

復醫伽僧

第18期

【專題企畫】

身心輕安，體重的迷思

科學中藥科學嗎？

●
第一福田與淨業三福

●
吃得清淡，過個好年

為病第一福田
病為苦中苦，看病為福中福

埔里義診中心重新開幕

2001年8月 埔里義診中心 暫時休息

2002年3月 埔里義診中心 重新開幕

全新組合 全新服務

一切從心出發

全新組合，從心出發！

【開幕日期】91年3月2日 星期六

【洽詢電話】(02) 8954-1489 醫護組

【服務內容】

1. 牙科免費義診
2. 假牙免費裝置
3. 內科醫療義診
4. 道場隨傳隨到機動服務
5. 健康急難救助
6. 健保補助活動

歡迎南投地區的道場師父們多加利用！

歡迎有志加入我們服務行列的居士大德，加入服務志工的行列！

假日僧伽義診開辦了！

若您平日無法到醫院看診：

若您總是在醫院診間外苦苦等候：

若您總是往返奔波在醫院及道場間：

其實，您可以不用如此辛苦，

讓僧伽醫護基金會解決您的不便

就在每週星期日上午

【義診對象】僧伽

【義診方式】採預約掛號制，預約滿10人即開診，若人數未滿則合併至下個月一起看診。

【時間】自91年3月1日起，每週日早上9：00至12：00

【義診內容】每月第一週為乳癌篩檢及乳房自我檢查之衛教

第二週為腸胃肝膽科及肝膽超音波檢查

第三週為婦科門診及婦科超音波檢查

第四週為中醫內科及針灸科

【義診地點】財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣板橋市公園街22號2樓

【網址】<http://www.sangha-care.org.tw>

【洽詢】電話：(02) 8954-1489 醫護組

傳真：(02) 8954-1471

欲報名者請填寫下列表格

佛教僧伽醫護基金會假日義診預約表

法名		俗名		性別	☐ 男 ☐ 女
出生日期		電話		傳真	
地址					
預約科別					
☐ 乳癌篩檢及乳房自我檢查 ☐ 肝膽超音波檢查 ☐ 腸胃肝膽科					
☐ 婦科超音波檢查 ☐ 婦科 ☐ 中醫內科 ☐ 中醫針灸科					
預約時間： 年 月 日					
備註：報名表可自行放大影印					



人性化的安寧照護

不要沮喪絕望地與病魔纏鬥

我們選擇有尊嚴的和平共處

宗教師培訓，讓人生最後的旅程

不要冰冷的醫療器材陪伴

我們選擇人性化的安寧照護

不要沮喪絕望地與病魔纏鬥

我們選擇有尊嚴的和平共處

宗教師培訓

讓人生最後的旅程

安詳自在地走過

最後的旅程

宗教師培訓
即日起開始報名

【主旨】培育有志於安寧療護之僧伽，以利己利他之菩薩行、服務癌末之患者及其眷屬、使生死兩相安之臨床宗教師教育工作。

【報名資格】出家二年以上之僧眾，具熱忱且願意參與本會之訓練課程者，結訓後能接受本基金會之請託至醫院或居家，關懷個案及其親屬。（結訓後由本會及行政院青年輔導委員會發給青年志願服務榮譽卡）

【費用】全免，並供應午餐。

【受理人數】十五名出家僧眾。

【培訓時間】第一梯次：民國91年3月9日、10日（星期六、日）。

第二梯次：民國91年8月24日、25日（星期六、日）。

【報名方式】報名表備索。1.親自洽詢本會填寫報名表，並繳交一寸相片二張。

2.採通訊或傳真方式報名（請於第一次上課時補繳一寸相片二張）。

【報名時間】即日起開始受理，第一梯次：91年2月20日截止報名。

第二梯次：91年8月3日截止報名

【報名地點】財團法人佛教僧伽醫護基金會（台北縣板橋市公園街22號2樓）。

【洽詢】電話：（02）8954-1489 醫護組 傳真：（02）8954-1471。

◎上課地點：財團法人佛教僧伽醫護基金會（台北縣板橋市公園街22號2樓）。

日期	時間	課程內容
3/9(六)	8:30~9:00	報到
	9:00~10:00	僧伽醫護之特殊性
	10:10~11:00	安寧療護之概念、原則及展望
	11:10~12:00	佛教生死觀
	12:10~13:00	午餐
	13:00~13:50	安寧療護影片介紹
3/10(日)	14:00~16:00	癌症末期病患及其家屬的壓力、需求與支持
	9:00~9:50	癌末病患常見之症狀困擾與護理照顧
	10:00~11:00	瀕臨死亡症狀之處理
	11:10~12:00	宗教師於安寧療護隊中之角色
	12:00~13:00	午餐
	13:00~14:00	溝通技巧與有效團隊特性
	14:10~15:00	安寧療護者的特性與自我照顧
	15:10~16:00	心靈分享與評值

指導單位：行政院青年輔導委員會。

承辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會。

協辦單位：中華民國佛教青年會、台北市佛教觀音緣協會。

偏遠之地，義診不偏心

——尋找北部偏遠茅蓬法師之處

我們深深期望各方居士大德提供資訊及路線，
為僧伽健康盡一分力量，讓每位法師能健康自在修持弘法。

僧伽醫護基金會從今年度起，
將到偏遠山區為茅蓬法師做義診服務，
先由北部開始，

深居在偏遠山區的茅蓬法師，
或因修行為要，或因地處山區，甚少與外界接觸，
或一人修行、或二、三人搭一簡陋寺院，可用資源甚少，
面對病痛或年老力衰，該如何自在面對？

僧伽醫護基金會需要您共同尋找與提供資訊

聯絡電話：(02) 8954-1489

傳真：(02) 8954-1471

僧伽醫護雜誌

希望成為您健康與心靈的良友

共同成長、共同分享



讓健康有心靈的感動 歡迎加入僧醫之友

為了讓內容更充實，融合佛法與醫學方面的知識，為讀者提供更好的內容，僧伽醫護雜誌努力地往前走，路上希望有您的護持與關懷……

加入僧醫（雜誌）之友辦法：

只要每個月捐助100元以上，或每年1200元以上。未來凡基金會舉辦之課程或出版品皆有優惠。

郵政劃撥帳號：19265780 財團法人佛教僧伽醫護基金會
捐助項目請註明僧醫之友；也可以信用卡捐款

■ 佛教僧伽醫護基金會 〈02〉 8954-1489

目錄

編輯室報告 8

【法苑醫林】

四諦的醫學觀 慧明法師 9

【基金會活動報導】

感恩的心，送給感恩的人 12

——歲末感恩消災祈福法會側記 吳小芬

第一福田與淨業三福 20

——歲末感恩消災祈福法會之佛學講座

果清律師



【知己知彼】

38 認識流行性腦脊髓膜炎

衛生署疾病管制局提供

【人物專訪】

41 繪畫粹鍊中的修行

——專訪宋永魁醫師 吳小芬

43 人生無處不布施

——專訪李懋華醫師 吳小芬

45 播下福慧的種子

——專訪林淑女師姊 喬瓊恩

【瑜伽·素食】

47 吃得清淡，過個好年

——進入瑜伽療法的殿堂 吳文珠



發行人/道海長老

社長/慧天長老

顧問群/ 如悟長老、體慧法師、淨耀法師、果清律師、廣淨法師、慧觀法師、陳榮基醫師、宋永魁醫師、施文儀醫師

總編輯/慧明法師

主編/尤美玉

特約採編/喬瓊恩

特約採訪/吳小分

視覺設計/aliwang@ms21.hinet.net

特約攝影/梁昇富、林鳳琪、許育凱

編輯志工/鄧玉鵬

讀者服務/黃靖芳

法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師

會計顧問/ 鍾士鎮會計師、徐子涵會計師

承印/華宇印件整合有限公司

發行所/財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣板橋市公園街22號2樓

電話：(02) 8954-1489

傳真：(02) 8954-1471

E-mail: sangha@ms19.hinet.net

網址: <http://www.sangha-care.org.tw>

免費贈閱 歡迎助印 若需轉載本刊圖文，請事先書面徵求本刊同意



【專題企畫】

身心輕安，體重的迷思 53

——認識肥胖的「反向隨轉」思考 喬瓊恩

從測量體重到減肥健身 54

吃素的人為什麼也會胖？ 58

去脂消水保健康 62

減肥之迷思——反向隨轉 65

【中醫診療室】

科學中藥科學嗎？ 68

——認識濃縮中藥與煎藥 周莉蕙

【疾病前哨站】

冬春之際的預防保健 74

——氣喘、關節炎 盧成

功德林 78

基金會紀事 80

財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎本會宗旨：本會以照顧全國僧伽健康為主要宗旨

◎本會服務與發展：

1. 僧伽健康促進與健保之協助
2. 中西牙醫之醫療諮詢與轉介
3. 定期僧伽義診及後續追蹤照護
4. 僧伽心理諮商師之培訓與諮商服務
5. 佛法與醫療相關課程之開設
6. 佛教醫療文化之建立與志工培訓
7. 僧伽臨終關懷與喪葬處理
8. 全國僧伽醫療網之建立
9. 佛教僧伽安養院之籌設
10. 佛教僧伽醫院之籌設

◎僧伽醫護網：

網址：<http://www.sangha-care.org.tw>

電子郵件信箱：sangha@ms19.hinet.net

◎僧伽醫護雙月刊：

逢雙月出刊，佛法與醫學及醫療資訊介紹

◎埔里僧伽義診中心

地址：南投縣埔里鎮樹人三街143號
(菩提園佛教蓮友社區)

電話：(049)2420-533

◎郵政劃撥帳號：19265780

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

新的一年開始了！我們感恩過去，更要祝福未來。

新的一年，僧伽醫護基金會也有新氣象，許多服務活動正要展開。首先是休息了半年的埔里僧伽義診中心於3月重新開幕，並且增加了服務的項目；緊接著是全國僧伽巡迴義診，第一站則選擇在埔里地區，期望能在僧伽重鎮——埔里，為更多的師父們做更好的健康服務。

為了培訓安寧病房的宗教師及心理諮商師、電話輔導員，基金會也將舉辦一連串的培训課程，在培訓後期望能有更多的法師志工及一般志工投入僧伽照護的行列。

在僧伽十大健康警訊中，體重問題也是其中一項，因此此次專題企畫即深入討論「肥胖問題」。其實，肥胖本身並非危險因子，會造成茲事體大之因在於其所引發的併發症問題；而肥胖與心理因素密不可分，因此我們從健康及佛法角度來探討，提出了「反向隨轉」的概念，從中了解肥胖的種種迷思。

對於科學中藥，大家一定不陌生，然而您真的了解什麼叫科學中藥嗎？它真的科學嗎？此期周莉蕙中醫師特別為您解說所謂的科學中藥及水煎藥。

過年期間，難免飲食上會吃的比平日多，容易產生消化不良狀況，因此我們特別邀請吳文珠老師介紹兩道清淡的瑜伽素食，做法簡單又可宴客用；也選用了些簡易的瑜伽動作，若能抽空運動運動，就能健康過個好年。

此外，在基金會歲末感恩祈福消災法會中，邀請了在律學解行並重且德高望重的果清律師講說：「第一福田及淨業三福」，內容充實精采，值得好好體會。

在過去的一年，天災人禍頻傳，致使人心浮動不安。儘管如此，還是有許許多多的志工及師父們為眾生而付出心力，因此我們除了感恩他們外，也深深祝福未來人人健康有智慧，社會更祥和。



四諦的醫學觀

佛陀的醫學知識相當淵博，苦集滅道四諦的思維方法，不僅是佛教思想中徹底解脫生死大病之法，也是世間醫學診斷病情依循治療的法則。

佛陀於西元前四六三年頃，生於釋迦族的中心地——北印度迦毘羅衛城，乃該國淨飯王的長子，名悉達多。

出家緣起——四門出遊

悉達多太子十六歲時，娶鄰國公主耶輸陀羅為妃，並生下皇子羅睺羅。據《修行本起經卷下遊觀品》等所載，悉達多太子曾由城之四門出遊，見老、病、死、沙門等現象，深感人生之痛苦與無常，遂萌出家修道之志。

於是二十九歲時的悉達多便決意出家，以尋求解決生老病死等人生苦惱的方法。

放棄苦行至悟道

悉達多出家後，至摩揭陀國伽耶南方之優樓頻羅村苦行林，開始六年苦行生活。苦修期間，太子日食一麻一麥，雖至形體枯瘦，心身衰竭，而始終未能成道，乃悟苦行非得道之因，遂出苦行林。

太子放棄苦行後，至尼連禪河沐浴，且接受牧女乳糜之供養。恢復體力後，至伽耶村畢羅樹（後稱此樹為菩提樹）下，以吉祥草敷數剛座，東向跏趺而坐，端身正念，靜心默照，思惟解脫之道。四十九日後，於十二月八日破曉時分，豁然大悟，時年三十五歲（一說三十歲）。

初轉法輪，宣說四諦法

佛陀首先思惟：什麼是人生痛苦的根源？人從一出生便開始承受寒熱飢渴、憂悲苦惱等身心疾苦；若沒夭折得以長壽，又需歷經年老體衰之苦；最後皆無可避免地歸向死亡。這生、老、病、死即所謂人生的四苦。如此過程的人生，實在只有苦並無真實快樂可言，唯有真正瞭解生死實苦（苦諦）、以及招苦的原因（集諦），並奉行八種正道（道諦），才能不再輪迴生死，並獲得寂靜涅槃之境（滅諦）。

因此佛陀在悟道之後，於鹿野苑初轉法輪時，便為五比丘宣說此四諦法。並告知五比丘，要解決人生生老病死等四苦，乃至解脫生死的唯一方法，唯有苦集滅道四諦法。

生命的本質惟苦

佛陀審實世間事物，不論有情、非情悉皆為苦；也就是對人生及環境所作之價值判斷，認為世俗的一切，本質皆苦，此為苦諦；苦諦即關於生死實是苦之真諦（苦，泛指逼迫身心苦惱之狀態）。

這苦的原因，乃因人們種種慾望而產生無數煩惱，慾望無法滿足，所以產生「求不得」、「愛別離」等諸苦；而集諦便是指這一切煩惱惑業，能招集三界生死苦果，集諦即是人生諸苦之生起及其根源之真諦。

如果能克服這些慾望，便能消滅痛苦，並讓內心得到安穩寂靜；所以審實斷除苦之根本——欲愛，則得苦滅，可入於涅槃之境界；滅諦即關於滅盡苦、集之真諦。

能夠克服這些慾望的方法，便是審實滅苦之道，乃正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八正道，若依此而修行，則可超脫苦、集二諦，達到寂靜涅槃之境界；道諦即關於八正道之真諦。

四諦醫學觀

這苦、集、滅、道等四諦，可說是佛教中的根本思想。四諦的思考方法，用在診察或治療患者時，首先正確掌握患者的病情，瞭解真正致病的原因，而後施予有效的治療，以期恢復健康的身體。

也就是說，「苦諦」乃指病患的疾病現象，即現代醫學中發燒等身體所見的病症；「集諦」即生病的原因，也就是病因論，根據特定的疾病，而從生命體內外去探究發病原因；「滅諦」則是除去病因而病情痊癒，現代醫學來說也就是理想的身體健康狀態；「道諦」則指各種適當的治療方法。

醫病的究竟之法

佛陀出家前，當時印度流行許多傳染病，有相當多的人民因此突然死亡。雖說當時印度的醫學非常進步，但對傳染病的原因與治療卻毫無辦法。因此，比一般人有著更敏銳覺察性的悉達多太子，看著大批因傳染病而突然死亡的人民，頓覺生命無常竟如水泡般的脆弱。生命無常的示現，在當時悉達多太子的內心產生相當大的衝擊，因此決意出家，以解決人生無常的課題。據說這是佛陀出家的第二大動機。

佛陀的醫學知識相當淵博，苦集滅道四諦的思維方法，不僅是佛教思想中徹底解脫生死大病之法，也是世間醫學診斷病情依循治療的法則。

一般的醫學是對生病的現象給予治療，但並未能根治真正的病因。唯有佛陀觀察到一切眾生患病的根源，徹底地解決並教示解脫之道，醫治眾生無明生死大病，究竟得到無病無惱身心寂滅的涅槃境地，此方堪稱為徹底偉大的醫學。



感恩的心，送給感恩的人

——歲末感恩消災祈福法會側記

爲了感恩三年來所有護持僧伽醫護基金會之捐款者及志工們，也爲了苦難的冥陽眾生除災增慧，迎向更平順的新年。

基金會特別舉辦了和往年都不一樣的感恩會，

特別於一月十一、十二日以法會功德回向的形式進行。

計有「八關齋戒」「慈悲藥師寶懺」「大蒙山施食」「36小時佛前長明供燈」及「佛學講座」等，

現場莊嚴虔誠，數百人參與。

文／吳小分 圖／梁昇富

去年，台灣受到全世界經濟景氣循環的影響，面臨最嚴重的衰退時期，因爲失業或收入的減少，許多家庭都在縮衣節食的窘境。而911恐怖行動與緊接而來的美阿戰爭，更讓人感嘆人類因爲彼此的仇恨，帶來的是更多的生靈浩劫。

而台灣的納莉風災帶給台灣人民的衝擊，無疑是對飽受苦難的人雪上加霜。儘管我們看透無常，力求平靜，也不得不感嘆去年的確是多災多難的一年。面對新的一年，需要更多的智慧、慈悲與勇氣，因此成立三年的基金會，決定以感恩的心舉辦一場消災祈福法會，爲曾經護持的志工與慷慨

捐贈者，也爲了苦難的冥陽眾生除災增慧，迎向更平順的新年。

感恩過去 祝福未來

一月中旬，雖然已是新年度的開始，對農曆年而言，卻正是一年將盡的歲末時節，在這個「新年頭舊年尾」的時候，經常會讓人特別想對過去的一年感恩，對未來的日子祝福。

一月十日，法會活動前一天晚上，工作人員忙著布置會場至晚上十一點多，板橋雙十路上的永安活動中心正深藏著一股莊嚴卻充滿感恩法喜的氛圍，正慢慢的散逸著……

序幕

一月十一日，法會第一天，一掃一月初陰冷苦寒的天氣，陽光普照天氣晴朗，彷彿連老天爺也加入祈禱的行列，為即將展開的兩天活動助陣。

由於這次法會的主要活動是藥師寶懺，因此藥師佛安座其中，左右分別安座的則是地藏王菩薩與觀世音菩薩。八點不到陸陸續續有基金會的志工，穿著淺綠色的背心裡外忙碌著，入口兩旁也分別羅列著志工，雙手合十的歡迎來參加法會的菩薩們。

