

佛光山台北道場 周訊

第249期 2017.03.01~07 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



記得有一次，我到海外訪問一個地方，他們用最好的飯店招待我，但是房門外面經常站了一個人。是來監視我們，還是替我們解決問題？我也不知道。不過，我在房間裡，多次聽到有人來找我，他都是大聲地問：「你來幹什麼的？」「我來找星雲大師的。」「你找他幹什麼的？」來人聽了，都不知道怎麼回答。

或者來人說：「我是大師的親戚。」這個人又說：「今天不可以！」我也不知道為什麼這個人要說「今天不可以」。來人聽他這麼一說，也只得告退了。

我到這一個地方是如此，到另一個地方也是這樣；這種國民，已經養成沒有服務的性格，凡事都想拒絕了

貧僧有話要說(101)

事，一句「不可」、一句「No」，什麼事就都了了。

後來，我又到了另外一個國家，那一個國家的飯店服務人員見我一到，就起身來問：「我能幫你服務什麼嗎？」「我可以為你做什麼嗎？」他承攬了我想要做的事情。他說：「你跟我來，我帶你到什麼地方去。」他不但幫我找到我的目的地，還幫我找到我要找的人士。

親切招呼 將公司交給你

美國迪斯耐樂園，所以能在世界各地發展到這樣的盛況，他就是講究服務精神。例如我曾在一本書看到，一位母親帶了一個小孩，小孩忽然要上洗手間，不知道在哪裡。剛好有一位服務人員經過，母親向這位服務人員提出要求。他說：「我帶小朋友去。」走了好遠的路，之後又把小朋友帶回來。這位母親是一位很富有的人，後來就出錢支持迪斯耐樂園，感謝他們這種服務的精神。

另外，我還記得一件事。有一位老太太爬山，遇到下雨了，從山上走下來經過路旁一間小店，裡面有一位年

輕人招呼她說：「老太太，請你坐下來，在這裡躲個雨吧！」並且端了一張凳子給老太太坐。這位老太太也沒有要買東西，不過，年輕人還是殷勤接待。等到雨停了，還送老太太從哪裡走路，到哪裡坐車。

過了幾個月，這位年輕人收到一封信，說這位老太太要贈送他一家公司。原來這位老太太也是一位富婆，她認為年輕人的主動熱忱服務，值得把公司託付給他。所以，推諉不能致富，服務會有意想不到的效果。

幾十年來，我在世界各地弘法旅行，也會遇到這許多歡喜說「可」、歡喜說「不可」，歡喜說「No」、歡喜說「Yes」的人；所以，我對於教育徒眾，也沒有什麼其他特殊的辦法、技能，都是告訴他們：我們做人，第一要與人相處，辦事要主動，要先開口，要有微笑，要承擔對方想要做的事情，要能幫他解決問題。就是自己不能做到，也要很詳細地告訴他處理的程序：第一先找什麼人，第二可以找什麼機構，第三可以做什麼……事情要這樣的進行。(待續)

台北道場

生耕致富醫學論壇 文明病的防護與治療



「生耕致富專題講座／論壇」邁入第九年，為期一個月的講座3月4日揭開序幕。首場進行現代醫學論壇，上午邀請台北醫學大學醫學院副院長陳適卿主講「腦中風預防與復健照護」，下午由國立成功大學醫學院神經學科教授林志勝及精神學科教授楊延光分別主講「行動人生一減緩歲月在腦血管的刻痕」、「時間可以解決憂傷嗎？」現場超過1200位聽眾報名參加，除了一般社會大眾，更吸引近百位護理專科人員到場聆聽。為了擴大講座影響力，今年首度嘗試線上直播，透過大公網、youtube、facebook共逾3000人同步收看。

陳適卿從復健科盛行的名言「醫療為生命增添歲月，復健為歲月增添生命」談起，說明「活要活得快樂，死也要死得迅速」。他以北歐國家的老人照護為例，住院至往生僅僅兩周時間，反觀台灣平均為6至7年，對病人、家屬及社會都是莫大的負擔，臨床經驗一再說明，不做過多無效的急救與治療，更強調復健的真義是「讓剩下好的那邊手腳，能夠替補已經癱瘓的那一邊，使剩餘功能做最大的發揮」。

病人照護有分級，急性期的病人以醫療為主，亞急性期的病人則



是復健的黃金期，除了良好的醫療團隊，最重要的是病人本身要有意願。陳適卿指出，慢性期的病人回到家，需增進其融入家庭及社區能力，才能讓復建有效延續。另外，照料中風病人要特別注意，出院時應準備各種必要的輔具、無障礙空間的建置，以及心理的適應與調整。他表示，中風病人跌倒骨折，若沒能有效復建，一旦臥床，病人的肌力每周以20%持續衰退，這是不能不重視的數據，也介紹預防中風五大守則及6項腦中風尖端復健技術。

