

# 佛光山台北道場 周訊

第253期 2017. 03. 29~04. 04 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



今天的青年們，在你的性格裡，好事你都「能」嗎？你能跟人結緣嗎？你能擔當責任嗎？你能吃苦耐勞嗎？你能勇於負責嗎？你能吃虧忍耐嗎？你「能」、你「可」，廣結善緣，放心，你必定會成功。「可」，也不是別人來教我們的，是自己內心的潛能。你潛在的能量，能夠發揮出來，這是非常重要的。

實在說，佛光山有的徒眾，也是勢單力薄；但是「為了佛教」，他發心、他「能」，就可以在海內外開山建寺。有志於向學的，鼓勵他讀書，他覺得「能」，我們就培養他，他就能從碩士、博士畢業。

所以，自己要有能量，才會有外緣，「能」是因，外緣是「緣」，

## 貧僧有話要說 (105)

有了「緣」沒有「因」，也不能成長啊！好比風調雨順都有了，沒有種子，又哪裡能生長呢？所以，大家不妨審視自問：「我是一顆菩提種子嗎？」

在西方國家，一條繩子一攔住，「不可」，這是法律，當然就是不可。在我們，辦大學很困難啊！但「可」，雖千萬人吾往矣！「可」的後面，要有承擔、要有力量。這麼簡單一個成敗的關鍵，你能叫貧僧不說嗎？

貧僧從小說來應該是一個健康寶寶，但眼耳鼻舌身心六根，也好像經常大病、小病不斷。算起來，一生的歲月裡一直都在「與病為友」。

人生，健康是非常重要的，但生病也是很難避免，所謂「英雄只怕病來磨」，再怎樣有錢、擁有多少親人，當疾病降臨到你的身上，你也沒有辦法拒絕。有錢的人，可以醫藥治療，甚至到國外就醫；有些疾病需要物理治療，甚至有些麻煩的疾病也需要心理治療。因為有的人意志不夠堅強，稍微有一點小病就內心恐慌；假如能

夠與病搏鬥，從意志上的堅強，到心理上的建設，疾病也會減少。

貧僧自信健康，但是，人有了這一個四大五蘊和合的身體，吃的是五穀雜糧，怎能不生病呢？說來，貧僧有過的毛病，都與上述方式有關，但無論大小病況，可以說都用「時間治療」。因為沒有金錢財力尋找醫師，那時也無健康保險，只得用「時間治療」，逼得自己與病相互尊重，才能彼此稍獲安寧，所以就把它名為「與病為友」了。

(待續)

## 活動預告

### ▶佛光山台北道場

- 報恩法會
  - 日期：106年4月26日上午10:00
  - 地點：台北道場14樓
- 浴佛法會
  - 日期：106年5月3日上午10:00
  - 地點：台北道場14樓
- 八關齋戒
  - 日期：106年5月6日上午9:00
  - 地點：台北道場14樓 (7:30於12樓報到)
- 八關齋戒佛學講座
  - 日期：106年5月6日下午4:00
  - 地點：台北道場14樓

台北道場

## 清明水懺法會開示（一）



「清明時節雨紛紛」，佛光山台北道場三月三十一日開始，一連三天的清明水懺法會，即使室外大雨滂沱，仍有1200位民眾全程參與法會，第一天圓滿完成。

住持覺元法師會後表示，清明節也是祭拜祖先的節日，用意在慎終追遠、對逝者的懷念及珍護、也有子孫團聚的意味，勉勵來參加法會的信眾持續修行發菩提心、增長福慧。覺元法師也以一滴甘露入大海來比喻無相修行的廣大，期許信眾慢慢帶領子女學佛，鼓勵參加清明水懺法會，以無言的身教告訴年輕人不要忘記祭祖的心意和意涵。

「懺如澆滌，以水為名」，覺元法師和民眾分享慈悲三昧水懺的核心奧義，在人生的道路上有三個障礙，慈悲三昧水懺卷上推開的是煩惱障、卷中是業障、最後卷下是報障，分別講的也是因、緣、果。那煩惱障該如何斬除？需先追朔回煩惱的產生，是由貪、嗔、癡，三種意業的起心動念開始，身跟口接著隨之而動。希望信眾先從養成說好話、做好事的習慣開始，心境即會隨之轉變，煩惱即會遠離。