入口處也準備了讓菩薩供燈、消災與超薦的櫃檯。只見慧明法師領著工作人員進進出出，忙亂中自有一種秩序。手機此起彼落的響著，有趣的是，連手機響起的音樂都是「南無阿彌陀佛」的聖號音樂聲。會場大約聚集兩百多位菩薩，把活動中心的禮堂擠得滿滿的，有些遲到的菩薩只好先站立兩旁，現場洋溢著法喜充滿的興奮之情。

傳授八關齋戒

法會開始，現場氣氛莊嚴肅穆，首先是灑淨儀式，為整個法會揭開序幕。結束後，就進入法會第一個重要的活動，由果清律師傳授八關齋戒。



一連兩天的法會儀式開始，恭請主法法師們，帶領大眾進行法會。



【灑淨】

灑淨儀式，莊嚴肅穆，為法會正式揭開序幕。



【八關齋戒】

現場受八關齋戒的菩薩們，虔誠發願受戒，對於戒律的意義與規範有了更深層的認識



果清律師，本基金會董事，現任正覺精舍方丈，也是國內持戒嚴謹威儀具足的律宗大師。

「八關齋戒」所指為持守八條戒法，關閉諸惡不生，讓言行心念與佛菩薩的慈悲相應。受持八關齋戒可以消解除了五逆罪以外的罪業。亦可修定慧、懺罪、消災、增福、增慧。

接受八關齋戒的過程必須先發願，而後三皈，明八戒，最後回向，受戒才算完成。

八戒的內容分別是：一、不殺生。二、不偷盜。三、不非梵行。四、不妄語。五、不飲酒。六、不非時食。七、不香華鬘莊嚴其身亦不歌舞倡伎。八、不坐臥高廣大床。在果清律師的解說下，菩薩們對於戒律的意義與規範有了更深層的認識。

義診攝影展

佛前大供後即是中午的午齋與休息，菩薩們也趁著中午的時間，參觀布置在會場外的資料展。展出的內容有三年來出刊的【僧伽醫護】，還有義診的攝影資料展出，一幅幅照片是梁昇富師兄三年來所拍攝的，呈現的是義診時付出愛心的醫護人員與僧伽互動的情景。

照片中的醫師們關切的心情表露無

【三年有成】

義診攝影展，一幅幅志工與僧伽互動的愛心畫面，道出了基金會三年來基金會義診的付出與成果。



遺，受診的僧伽們與平日的樣子大不相同，在日常生活中的僧伽，彷彿全能的超人一般，在各個角落為公益盡心為眾生付出。然而在照片中量血壓、量身高，被聽診問診中的僧伽，也跟凡人一樣皺眉疑惑，或露出靦腆的微笑。讓我們對僧伽們除了敬仰外，又多生了幾分疼惜。

慈悲藥師寶懺

下午與第二天進行的慈悲藥師寶懺，是由會宗長老所主法。會宗長老現任基隆善法寺與廣修禪寺住持。因此這次也有相當多來自基隆的菩薩，大老遠前來參加。會宗長老說明了舉行藥師寶懺的意義，他表示：「藥師

主法法師——會宗長老帶領大家禮拜藥師懺



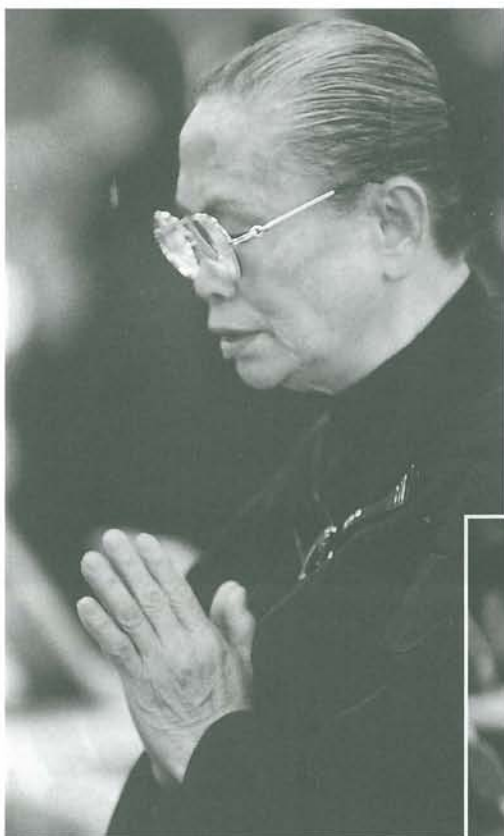
【慈悲藥師寶懺】

為感恩的人及自己寫下消災延壽的祝福





大家禮拜藥師懺，祈福家人、朋友及自己能平安順利，個個表情生動虔誠。



寶懺是循著藥師本願經所節錄出來的一本懺悔，是因為藥師經裡藥師佛有十二大願，裡面總的說是要戒除人間的病痛、災難與愚癡沒有智慧、無醫無藥的，這些都是我們周遭會發生的。

藥師佛的願力就是要行菩薩道，消除人類這些災難、老病等等，讓人生能得到安樂，得富饒，身體健康，財富無所需乏，乃至於證得無上正果，而後走向光明。」

會宗長老也談到關於寶懺的願力：



「藥師寶懺的內容主要是懺悔自己的業障，祈求藥師佛慈悲願力的加被，災難業障可以消除，人生可以離苦得樂，在最不好的時候得到安樂，人生可以逢凶化吉，趨吉避凶，讓我們可以走向福樂的、福德的、光明的大道。」

「大蒙山」施食

第二天的晚上舉行的是「大蒙山」施食，大蒙山緣由於宋代居於四川蒙山的不動大師，他爲了普度幽冥，收集焰口和秘宗諸部，合輯成蒙山施食。近代的興慈大師加入對法界幽魂的開示，大力提倡，稱爲大蒙山施食。

活動開始時法壇上供置佛像，準備清水食物，對面設置孤魂台供十方法界六道群靈之位。請高僧大德爲之說法，讓諸鬼受持三皈，禮佛拜懺，聞法受食。

幽冥界的眾生由於過去的罪業，今生才受苦匱乏。

秉持著大慈悲的心懷，這次的法會也放大蒙山超薦他們。他們可能是六道親屬，我們不忍見其受苦，爲了報恩施食救度。也爲了自我警惕，不造惡業。更是爲了行菩薩道，利己利他種菩提因。在會宗長老的主法下，放大蒙山爲法會劃下句點。



【大蒙山施食】

主法法師會宗長老帶領大眾超薦冥界眾生，讓幽冥眾生受持三皈，禮佛拜懺，聞法受食。普施超渡一切冥界眾生



大蒙山施食開始時，在法壇上供置佛像，準備清水食物……等儀式情形。



大蒙山施食法會大眾跟隨主法法師等唱誦經文，圖為顯智法師。



善的循環

法會圓滿的落幕了，基金會漫長的未來才正要開始。去年由於不景氣的緣故捐款銳減，基金會也進入艱困的路途，然而這一點都無損於基金會的腳步，反而在新的年度裡，更多有意義的會務正升爐待發。

如同會宗長老所說：「基金會是爲了幫助修行人的身體健康，讓他們可以好好宏揚佛法在世間，讓眾人得利益。所以慧明法師發起僧伽醫護基金

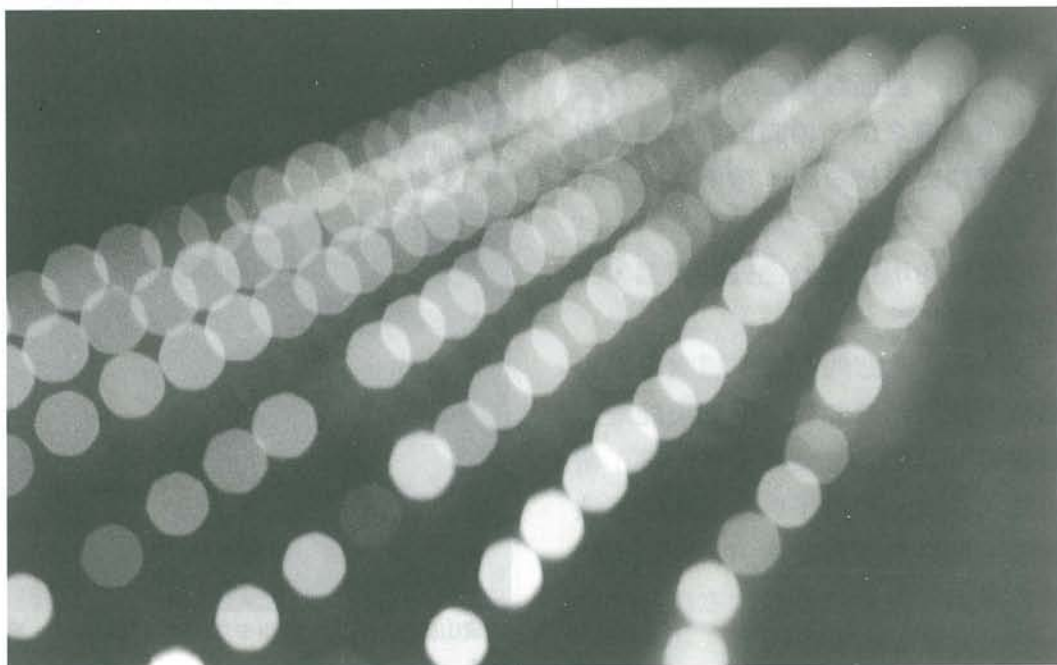
會，有很多志工發心贊助。慧明法師舉辦這次的法會，就是要感恩這些發心的志工們，熱忱的替他們消災祈福，讓他們增福增慧，平安光明。」

這樣的感恩，正是一種善的循環，正由於環境艱困，眾人的付出更顯可貴，法會的舉行回應了善舉的力量，佛力加被菩薩們，因此菩薩們能有更大的願力來護持基金會，這無形中便能引發更多人參與這善的循環。

未來的一年誰也不能保證一定是平坦大道，但在法會的澤被後，邁向新年的步伐想必會更爲堅定。

【佛前長明供燈】

許多人為自己及感恩的人，點一盞智慧明燈，期望能引發更多善的循環。



【美麗莊嚴】

基金會的工作人員在此次法會中，特別穿著整齊美麗又不失莊嚴的制服。



【感恩的紀錄】

法會結束後，志工們與法師們留影，這次法會能夠圓滿閉幕要特別感謝會宗長老、明空法師、如法法師及新莊佛教圖書館全體志工與本會志工的付出讓法會留下圓滿感恩的紀錄。



第一福田與淨業三福

——歲末感恩消災祈福法會之佛學講座

此次，僧伽醫護基金會除了歲末消災祈福感恩法會外，於第一天晚上特別舉辦了佛學講座，特邀果清律師主講。

期望平時為僧伽健康供養、付出的志工們，能更深入了解佛法中「看病福田」的殊勝因緣，及如何修習「淨業三福」得生西方極樂世界的法門。若能知行合一，深解因緣果報，那麼淨土不遠矣。

主講人／果清律師 整理／尤美玉、黃靖芳 圖／梁昇富



簡介：果清律師，現任正覺精舍方丈。
曾任淨律學佛院，南普陀佛學院教師。
畢業於中興大學中文系。

民國六十七年結業於台中內典研究班，受三壇大戒於海明寺，曾兩度掩關，各三年。

果清律師解行並重，其律學修為是人天崇敬的律宗高僧，每每受邀演說，內容精采，為大家所公認。

第一福田

殊勝的供養福德

在《梵網經菩薩戒第九條的輕垢戒》，也就是不看病戒中說道：「若佛子！見一切疾病人，常應供養如佛無異。八福田中，看病福田，是第一福田。若父母、師僧、弟子病，諸根不具，百種病苦惱，皆供養令差。而菩薩以瞋恨心不看，乃至僧坊、城邑、曠野、山林、道路中，見病不救濟者，犯輕垢罪。」

前言

《梵網經》是部重要的大乘戒律，其闡述了修菩薩道的階位和戒律，對大乘佛教在中國的盛行，起了積極的作用。

在佛陀時代，因為僧團弟子中有人行誼乖違，被人所批評，因此凡是僧眾犯了什麼錯誤，佛陀就因事制定相應的戒律。

而上述經文中就是「不看病戒」，也就是受了菩薩戒的佛子們假如不看病，不照顧病人，就是犯了過失，叫做不看病戒。（編注）

若佛子！見一切疾病人，常應供養如

佛無異

「若佛子」，也就是假若有這麼一位受了菩薩戒發菩提心，安住佛威儀的這種人，就叫做佛子。而「若佛子」三個字即標出了能犯此戒的對象來。

從「見一切疾病人」開始的幾個段落，講到了序事的三個結構。第一個小部分舉出病人；第二個部分就是說明應當這麼做的；第三部分說明當做而不做將犯戒等三種。

「見一切疾病人」，即受菩薩戒的佛子看到一切患有疾病的人，包括男女老少、親疏貴賤乃至出家在家等等。亦即序事中的第一個部分，舉出病人。

「常應供養」，當我們看到了病人，應當要常常供養病人。也許有人會這麼問，怎麼不說救濟而說供養呢？有什麼道理？

即如果我們具足了這種供養的信念，自然看病的心，就能維持很久，所以叫做常應供養。常常、恆常、應當要供養病人。

「如佛無異」，是什麼意思？其深入的含義，就是因佛視眾生的身體為自己的身體，視眾生的病為自己的病，所以凡是看到所有的病人，都應當把他看做是佛一樣的供養。以下是幾則供養病人的故事。

智嚴禪師吸膿血的故事

唐朝有一位智嚴禪師，他親自在一個石頭城的地方，建置了一看病的處所，用來照顧病人，並且為他們說法。

如果病人生了毒瘡、疽瘡等，有膿血時，他就親自將膿血吸出來；病人身體的種種垢穢，他也會親自清洗，凡此種種行為，他都沒有忌諱。

因此永徽年間，智嚴禪師往生時，其膚色正常，而且發出一股異香達一旬。

智寬禪師的悲心

唐朝還有一位智寬禪師，心性非常的慈悲，非常歡喜地照顧病人。

他不管路程的遠近，只要沒有人能治療的病人，無論僧俗，就將病人帶回到自己的房中，親自清理。

如果病人患有癰瘡，有膿但膿卻無法流出時，他就用口將膿吸出來，讓病趕快好起來。

月上女割乳的故事

在法藏大師的菩薩戒本疏裡，提到有一位月上女割乳房救濟產婦的情形。

在經律異相上也提到：有一位叫月上的童女，因為進入鄰家，看見剛生產後的婦人，沒有飲食，身體非常羸瘦、非常的虛弱。

月上女看到這種情景，就割自己的乳房來救濟他們，使產婦子母都能平安地活下來。雖然當時割掉了乳房，但因為她如此慈悲的緣故，最後卻恢復正常，與常人無異。

毘舍佉母割肱肉

還有一個供養的故事——毘舍佉母割肱肉救濟有病的比丘。

關於這個公案在律上提到，有一位名叫毘舍佉母的人，在結夏安居期間，請了僧人到家中供養。其中有一位比丘因為生病，非常瘦弱且吃不下東西。因此毘舍佉母就恭敬的問他，這位比丘回答他：「我這種病症，聽說只要獲得生人的肉作藥，就可以好的。」

於是毘舍佉母聽了之後，就進入房間割自己的肱肉，以供奉這位比丘。而吃了毘舍佉母的肱肉後，比丘的病也就好了。

毘舍佉母因為這種慈悲、恭敬心的緣故，所以身上的瘡就痊癒，恢復正常了。

以上幾個故事都是為了讓對方的病

得到救治，而不顧自己的生命，這真是菩薩的行爲。所以要常應供養如佛無異。

八福田中，看病福田，是第一福田。

「八福田」是什麼呢？第一就是佛，第二聖人，第三和尚，第四阿闍梨，第五僧，第六父，第七母，第八病人。

前面的七種都是屬於敬田，而第八病人有悲敬兩田，所以叫做第一。在《梵網經》中記載，在這八種福田中，唯獨病人爲最苦難最憂患，能救這種苦患之因，將來就能享安樂之果，所以看病者，爲第一福田。

若父母師僧弟子病，諸根不具，百種病苦惱，皆供養令差。

「若父母師僧弟子病」如果父母、和尚恩師、羯摩大眾僧、同輩同參等生病了；「諸根不具」指有些病人久病而引發六根殘缺——如眼盲、耳聾、腳跛、口啞……等病；「百種病苦惱」，即人的身體四大和合，一大不和，百一病生，四大不調，則四百四病生，致使百病叢生的情形。

「皆供養令差」，上述情形都應該慈悲供養，直到他的病好爲止。（此段

即序事第二個部分——說明應當這麼做的情形。）

而菩薩以瞋恨心不看，乃至僧坊、城邑、曠野、山林、道路中，見病不救濟者（三不應），犯輕垢罪（三結罪）。

「而菩薩以瞋恨心不看」，可以這麼來說，哪有身爲菩薩者會起瞋恨而不看顧病人的道理？所以犯了戒。

爲何會起瞋恨心呢？可能是父母師長平日的督誨無方，或是弟子平日忤慢，或病中時種種煩瑣需求等，於是有了瞋恨在心而不肯看顧病人。

「乃至僧坊、城邑、曠野、山林、道路中，見病不救濟者。」在《法藏疏》記載，所謂的僧坊者，約指師僧弟子病處；城邑者，約指父母等病處；曠野等者只通一切病苦處。

此處說明了連父母、師長、弟子等病都不看顧，甚至在僧地房中、城邑、曠野、山林道路中的一切病人，有病都不去救治的情形。

而前面所說一切病患，都應當盡心救治，何況父母師僧弟子等有病卻不看顧呢？

這樣就失去了慈悲心、孝順心，實在不符合菩薩度眾生的本懷，所以犯戒。

《優婆塞戒經》說，行路的時候，若看見了病人，不去照顧關懷他，卻



爲了方便，只有表示自己住所所在，就捨去病人而離開，此種情形是犯戒得罪的。所以說，如果自己有能力就應該救濟治療病人，如果自己無能力救治就應當轉而委託別人救治。如果當作沒看見，那麼菩薩慈悲心安在？（此段說的即序事中的第三部分，應當做而不做的情形。）

