

一瓢水

NO.2

發行者：社區法人臺中市視覺障礙福利協進會
理事者：蔡水森
電話：04-2558-4430
傳真：04-2558-8129
會址：421臺中市后里區甲后路一段331巷18號

立案字號：府社團字第0622號
統一編號：13542393
郵政劃撥帳號：22516768
戶名：社團法人臺中市視覺障礙福利協進會

星雲大師現代詮釋 布施 文／星雲大師

在佛教，「六度」是人生度脫煩惱、成就佛道所實踐的六種修行法門。六度是一種「自度度他，自利利人」的修行，從發心度人，自己得度；從自度到樂意度人，自己得度是一體兩面的。

或許有人會問：自己都還沒有成佛、解脫，怎麼有能力去度人？其實，未成佛道先度人，是菩薩發心，菩薩在發心度人的過程中圓滿成就自己的佛道；因此，先度人，累積福德資糧，最後自己當然也就得度了。

所謂「六度」，即：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。但一般人對於六度未能真正了解，只從膚淺的表相來認識，總以為佛教只是單單叫人要布施喜捨，要持戒自律，要忍辱負重，要精進不息，要枯坐入定而已；這樣的說詞，反而不能契合眾生的根機。其實「六度」不是這個意思，以下是我給予六度的新意，先說布施。

現在的人把布施局限在金錢施捨，其實佛教對布施不是那麼狹隘的見解，布施是廣義的，所謂財布施、法布施、無畏布施。

布施，不光只是給錢，有錢出錢，這是初等的；比金錢布施再高一點的是出力，我願意布施時間、努力、專業的技能或智慧，到寺院做義工。再者，你就算沒錢，也沒有時間做義工，沒關係，可以說好話，把善美之事歡喜開來，這是說好話的布施。如果，你不擅言詞，那也不要緊，別人在布施、說好話、做好事，你能得好心，心生歡喜，功德是一樣的。

法布施呢？有人不明白道理，就布施佛法、道理給他，給他知識、教他技倆。不過，錢財布施，人人都能接受，發心傳播佛法、道理給人，卻不見得每個人都願意接受。

無畏布施，就是讓他人不要恐懼、憂慮。例如，有人被欺負了，你主動向前，「沒關係，有我在，我來幫助你！」仗義而為，讓他不感到害怕，就是無畏布施。

假定我問：布施究竟是給人呢？還是給自己？

布施看起來是給人，實際上真正受益的是自己。如同將種子播種到田裡，將來收成的當然是自己。布施又如佛經裡一個比喻，一棵尼拘陀樹的種子種在土裡，長大結果千萬棵；有種一收十，種十收百的利益。

布施也像井汲水，你愈捨得提起桶水，給人喝灑，給人飲用，井裡的水就愈是源源不斷。

所謂「捨得、捨得」，能捨才能得，從布施中能捨去內心的慳貪，廣結善因好緣，自然能獲得無限的法喜和自在。

人生不要只看到黃金、白銀，比黃金、白銀更寶貴的還有布施溫暖、結緣的感動。布施不全然以金錢為主，我們說好話、讚歎他人、有慈悲心、隨喜隨緣，給人一個點頭、一個小小的招呼、一個隨手的幫忙，你能把歡喜、結緣布滿人間，這些人間的溫暖、美好，意義都勝過金錢的布施。



四善~是善

善語不離口、善事不離手、善念不離心、善眼不離臉

A man with a mustache and short dark hair is wearing a grey t-shirt. The t-shirt has the text "Ocean Spirit" in a script font, with "KEEP" and "BLUE" on either side of a compass rose graphic. The background is an indoor setting with a plant and a doorway visible.