下午場首先由林志勝醫師從預防中風談起，他以水管為例，表示水管長期使用也會堆積污垢，造成阻塞，人體的血管亦然；中風的發生，來自人類生命延長後才顯現的老化疾病之一。林醫師提出高血壓、糖尿病、血脂異常等都是中風危險因子，人體的膽固醇百分之二十、三十透過飲食，百分之七十、八十則是體內自行製造，對治的辦法則以運動控制最為有效。最後強調，高血壓是腦中風最危險因子，並以自身服藥20年經驗，鼓勵聽眾若有狀況，遵醫囑按時服藥妥善控制，則可預防中風。

楊延光醫師形容憂鬱症就像921

大地震，震傷的絕對不只單一面向，個人的身心健康、感情、學業、工作等都包括，生活中的一切都可能成為斷垣殘瓦，其威力蔓延往往籠罩全家。對於一般認知的「時間可以沖淡一切」，楊醫師說，時間療法不是一體適用，心理創傷的三大核心症狀，包括噩夢連連、不堪回首、驚魂未定。重大的壓力事件會導致大腦的皮質及記憶體（海馬迴）萎縮，進而影響大腦的成長。他強調，壓力導致神經細胞受損、生活壓力會導致血清素下降，當血清素低時，身體將呈現不舒服。人在有壓力的狀況下，大腦無法再生。疾病是體質與不良環境互動的結果，精神類的疾病，往往需要更多的智慧與豐富的臨床經驗，才能重新找回安定的力量。

2017年生耕致富現代醫學論壇，與陽明、成功、北醫、輔大、中國醫藥等五大醫學院共同合辦，邀請實務經驗豐富的各大名醫，以專業的分析、多元的面向，為社會大眾建構正確的醫學新知及自我保健能力，歡迎大眾踴躍報名。

【人間社記者廖麗珠台北報導】

佛光女籃冠亞軍賽決戰小巨蛋 台北道場獻燈祈福



全國高中籃球聯賽歷時四個多月，佛光女籃昨日再傳捷報贏賽拔籌，今天冠亞軍下午4:00決戰小巨蛋。



賽前由都監院長慧傳法師、慧知、慧功法師，帶領球員，再度前往台北道場如來殿，虔誠禮佛獻



燈，除了安定球員的心，亦祈願賽事圓滿無礙。

【台北道場聯合報導】

國際佛光會中華總會

禪淨共修相招來 生命因佛法而精彩



「讓信仰的火種源源不絕！」連續第25年，由佛光山寺主辦、國際佛光會中華總會承辦的「2017年禪淨共修祈福法會」，3月5日盛大登場，來自桃竹苗、北市北、北海區、金門等地信眾齊聚林口體育館，逾1萬6千人透過禪淨共修力量，沈澱自我淨化身心，延續善的能量，傳遞美好信念。大眾虔誠獻燈祝禱，燈燈相傳，串連出無數的心海，映現光明世界；祈願遠方戰爭止息，社會繁榮和諧，人人幸福安樂。

藉「禪」修超越心靈屏障，以「淨」繫念彌陀信願行，匯集萬人願心的禪淨共修法會，與會貴賓雲

集，桃園市長鄭文燦、國際佛光會中華總會榮譽總會長吳伯雄、國際佛光會中華總會總會長趙麗雲、立法委員暨佛光會世界總會法制長吳志揚、立法委員陳學聖、桃園市議員黃婉如、桃園市政府民政局長湯蕙禎、台北市立松山工農校長楊益強、錄公國中校長林明貴及桃園縣家長會長協會榮譽理事長呂朝福等蒞臨；更吸引機關團體、社區村里長里民熱烈響應，廣大民眾扶老攜幼、佛光家庭總動員共襄盛舉。

欣逢盛會，佛光山慈悲社會福利基金會特贈兩部AED(自動體外電擊器)予國立體育大學，為感謝該校綜合體育館長期對禪淨共修的護

持，由校長高俊雄代表接受，加惠於人潮眾多的公共場所緊急之時使用。

開場表演「法音獻藝」，由朝氣十足的佛光童軍團、佛光青年團率先活力展現，高唱「我愛歡喜」、「信仰」；「吉祥獻禮」則由去年甫獲「全國佛光啦啦隊」冠軍的美麗隊伍，百名北市北區成員亮點呈現「奮起飛揚」；而佛光敦煌舞蹈團以飄逸曼妙之姿，帶來了「舞撼大地·名聲天曉」，舞出天人伎樂最誠摯的供養。

佛光會世界總會署理會長慈容法師說明法會意義，以一份虔誠恭敬心，在諸佛加持下透過點燈，照

亮人間，為國家安定與社會祥和祈福，並點亮奉獻服務之光。此外，法會前奏曲由叢林學院男眾學部結合國樂團及天鼓擊樂團，共同演繹「龍騰虎躍」，雄偉壯闊、氣勢如虹的鼓聲，更是震撼人心。