「犯輕垢罪」，如此就會犯了輕垢罪。爲何會犯此罪？因爲乖違菩薩怨親平等之心，及不捨眾生的念頭。

犯輕垢罪又分三種結罪之因，以下跟諸位談的是其中之一的結罪重輕。

結罪重輕

分有犯及無犯情形說明：

●有犯結罪

此戒有四種情形，若發生了，就成就了犯罪。

一、有病：即父母師僧及一切人們的確患有相當的重病，即對方有病。

二、有病想：在菩薩諸佛子心中，的確認爲對方是有病的這種想法。

三、不看心：分爲二種

1. 瞋恨——染污犯：不看顧對方的心裡，懷著瞋恨心，就會染污犯罪，這罪比較重一點，因由於內心的煩惱作祟，而不照顧病患。

2. 懈怠——非染污犯：假如是因爲懈怠不看病的話，即非染污犯，罪比較輕。

四、應看不看，隨時結罪：應該看顧而沒有看顧。就是一切病患，不論至親父母、師僧或是至疏不相識的人，都應該前去看他的病，然而反而不去看，這種情形隨時都可以為這位諸佛子結輕垢罪。

●無犯結罪

以下十種情形，是不犯結罪的。

一、若自病：假如自己有病而無法去照顧病患的情形。

二、若無力：假如自己沒有力氣、力量來照顧病患的情形。

三、若教有力隨順病者：如教導有力量的人來照顧病人的情形。

四、若知彼人自有眷屬：如果已經知道對方有眷屬來照顧的情形。

五、若彼有力自能經理：如果病人可以自立照顧自己的情形。

六、若病數數發：如果其病屢屢病發，而無法隨時照顧的情形。

七、若長病：若知道對方是長期的病患，自己尚能支持的情形。

八、若修勝業不欲暫廢：如果正在修行廣大無上的殊勝善品，不想暫時廢去，為了引發殊勝禪定及無漏智慧，而不去看顧的情形。

九、若闇鈍難悟難受難持中住：假如了知自己根器非常不好、愚鈍沒有智慧，且對於所聽聞的佛法難以納受，難以依照著去行止，難以對所攀緣的境界，攝心安定，如此，而不去看顧病患是不犯結罪的。

十、若先看他病：假若事先已看顧了其他人的病人，而沒有去，則不犯。





不慰憂惱

「不慰憂惱」指不安慰他人憂愁的情形。

即見諸眾生有親屬不和之難、有財物難，卻用嫌恨之心不為他開導解釋、除去他的憂愁苦惱，即染污犯；假如是因為懶惰懈怠不去安慰，即是非染污犯的情形。

關於此不看病戒是七眾同犯，但大小乘看法並不完全相同。小乘看法是只有師友共房——即比丘、比丘尼必須看顧，此外不約制；大乘則認為菩薩有宏大的誓願，要渡化一切眾生，因此所有一切有病之人，都應當照護才是。

佛陀看病比丘的故事

《法句譬喻經》刀仗品第十八，提到佛陀去看顧一位病比丘的故事，（編按：佛教界非常著名的「佛陀看病圖」即由此故事而來），內容如下：

以前有一個國家叫賢提，當時有一位長老比丘，因為長期患病，精神萎頓、瘦弱污穢。在賢提精舍中臥病在床，卻無人探視照顧。

於是佛陀帶領了五百位比丘前往其住所，讓諸位比丘輪流照顧他，為他煮粥。

然而諸比丘聞到他一身臭味，都覺得這是很卑賤的事，而不願意做。

●佛為比丘清洗病體

於是佛令天帝釋取來湯水，並運用金剛之手，清洗病比丘的身體，不久大地震動，忽然之間大放光明，大家莫不驚喜肅敬這殊勝的因緣。

得知此消息，國王大臣百姓天龍鬼神無以計數的人，都來到佛的住所五體投地頂禮禮拜。對佛說，「佛為一切眾生所尊崇的對象，偉大的人格，各種道德已完備，三界眾生無人可比，為何委屈自己來清洗瘦弱污穢的病比丘呢？」

於是佛陀告訴國王及大眾，佛陀之所以出現在人世間，就是為了要來救濟困窮災厄無人照顧之人，若能供養世間有病且身體瘦弱出家修學的聖士，及貧窮孤苦無依的老人，福德是無量無邊的；且能如他的意、滿他的願，福就好比五大河流源源不絕而來，功德逐漸圓滿，終能得菩薩之果。

●病比丘的因緣果報

接著佛陀告訴國王說，「以前有一位國王名叫惡行。為政暴虐無道，命令一位力霸無窮的人名叫五百，讓他親自主持鞭打犯罪之人。於是，五百

就假借國王的威名，私下做一些違法之事。假如他要鞭打犯人，就會要求此人給他財物，若犯罪的人給了他財物，那麼鞭打時他就會輕輕的打；如果沒有給的，就重重的鞭打，全國上下對此情形都感到憂慮不已。」

當時，有一位賢德之人被人誣陷，應當要受鞭刑，他告訴五百，「我是佛的弟子，過去從未有什麼罪過，我是被人冤枉的，請您能加以通融寬恕。」五百聽到他是佛的弟子，於是僅僅將鞭子輕輕地帶過，沒有碰到身體。

五百往生後墮入地獄，歷經各種烤打、痛苦萬分之業報後，墮入畜生道。在畜生道時他常被棍棒痛打，罪業完後，他投身為人。為人時他卻常常重病纏身，常年困苦而久治不癒。

當時，那位國王就是今之提婆達多，當時的五百就是這位病比丘，而當時的賢德之人，就是我。因為過去世中得到五百的寬恕，只過鞭而沒有鞭打到身體，所以現在有我親自為他梳洗的因緣。所以人做惡做善，罪惡福德都隨身，雖然歷經生生死死，依然擺脫不了。

● 如是因，如是果

所以善有善報，惡有惡報，不是不報，時間未到。故要多做善事，「欲

知過去因，今生受者是；欲知來世果，今生做者是。」想要知道過去世情形是如何，今生所享受的便是；想要知道未來的果報情形，今生所努力的便是。

所以要相信因果，因果的道理，疏而不漏，所以惡事做不得。惡性存不得，惡的因說不得；我們所做的是善良的因緣，所做的是善良之事，所存的心念要利益眾生，不要做傷天害理之事，因為所有的菩薩行止都是利益眾生的，而不會傷害任何眾生。

供養三寶福德最大

在《大寶積經卷98妙慧童女會第十三·富樓那品第八》中說，

「復次妙慧，菩薩成就四法，臨命終時諸佛現前。何等為四？一者他有所求施令滿足；二者於諸善法深生信解；三者於諸菩薩施莊嚴具；四者於三寶所勤修供養。爾時世尊，而說偈言：

他有所求令滿足
信解深法捨嚴具
三寶福田勤供養
臨命終時佛現前

所以說供養三寶福德是最廣大最為殊勝了。



淨業三福

淨土極樂世界

《佛說觀無量壽佛經卷一》：爾時世尊，告韋提希，汝今知不？阿彌陀佛，去此不遠。汝當繫念，諦觀彼國淨業成者。我今為汝廣說衆譬，亦令未來世一切凡夫，欲修淨業者，得生西方極樂國土。欲生彼國者，當修三福：一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。二者、受持三歸，具足衆戒，不犯威儀。三者、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。如此三事，名為淨業。佛告韋提希：汝今知不？此三種業，乃是過去未來現在三世諸佛淨業正因。」

淨業三福緣起

《觀無量壽佛經》是淨土宗三經之一。這個故事緣起於，波斯匿王之子篡奪王位，弑父、害母。遭遇家庭、國家變故的韋提希夫人，感到世間非常的苦。

於是她問佛陀：除了這個世界之外，還有沒有更好的世界？

佛陀，便以神通力將十方世界呈現在韋提希夫人的面前，讓她選擇要去

哪個世界。韋提希夫人觀察後，便對佛陀說：願生極樂世界阿彌陀佛處。

佛陀聽後，對她很讚歎，因為西方極樂世界是十方世界裡最殊勝的一個世界。

此時，韋提希夫人問佛陀：這個世界這麼殊勝，用什麼方法才能到呢？在解說到達西方極樂世界方法之前，佛陀告訴她需先修三福——即淨業三福。於是佛陀就告訴韋提希夫人如何修三福，即《佛說觀無量壽佛經卷一》前段的內容。（編注）

爾時世尊，告韋提希，汝今知不？阿彌陀佛，去此不遠。

「爾時世尊」，那時佛就放光明，也就在頻婆娑羅王證得三果之時，佛陀對韋提希夫人說：「汝今知不？」你現在知道嗎？用此問法，主要是希望對方能提起精神，認真的聽。

「阿彌陀佛，去此不遠。」你想往生的極樂世界而離開娑婆世界，其實並不遙遠啊！

大家可能會有疑問，《阿彌陀佛經》說：「從是西方過十萬億佛國土。」如此說來，怎麼會不遠呢？

為何說是不遠呢？有三種意思來解釋：

一、因為用佛眼來觀察的話，極樂

世界只在目前，並沒有遠近之分。

二、以眾生心力來說，真心理體豎窮恆遍，心包太虛，量周沙界，所以極樂世界不離當下我們這一念心，因此之故不遙遠。

我們的心念是非常迅速的，就好比一提到美國、日本等國景像如何時，腦海裡就會出現了，所以說不遙遠。

三、以證得念佛三昧的人來講，用禪定三昧的定力觀看，也是不遠啦。所以，古人修淨土法門有成就的，看極樂世界其實就在眼前。因為有許多在禪定境界中，能神識遊淨土，而刹那之間就能回來了，所以是不遠。

所以說「十萬億佛國土」，一念之間也就可以抵達了。在大回向的偈誦也提到：「屈伸臂傾到蓮池」，即用我們的手臂屈伸的短暫時間就可到極樂世界的蓮池了。

佛陀恐怕韋提希夫人懷疑，內心會起極樂世界非常遙遠之念等種種疑惑與困難，所以佛陀就先安慰她說，離這個地方不遙遠。那麼既然不遙遠，要怎麼去呢？

汝當繫念，諦觀彼國，淨業成者。

「汝當繫念」意思是說，往生是屬於神識去的不是我們的肉體去的，所以想要求生極樂世界，應當要「繫念」

專心貫注思惟於一處，如同用繩索應繫縛它而不離開的情形，這就是「繫念」。

「諦觀」也就是實實在在的，認真詳細地觀察。「彼國」指極樂世界的依報、正報，在觀經十六個觀法中，都先觀想依報然後再觀想正報。（編注：正報是指眾生之身心，依報指所居住之環境世界）

「淨業成者」指西方極樂世界是阿彌陀佛歷生累劫修習淨業，福慧莊嚴而成就的。那麼凡是極樂世界的眾生，不論是主伴，主就是阿彌陀佛，伴就是其他如菩薩、眾生，他們都是修淨業所成就的，而以這個淨業來莊嚴西方的佛刹。

「諦觀彼國，淨業成者」八個字，也就總括觀經下文所說的十六觀法，如能認真修學十六觀法，那麼往生就不困難。怎麼修觀呢？

我今為汝廣說眾譬

「我今為汝廣說眾譬」我現在為你廣泛說明各種的譬喻。

為何要用譬喻？因為我們未曾去過極樂世界，假若佛陀直接顯示，不容易明白，所以必須假藉各種譬喻，如同說極樂的光明就如同「億千日」，億千個不可算數的太陽一般那麼地光



耀，講到蓮華殊勝的情形，就說「其光如華」，說蓮花有光明，所謂青色青光，黃色黃光等等，乃至一切觀法，都是假藉世間法顯現出出世間的這種依正二報莊嚴的情形。

佛陀先說本經——指觀經，韋提希夫人雖然是當事者，但並不是只爲了利益一個人而講的，所以下面說——

亦令未來世一切凡夫，欲修淨業者，得生西方極樂國土。

也就是世尊滅度之後，正法、像法、末法的眾生，只要淨土法門還住世，依照淨土法門來修行，必定能夠成就。

「一切凡夫」是針對六道眾生來講的。十六觀法看起來雖然是很困難，其實未必，根利的人是沒有問題，中等根器者努力修習也能夠成就的，下等根器的雖然是比較困難，但到第十六觀也大開持名念佛的法門，念佛的名號我們也一樣也可以往生西方極樂國土的。佛說的完全是爲了我們凡夫眾生，不是爲了聖人，我們有心的人都可以奉行的。

「欲修淨業者」這句話很重要，學佛以淨土爲依歸，必須遵照下面所說的好好的力行。雖然有部分學佛者不想求生淨土，或者參禪、或修止觀、

想要再來這世界行菩薩道者，這個就另當別論喔。

這裡所說的純粹是對有緣想要修淨土法門的人來講，凡是想要親近阿彌陀佛，依此法門而修行的，都能達到往生佛國的目的，所以說：「得生西方極樂國土」。下面正式說到淨業三福了。

欲生彼國者，當修三福，

「欲生彼國者，當修三福」，想要得生到極樂世界的眾生行者，應當好好修習三種福業，那麼三種的福業是什麼呢？

一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。

孝養父母

我們對父母親一定要好好的孝順供養，這個非常要緊的。父母親生下我們太勞苦了，所以說「哀哀父母，生我劬勞」，所以我們應當好好孝養父母親。父母親對我們子女的恩德，可以說是昊天罔極。所以做子女的人，要好好孝順父母。

講到順孝父母，有以下三種分別。

第一種：冬溫夏清，昏定晨省，奉

養無方，服勞靡間。

第二種：立身行道，不辱所生。

第三種：善巧方便，喻親於道。

●冬溫夏清，昏定晨省，奉養無方，服勞靡間

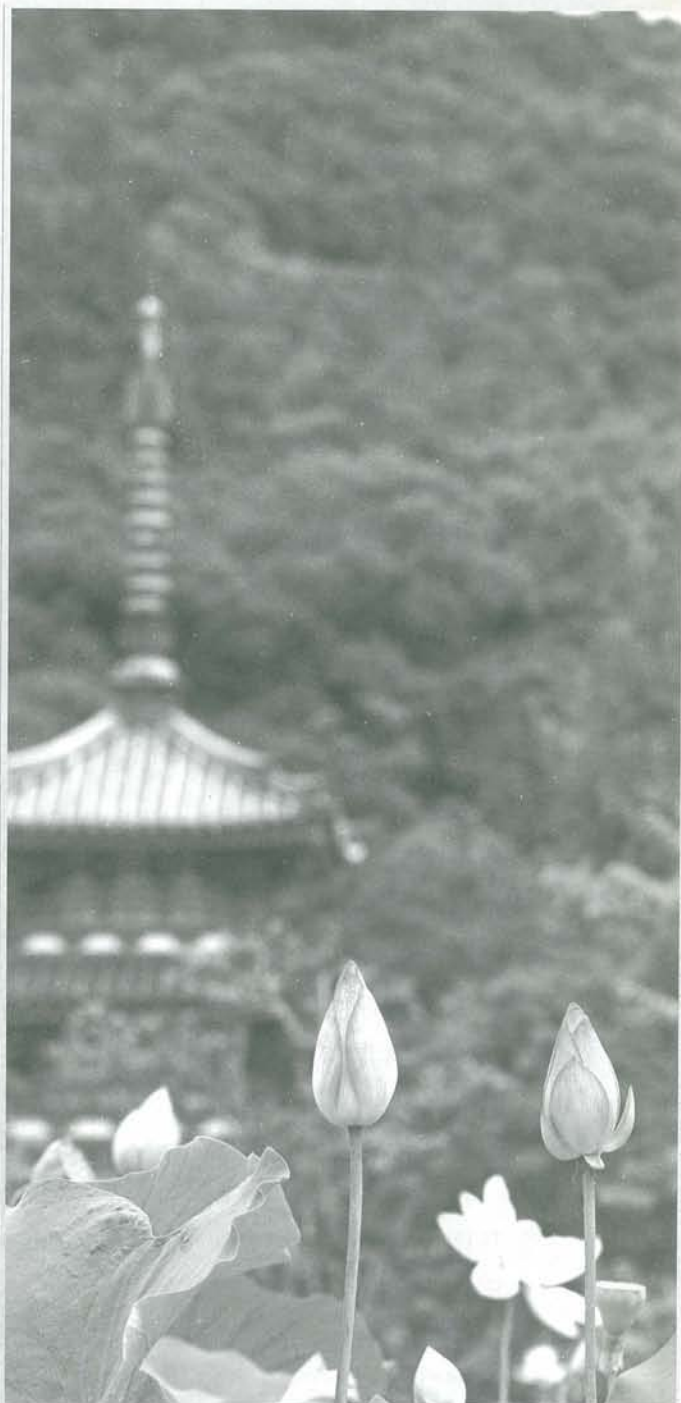
「冬溫」什麼意思呢？也就是冬天的時候，要給父母親溫暖，怎麼做呢？即在冬天時應當為父母親溫暖被褥，或白天有太陽，將父母親的棉被拿出去晒一晒，那麼他們晚上蓋起來不就那麼冰冷了，不然在嚴寒的冬天裡，年邁的父母親會凍壞甚至凍死了，那就無從孝順起了。

不過，現在有暖氣設備，我們就可以裝這個暖氣設備，若太貴做不到的話，就買電熱器也好。另外，也有一種通電的被窩，電流可分大小的，如此就不用蓋非常厚的棉被了。

另外也可以用「水龜」（台語），就是熱水袋，然後幫父母將水龜放在棉被裏頭，那就溫暖了。

另外，假如以上都做不到，那可以用自己的身體，先到棉被裏頭先睡一睡，比較溫暖後，再請父母親去睡。這個就是冬溫的情形！

「夏清」是什麼意思呢？夏清就是在炎熱的天氣裏，應當要為父母扇涼床席，如用扇子、或電風扇、冷氣等。涼爽了以後，就請父母親安寢。





這個就是夏清的情形。

「昏定晨省」是什麼意思呢？昏就是晚上；定，也就是固定安穩的意思。也就是在晚上父母臨睡時，應當到父母的房間整理床席等事，讓父母親身心安穩後再退下去休息。然後，隔天早上起來，要到父母親的跟前請安，問問父母親昨天晚上睡得好不好，有什麼地方不舒服的，要這樣子喔！這就叫做晨省。

「要奉養無方，服勞靡間。」即奉養父母親要想任何辦法無微不至的照顧，且替父母親服務跟勞役，沒有間斷。以上就是第一種孝順的辦法。

●立身行道，不辱所生

「立身行道」，就是諸惡莫作，諸善奉行，這就是立身行道。在世間做一個正人君子，不要為非作歹。假若為非作歹，人家會說，這是誰生的？是那一個人的子女？被人家知道了，父母親都為你丟臉。這就不孝順了。所以不能為非作歹，我們要立身行道，而身、口、意三業所表現出來就是要利益眾生的。

