



修道者的眼睛不是要看人、看物，而是要看自己的心。懂得看好不看壞、看正不看邪、看是不看非。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

人間福報

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1 (626) 961-9697 Fax: 1 (626) 369-1944

E-mail: info@hsilai.org www.hsilai.org

星雲說偈 業感

文/星雲大師

處時等諸事，無色等外法；
人夢及餓鬼，依業虛妄見。

——《唯識論》

「處時等諸事，無色等外法」，宇宙萬有的一切事物，都是由我們的心識所湧現的。像佛教說一切處，我們有時人在台灣、在香港、在美國、或在任何地方；一切時，某年某月某日，或一切諸時。不論時間也好，地方也好，在哪裡講什麼話、做什麼事，有色的、無色的，表現於外的、心裡所想的，都不是真實法。縱使眼可見、耳可聞、鼻可嗅、身可觸，都像空花水月一樣，這都是唯識所現，有識即現，無識就不現。

「人夢及餓鬼」，簡單來講，就像人做夢一樣。夢裡，人在天空飛翔，實際卻還是躺臥在床；夢中，與人打架，甚至給人砍斷膀子，從夢中驚醒過來，雖然恐怖依舊，但在現實生活裡，膀子仍然完好無缺。這是由於人在睡夢時，前五識的眼、耳、鼻、舌、身，是不起作用的，可是心裡的獨頭意識，還在活動運作許多不實在的幻境。

人輪迴於天堂、地獄、餓鬼、畜生諸道，其實也是無常幻化的。生在天上，天福享盡會墮落；若墮落到地獄、餓鬼、畜生道，等到痛苦的業報受盡，也會上生到天道、人道等其他世界。有情眾生就依業力的不同，而流轉於六道。

「依業虛妄見」，唯識家說「一水四見」，同樣是水，在六道眾生眼裡是不同的。人道的眾生，看見海洋河水認為是水，天人見之是琉璃，餓鬼看是膿血，魚蝦則視為是家居天堂。

世間事物，沒有絕對的好或不好，都是由於各自的業力而招感不同的感受。比方大便臭不可聞，人人避之唯恐不及，可是狗子卻把大便當成珍饈美味，為什麼？因為人與狗的業感不同，因此在世間的所見所愛，就會有所不同。

人的窮通禍福，也與業力有關，自己造了什麼業，就感得什麼果，自業自受，誰也不能替代。雖然如此，但我們平日只要多做好事，聚集善緣，不但可令善果加速成熟，也可使惡緣逐漸減弱，惡報雖然不能抵銷，卻可逐漸改變自己的命運。



圖/妙顯

醫師現身說法

拋開憂鬱重拾「好命中年」

【記者陳玲芳台北報導】家醫科醫師林青毅，是人人眼中的「人生勝利組」，不到二十八歲便成立全台灣第一家家庭醫學科診所；四十歲成為榮科醫學影像中心首任執行長。更擔任許多名藝人的家庭醫師，前美國總統柯林頓的隨行醫師。

「努力為我帶來事業的成功與收穫；然而，當生命的無常降臨時，我卻慌了。」

林青毅回溯，第一次憂鬱症，發生在他擔任台大總醫師時。爸爸跟姪女搭乘的班機在海上墜毀，全數罹難。面對噩耗還來不及悲傷，就被忙碌的後事所填滿。

重回工作崗位後一個月，他變得寡言、容易掉淚、無法入睡，懊惱自己連針都打不好，覺得自己沒有價值。老師觀察到他的異狀，陪他求診，確認他得了憂鬱症。他持續配合藥物治療、同時減少工作量；第一次憂鬱症，林青毅只花了九個月就逐步恢復。

人生變調 回歸家庭角色

恢復過後的十年，正值林青毅的事業黃金期。他自行開業、成為師範院校醫，還參與扶輪社，並接下亞運、奧運的隊醫工作。這時的他信心滿滿，腳踩著油門往前衝，覺得沒有什麼是辦不到的。

二〇〇六年，他的人生開始變調：媽媽在當年過世，他與大哥嚴重爭執；原來用心栽培的醫師被挖角；在台大EMBA就學時面臨被調查的屈辱。他連續五、六個月



圖/林青毅醫師提供

睡不好，並開始有自殺的念頭出現。

第二次憂鬱症發作，他決定重整步調，花三年時間逐步改變生活。他辭去大部分的工作和社團幹部職位，回歸家庭角色，下廚當「煮夫」，種花、養狗、運動，培養工作以外的興趣，之後，才慢慢復原。

林青毅表示，他選擇對自己忠實，坦然面對自己的得意、自信、失敗、挫折、悲傷、無力，認為每一個人在一輩子當中的某段時間，或多或少都有憂鬱的傾向，質疑著自己的人生價值。

如今，他不再驕傲面對生活，也不再告訴自己「我夠堅強」了。他知道：成功，並非只有一種樣貌。

白袍和圍裙輪流穿 找回自信

面對憂鬱症，林青毅每日動手做午晚餐，不但成功讓自己瘦身十五公斤，也兼顧家中岳父岳母、太太，以及四個青春期子女所需的營養。

另外，他還與兄弟共組重唱團「博啦頌」自娛，順便做公益；養「毛小孩」賺健康，甚至構思成立「動物療癒協會」；列出運動清單，完成了二十多次馬拉松、八次玉山攻頂，預計五十八歲要登聖母峰！