最後法師跟大眾分享「佛說殺羊屠夫六世生天的因果」故事來說明因、緣、果。這位屠夫，因為前

第七世敬佛的功德，造作於前，使得後面六世為人皆有知宿命的能力，即使從事屠羊的工作，死後都升到天上享無量快樂，於是誤認為屠羊是使他生天享福的原因；殊不知殺生的罪業應受惡報，但機緣尚未成熟，所以不見他受報。等此生命終，福報享盡，他將墮地獄接受屠羊的罪報，接著無數次出生為羊來還抵命之債。如是因，如是果，希望信眾對佛教信仰的道心更加堅定，更自我期許能真正實踐正信佛教，發度化一切有情的慈心悲願。

【人間社記者林薰庭台北報導】

## 維持樂活品質 健康不怕老



日前內政部公布，台灣的老化指數於今年2月首度破百，明年將步入「高齡社會」。佛光山台北道場3月18日舉辦的「2017生耕致富專題講座－現代醫學論壇」，鎖定

中、老年人最關心的心臟血管和泌尿系統保健問題，分別由輔大醫學院院長暨心臟外科權威王水深教授，及臺大醫院泌尿科王碩盟醫師開講。一整天的講座，不僅現場湧進一千多名聽眾，線上即時直播也有超過一萬人次聆聽，講者妙語如珠，場面互動熱烈。

王水深教授深入淺出說明心肌梗塞的成因、臨床診斷和治療方法，也透過幾個心臟移植而重獲新生的病例，推廣「器官捐贈、生命永續」理念。他把心臟保健方法，簡

單歸納成「五不一沒有，三要福祿壽」的順口溜，讓現場聽眾哈哈大笑之餘也印象深刻。王碩盟醫師笑稱泌尿科範圍廣泛，除了洗腎和腎衰竭外，生活中常見的排尿問題、攝護腺疾病、泌尿系統癌、性功能障礙和腎臟移植等，都屬於泌尿科領域。

一般俗稱的心肌梗塞，就是冠狀動脈無法供應心臟足夠的血液，導致心臟肌肉壞死。美國每二十秒就有一個人罹患急性心肌梗塞，台灣每小時也有二人死於心臟病。王

## 佛光山台北道場周訊



水深教授以「A(動脈硬化)、B(高血壓)、C(高血脂)、D(糖尿病)、E(老人,男45歲以上、女55歲以上或停經)、F(家族史)、G(男人)、S(抽菸)」,說明容易罹患心肌梗塞的族群,也提醒大家在天氣遽變、提重物時過度用力、飲食過量、情緒劇烈變化或心臟忽然出現劇痛時,都可能是心肌梗塞的徵兆,務必立即就醫。心肌梗塞的黃金搶救時間只有九十分鐘,一旦心臟缺血時間過長,將導致心臟肌肉壞死。

冠狀動脈異常造成的心臟病,除了心絞痛、心律不整和心肌梗塞有明顯症狀外,其餘不容易察覺,因此王教授建議45歲以上男性及55歲以上女性要定期健康檢查。各項檢查以冠狀動脈血管攝影最精準,但因檢查仍有風險,所以除了有相關病史或高危險群外,建議以心臟電腦斷層檢查(CT)了解心臟狀況。

至於泌尿系統的問題,王碩盟醫師幽默的以「人在『出生』和『走』的時候,都是包著尿布」,道出排尿和人生的巧妙關係。每個人每天大約排尿八次,除非大量喝水或服用藥物,否則超過次數太多就視為頻尿。膀胱必須柔軟富彈性,正常儲尿量要有300-500cc。膀胱收縮由腦部透過脊椎控制,因此腦部或脊椎傷害,都會對排尿造成影響。

常見的排尿問題有「膀胱過動

症」和「應力性尿失禁」。膀胱過動症是美國最常見的慢性疾病,明顯的症狀是頻尿、夜尿和尿急感,75歲以上約有42%男性和31%女性會出現這個問題。應力性尿失禁是指腹部用力時尿液不自主流出的現象,常見於有過生產經驗的中年女性或攝護腺肥大的老年男性。若出現「膀胱過動症」和「應力性尿失禁」的合併症狀,才視為尿失禁。王碩盟醫師指出,嚴重尿失禁會影響生活品質,不僅使老人家無法正常社交,還可能引發跌倒或骨折的併發症,可以透過藥物、骨盆腔肌肉訓練或手術來改善。醫學報告指出,老人家臥床一天,將失去1%的心肺功能。