我們要廣行六度，修行善法，諸惡莫作，眾善奉行。做一個頂天立地的正人君子，這樣子才對得起父母親。如此人家會說，這是誰家的子女呢？這麼賢善有道德啊！如此父母親就沾

光了，多好的事啊！所以我們要立身行道，不要侮辱生我們的父母。

●善巧方便，喻親於道

我們要善巧方便，喻親於道，也就是以佛道來引導、開曉父母親；若父母親還未歸依三寶，我們就引導父母親皈依，這是第一步。

歸依三寶才是真正佛的弟子，入了佛門後就可漸漸的開導他們。不過三歸依只是一個基礎而已，好像幼稚園，所以還要更進一步哦！要受五戒，才好。五戒就像上小學一樣，所以受了五戒還不夠，還要發心受菩薩戒，才好。就這樣一直策勵父母親！力牽引道。

所以蓮池大師說：「親得離塵垢，子道方成就。」即父母親能夠離開塵垢，塵垢比喻煩惱，也比喻生死，若能參透塵勞、煩惱生死，那麼做子女的這種孝順之道，才算成就了。所以我們要善巧方便，喻親於道。

以佛道引導父母，勸勉父母親，將來才能夠求生極樂世界去，乃至成佛了。若能如此，那就太殊勝、太殊勝了！可說盡到子女應盡的義務了。這就是孝養父母。

奉事師長

「奉事師長」什麼意思呢？奉事師長，有世間之師長跟出世間之師長的區別。

世間之師長者，教導我孝悌忠信，禮義倫常，知仁識義，博古通今之人，我們都要奉事他，要報這種的恩德。

出世間之師長者，就是教導我們能夠了脫生死，超凡入聖，乃至將來成佛，普度眾生之人。就是諸位法師們、出家師父們、就是住持的僧寶、就是傳揚佛法的人，這就是出世間的師長。

爲了我們將來能夠了脫生死，成就法身慧命，乃至最後成就無上佛道。所以出世間的師長，對我們的恩德更爲重大。

慈心不殺

「慈心不殺」也就是要持菩薩行，修行善業，我們要有這種慈悲心，不殺害一切眾生。爲什麼不殺害一切眾生呢？因爲一切眾生，都是我們過去的父母，也是未來的諸佛。

爲什麼是我們過去的父母呢？因爲我們眾生無始劫來，一直輪轉三界六道的生死苦海當中，而每一世每一世都有父母，那無始劫來，這樣的父母太多、太多了。

《梵網經菩薩戒》提到：「一切男子是我父、一切女人是我母，我生生無不從此處生，故六道眾生皆是我父母，而爾殺之者，即殺我父母，亦殺我故身等等」。所以，一切的眾生都是我們過去的父母，因此我們要有慈悲心，不要隨便殺害一切的眾生，包括畜生。

我們無法瞭解誰是我們過去的父母，而佛陀真實開示我們了：一切眾生就是過去的父母，如此說來，我們怎麼可以殺害畜生，來充我們的口腹呢？這是不可以的！而且一切眾生皆有佛性，只要如法修行，將來都能夠成佛的。所以，一切的眾生也都是未來的諸佛，因此，我們不要故意殺害眾生。

修十善業

「十善業」是什麼呢？也就是要修行十種的善業。

十善業就是不殺生、不偷盜、不邪淫，身的三種的善業；不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口，就是口裏頭的四種的善業；不貪、不瞋、不癡，就是意的三種善業，合稱做十善業。

●身三善法——不殺生、不偷盜、不邪淫



「不殺生」，也就是慈心不殺，以上已說過。「不偷盜」，凡是有主人的財物，我們都不要取為己有。在菩薩戒講到，「乃至一草一木，凡是有主人的財物，我們就不盜取過來，佔為己有。」人家不歡喜給我們的這些財物，不論大小，我們都不要侵佔、把它盜取，作為自己所有。

「不邪淫」，在家眾講究戒邪淫，邪淫就是正式的夫妻之外跟其他男女發生不正常的關係的行為。而出家師父們就完全斷除淫欲的，連正淫都不許的，就是要完全斷絕這個淫欲。以上不殺生、不偷盜、不邪淫就是身體的三種善業。

●口四善法——不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口

「不妄言」，妄言有大妄言、小妄言的區別，而自己不曾做過或沒辦法做到的事，卻說得天花亂墜，不誠實，就是妄言，我們不要去說。

「不綺語」就是不要講一些傷風敗俗，或者沒有利益、意義的話。

「不兩舌」，兩舌就是講一些挑撥離間的話，譬如兩位朋友非常好，那你就從中破壞，雙方決裂，這樣罪惡就會降臨在我們身上了。

「不惡口」，惡口就是隨便的謾罵別人，講種種不好聽的話。

所以我們不但要不妄語，所說的話也都是誠實的言語；不但不綺語，所說的話，都是雅正的言語；不但不兩舌，所說的話都是和合的言語；不但不惡口，所說的話都是善良的言語。以上就是口的四種善業。

●意三善法——不貪、不瞋、不癡

「不貪」，貪欲色聲香味觸法財色名食睡，這些都是如夢如幻。譬如所得到的錢財，其實是五家所共有的，不是永遠屬於你自己有的。五家指的是水災、火災、敗家子、盜賊、惡國王。所有身邊之財物都只是一時受用而已，不需貪著。有多餘的財物就善施出去，供養三寶、救濟貧困，做種種的功德善法，那就太殊勝了。

布施就等於把這功德寄放在堅固的金庫裏，永遠跑不掉的。假如不肯施捨，做一個守財奴，其實想想人來的時候，空空來，去也是空空去，一毛錢都帶不走的。

將財物布施出去，來世就可得到富有的果報，而且將這種功德迴向往生極樂世界，將來也必定往生極樂世界。或者迴向成就無上菩提，將來也就能夠成就無上菩提。

而布施，若能三輪體空，也就是沒有布施之人，沒有所施的對象，沒有所施之物，三者都不著相，不執著就

是三輪體空的境界，是最為殊勝的。

「不瞋」，也就是遇到逆境，不要隨便發脾氣，我們修學佛道之人，都要心柔軟。好比佛過去世時，曾被哥利王肢解身體，一塊一塊地被割離下來，但連起瞋恚意念心都沒有，而且發願成道時，第一個就是要度哥利王。於是佛陀成道時，就度了五比丘，最先得道的是憍陳如，也就是過去世的歌利王。

佛陀這樣的慈悲、柔和的心境，學佛的人就是要跟佛學習，要柔和，不要一不順我們心，動不動就發脾氣。

「不愚痴」也就是要正知正見，要深信因果，做善得善道，做惡得惡道。

所以，不貪、不瞋、不癡，就是意的三種善業。

如果我們時時念佛，而且諸惡莫作，種種種善因，將來的果報，就在極樂世界。因為如是因就如是果，不是不報，是時辰未到，到了一定報。

所以我們一生應該努力栽培殊勝的善因，好比為善不欲人知，三輪體空，那就太殊勝了，因做陰德最殊勝。以上就是修十善業。

二者、受持三歸，具足眾戒，不犯威儀

受持三歸

「受持三歸」，就是歸依三寶——佛、法、僧的意思。

然公會說，「所謂的一切眾生就如同赤子，即如同孩兒一般純真。如果能護持佛法僧三寶、世間如苦海，三寶能渡他脫離；生死猶如無明的長夜，三寶能使他覺悟；眾生久處在貧窮情境，三寶能滿足他；從師皈依叫做受，皈依之後，念念不忘三寶叫做持。」

具足眾戒

「具足眾戒」，在家有五戒、八關齋戒、菩薩戒；出家有沙彌十戒、具足戒、梵網菩薩戒等眾多戒法。我們持戒要輕、重等持，平等心來受持，不要因末法時代，心中就隨便放逸，如此一來，我們的眾戒就保不住了。所以能夠圓滿受持，而沒有缺犯，叫做具足眾戒。

不犯威儀

「不犯威儀」，不但有關重戒的惡業不犯，甚至連微細威儀，也不可毀犯。如吃飯時不要講話，否則口水就滲下去了，這樣不好；睡覺的時候，要臥如弓，要吉祥臥，不要側臥、仰臥、趴著睡，這就是「不犯威儀」。



如此，自然會獲得無邊功德利益。

三者、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者

發菩提心

「發菩提心」，也就是要發上求佛道，下化眾生之心。

了然和尚曾說：「若專為自己發心，求生極樂世界，這個就不叫做菩提心。應普為法界一切眾生，發願求生極樂，願我得生極樂世界後，然後運用神通之力，分身十方世界，普渡眾生，同歸極樂，才叫發菩提心。」

所以我們要點燃菩提心燈，如何點燃？就是以大悲為油，大願為座，大智為光。因為發大悲心能救一切眾生，一切諸佛如來都是以此為願。

發菩提心即發大願心，如發四弘誓願，「自性眾生誓願度；自性煩惱誓願斷；自性法門誓願學，自性佛道誓願成。」

如普賢十願——「一者禮敬諸佛、二者稱讚如來、三者廣修供養、四者懺悔業障、五者隨喜功德、六者請轉法輪、七者請佛住世、八者常隨學佛、九者恆順眾生、十者普皆回向。」又如阿彌陀佛四十八願……等。

大智為光，亦即以大智心能顯現光

明，止惡行善，與佛教般若般羅密相應，如三輪體空的智慧等。如此一來就能點燃菩提心燈了。

深信因果

「深信因果」，指一切世出世間有漏、無漏，善惡因果，皆我自心所造，能夠明了認識而畏懼謹慎，才稱做深信。

《蓮宗寶鑑》卷一說，「所以善的行為、惡的行為，是世間所造的因。三界（欲界、色界、無色界）六道（地獄、餓鬼、畜生、人道、阿修羅、天道）。九有（欲界一有、色界四有、無色界四有）四生（卵生、化生、胎生、濕生），是世間所造的果。」

以上因果，心中要能明了。故不樂著世間之法，於出世間之法，內心就不會造作乖違。所以要念念不忘淨土，心心不離彌陀。」

讀誦大乘

「讀誦大乘」，誦讀大乘經典時，應先對著經本讀，漸漸熟了以後，即可背本誦念。而想修行淨土的人，應先讀誦淨土五經：即《佛說阿彌陀經》《佛說無量壽經》《佛說觀無量壽佛經》

《華嚴經普賢菩薩行願品》《楞嚴經大勢至菩薩念佛圓通章》，若還行有餘力，可再旁及其他大乘經典，如《華嚴經》《法華經》……等。

勸進行者

「勸進行者」，即勸導引進修行之人。

然公說，「言勸修行者，見人未曾發心，勸令發心；已曾發心，助令增進也。」而大慈菩薩《勸修西方偈》上說，「如果能勸導二人修，則比自己修還要精進。如果勸導到十餘人，那麼福德可說無量。若能勸導百人與千人，那麼就叫做真菩薩。如果超過萬數，那麼就是阿彌陀了！」

如此三事，名為淨業

以上所說的三種，就叫做淨業。

佛告韋提希：汝今知不？此三種業，乃是過去未來現在三世諸佛淨業正因。

佛告韋提希，你現在知道了嗎？這三種福業乃是過去世、現在世、未來世三世諸佛清淨道業的真正原因，也就是往生極樂世界的殊勝之因。

修持淨土法門者，將來想往生極樂世界，能修得清靜的業因，太殊勝了！

最後恭祝各位身心皆如願，發菩提心，往生極樂世界。



認識流行性 腦脊髓膜炎

文／衛生署疾病管制局提供

流行性腦脊髓膜炎
常於晚冬早春之際流行
且多發生在施行群居生活之環境中
台灣地區並不屬於高危險地區
但還是要小心預防

去年底又傳出兵營發生流行性腦脊髓膜炎病例，由於有猝死案例而成為媒體報導焦點，其實台灣地區並不屬於流行性腦脊髓膜炎的高危險地區，您不必過度的恐慌，但流行性腦脊髓膜炎常於晚冬早春之際流行，且多發生在施行群居生活之環境中，如兵營、學校宿舍等。

出家僧眾們多團體居住，若有師父不小心感染流行性腦脊髓膜炎，還是有可能因居住處擁擠、通風不良，乃



致病人打噴嚏之病菌飛沫傳染給其他人，所以還是得花點心，注意小心預防。

什麼是流行性腦脊髓膜炎？

該項疾病是一種感染腦膜炎雙球菌 (*Neisseria meningitidis*) 後猝然發作的急性細菌性傳染病，好發於春、冬二季。流行性腦脊髓膜炎在世界各地均有可能發生，但多流行於熱

帶及亞熱帶，近年來世界上曾發生大流行的地區有衣索比亞、肯亞、貝南、布吉納法索、中非共和國、查德、尼日、巴西、芬蘭、蒙古、阿拉斯加、非洲撒哈拉沙漠區域和加拿大中部等地，此外，亦屢傳赴麥加朝聖者遭受感染。

傳染途徑

流行性腦脊髓膜炎是因接觸到感染者之鼻咽喉分泌物、飛沫而被傳染，一般潛伏期為2-10天、多數為3-4天，只要是鼻咽喉分泌物含菌，即具有散播傳染的能力，病患經治療約24小時後，鼻咽喉分泌物中的細菌便會消失。

人體咽喉會有帶菌現象，一般感染後只引起黏膜下感染；但個人免疫情況不佳時，如罹患病毒性上呼吸道感染、或黴漿菌感染，帶菌現象變成侵入性感染，少數無帶菌者初染此菌時，會發生侵入性感染。

感染後可能會有的症狀

初期症狀和感冒非常類似，通常在感染後一至七天出現發燒、劇烈頭痛、噁心、嘔吐、頸部僵直、出血性皮疹、紫斑、譫妄或昏迷症狀，甚至

休克；有些病人並無頭痛、意識不清、頸部僵直這些症狀，在嬰兒、小孩常只有發燒、嘔吐，出血斑是重要症候，此症狀和血小板減低有關，是瀰漫性血管內凝血之結果。若未經治療，致死率可達50%，經治療的致死率可降到10%以下。

流行性腦脊髓膜炎有時會出現猛爆性個案，發病病人在短時間內，發生休克、瀰漫性血管內凝血，皮下及各器官出血並產生血斑，50-60%因器官衰竭死亡，存活者也會有嚴重皮膚損壞或四肢壞疽。

危險群及流行期

補體系統有缺陷的人、脾臟功能缺失或無脾臟者、曾有病毒性感染的人、慢性疾病患者、吸煙者，這些人會是感染流行性腦脊髓膜炎的高危險群。

病患多發生在1-4歲，大規模流行時則以5-19歲患者居多，學校、宿舍、兵營等聚集生活的地方容易發生流行，晚冬及早春（一般12月-3月）為流行期。

預防方法

1. 增加個人免疫力：維持良好的衛

生習慣及均衡營養的飲食習慣，並配合適度的運動及休息，注重保健以增加身體的免疫力，可提升對流行性腦脊髓膜炎的抵抗力。

2. 避免接觸病人或帶菌者的鼻咽分泌物、飛沫：流行性腦脊髓膜炎主要藉由飛沫傳染，即由咳嗽或打噴嚏等途徑將細菌傳給鄰近的人，流行期間應該避免到過度擁擠、通風不良的場所，以減少被傳染的機會。

3. 疫苗注射：大流行或前往疫區時應考慮使用疫苗，現有之疫苗僅對A、C、Y和W-135群有效，B群尚無有效的疫苗；2歲以下孩童注射疫苗之防範效果不佳。

如發現腦脊髓膜炎的患者該怎麼辦？

如果發現身旁有親友有發燒、頭痛、噁心、嘔吐及類似「落枕」頸部僵硬症狀應速建議其就醫，醫師如初步確認腦脊髓膜炎，醫院會通報當地衛生局所進行消毒。

而消毒重點係以病人口鼻分泌物可能碰觸的地方包括洗臉台、馬桶、浴缸、書桌等處。

一般而言，地方衛生單位人員也會同時針對腦脊髓膜炎患者身邊之親密接觸者——包括男女朋友夫妻等家人進行採檢及預防性投藥。

若真的感染上腦脊髓膜炎該怎麼辦呢？其實若能早期診斷，再加上現代化醫療和衛生措施，則致死率可降至10%以下，但猛爆性菌血症的致死率仍很高。



【僧伽們出國弘法旅遊如何預防流行性腦脊髓膜炎？】

針對出國旅遊的民眾，衛生署疾病管制局及其各分局有提供流行性腦脊髓膜炎的預防接種服務。

目前所使用的疫苗為腦膜炎雙球菌多糖體疫苗，建議欲前往沙烏地阿拉伯、衣索比亞、布吉那法索、貝南、蒲隆地、喀麥隆、中非、查德、象牙海岸、吉布地、甘比亞、迦納、幾內亞、幾內亞比索、馬利、尼泊爾、尼日、奈及利亞、賽內加爾、索馬利亞、蘇丹、多哥等國的人，提前於出國前7天進行預防接種，接種一次約可維持三年的免疫力，但發高燒、罹患嚴重急性慢性病、孕婦及兩歲以下的幼兒應避免接種，一般民眾亦不建議使用。

值得慶幸的是，根據疾病管制局現有病例資料，台灣尚未有僧伽得病的案例。



【人物特寫】

繪畫粹鍊中的修行

專訪宋永魁醫師

在人生中碰到問題時，

若是善緣他就歸於佛祖慈悲吧，

若是惡緣就得慢慢學著放下、看破，

不過這做起來並不容易……

坐 在宋永魁醫師位於林口長庚醫院副院長的辦公室裡，秘書吳小姐貼心地送上一杯清茶，盛水的容器是只磁燒的馬克杯，杯上的繪畫頗雅致，吳小姐解釋道：「那是宋副院長的畫。」畫上的油彩用色鮮麗，人物間視覺焦點的交錯，烘托出畫中的主題——以台灣首例剖腹產為內容的畫作。

辦公室裡還有以石雕、水晶等材質塑成的佛頭雕塑，桌邊還有剛裱褙好的畫作，包裝還來不及拆開。牆上一幅北齊/隋的石雕加彩觀音立像攝影作品，靜靜地注視著盈滿一室的藝術氣息，襯托出主人特有的風格。

如同其他內蘊深遠的菩薩一樣，宋醫師相當謙虛客氣，他表示，平日因為有行政工作，且要看診、開刀、教書等佔據了他很多時間，因此對於佛學的修學方面總覺得時間上不夠，而且有些困難。所以他每天都會早一點起床，大概五點左右，禮佛供水後，就得趕到醫院了。

其實，宋醫師接近佛法的時間並不長，只是大學時有很多朋友都是晨

文／吳小分

圖／梁昇富

曦社（台大醫學院內的佛學社團），當時他也讀聖經、六祖壇經等宗教書籍，算是接近佛學的開始。

直到一九八五年從英國回來後一、兩年，有一天朋友的太太送他錄音帶，希望宋醫師跟著念佛，於是開始了聽佛法的因緣。

漸漸的宋醫師也會主動看佛經、抄寫經文，與佛法的緣愈來愈深，最後因為長庚醫院的志工與鍾美心醫師積極的邀請宋醫師參加僧伽醫護基金會的義診，從此與基金會結了緣，現在更被聘為僧伽醫護基金會第二屆董事。在義診中他結識了西蓮淨苑的慧觀法師，於是也開始參加淨苑的活動。