他說：「憂鬱，是我回歸正軌的契機，透過傾訴、信仰和正常作息，讓我走出情緒幽谷。」

10年有成 佛光小畫家同樂



一到九屆的小藝術家，看見他們的專屬簽名板，紛紛上前簽名。圖/人間社記者梁清秋

【人間社記者陳昱臻、徐芷齊高雄報導】佛光緣美術館總部日前在台灣高雄佛陀紀念館，舉辦第十屆國際佛光緣小藝術家獎「二〇一四全民三好同樂繪」，及一至九屆得獎者親子研習營暨得獎作品展，近百位小藝術家與家人齊聚一堂分享創作，重溫作畫樂趣。佛光緣小藝術家徵畫比賽至今十年有成，不斷培育小藝術家。

佛陀紀念館館長如常法師說，九年前第一屆佛光緣小藝術家獎在屏東講堂舉辦，歷經十年、傳揚全世界，持續三年以「好

事多多」為主題，因為世間的好事太多了，讓孩子眼睛看見善美的事物，種下善美種子。此外，每年由佛光山開山星雲大師贊助出版畫冊，透過徵畫、出畫冊、辦畫展給孩子自信，讓孩子充滿學習能量。

找回作畫初衷

高雄高商廣告設計科三年級的邱雅琪，是二〇〇八年小藝術家獎得主，他回憶當年在老師推薦下，參與小藝術家獎徵選，偶然畫了觀世音菩薩畫像，希望把菩薩的

慈祥、助人的形象分享每一個人。

六年後再次回到畫展，看到自己的畫作。她表示，彷彿回到當初作畫的心情，找到初衷。在藝術創作路上難免遇到挫折，也曾想放棄，但因為熱愛美術，還是堅持自己的選擇。

「很榮幸來參加活動。」陳致元說，十一歲到佛陀紀念館，看到佛光緣小藝術家獎活動簡章，於是報名參加，以〈憐憫眾生的大佛，在黑暗中放光〉入選。他以黑色紙卡為底，油漆筆畫出佛陀在黑暗中屹立佛館本館上大放光明，創意十足。

擔任導覽義工

已升上國中的陳致元，藝術細胞並未被繁重課業壓抑，他撥出時間至佛光緣美術館高雄館擔任導覽義工，為大眾服務，樂在其中，多樣化展覽，也開啓藝術視野。

「最喜歡畫的題材是佛陀。」陳致元從小對畫佛情有獨鍾，談起未來是否以藝術作為志業？他靦腆表示，只想當興趣。

二〇一二年得獎者賴有仔，全家專程從基隆趕來高雄參加親子研習。賴有仔的母親魏曼如說，前年接到主辦單位通知領獎訊息時，因路程太遠不克前來，但看到女兒的作品在世界各地巡迴展出，對孩子真是很大肯定，無論如何，這次務必要全家總動員，一起來學習。

舉辦小藝術家獎的背後，也有許多默默支持的功德主，如常法師一一頒發感謝狀給添添永基金會董事張歐淑滿、帝潮實業公司董座黃世長、張鳳琴伉儷等人，感謝他們支持藝術教育。

洛杉磯佛光會 寒冬送暖暨教育獎助

【人間社記者永苓洛杉磯報導】國際佛光會洛杉磯協會日前於西來寺大雄寶殿舉辦「二〇一四寒冬送暖暨教育獎助活動」，與哈崗拉朋地學區一百六十個家庭及工業市警局、消防局等人民保母們提前歡度感恩節。

西來寺住持慧東法師表示，佛光山開山星雲大師首重文化教育，因為深耕教育就可以看到未來；感謝社會大眾成就，讓佛光會有機會以慈悲心感化大眾，用愛心溫暖孩子們的心，也在這些國家未來主人翁的心裡種下善的菩提種子。

洛杉磯經濟文化辦事處夏季昌處長讚歎西來寺持續不斷的善舉，不僅在美國發揮佛光人的愛心，也讓學生認識中華文化。

以「教育獎助活動」方式進行寒冬送暖已九年的佛光洛杉磯協會會長陳倫傑，特別感謝學區內三十二所學校對佛光會的肯

定與協助，讓協會能順利發放獎學金予低收入戶與清寒學子，將佛光人的關懷傳達給160位高中、初中及小學生。

Workman小學五年級學生Andrew Zuniga代表受獎學生致感謝詞，就多年來經驗，佛光會安排許多能說流利西班牙語的義工在現場幫忙，讓得獎學生家人倍感

親切，同時也見識華裔的佛教文化。

頒獎典禮中，哈崗拉朋地學區總監 Cynthia Parulan-Colfer女士、教委主席郭志，張金生、Penny Fraumeni，以及核桃市議員蘇王秀蘭等社區人士，都在場觀禮，曾與洛杉磯佛光會一起發動寒冬送暖的西來大學駐校董事依空法師也出席盛會，



圖/西來寺提供

不克出席的羅伊斯特別派代表Ms. Lauren 頒發表揚狀。

佛光會林秀珠副會長非常感謝護持寒冬送暖活動的贊助單位，讓每年的「寒冬送暖暨教育獎助活動」圓滿。希望提前與低收入家庭共度溫馨歲末佳節。

隨後，導覽人員引領學生與家屬分組參觀西來寺的軟硬體設施，並陪同享用西來寺提供的美味素食，讓學生與家長對西來寺面面俱到的安排讚嘆不已。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/29 ~ 30	中文八關齋戒
11/30	西來寺環保回收日 2:00 ~ 5:00 pm
12/6	洛杉磯協會會員代表大會 3:00 pm