當「南無千華台上盧舍那佛」梵唄響起，由佛光山寺住持心保和尚、退居和尚心培和尚、慧龍法師等九大師主法，帶領眾法師與佛光人第二、三代青年的優婆塞、優婆夷緩緩進入壇場，依序入座；大眾齊唱「爐香讚」，由貴賓、信眾、佛光幹部代表獻花獻供；進而虔心持誦《大悲咒》熏壇灑淨、請聖、敬告十方及誦誦《八十八佛大懺悔文》、和尚恭讀文疏等儀式後「止靜」，現場顯露莊嚴肅穆的氛圍，萬籟俱寂。

「光中化佛無數億，化菩薩眾亦無邊，四十八願度眾生」讚佛偈

後，萬人虔誠念佛，佛聲朗朗迴盪整個會場，法音宣流降伏亂心；當萬盞燭光燃起，在一片璀璨的燈海裡，至心祈願得蒙三寶加被，點亮自信光明，重拾勇氣與希望，讓信仰明燈轉化為度眾的無盡願心，利益一切有情；場景雷射光影貫穿不斷變化，彷彿置身佛國淨土，令許多人不禁感動落淚。

「修行是生命最大的依靠」，心保和尚開示，透過修行去除心中的分別與執著；如大師云「解在一切佛法，行在禪淨共修」，解行並重，亦是行佛所行，行佛所說，需知菩提自性本來清淨，心的本質不生不滅，無來無去，無得無失。禪是淨，淨是禪，平等不二，淨土即心，心清淨才能看到平等的世界。

吳伯雄讚嘆佛光人的萬眾一心，藉此盛會祈求國泰民安、風調雨順。他引用大師曾砥礪要以身作

則，信佛、拜佛之外還要行佛；佛在每個人的心中，在殊勝因緣檢視自己的心，是否具足慈悲與智慧。他表示，每每看到佛光山，就感受到佛教的巨大推動力，造就一千多位法師全心推展人間佛教，讓佛光普照、法水長流五大洲。

桃園市長鄭文燦提到，星雲大師一筆字法語「有佛法就有辦法」，無論是國家或個人遇到困難，好好思索、體會這句話，問題都可以解決克服。鄭市長表示，大師所推動的人間佛教理念，對台灣社會的發展非常正面；佛光會所扮演的義工角色，在許多公益活動中，帶動了環保與文化，佛光人就像是一顆顆的菩提種子，是社會光明的力量，他讚歎，禪淨法會凝聚十分巨大的能量及法喜。

【人間社記者華珮君台北報導】

國際佛光會中華總會佛光童軍團總部

2017年禪淨共修祈福法會，3月5日假林口體育館舉辦，來自各地信眾逾1萬6千人齊聚，盛況空前。開場序幕，由佛光童軍團250位童軍法音獻藝，我愛歡喜歌曲展演，傳遞了佛法對於童軍的品格薰陶，並讓與會大眾廣知，孩子參加佛光童軍團，可開展生命深廣度並越來越優秀。

佛光童軍總部執行長李耀淳，特製證書鼓勵參加展演童軍，並允各團公開頒發表演技能章，予參演幼童軍及稚齡童軍。童軍的諾銘規，每一句開頭都是「我願盡力」，李耀淳對於佛光童軍多次自動練習，登場演出流暢精彩，給予100分高分肯定。

苗栗團長林俊至，隨時實況轉播，讓各團第一時間看到童軍在法會現場，規矩有秩序和歡歡喜喜的

佛光青年信仰堅定 具足智慧有力量

情形。法寶團團長熊惠蘭表示，展演結束經過點燈儀式，童軍們法喜充滿安抵家門，十分感謝眾緣的成就，感謝佛光童軍團伙伴，帶給大家滿滿的歡喜。

台北團團長余淑惠，特向北區各團服務員及家長致謝，表示有大家支持及佛光團隊合作，才能圓滿成就這次禪淨法會的表演，成功的行銷佛光童軍。高品質表演讓大家都知道我們佛光人也有童軍團！普門團團長高玉玲說，全場萬人爆出掌聲那時，不只被觀眾熱情嚇到，連日的壓力疲憊也都瞬間消除。

張孟葳甫加入大溪佛光童軍團才三個月，但每次團練必到，因為舞步內有個動作，向左向右迅速轉身，讓她覺得自己變得很靈活很美麗，張孟葳說希望學校大會操跳「我愛歡喜」，那她就天天都想上



學。

家長張雅惠說，孩子李泓霆自行練習時像弱雞，融入佛光童軍團團練就不一樣，尤其上場後渾身電力十足，身為媽媽感受到佛法不可思議力量。家長蕭捷妮說，孩子在家不斷播放「我愛歡喜」，好像神曲洗腦，在現場親眼見到演出後，回家她還想再繼續聽，讓自己時時開心又歡喜。

【人間社記者華珮君台北報導】