「進入佛法的領域，發現其理論很深妙，蘊藏許多人生哲理，似乎可從中得到很多東西，但慢慢又覺得好像不完全是那一回事。」宋醫師表示，佛學與學佛好像是有一點不同，學佛是要追求佛的清淨心等等，從這裡去看自己的人生。

他一直謙稱自己是雜修，還在文字障中走，許多事物還無法透徹也難以清楚確信。

於是，在人生中碰到問題時，若是善緣他就歸於佛祖慈悲吧，若是惡緣就得慢慢學著放下、看破，不過這做起來並不容易……

以前，他會花許多時間打高爾夫球，但太太卻不打，現在則改為郊外健行或在操場上步行，全家就可以一起活動。他早、午餐茹素，晚餐則與家人共餐，也就隨性些。

看似平淡與簡單的生活，像涓涓水流一樣涵化著宋醫師，在他一張題為「石上青」的油畫中隱約可看出。這畫的靈感源自於一個傳聞——花蓮豐山花崗石所造的石壺，在當地溪水中浸泡一年，就可成為泡出好茶的名壺……。

從宋醫師謙和自持裡，可以感覺他就像淬激石頭的清流一般，讓人感受到清涼的大力量，一點一滴地觸動著我們。

從大學時期就開始畫畫，雖然在醫師的專業上表現傑出，然而繪畫似乎更接近他的生命情調，數十年畫下來，繪畫內容也從熟悉的生殖生命醫學，到風景到現在的宗教主題。

隨著出國參訪的機會，宋醫師經常以他接觸到的佛經事蹟裡，追尋作畫的主題，在故事與歷史的痕跡裡，體會經典與法師們闡述的道理。

畫作的成績除了出刊物、印成明信片，也擁有在個人專屬的網站（<http://www.soong.24cc.com>）上集結文字與繪畫的作品，讓更多有緣人可以上站欣賞。





【人物特寫】

人生無處不布施

專訪李懋華醫師

布施有各種形式，

除了在金錢與時間上的付出外，

如果能盡自己能力主動替人排難解惑，

讓有需求的人走出自己的路，就是一種布施。

文／吳小分 圖／李懋華醫師提供

走進李醫師位於衛生署醫政處副處長的辦公室，映入眼簾的是桌上一大落等待處理的公文，有七、八十公分高。樸實簡單的小沙發旁邊，兩盆聖誕紅已經開始落葉，可見辦公室主人的行程有多忙碌。書櫃裡盡是醫政相關書籍檔案，令人驚喜的架上還放著三年來李醫師參與僧伽義診的感謝狀與紀念照。

三年多前，李醫師由忠孝醫院副院長，轉任到統籌全國醫政事務的中央單位醫政處，雖然工作範圍廣泛且繁重，不過由於多年來在臨床與醫院管理工作上的經驗，對於醫藥第一線的內容相當熟悉，算是勝任愉快。特別因工作所需，有機會全國走透透，五十七個離島、山地鄉鎮的醫療單位，都親自訪查了解。

他說，只有親眼去看，才能體會他們的需求，才知道在人力經費上如何安排最妥貼。這分認真與細膩的精神，也表現在生活與信仰當中。

他的工作信念就是「敬業樂群」，聽起來尋常的道理，卻很少人做得到。「敬業」來自公務員的自我期

許；「樂群」則是與同事的和睦相處，如果能在工作上幫助別人，有問題平心靜氣的討論，自然能使大家相處愉快。其實，在這個信念背後，隱藏的是他對於「布施」的觀念。

他表示，布施有各種形式，除了金錢與時間上的付出外，如果能盡自己能力主動替人排難解惑，讓有需求的人走出自己的路，就是一種布施。在他的業務範圍裡，常有一些醫療院所來電「求診」，他坦然地表示：「因為自己比別人了解，就應該主動解決他的困惑，如果醫院診所因此可以上了軌道，不是可以幫助更多的人嗎？」

李醫師自幼就與母親一起到宜蘭的雷音寺念佛，許多佛經典籍也在此時根植心靈，家中每日的供佛上香成了日常生活習慣。

六、七年前他參與了佛教醫事人員聯合會，在專業藥師的妻子相互護持下，開始投身義診的行列。三年前慧明法師成立基金會時，李醫師也提供了相當多專業的意見，除了是基金會催生的推手，一路走來李醫師也協助基金會積極開展各項活動；而妻子黃淑媛藥師對基金會的護持，除了實際幫忙處理藥品外，也積極募款，令人感佩。

「我希望生活能盡量簡單。」李醫

師說，雖然工作忙碌，不過，有空時也會打打羽毛球，或趁空檔到住家後面的四獸山爬山。而這一兩個小時的登山活動，是運動也是獨處思考的好機會。這是他的養生之道，也是養心之道。

有空時翻讀證嚴法師《靜思語》，書中淺白的語言常常就是生活的義理，他會將其中的話語抄錄，寫在便條紙上，貼在生活周遭提醒自己。

遇上人生的困境，他說：「把問題單純化。」大多數人都習慣往複雜面思考，其實每件事都有合情合理的解決方法，找出主因來，解開一個結，其他就會相繼有答案了。也因此每天處在緊湊忙碌行程中的李醫師，還是一派從容悠閒。

行醫濟世總是要視病猶親，這是李醫師常給醫師們的叮嚀，而他自己替僧伽看診時，心想僧伽始終是為公益更是社會上的弱勢，就不免比看一般人多了體貼關懷。例如師父該到哪裡作後續追蹤？後續的醫療照顧是不是有著落？這分牽掛成了他推動僧伽專屬醫療機構的動力。

對人細膩的關照似乎是李醫師天生的本能，在他無處不布施的人生裡，許多人感受到他那親和的善意，他期望這樣的觀念能引發更多布施的力量。





播下福慧的種子

專訪林淑女師姊

以前國際學舍常辦書展，

可是有關佛學方面的書卻很難找到。

走進學佛的世界，就像走進了智慧的寶庫，到處都可以挖到寶。

文／喬瓊恩 圖／林淑女提供

在晨曦來臨前，天地寂靜，內心湧出法喜，如山澗溪流，源源不絕。

一個約六、七歲的小女孩，持白衣神咒，認識了觀世音。這是她與佛菩薩的初識，小女孩名叫淑女，姓林。

從小她就和家人一起，燒香拜拜，頌持白衣觀音大士靈感神咒，但真正走進學佛的領域，卻是就讀台北醫學院護理助產專修科的時期。因緣俱足的時候，事情就發生了，原本考上第一志願桃園女中想圓升大學夢想的淑女師姊，因慕北醫之名，在得知北醫也錄取後，毅然放棄讀普通高中的機會，到北醫就讀她心嚮往之的科系。

一天早上，她如往常的持白衣神咒時，腦中突然浮現一個問號？何謂：摩訶般若波羅蜜？帶著這個疑惑，走出家門到學校上課，當天在課程結束後，她還未離開教室，緊接著是社團活動時間，她所在的教室是當時北醫慧海社的聚會地點，讓她聽到「四大苦空」，初聞佛法的

喜悅，讓她深受感動，他們送她一些結緣書，其中最讓她法喜充滿的兩本書是：「佛陀的啓示」與「八正道」。

於是就在慧因與慧緣兩位師兄的接引下，進入了西蓮淨苑，認識了慧觀法師，初見智諭老和尚，感到很親，心裡想著：「就是這裡！這就是我要來的地方！這就是我想親近的法師。」從此開始了聽經聞法的生活。

「以前國際學舍常辦書展，可是有關佛學方面的書卻很難找到。」現在走進學佛的世界，就像走進了智慧的寶庫，到處都可以挖到寶。讀經如此方便，同修更是相互提攜。那時，每週六、日都去參加大專青年念佛會，一直到畢業，進入北醫附設醫院工作仍未中斷。

結婚後，和先生在土城開業，先生張來宗醫師是牙醫，每日工作忙碌，淑女師姊在診所幫忙，也許是親近佛法的时间少了，她形容那時過得是「顛倒迷惑」的生活，「老和尚到家裡來了三次，渡我們過了很多難關。」他先派慧妙法師來，慧妙法師即是僧伽醫護基金會執行長慧明法師的姑姑，很有修行的一位師父；而慧明法師高中時，成績是全校第一，她直接到淨苑出家，很讓人感動。

「我們在精院看到很多出家師父因營養失調、年老，身有病痛，信眾們

雖恭敬師父，有時卻越幫越忙。」法師們在渡眾生上用功至勤，但對自身的照護往往並不周全，信眾們很有慈悲心想解除師父們的病痛，但常常因為對醫療並不專業，反而更增法師們的痛楚。

慧明法師在因緣際會下認識了很多醫生，一心想解決法師們的病痛問題，於是有了僧伽基金會的構想，淑女師姊知道此事後，深感護持的必要，發心投入僧伽醫護的行列裡。

她被分配做勸募工作，這對淑女師姊而言是一大挑戰，她很樂意實際參與工作，卻不好意思去化緣，因此她用心找伙伴共襄盛舉，推薦張錦華、吳昱嫻、陳美燕、張苑真等四位師姊，加入募款的行列。

每週三晚上，淑女師姊都去土城講堂參加念佛共修，原本週日的法師講經，則因為必須把握僅有的時間和家人共處，暫時無法參加，「我常說，女兒們是佛菩薩帶大的，那時，因參加很多學佛的活動，疏於照管她們，還好她們很乖、很上進，想到她們轉眼就長大了，真是有虧職守，所以盡量抽出點時間和她們相處。」可是淑女師姊雖無法親往聽經，卻將法師講經的錄音帶借回家聽，並在診所播放，希望能接引更多的有緣人一起加入學佛的世界。





吃得清淡，過個好年

——進入瑜伽療法的殿堂——

過年期間，大多數人容易大吃大喝或吃得太油膩，

導致消化系統出毛病。

研究瑜伽及瑜伽素食多年的吳老師，

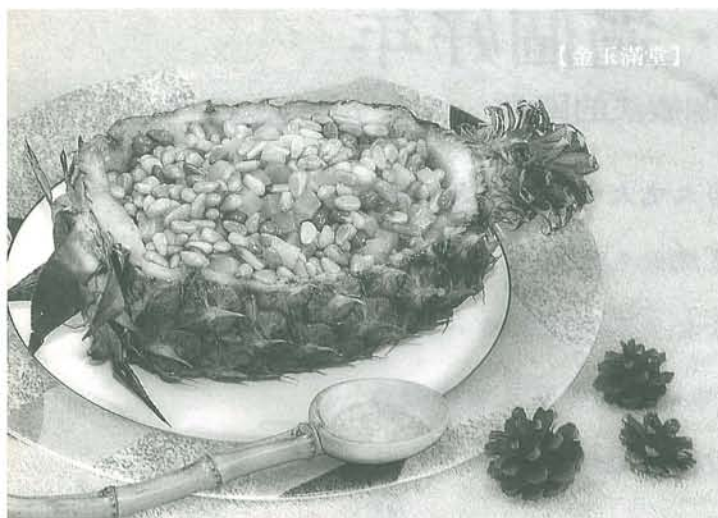
特別設計了簡單易做、口味清淡的年菜及瑜伽動作，

讓您過個健康愉快的好年。

文/吳文珠 圖/吳文珠



瑜珈素食年菜，清淡上桌



金玉滿堂

【材料】

鳳梨	1/2個
松子	1杯
玉米	1杯
青豆	2/3杯
茼蒿丁	1/2杯
紅蘿蔔丁	1/2杯
檸檬汁	2大匙
糖	2大匙

【材料】

1. 松子炸酥備用。
2. 鍋中熱油炒玉米、青豆、茼蒿、紅蘿蔔至熟加入糖及檸檬汁並勾芡最後拌入松子。
3. 所有材料裝入挖空的鳳梨內。

甘藍什錦捲

【材料】

甘藍	1個
素肉碎	1/2杯
竹筍	1支
紅蘿蔔	1/3根
薑末	1大匙
枸杞	1大匙
油	2大匙
太白粉	少許

【材料】

1. 甘藍洗淨以開水燙軟。
2. 素肉碎泡軟竹筍、紅蘿蔔均切絲。
3. 2大匙油炒前項材料，並加太白粉水使具黏性，成為餡料。
4. 每片甘藍包捲1份餡料，上鍋蒸15分鐘。
5. 蒸熟之甘藍捲置大盤內，淋上勾芡枸杞。



瑜伽素食，心靈的饗宴

人靠食物維續生命，食物不僅影響身體的健康，同時也影響心靈的發展。

我們的身體是由無數的細胞所組成，每個細胞都有個別的心靈和靈魂，但是細胞的心靈卻完全異於我們個體的心靈。我們的心靈較細胞的心靈進化更高。細胞是心靈組成的一部分，它們之間有著緊密的關係。通常細胞的成長是依靠陽光、空氣、水和所攝取的食物。因為食物及飲料的性質對細胞會產生不同的作用，因而也會影響心靈不同的傾向。

認識悅性、變性和情性三類食物

根據瑜伽科學觀，食物分為悅性、變性和情性三類，即所謂的瑜伽素食觀。

悅性食物製造出悅性的細胞，有益於身、心的健康，例如米、麥、豆類、果蔬、牛乳及其製品等。都是屬於悅性的食物。

變性食物有益於身體，但不見的有利於心靈，可是它不會對心靈造成傷害，例如咖啡、濃茶、醬油、可樂、巧克力等都是屬於變性的食物。

情性食物可能有益但也可能無益於身體，但卻一定會對心靈造成傷害，例如洋蔥、大蒜、香菇、酒、腐敗的食物、魚、肉、蛋等皆是。

情性食物影響靈性成長

食物經過消化淨化變成汁液、由汁液轉化成脂肪，脂肪轉化成骨骼，骨骼轉化成骨髓、骨髓轉化成生命的精華。此生命的精華是大腦的糧食，也是各種腺體的原料，它可幫助荷爾蒙的正常分泌。

人如果攝取了過多的情性食物，除了會在體內累積較多的精液，促使心靈從事粗鈍的活動，阻礙了智力的成



瑜伽素食不吃香菇，因為香菇中的氨基酸和核苷酸類含量高，易造成煩躁不安，對於靈性的修行有負面的影響。



長。現代人往往有意或無意的忽略了食物在身、心不同層面所產生的作用和影響，所以慎選我們的飲食是不容忽視的一項重要課題。

與一般素食不同的是，瑜伽素食是不吃香菇的。主要是因為根據瑜伽行者親身的修持體驗，發現菇類對參禪習靜者，易造成昏沉怠惰。

再者依據科學上的研究，肉類烹調後具有強烈的鮮味，主要因為含有高

量的氨基酸和核苷酸類等鮮味料，一般植物含量甚微，但是菇類（如香菇）含量卻相當豐富，成為一般素食烹調追求如肉類般鮮味的常用佐料。

另有報告指出，核苷酸過多的食物易造成心理的煩躁不安，故反菸團體推廣戒煙方法中，常要大家飲食清淡，多時蔬果少吃肉類，以免飯後容易產生「飯後一根煙、快樂似神仙」的心理衝動，原因即在此。

瑜伽自然療法——消化不良

過年期間，容易大量飲食，造成消化不良等現象產生，需特別小心。若不小心引病上身，可利用幾個簡單的瑜伽動作改善。

消化不良症狀

打嗝時氣味惡臭、胃脹、口中唾液過多、沒有食欲、便秘或糞便含有食物……等。

主要病因

我們所吃的食物經由消化液的幫助轉化成可溶性的液態物質，再轉成血

液，而血液是體內最重要的要素。

水果、根莖類、綠色蔬菜和其他鹼性食物在被消化吸收後，使血液中鹼性的比例增加，如果血中酸性增加，會使淨化血液的器官受到過度壓力，而逐漸變得非常衰弱。

如果食物中非素食的食物太多，則我們血液中酸性部分增加，使個個不同的器官都衰弱，雖然，消化不良不會致命，但卻是引發數種疾病的原因。

瑜伽體位療法

早晨可做的瑜伽體位法：

起床時伸展身印、手碰腳式等簡易方法。

傍晚做的瑜伽體位法：

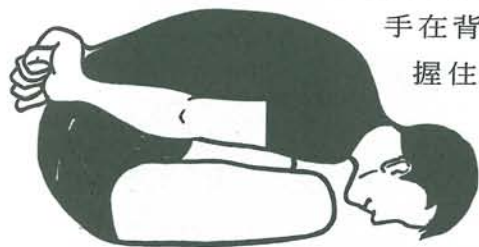
便秘時：大拜式、瑜伽身印、眼鏡蛇式。

腹瀉時：瑜伽身印、肩立式。

備註：未經阿闍黎的允許或老師的指導，不要冒受傷的危險練習體位法及身印。

瑜伽身印

以簡單坐姿坐著，兩手在背後以右手握住左手腕，上身慢慢向前彎時吐氣，鼻尖及額



頭觸地，維持此姿勢閉息八秒鐘後再吸氣起來。練習八次。

大拜式

跪下。手臂向上伸直並貼耳，雙掌合十，上身向前彎曲時吐氣，鼻尖及額頭觸地。閉息八秒，然後吸氣恢復原姿。練習八次。



眼鏡蛇式

俯臥，以雙掌撐起身體，抬起胸部，頭朝後仰，雙眼注視天花板。抬起時吸氣，閉息八秒，吐氣時慢慢恢復原來俯臥的姿勢。練習八次。



肩立式

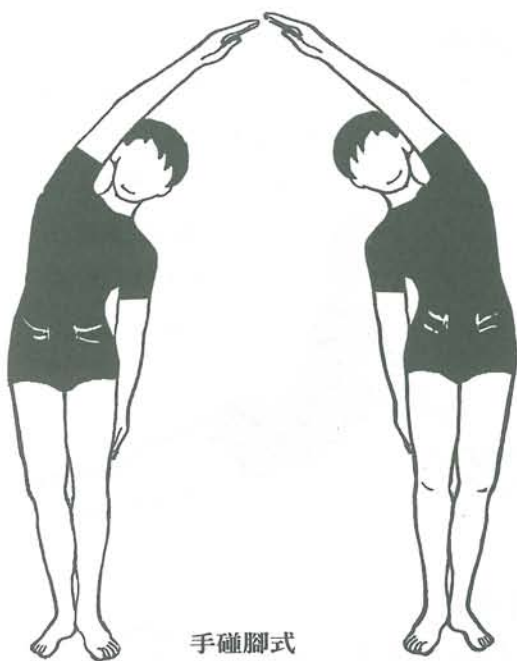
仰臥，慢慢將全身抬起並保持正直，把全身重量放在兩肩。下巴須與胸部接觸，雙手在兩腰支撐軀幹，腳趾須靠攏，眼睛須注視腳趾。