泌尿道結石主要因尿液太濃、代謝或尿路結構異常引起,雖然以男性發生率較高,但女性也有3%可能罹患感染性結石。診斷上可以透過超音波和電腦斷層看到病灶,治療上除了不含鈣的尿酸結石可透過藥



物溶解外,其餘必須將結石破壞至0.5cm,再隨著尿液排出。王碩盟醫師也提醒,腎結石絕對不能拖,一旦結石堵住輸尿管超過三個月,腎臟就會壞死,屆時只能進行器官移植了。

在日常保健方面,王水深教授針對心臟血管保養提醒民眾:切記「五不」:不要高血壓、高血脂、高血糖、肥胖和抽菸,「三要」:要均衡飲食、適當運動和正常作息,「一沒有」:沒有太大壓力。所以常念「五不一沒有,三要福祿壽」,人人都能添福增壽、長保健康。王碩盟醫師也建議多喝水,保持正常作息、不要熬夜,避免菸酒,少吃辛辣、高脂、高鹽、高尿酸的食物,多運動、避免久坐,以及維持正常性生活,好好保養泌尿系統。

【人間社記者胡琇媚台北報導】

國際佛光會中華總會

## 人間佛教宣講員學習說服力 換取人生的金幣



如何能讓別人聽完宣講願意將佛法落實於生活？為提昇人間佛教宣講員弘法技巧，國際佛光會3月27日在佛光山台北道場舉行座談會，禮請檀講師洪明郁帶領80位宣講員學習「說服力」，讓宣講員在宣講星雲大師文章後，能夠攝受所有聽眾落實文章所教導的法要，將佛法運用於生活。

「我需要您給我這份信心，讓我行佛的路走得更寬廣！」宣講員分組，分別用智慧、技巧或生命故事，向化身為「審查官」的法師要象徵「金幣」的銅板，大家都卯足了全力，想要獲得「金幣」。

為了考驗耐性、提昇大家的說服力，法師聽完後，總是會說：「請你給我一個更好的理由。」被拒絕者，有的一試再試，不屈不饒、有的觀望、有的退縮，當有人拿到

「金幣」時，現場響起了如雷的掌聲與歡呼聲，更有人感動落淚，一場震撼的生命教育，也寓教於樂地教導大家好好省思，如何讓自己的宣講令人接受，進而發揮影響力讓人願意改變、圓滿弘法的目的。

檀講師洪明郁提到，宣講員要認真地看待自己的角色，宣講時語言、行為與態度非常重要，要學習讓每次的宣講都能創造最佳價值，能獲得「金幣」是因為得到別人的接納、肯定與認同，每個人都要學習行銷與交換，透過努力與方法來換取成就或報酬，但也要思考，此生別人是否有因為您而啟發生命的價值？

遇到人生關卡時，您會選擇退縮、放棄，還是勇往直前？洪明郁談到，當您遇到挑戰時，會用什麼心態來面對，是不斷地想方法或努

力超越自己？選擇逃避者，更要去省思自己到底在顧慮什麼？是怕被人拒絕？還是自己先拒絕自己？佛光山寺開山星雲大師心繫眾生，弘法過程難行能行，弘法者更需以一份謙卑心、稟持著信念與努力，效法星雲大師永不放棄的精神，珍惜每個在生命中能得到「金幣」的機會，在自利利他中圓滿佛道。

輔導法師妙眾法師勉眾，宣講員除了要做好身心的準備之外，更要能找到別人的需要，用最真誠的心與熱情，才能感動對方，期許大家都能持續努力，找到屬於自己人生的「金幣」。

【人間社記者張彬彬台北報導】

2016

**萬緣**

佛光山北區

**水陸法會**

Fo Guang Shan  
Water and Land Dharma Service

外壇 5/27~6/1

內壇 6/4~6/10

送聖 6/10