堪受作畫壓力，阿嬤仍然決定嘗試看看，沒想到很順利的完成第一幅作品，還參加歲末成果展，目前已在進行第三幅作品。

課堂中，水仙阿嬤一再向同學表示，感謝人間大學法師的慈悲和鄭老師的有教無類，成就她潛藏40年的學畫心願。並表示，在畫畫的過程中，眼睛彷彿愈來愈亮，彷彿是菩薩幫阿嬤的眼睛開光。

走進台北道場的因緣，是因為帶孫子參加三好兒童夏令營，孫子雖是自閉症兒童，但獨獨與阿嬤的溝通沒有障礙，祖孫感情非常好。

提起孫子，阿嬤慈愛流露的說，因為兒媳都需要上班，孫子從滿月至今，生活起居、補習接送，一直都由阿嬤負責；去年阿嬤跌倒受傷，孫子還知道要請大悲水給阿嬤喝，求菩薩讓阿嬤早日復原。

在陪伴孫子過程中，有師姐告訴阿嬤，參加法會可以蒙佛菩薩加被、吉祥如意，建議她帶著孫子參加法會，原本阿嬤以為孫子無法誦誦經文也坐不住，沒想到祖孫兩人相伴，一路從《藥師經》、《金剛經》、〈普門品〉甚至《華嚴經》，孩子都能如法如儀的整部誦完，不吵不鬧。讓他感受到佛力不可思議。

談到身心障礙的孫子，水仙阿嬤流露不捨。表示，孫子很幸運，或許是學習過程中的老師正好都是佛教徒，無形中積聚給孫子很多的善緣。孫子今年已經國二，在一次法會中，和尚給孫子一項功課，每日唸佛3千遍，沒想到孫子都能以計數器老實完成定課。水仙阿嬤看在眼裡，深受感動，因此發願完成八十八佛，回向給孫子，願佛菩薩能消除自身業障，並開啟孫子與人的溝通的能力。同時期許自己能夠隨願所成完成八十八佛的畫作。

【人間社記者鄭淑芳台北報導】



萬緣

2015

佛光山北區

水陸法會

Fo Guang Shan
Water and Land Dharma Service

內壇地點：台北道場

外壇 5/30~6/5 內壇 6/7~6/13 送聖 6/13