此式練習三次，每次最多五分鐘。

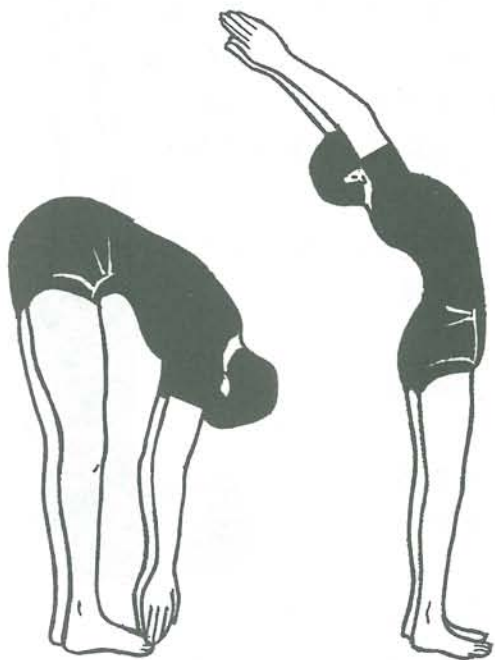
手碰腳式

站立，高舉雙臂手掌張開。緩慢吐氣並將上身向左彎，同時左臂向下靠，氣吐盡時，左手碰到左腿，維持此姿勢八秒後，緩





手碰腳式



慢吸氣並將上身彎正，同時左臂回覆朝上。當上身正直時，再向右方重複上述動作。然後身體向前彎並吐氣。

用手抓住兩腳拇趾，維持此姿勢八秒，然後吸氣抬起上身，雙手向後伸，當無法再向後彎時就停止，並閉息八秒，然後吐氣再向前彎下，雙手一觸到腳拇趾就吸氣抬起上身及手臂。這樣算一次，共練習八次。練習時注意腰部以下不可彎曲。



Point

【消化不良之瑜伽食療法】

- 取用保存較久的老米，加入適量的水，煮沸後飲用。
- 飲用綠色蔬菜湯
- 若有腹瀉情況，可食用酸凝乳（即優格水）
- 若是便秘則用牛奶（自水牛生產的牛奶最好）製作的酸凝乳混水攪拌，加一些糖食用。酸凝乳水對消化不良的人非常有益。
- 食用酸味食物如檸檬、酸乳時應加一些水和鹽。
- 取非常酸的萊姆果，灑上鹽巴食用。
- 取0.7克的阿魏（Asafetida香料名）以純奶油煎之，加上等量的岩鹽，於飯前食用。

把「肥胖」當成一個特別的議題來討論，是根究於它可能導致的併發症，或因此造成的影響，主要是茲事體大，倒不是爲了趕流行。

其實，肥胖並非一個特別的危險因子，但它可能伴隨如高血壓、糖尿病、冠狀動脈心臟病及心肌梗塞等心臟血管等危險併發症，不可等閒視之。

藉由是當的飲食、運動可幫助減少危險因子，不過，肥胖與心理層面有密切關係，也是需正視的問題。

在現今全世界興起一片減肥的風潮中，有很多原因，有些是爲了瘦身美容，有些則因身體的病變，而僧伽中也有過胖的情況，雖名稱相同，實質的意義，卻大不同，這是首先要說明之處。

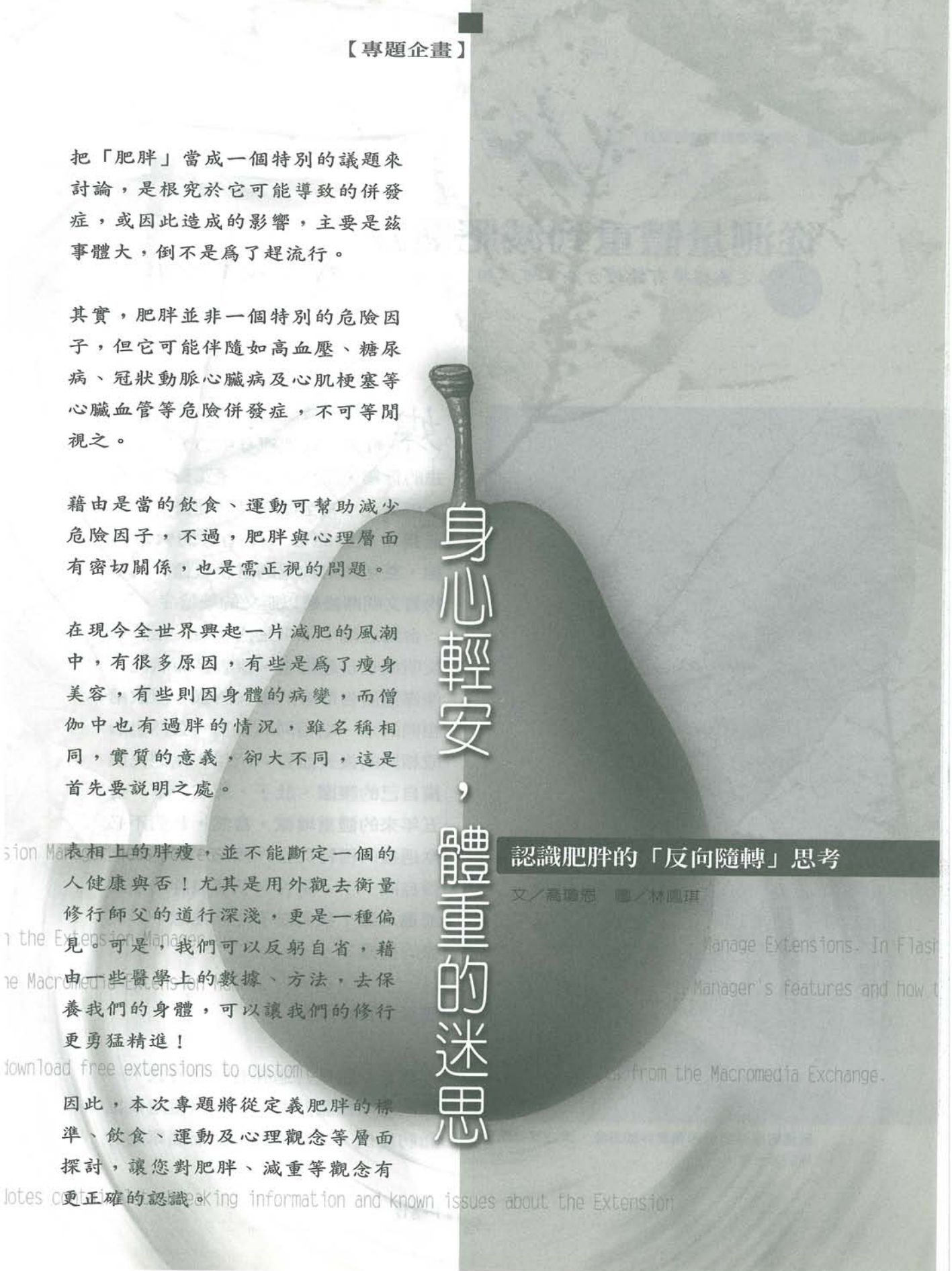
表相上的胖瘦，並不能斷定一個人健康與否！尤其是用外觀去衡量修行師父的道行深淺，更是一種偏見。可是，我們可以反躬自省，藉由一些醫學上的數據、方法，去保養我們的身體，可以讓我們的修行更勇猛精進！

因此，本次專題將從定義肥胖的標準、飲食、運動及心理觀念等層面探討，讓您對肥胖、減重等觀念有更正確的認識。

身心輕安，體重的迷思

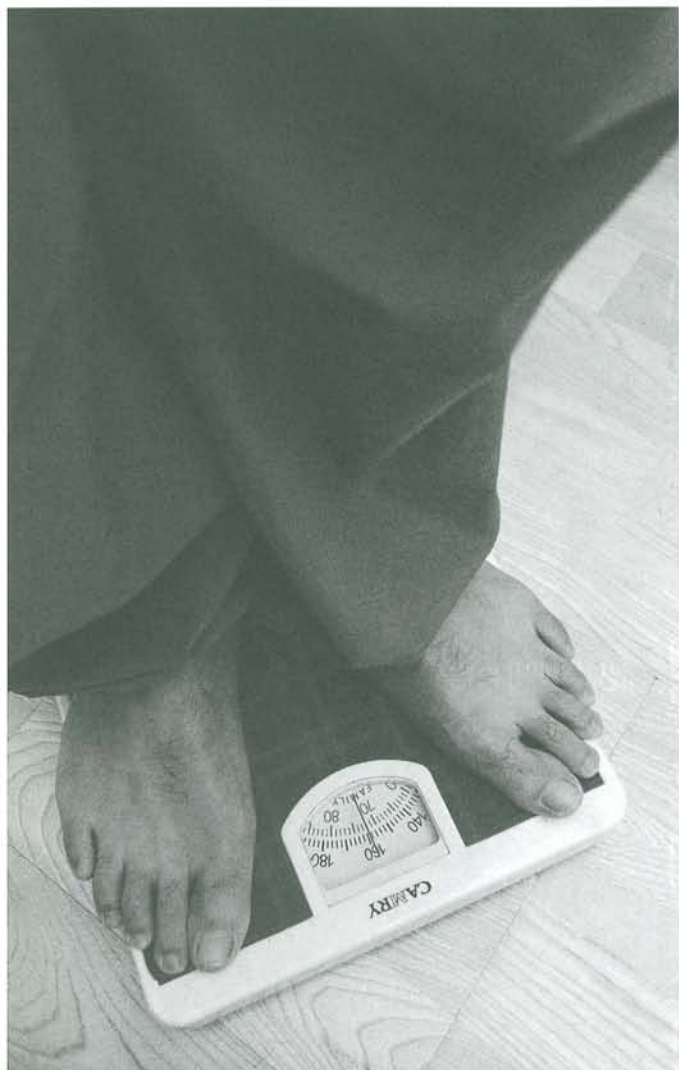
認識肥胖的「反向隨轉」思考

文／高瑜恩 圖／林鳳琪



從測量體重到減肥健身

肥胖的定義標準有幾種方法，可以相互參考，而非當作唯一的參考數據



量量體重看看是否有發胖的跡象，是注意健康指標的第一步。

媒體炒作減肥的話題，讓新興的行業：減肥瘦身中心，成了賺錢的行業，平均每公斤要花費約新台幣兩萬元，甚至減完又胖回去。而美國爲了肥胖原因，所造成的醫療開銷，更是政府沈重的財務負擔，這是物質文明鼎盛難以避免的後遺症。

台灣近幾十年來生活富裕，相關的文明病也日趨嚴重，雖說實際狀況不像媒體廣告形容的那樣誇張，但飲用相同的水、吃相同的食物，必然也形成相同的後天體質。所以，我們先摸摸自己的腰圍、肚子，反省一下，近五年來的體重增減。當然，我們不必拿過瘦的模特兒當作標竿，可是我們得自問一下：是否有朝著發胖的道路前進之嫌？我們是不是該注意一下健康的指標？

測量肥胖的方法

測量身體是否過胖有幾種方式，一是直接用體脂計測量，利用電阻找出脂肪比例，這是比較理想而簡單的方法。

式。一是測量體重再依身高比例衡量出一個數值，

例如： $BMI = (\text{體重}) \div (\text{身高})^2$ ，是檢驗身體質量指數的一種微觀方式，根據台灣衛生署的公佈標準若所得的值大於23就過胖了，而美國人的標準則是25。

微觀與巨觀的參考值

遠東聯合門診中心殷光達醫師，對於BMI的數值，有不同的看法。他認為參考數值也不盡然一定準確，在他義診時，看到許多出家師父都是仙風道骨，可是白紙黑字的記錄，卻是過胖，應該是目前衛生署所公佈之BMI值的標準過於嚴苛，不適用於東方人。他另外舉出遠東聯合門診的檢測方式：

男（身高－80） $\times 0.7 =$ 體重

女（身高－70） $\times 0.6 =$ 體重

其所得體重參考值是一種巨觀的參考值。其中上下值在百分之五至十為標準，上下值在百分之二十即為過胖或過瘦。「這些數值應當作參考用，而不應當作唯一的依據。」殷醫師認為除了微觀的數值，也應檢測巨觀的數值，兩相比較，若結果均相同，表示檢測無誤。

不要冒然減肥

周中醫診所的周莉蕙醫師則強調：我最不喜歡勸人減肥了，平時多運動，減少甜份的攝取，將體重控制在合理的範圍即可，不需要刻意去減肥，除非胖到走路會喘，檢測時有脂肪肝，以及胖到骨頭變形。

「冒然減肥，會造成骨質疏鬆，因為體重一下子減輕，大腦會以為骨骼不需要原先的密度來支撐身體，而自動減少骨質的支撐密度，若將來胖回來，骨質密度無法回本，即會造成骨骼變形，而且年齡逐漸增長後，也沒有骨本去流失，將會造成難以彌補的後果。」周醫師嚴正的表示，有些人更因為濃縮藥粉中有澱粉質，就不願吃科學中藥，實是捨本逐末的做法。

找出原因

各個道場因為作息不同，飲食內容不同，各僧伽體質不同，所以胖瘦不一，像靈巖山寺的出家眾每天二、三點即起，勞務又多，每位僧伽都很瘦，但不是每一個道場的作息都同。當用餐的質與量遠大於消耗的能量時，身體就會開始屯積，而壓力更是造成肥胖的一個奇特因子。

在很多減肥的案例中，因為遭遇重

大變故，而造成身體開始發胖，因此，若能找出原因，肥胖往往自會不藥而癒。

循序漸進

急速減重是一種不當的減肥方式，它不僅容易造成身體過度負荷，也讓消化、代謝失去平衡，通常一個月逐漸減少兩公斤，是可容許的範圍。

松山醫院一般內科主任謝從閻醫師表示，吃素有很多種吃法，吃素若能注意種類的均衡，也能常保健康。

他以自己為例，說明長期吃素不但身體健康且精神奕奕，半年下來減了八至十公斤，這期間並沒有節食，只是控制每餐的量不要過飽，而將每晚禮佛的大拜式，由一百下增加至兩百下，多餘的身體屯積物，就日漸消除。

心誠則靈，專注的過生活，在工作時工作、吃飯時吃飯、禮佛時禮佛，此心念念不亂，活在每個當下，身體自然調節順暢。

嚴謹過生活

除非身體過度肥胖到妨礙正常運作，謝醫師認為不要靠藥物來減肥。因為，每種藥物都有副作用，治了這

裏，卻影響那裏，不一定是好事，不如調和身心的狀態，放鬆心情，嚴謹過生活。

坐有坐相、站有站相、睡有睡相，行住坐臥都有規矩，是常保身心健康的不二良方。

找尋適合的法門

找到個人生命重心與生活目標，也與身心健康有著十分重要的關係。

現代人常常花許多時間在看電視，將自己投入無聊的節目中，類此情形反映出精神生活的空洞與貧乏。在家眾的種種煩惱，會因為與出家眾的接觸，使出家修行者也受到感染。社會的形態與變遷的步調，都直接影響著宗教生活的內涵，如何在急遽的變遷中找到適合個人修行的出路，是現代修行者的一大考驗。

遵循生命的律動

在工作中修持，在修持中精進，在精進中獲得均衡平和的身心健康，將不需要的念頭一一放下，在生命的律動過程中，健由動生，因動而健，即是自然。

護持身體健康，基本上是不可忽視的大事，卻是需要日常生活中細微

處加以觀照，以下幾點值得參考：

第一、維持三餐均衡營養：不要想當然爾，以為一天只吃一餐可以減肥，須知肥胖其實正是一種營養不良的徵兆，是身體組織功能衰退的警訊，此時如果率然採取不正常的飲食方式，勢必使營養不良的問題更形惡化。此外，一天餓下來，身體更會用加倍的方式補償吸收，其效果往往難以維持。

第二、選擇體積大、熱量低之食物：飢餓時，宜多選擇熱量低、體積

容易有飽足感的食物，如小黃瓜、胡瓜、冬瓜、黃瓜、紅白蘿蔔，竹筍、高麗菜、茄子、或豆腐等食物。

第三、改變用餐時的習慣：先喝無油之菜湯，再吃飯和配菜，要細嚼慢嚥，每口至少嚼三十下，以滿足味覺需求，使飽足感能完全傳遞到大腦，否則身體常常會因為吃得太快，未能及時獲得飽足資訊，而造成過度攝食的行爲。

第四、配合適當的禮佛、工作、運動，維持健康的生活必將事半功倍。

心誠則靈，專注的過生活，在工作時工作、吃飯時吃飯、禮佛時禮佛，此心念念不亂，活在每個當下，身體自然調節順暢。



最後，「用心生活」是常常被忽略的重要觀念。隨便將食物送入口腹之中，吃下去容易，在身體內部消化後，不需要的未必都能順利排出體外。前面所說種種注意事項，如果沒有「用心生活」的正確認知，很容易失去耐性，一旦不耐繁瑣，就會失去貫徹的決心與意志，最後不了了之，功虧一簣。

持法護身

台北市的一場大雨，讓大家警覺到下水道問題的嚴重性，這難道不是一件很寶貴的啓示嗎？我們這身皮囊是為修行而存在，善加護持才現本心之真誠，如果只求成道，不注重養護身體，是刻薄於人情，亦難修道有成，聞者應知戒。

吃素的人為什麼也會胖？

許多人都有一個疑問，為什麼素食者會發胖？真正原因在於使用的油質、勾芡、飲食不均衡、缺乏礦物質等等……

我們常聽到有些人會哀嚎：「我連喝水都會胖！」那是懷疑自己過胖的人，在減肥過程中，常會面臨的困境。尤其是一般人在減肥時，每每被醫生囑咐：要多吃蔬菜、水果，少吃脂肪、澱粉類食物！

問題來了，為何長年吃素的人也會胖？他們發胖的原因何在？專業協助減肥的營養師黃苡菱表示：吃素會胖的原因，在於使用的油質、勾芡、飲食不均衡、缺乏礦物質等等。

營養素需均衡

素食者最容易碰到因攝取的蛋白質相對變少，而使人發胖。也就是當蛋白質的攝取相對減少時，脂肪和醣類會因相對變多，導致肥胖。

做菜時勾芡也是造成肥胖的因素之一，平時所吃的飯、麵、冬粉、米粉都是澱粉質多的食物，若菜裡又增加勾芡的製作方式，會使蛋白質的量相對減少。蛋白質在豆類及牛奶中含量較多，需要量頗高，但是最好不要吃精製的加工品，豆類可以吃豆腐、豆干、豆皮、豆包、豆漿，其他過於精製的再加工品，就不適合吃。