時些的朋友，視
的這們會進
站讓他們社增
息，給祝個而
休境是持這進
路換算支對，
公多，來而動
速多下動點互。
高點一行勇點
到據務用有一
有摩服，能多
家按友勵們群
大到朋鼓他友
望能降種讓和
希侯祝一，也降

護眼新知

小心會失明！眼中風有2種，視神經中風最棘手！
撰文者張世傑

新北市1名65歲劉姓男子，有三高病史，早晨起床突然感到視力模糊，左眼白茫茫濛濛一片，經醫師檢查後，發現病人左眼視神經盤腫脹合併出血，診斷為「非動脈性前部缺血性視神經病變」(NAION)，俗稱「視神經中風」，所幸及時治療，始挽回視力。

收治個案的亞東醫院眼科部神經科主任貢子倫指出，眼中風大家耳熟能詳，其中常見的是發生在眼球上網膜病變，稱為「視網膜中風」，而發生在這位病人身上的，是連接眼球和大腦中間的那一根視神經，稱為「視神經中風」，則為罕見。

視神經中風 失明風險高

值得注意的是，視神經一旦中風，眼睛的對比敏感度視野會大受影響，嚴重時甚至會有失明危險；且由於到目前為止，還沒有出現視神經中風的有效療法，唯有在病發短短的2周黃金治療期內緊急處理，始有機會挽回一些視力。

據統計，視神經中風(缺血性視神經病變)的發病率在臺灣為十萬分之3.72，每年約新增900名病例。根據研究，視神經中風的病人，產生缺血性腦中風的風險比一般人高2.03倍；有睡眠呼吸中止症的病人，罹患視神經中風的機率比一般人多1.95倍，因此防止上述幾種疾病的交叉出現，具有重要意義。

眼睛和大腦 視神經中斷

貢子倫醫師強調，「視神經」就像是一條連結眼睛和人腦的電纜線，負責把視網膜上感光細胞收集到的訊息傳遞至大腦，形成影像。眼球本體的角膜、視網膜疾病種類雖多，幾乎都已有醫療方法，唯獨視神經一旦中風，眼與腦之間的連結中斷，眼睛就看不見了。

統計也發現，視神經中風是50歲以上民眾最常見

的急性視神經病變，但年輕族群也有患病風險，尤以糖尿病控制不良族群為主，主要症狀是單眼無痛急性視力模糊，好像一層紗擋住視線，或是上、下半部視野缺損。

視神經萎縮 視力難恢復

視神經中風症狀有時會與視網膜中風混淆，有些病人甚至將突然產生的視線模糊誤認為老花眼，置之不理，以致延誤就醫。視神經中風急性發作後，如果沒有接受治療，4到6周後視神經盤就萎縮，視力將永遠無法恢復。

另視神經中風有3大危險因子包括：1.常因夜間低血壓(臥睡血液灌注不足)，2.睡眠呼吸中止症(腦部以上血管缺氧)增加病變風險。及3.服用特定藥物下發生(例：壯陽藥，導致血管急速擴張)。病人往往一早醒來，突然發現一隻眼睛不明原因看不見了，驚恐不已。

急性發作期 施打類固醇

治療上，當疑似發生視神經中風時，可藉由「免散瞳彩色眼底攝影機」檢查出來，不需花費太久時間即可確診，透過眼底檢查可發現病人視神經有明顯水腫。

《急性發作期》：通常以施打類固醇做為急性治療。一旦錯過2周黃金治療期，就無有效治療方法，且另一眼日後也有風險發生同樣的視神經中風，最終導致雙眼視力永久受損。

【護眼醫師呼籲】：

若發現急性視力模糊的症狀，切勿輕忽，一定要把握關鍵的2周黃金治療期盡快就醫，消除視神經水腫，保護還沒受傷害的神經纖維，以及找出危險因子，以降低另一眼視神經缺血病變機率。(摘自網路)

悠揚視障樂團



樂團成立於2015年1月，由前理事長召集成立並命名為悠揚視障樂團，藉由此樂團提供視障朋友多一項技能。



協助視障者自力更生
創造視障者生命價值