喝優質奶

牛奶爲了喝起來好入口，通常會加入「均質化」的添加物，而且瞬間的高溫殺菌，無法保持品質的恒定，所以牛奶中可能含有抗生素、激素等物質，最好能買到沒有添加物及安全性高的牛奶，豆漿能自己製作最好，如果要買現成品，以保存期限愈短愈好，這樣添加物比較少。

維生素B群欠缺時，也會造成肥胖，因爲它是代謝熱量時，很重要的營養素，如果缺乏，會造成代謝不全，無法代謝過多的熱量。

纖維太高影響礦物質的吸收

蔬菜的纖維太高時，會影響礦物質的吸收，當礦物質缺乏時，影響深遠，例如缺鈣會影響血液循環，牛奶中雖含鈣，但是因爲含磷也高，致使鈣質無法順利吸收，而蔬菜中的鈣質，若沒有和蛋白質一起吃，也無法吸收，現今較容易取得的維他命，是以天然的檸檬酸鈣來補充。

礦物質中的鎂，是抗憂鬱、失眠，以及神經系統代謝的重要元素，鎂爲葉綠素的主要成分，因此深綠色蔬菜中多含鎂。所以平時吃素，要吃健康素，儘量兼顧各種營養，少吃甜食及

再製品。

纖維素可讓血糖平穩

增加蛋白質的攝取、增加蔬菜及水果的攝取，都是健康素食的基本原則。纖維素是讓血糖平穩、血脂濃度調整的關鍵元素，白飯、白麵中的纖維低，以五穀米、胚米取代，可以讓血糖代謝平衡，吃素的人尤其不應偏食。

維生素B群與乳酸菌

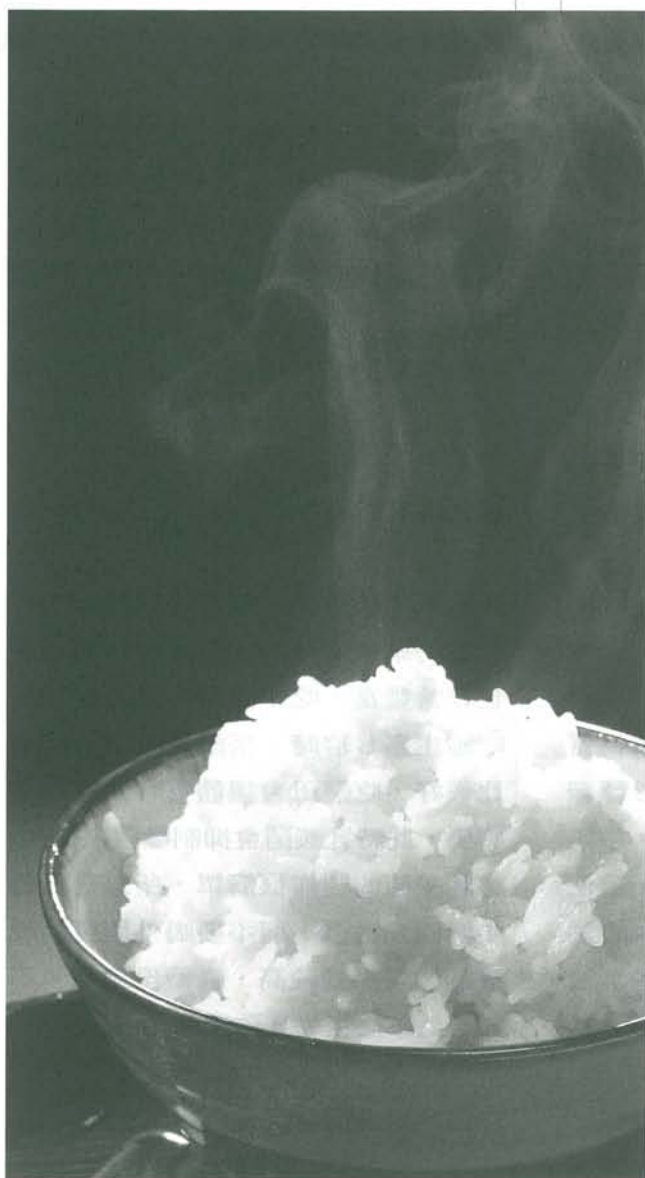
另外，胚芽米、糙米、五穀米中有豐富的維生素B群，酵母粉中的B群也非常豐富，吃生菜時，可以調配。吃維生素B群時，搭配乳酸菌一起吃比較好，吃酵母會讓體質容易被黴菌感染，此時乳酸菌會抑制黴菌入侵。

乳酸菌的製作很簡單，所以最好買牛奶回來自製，而不要喝外面賣的現成品，其熱量較高，含糖份過高，不如自製不摻糖的乳酸菌食品。

以根莖類食物取代

身體過胖的人，用餐時最好飯量減半，而以根莖類食物取代，例如：馬鈴薯、地瓜、芋頭等，因爲它們的纖

白飯、白麵中的纖維低，以五穀米、胚米取代，可以讓血糖代謝平衡，不易肥胖



維含量較高，可是若因此會脹氣，可以吃乳酸菌、九層塔、茺葵，或用八角泡一點熱水喝，可消除腹脹。

多喝水

每天要喝兩千西西以上的白開水，是清理身體的必要功夫，不可小覷，喝溫水、不要喝冰水或純水。天然的泉水最好，一般自來水煮沸後飲用，若水質不佳，就過濾再煮沸。

加入生機飲食的行列

過胖的人，可以加入生機飲食的行列，多吃生菜、小蕃茄、小黃瓜，份量是慢慢增加，不要一下子吃太多，隨餐逐量增加，在黃昏前吃生食較佳；如果生食會造成虛寒的話，可以吃薑或喝薑茶暖胃。

注意食用油

平時要吃一些堅果類食物補充營養，一次一小湯匙（量不要大），儘量清淡一些，有人問：吃素的人，為何還有中風？聽起來很可怕，連吃素也會中風。其實，關鍵在用油！

油在高溫或不明成份的調理油，都不是適合做菜的油，烹調尤忌用高溫煎炸食物（油會變質），最好用蒸、

煮、汆燙或燉的烹調方式較佳，吃素的人，要補充亞麻仁油，用它來拌麵線、調沙拉吃都很好。

沙拉油 $\Omega 6$ 較多，吃太多會誘發癌症，所以家族體質有癌症病史的人，要注意不可攝取過多的沙拉油，亞麻仁油中， $\Omega 3$ 很豐富，人體若缺少 $\Omega 3$ 時，荷爾蒙會分泌不正常。

血糖平穩很重要

烹調食物時，最好不要讓食物直接接觸火源，所以烤食勿吃，水煮青菜搭配生菜的飲食，以一天食用百分之三十的生菜為宜，有些人對於想減肥時，最難控制的就是飢餓感與想吃的欲望，黃苡菱營養師說：當血糖平穩時，人是不會想吃東西的。

用運動移轉情緒

人在心靈空虛的時候，常會以吃做為情緒發洩的管道，自卑時尤其如此。因為吃能產生滿足感，所以不自覺的一直想吃，此時最好去運動！

走路、爬樓梯、溜狗，藉由運動轉移情緒，這是所謂「彈性觀點」。

關心自己究竟吃下什麼東西

我們身體自身會不斷建造及修復，細胞每隔一段時間，就會更新，例如紅血球每一百二十天就會更新一次，當我們瞭解營養的供給和細胞的修復新生息息相關，生化代謝、營養素關係人體健康至鉅，會更加關心我們究竟吃下什麼東西。什麼樣的個性會有什麼樣的生活形態，因此藉由吃有機生菜來改善飲食形態，再配合運動：禮佛、跑香、掃地等等，都是很不錯的方式，但是要持續三十分鐘為一個

身體過胖的人，用餐時最好飯量減半，而以根莖類食物取代，例如：馬鈴薯、地瓜、芋頭等。



單位。

重新設定標準

人是習慣思維的動物，在一個環境中，盡量用正面積極的思維是很重要的，將自己的生活形態，依重要性順序排列出來，先做什麼，後做什麼，這就是彈性觀念，每個人因價值觀不同，產生的行為模式也不一樣，此時切記：不要以別人的標準來當作自己的標準，因為能滿足別人的標準，未必能滿足自己！

心理上的調適

「凡事起頭難」，「羅馬不是一天造成的」，要改變既有的習慣，的確很

不容易，尤其是心理上的調適。這時，同修的協助就很重要，跨出心理障礙的第一步最難，接著一小步、一小步，可說是舉步維艱。可是，勇敢一點，恒心是很重要的，每天進步一點，不必急於看到成果，只要方法正確，長此以往，自然會看到效果。

接納自己，永不放棄自己

人最難的部分，是面對自己。

讀聖賢書，不是叫我們用聖賢的標準來壓迫自己，而是知道自己的不足，學習接納自己，永遠不放棄自己，保持一顆樂觀的心，注意吃進身體的是什麼東西，當身體處於平淡喜悅的狀態，自然能維持平衡、擁有健康。

去脂消水保健康

平日常見的陳皮、麥芽、薏仁、茯苓、黨蔘或山藥，具有去脂消水保健的功能，對需減重的人而言是較健康的方法，可以多多利用。

中正大學楊玲玲教授曾在飛碟早餐節目中，教導民眾自製消導茶，對於冬季時，人們喜歡圍爐大吃火鍋，活動量又減少而產生的宿食、消化不良的情形，很有幫助。

陳皮可理氣

她表示：在中藥裡有非常好的消化劑，譬如麥芽，可以是專門幫助消化澱粉、米麵類的食物，山楂可以幫助

分解一些脂肪，

而肚子脹時

會覺得氣

很不順、

需要理

氣，可以

利用陳皮，

陳皮本身有非

常好的理氣作用，所以覺得悶悶室室時就可以吃一點。



黨蔘可滋補

如果腸胃功能較虛的人，可加一些黨蔘，所以製作這個「消導茶」非常的簡單，可以幫助消

化，有助脂肪、澱粉的分解。

對一般需要幫

助消化甚至是

要消除過多的

脂肪的人來說，

這道「消導茶」頗

有幫助，是現代人一方

很好的飲品。



微炒麥芽

如果身邊沒有陳皮，最簡單的方法是用橘子替代。

其實現在的橘子已經是紅色也就是製作陳皮的材料，因此沒有陳皮時可用橘子皮，大概用半顆的橘子皮切成細絲放進去熬煮，當然最好是要曬乾，因為橘子皮裡雖然有精油的成分非常芳香，但是對於胃腸不好的人會有刺激的作用，所以可以把陳皮的量減少，只用四分之一。至於麥芽，可到中藥房去買稍微炒過的，如果消化非常不好時，可以買生品。

消除水腫有撇步

【box 消導茶製作法】

材料：麥芽20公克、山楂10公克、陳皮10公克、黨蔘10公克

做法：在電鍋的內鍋中倒入四至六杯的水，外鍋放半杯的水，將所有材料放置鍋內，一同煎煮，煮到開關跳起，再將渣濾掉，就是所謂的消導茶。

食用：降溫後，可以將煮好的消導茶放在寶特瓶裡，當做飲用水喝，適合每天飲用。

有些人身體排水不良，看起來浮腫浮腫的，要改善水腫，可多吃薏仁、茯苓，在減肥的過程時不可以把胃腸搞壞，所以可搭配新鮮的山藥，煮來當飯吃。

薏仁有大、小顆之分，其實本省產的大薏仁，在臨床瀝水效果是最好的，因為使用量非常多，所以有從泰國引進的小顆的珍珠薏仁。不過要注意的是，在利尿的作用上，需用大薏仁。

此外，茯苓因有補脾健胃的功用，所以將其搭配山藥一起食用，可避免減肥時將胃弄壞了。

一舉數得

薏仁還有抗癌的作用，目前國外有相關的研究報告，薏仁不但可以減肥，對於癌症也有治療的效果。

至於有人會將薏仁磨成粉吃，是因為薏仁一般是要煮爛了才吃，花費的時間比較久，所以可以把薏仁跟茯苓打磨成粉，按照一般煮飯的方式，把

薏仁和茯苓用一比一的份量調好，混在米裡煮。

米裡同時有薏仁、茯苓一起混煮，不但可以吃飽也可以有減肥、補脾健胃和防癌的功效。

現在有很多新鮮的山藥，便宜又好吃，可以把山藥磨成泥拌飯吃，吃起來非常香也有保護胃壁的作用，當然也可以和薏仁、茯苓一起磨成粉達到三合一的功效。

利用藥石方便可口

無論是陳皮、麥芽、薏仁、茯苓或山藥，都是簡單易買的藥材，一般甚至當作食材在使用，我們在運用時，只要注意比例和份量，吃七、八分飽的量，持續一段時間，自可達到效果。

食療的時間較久，需要一些耐性。提醒您，通常越能夠立竿見影的藥物，副作用越大，利用食療，既能免去副作用，又不必吃苦，值得善加運用。



減肥之迷思——反向隨轉

肥胖原不是問題，但不瞭解「反向隨轉」的人，往往貌似節欲有度，實則低估了欲念的強大力量，結果是避過小欲，貽養大患。

此身妙法器，因以寄法體，莫言楊枝水，為有淨瓶身。

世人修行，常生錯覺。認為開悟成道，才是不朽的首要目標；而身體的供養，則是色聲香味觸法暫時的執著。

這種說法，就好比在說觀世音菩薩，以楊枝水遍灑三千，普渡眾生，是水比較重要，而瓶子則不重要。須知，若是沒有瓶身，即無法雨，眾生即無從化度。

身固然不需執著，但絕對不表示身可以被忽視。講得更清楚一些，此身即是道場，道場一旦毀棄，修行即無以為繼。

執於此身，無從見道，離卻此身，實難成道。

供養此身，不僅僅是為了生死或療飢餓，而是「因身離我執，由身證法喜。」

一個人，如果對自己不滿，心中無法接納自己，並且試圖壓抑這些情緒，就可能在行為中，顯現出對身體的種種扭曲，表面上似乎是重視身體，其實是在糟蹋身體，諸如：美容、整形、濃妝、華服、瘦身、刺青、麗飾等等。

殊不知此身已俱足圓滿，無所增益，更無需改變，起念如此，是不見天地大有之真情。

修行者，比較不會落入上述的偏執昧見，但面對的考驗則更為嚴厲。

身有無量法，亦有無邊欲，欲起法亦隨，離欲法不生；欲法皆是道，修道在此身，緣法隨身盡，成道不遺身。

當我們一念欲起，心即相隨，是心隨法華轉。但若欲起之時，心看似不隨欲轉，其實是反向隨轉，這仍然是失去自家主張。

比如餓了想吃，卻告訴自己不要落



入吃的貪念，這種心意，非但不能減緩身體的欲求，反而加劇了這種欲求，助長了下一波欲求的強度，甚至轉為其它形式的身心疾病，演成無端的煩惱之源，而當事人卻渾然不覺，或覺而不以為意，這就是「反向隨轉」。

不瞭解「反向隨轉」的人，往往貌似節欲有度，實則低估了欲念的強大力量，結果是避過小欲，貽養大患。

肥胖，就某種角度看來，不僅是一種自我內在的呈現，更是修行者在「反向隨轉」的過程中，忽視自家法

器道場，過與不及的重要警訊。

平常心是道

修行是為了藉助成道，所以戒律是成道的助緣，不是成道的最終目的。

當我們否定自身需求時，戒律可能非但無法助我們成就道業，恰好會將我們導入「反向隨轉」。因此修行首重理入神會，要知道修行背後的精義，而不是盲目遵從。

有一個小和尚，手持師父所傳的夜明真珠，晚上睡覺時被人偷偷換成魚

目，他仍然不知真珠已失。戒律就是智慧化身的明珠，可以幫助我們在黑暗中照見四方，持戒就是手握明珠，如果已經被人偷換為假的魚目，那麼光明已失，所修持者既非智慧，自然容易迷失。

紅塵道場中，表面上的規矩甚多，卻不見得就是證道的智海明珠，太多的魚目混珠，太多的政治法門，徒然使人身心憔悴、神形枯槁，道場反成荒原野臺，何喜可言？

身心未獲調和，乾坤無由安寧，則將如何修行？如何成道？吾人日常種種身心緩急之症，乃至體虛而胖，如因耗元勞神所致，則愈是自以為在修行，愈將適得其反。

不偏執，肥胖不是問題

語云：「放下屠刀，立地成佛。」這把屠刀，不僅殺戮眾生，也割裂自身。種種妄見、迷惑、欲執，是一種自我迷失的過程，也是人生智慧的逆向追求。

當我們講「格物」時，須知是「誰」在格物？如果只是圖了生死、療飢荒，或是追逐膜拜權勢名利，這些都只是「物交物」。

又如惡霸凌弱，路人不平，路人但知不平霸者之惡，不知其自身之

霸與惡。

當我們不接納自己的身體，壓迫自己的身體，糟蹋自己的身體，已遠遠超過惡霸所為，只是因為自己壓迫自己，別人也無法可管，自家無從悟道，便只能歎人心險惡、世俗多艱。

其實「萬法同源」，別人身上的執迷恐懼，我們一身兼備，從人相得我相，由我相出人相、離眾生相，即不生嫌惡、不執是非，此之謂「元元本本」，此所以「歡歡喜喜」。

肥胖，本來不是問題，但是以妄念為修行，遺此身而失道，於是身心之德業、神形之修為，都因不識自家具足，不知「元元本本」，反而使寶器破敗，誤將對自身健康最基本的關懷，視為貪生死、重物欲，自身尚且難渡，遑論普渡天下蒼生？



供養此身，不僅僅是為了生死或療飢餓，而是「因身離我執，由身證法喜。」



文／周莉蕙 攝影／林鳳琪

科學中藥科學嗎？

認識濃縮中藥與煎藥

科學中藥正確名稱應該是濃縮藥粉

中藥處方所用藥物的份量

因人、因病、因時、因各種情況

而有不同

今日科學卻不管病患病情如何

而視同一規格化

實應深思

表 哥同學蕭先生，是一位四十七歲的少年阿公，就住在附近，常常帶著他的「黏巴達」大孫女來看診，把阿蕙當成家庭醫師，有任何問題不是電話詢問，就是親自來看診。

煎劑與粉劑

元月九日一早他因上吐下瀉、喝水即吐、畏冷、頭痛、鼻塞流涕，前來就診，看完診後阿蕙囑咐道：「服用此濃縮藥粉『五苓散』加味，是要與稀飯上面那層米湯（白飲）一起攪拌服用，每二小時服用一次，六小時後若已不再吐，間隔可拉長四～六小時。您現在是腸胃型感冒，可以的話，中餐不要吃了，讓腸胃稍作休息，晚餐若不再吐，才開始吃清淡的食物，如稀飯。」

蕭先生微帶病容的問道：「吃藥帖會不會比較快？每次病情較嚴重，您不都是開藥帖的嗎？又為何要用米湯來配藥呢？」

阿蕙解釋道：「因為您喝水就吐，表示水停在中焦，胃失和降，煎劑是要喝一大堆水的，所以用粉劑會比較好。而且配白稀飯可以保護胃壁、益胃氣，《傷寒論》的五苓散用法，就是用它組成的五種藥味，搗為散，以

白飲和服！另外，若口渴，溫水一小口慢慢吞，不要牛飲，不然又要吐了哦！」

是科學中藥還是濃縮中藥粉？

二天後（1 / 1 1 星期五）覆診，蕭先生說到了當天的晚上就已不再吐了，於是精神抖擻地坐下聊起天來。

好學的蕭先生問：「對了，想問您一個問題，您那天有說是濃縮藥粉，我沒聽錯吧！一般不是都叫科學中藥嗎？」

阿蕙隨手在網上找到這段話，照著上面念給他聽：「中藥粉是科學的中藥，那中藥的湯劑、丸劑、膏劑就不是科學的中藥嗎？今日的科學中藥應該要叫『濃縮中藥粉』才合適。為什麼？原因有二：

一、中醫用藥講的是膏、湯、丸、散（藥粉、藥劑），什麼病要用膏？什麼病要用湯劑？什麼病要用丸？什麼病要用散（即藥粉＝今日的科學中藥）。膏、湯、丸、散所治之病各不相同，對病的療效各有其長處，乃先賢幾千年的累積經驗，不能拿膏劑來替代湯劑，亦不能拿散劑（科學中藥）來替代湯劑，否則療效會大打折扣，今日的科學中藥實際是誤導了大眾使用中醫藥的科學方向。

二、中醫用藥處方，講究的是「君臣佐使」，每一處方中所用藥物的份量因人、因病、因時、因各種情況而有不同，今日科學卻將病患，不管病情如何而視同一規格化，實際是逼迫醫生謀殺部分病患的科學，以遷就衛生主管當局的科學，實為今日大眾健康的劫數與公敵。所以阿蕙才說成「濃縮藥粉」啊！

「了解，了解，所以我現在適合用藥粉就是了。」

濃縮中藥的製作

他又問了：「濃縮中藥怎麼做的呢？是不是就像您說的直接拿生藥搗碎就好？」

「當然不是。磨粉中藥材是未經煎煮的生藥直接磨成粉狀而成，其衛生條件包括微生物數量、殘留農藥及重金屬……等，常都不能符合標準。而濃縮中藥是以先進的GMP（優良藥品製造規範）提取濃縮技術，提煉成即沖即溶的顆粒，免除煎煮中藥的繁瑣。而中藥材磨粉則不溶於水，藥效因未經濃縮而偏低。

所謂GMP就是優良藥品製造標準，要獲得優良藥品製造規範之認證資格，需經過各項查驗並符合標準之後，始取得政府認證：如設備材質及

清潔、製造的方法與過程、品質的檢驗、原料及製品的保管、組織及各有關作業人員應該遵守的要點……等等。

目前衛生署只准各藥廠按照古籍方劑、經典（如：傷寒論、金匱要略、溫病條辨、醫宗金鑑、太平惠民和局方、萬病回春、外科正宗等）所記載的方劑加以組成、製成『濃縮中藥』。依照廠商所標示，其生藥與濃

縮後的「浸膏」藥液比例約為五倍，再以百分之三十三左右的澱粉與浸膏混合乾燥而成。安全衛生，服用簡便。

煎藥與藥粉何者有效？

只不過，有些人會抱怨吃藥後變胖了就是。曾經還有位女性患者，因此而拒絕再服用濃縮藥粉的呢！」

中醫用藥講的是膏、湯、丸、散（藥粉、藥劑），各有其功效，不可相互替代，否則功效會大大降低。



蕭先生露出驚訝的表情道：「太誇張了吧！」隨後又問：「我記得您說過，一帖水煎藥帖的療效，差不多等於是三天藥粉的功效，對吧！」

「這是老師們臨床的經驗。但有些用藥粉療效也很快，還是要看病程，何種疾病，而選擇合適的劑型。喏，給您看一篇拷貝下來的段落：『陽明醫學院藥理學研究所副教授黃啓剛表示，在他以科學方法試圖解析煎藥與科學中藥粉，何者對人體的療效較佳時發現，如在同一重量之下，水藥與藥粉的效果一樣好；而科學中藥雖然較方便民眾服用，但目前市面上所售的科學中藥，在外包裝上所標示的劑量，明顯較水藥的劑量不足，遂使治療效果大大折扣。』這就是為什麼，病情嚴重一點的時候，請您們二～三小時服用一次，不然就給煎劑的原因了。」

中藥市場的惡性競爭

一名經銷科學中藥的藥師表示，由於國內中藥市場競爭激烈，各家業者為了能搶進中醫院，莫不使出渾身解數，折扣戰或送贈品等手法都與西藥市場相同，以某家製造的科學中藥為例，其醫院進價甚至只有批發價的四、五折。

這名藥師指出，由於健保採取中醫總額預算制，並且只給付科學中藥，因此，各中醫院如果能把中藥的進價成本壓得越低就賺得越多。許多財團法人醫院或公立醫院若選擇低價標選用中藥時，也造就科學中藥惡性競爭的環境，使得正派經營的藥廠根本無法得標。

由於科學中藥價格的惡性競爭，業者為了降低成本，品質也就「向下沈淪」。台北市一名兼營科學中藥的藥師透露，部分藥廠除了大量選用價廉的藥材外，更在製程偷斤減兩，根本未經煎煮、濃縮過程，竟直接把藥材磨成粉末，就封裝上市。

另一名藥師也說，在科學中藥的製造過程中，需經一道消毒與吸附過程，但有的中藥廠為了節省成本，不是草草了事，就是採用低成本的吸附劑，也影響品質。

不過，您放心啦，我們簽約的這家廠商是GMP藥廠，符合標準生產，很有良心道德的。」看他一副越看越吃驚的模樣，阿蕙當然要立刻解釋一番囉！「還好！還好！」蕭先生拍拍胸膛，一副驚惶失色：「那我們怎麼去分辨濃縮藥粉的好壞品質呢？」蕭先又問。

「非常困難！目前的濃縮藥粉都是粉狀，很難從外觀去分別優劣，所以

有學者專家利用TCL（薄層層析鑑別）、HPLC（高效液相層析）、DNA、組織切片、finger print（指紋圖譜）、甚至“毛細管電泳”等總總方法，去鑑定分析，期望未來的中藥品質更安定、安全、正確、均一、又有效！」

服藥粉注意事項

蕭先生停頓一下想想後又問：「那……濃縮藥粉除了上回提及用米湯配，還有沒有其他的服法要注意的呢？」

阿蕙說：「當然每日服用劑量及次數，要遵照醫師指示服用。如川芎茶調散配著茶一起喝，療效加倍，但其他的藥盡量用溫開水服用，最好不要混合其他食物、牛奶、乳汁調送。也可以放到空杯中，加入適量的溫開水攪拌後服用。」

哪裡可以買到濃縮中藥？

「對了！」蕭先生突然提及：「剛說的川芎茶調散，如果我想買濃縮中藥，除了您診所外，還有哪裡可以買得到？我家準備了一罐川芎茶調散，也想介紹宜蘭的親戚朋友買來當家庭常備藥。」

阿蕙答：「一般的中醫診所、中藥房，以及各大GMP藥廠都會有，但有些傳統的中藥房或中西藥房進的方劑種類不多，單味藥更是少，而且有病還是請他（她）去看醫師，會比較準確安全些，您說是吧！」

水煎藥的優缺點

蕭先生點點頭表示認同，接著又問：「那水煎藥與濃縮藥的優缺點可以再講詳細一點嗎？」

幸好還沒有患者來到，阿蕙微笑著說：水煎藥的優點如下：

第一，有些疾病較嚴重，或者是突然急性發作，當然以水煎藥的效果較好，控制好之後再繼續使濃縮藥粉。

第二，濃縮藥粉是已經做好既定的成方，使用上沒有辦法減味，只能加味，所以您們可能吃到不少的澱粉；而水煎中藥可以依患者的體質、證型等，精挑細選藥物，經由不同的煎熬方法，等於幫患者量身定做，所以應用最靈活，效果也比較好。

第三，有些方劑要大量使用某種藥材，例如黃耆要用到一兩甚至二兩時，若製成科學中藥，要加賦形劑，患者不一定吃得下如此大的劑量，所以以水煎藥為宜。

而水煎中藥的缺點當然就是現代人

忙，不喜歡費時、費力地去煮它。有時用高貴藥材，長期下來也是需花一筆費用，不見得每個人都付得起。而且品質參差不齊，如果買到品質不好的，藥效反而會比科學中藥差。另外煎藥技術對藥效的影響很大，技術不好者，會使藥效大打折扣；而且像您這現在這樣，不宜喝進太多的水，或是有些疾病是對於水分攝取不宜過多的，都不太合用。

視病症選擇藥劑種類

濃縮藥粉品質穩定，攜帶方便，安全衛生，日常三餐服用簡便，適合於病症單純及需長期服藥的慢性病患者使用，也方便小孩服用。

所以究竟要選擇水煎中藥或濃縮中藥，必須視疾病種類、病情嚴重度及需求等的不同，而有不同的選擇。不過現今的健保只給付科學中藥，水煎藥是不給付的，所以一般診所都是以濃縮中藥為主，再輔以水煎中藥來治療。」

此刻，有患者來了，阿蕙再次叮嚀：「蕭先生，不好意思，有其他客人，咱們下次再聊。您目前不適合生冷、油膩難消化和辛辣臭惡的食物，所以趁這周休二日剛好在家好好調養您的胃一下囉！」

「謝謝，您還有病人，不打擾了，再見。」蕭先生笑了一笑說。

「拜拜。」



有些疾病較嚴重，或者是突然急性發作，一般以水煎藥的療效較好。

冬春之際的 預防保健

——氣喘、關節炎

文／盧成 攝影／林鳳琪

根據統計

台灣地區十八歲以上成人的支氣管氣喘

盛行率高達百分之七點七九

冬春每年國內約有一千四百人死於氣喘

因此

值此冬春季節交替之際

應慎防氣喘發作



時序入春，氣候變化大，值此冬春季節交替時，正是氣喘發作的高峰期，氣喘患者應加強控制病情，避免接觸過敏原，以免誘發氣喘；此外，春雨綿綿，部分風濕病患也會在陰雨天或溫度變化較大時感到肌肉、關節痠痛，建議患者此時可以熱敷方式或做柔軟體操緩解不適症狀。

氣喘對國人的威脅

氣喘是一種常見的氣道炎症反應疾病，許多國家氣喘病的盛行率都有攀升趨勢，其已成為全球性的健康問題。藝人鄧麗君、林翠、崔愛蓮等人皆因氣喘病而消香玉殞。根據統計，台灣地區十八歲以上成人的支氣管氣喘盛行率高達百分之七點七九，八十九年氣喘就診個案數達四十九萬九千多人，其中十七歲以下年輕族群佔三成八，成人約佔六成二，總計一年花費醫療費用近二十億元；每年國內約有一千四百人死於氣喘，前年氣喘更擠入國人十大死因排行榜中。

另一項統計則發現，台北地區的學童罹病率已由民國六十三年的一點三上升至民國八十三年的一點七九，是學童健康的一大威脅。

氣喘九成以上是遺傳

氣喘病的發作與遺傳體質及環境誘發因素有密切關係。馬偕醫院小兒過敏免疫科主任徐世達表示，氣喘的發生九成以上與遺傳體質有關，根據統計，若幼兒的一等親中有一人罹患過敏性疾病，日後罹患氣喘的機率為百分之五十；若一等親中有二人以上罹患氣喘，幼兒有高達百分之八十的機率日後罹患氣喘。

國泰醫院胸腔內科醫師蘇志光表示，常見的氣喘誘發因素包括過敏原（塵蟎、蟑螂、動物的毛、花粉等）、呼吸道感染、空氣污染、運動、藥物（例如阿斯匹靈類藥物）、情緒激動、季節交替等，尤其是季節變化、溫差大的時期最易誘發氣喘，如夏末秋初或冬末春初時，門診中氣喘患者就會大增。

正確的用藥觀念

氣喘的典型症狀為咳嗽、呼吸急促、喘鳴、胸悶等，尤其是在夜晚或凌晨時最容易發作，蘇志光指出，氣喘嚴重度是以症狀發作頻率氣道阻塞程度及其變異度來分類，可分為輕度間歇性、輕度持續性、中度持續性及重度持續性四級，輕度間歇性每月發

作一至二次；輕度持續性約一周一次；中度持續性患者每天發作一次以上，重度持續性患者則一直持續發作。

治療氣喘的藥物主要分為抗發炎藥物及支氣管擴張劑，抗發炎藥物除可改變或終止氣喘病的氣道發炎反應及降低氣管的高敏度外，還可用於預防支氣管發炎反應的發生；支氣管擴張劑主要用於放鬆伴隨氣道發炎反應所產生的收縮中的支氣管平滑肌，對於改善氣道的發炎反應及敏感度毫無作用。

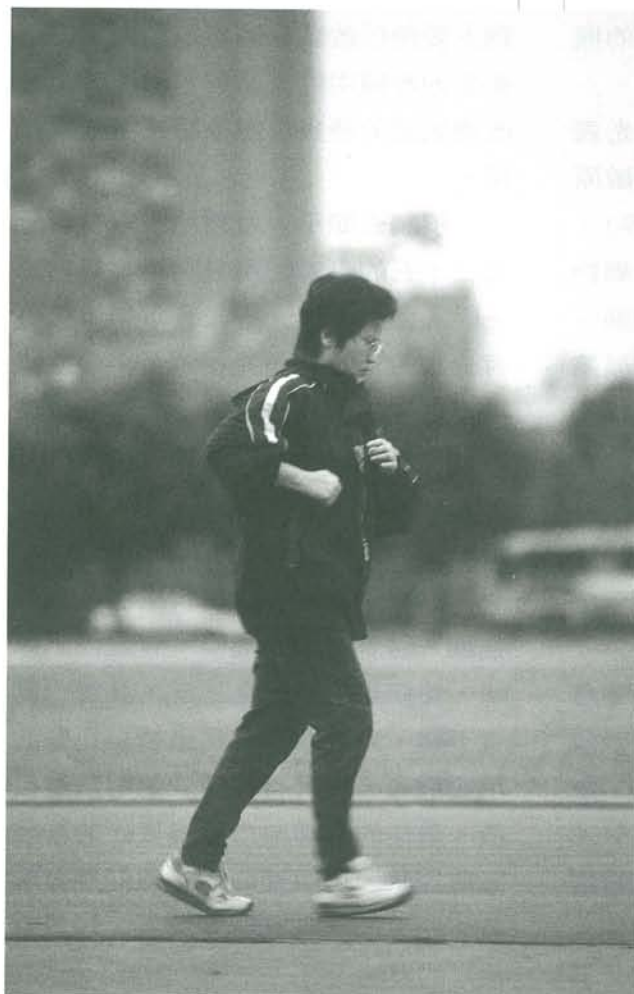
一項調查顯示，台灣地區只有百分之二十五的患者使用氣喘治本藥物——吸入型類固醇，過去一年中，仍有百分之四十三的病人每週至少發生兩次氣喘症狀，百分之四十日常活動受影響，百分之十二仍住院，百分之二十五曾送急診，顯示很多病人離氣喘治療控制的理想目標仍有大距離。

林口長庚醫院胸腔二科主任郭漢彬強調，隨著醫學的進步，有效控制氣喘，使病患生活完全正常，其實一點也不難，只要醫師與病患皆具正確的用藥觀念，即可有效達成氣喘治療目標。最佳的氣喘治療不但要能夠緩解氣喘症狀，更重要的是必須抑制氣喘發作的主因——支氣管發炎，以達到治本的目的。

如何避免氣喘發作

徐世達表示，氣喘的治療最重要的是改善居家環境，避免接觸過敏原，藥物則有助於緩解及控制病情。患者

以中醫觀點來看，氣喘患者應加強身體鍛鍊，散步、慢跑、打太極拳、游泳等都是不錯的運動。



應儘量避免會誘發氣喘的過敏原，尤其是塵蟎，且要保持室內通風乾燥，濕度宜控制在百分之五十至六十之間，最好不要養寵物。氣候變化劇烈、溫差較大的季節出門時最好戴口罩，以免吸入冷空氣，刺激呼吸道，導致氣喘發作。

台北市立中興醫院中醫科主任曹永昌表示，春秋雨季花粉廣佈，上呼吸道感染較多，容易引發氣喘發作，以中醫觀點來看，患者應加強身體鍛鍊，散步、慢跑、打太極拳、游泳等都是不錯的運動。練氣功則可提高支氣管功能和呼吸道清除廢物的能力；此外，過度疲勞也會引發氣喘發作，患者不宜從事劇烈及較長時間的運動，以免誘發氣喘。

氣喘的食療保健

在食養食療方面，患者宜常吃人參、銀耳、白果、核桃、栗子、燕窩、柑橘、柚子、枇杷、綠茶等增強肺腎功能；平喘降氣，減少發作患者也可根據體質選擇相應食品調理，如痰多食少，舌苔白，可選食山藥、蓮子、大棗、柑桔、糯

米、芡實、南瓜等補脾；如多汗易感冒，可選食銀耳、百合、蜜、枇杷、等補肺；如小便清長、四肢發冷，可選食核、桃、栗子等補腎。

小心風濕發作

此外，風濕病患常說自己的關節好像氣象台，陰雨天和氣溫變化時就會發病。醫師表示，目前醫學尚無法解釋為何氣候變化會影響風濕病患的病情。過去曾有研究顯示，溫、濕度會影響關節，長期暴露在不正常的氣候環境中會使關節受損；也有人推測，天氣不佳時血液循環較差，冷的環境會使肌腱及肌肉變得緊繃，因此天氣冷時風濕病易發作。

其實風濕病的範圍很廣，凡是骨頭、軟骨、肌肉、肌腱、韌帶、粘液囊或滑膜等病變所造成的疾病，都可稱為風濕病。門診中較常見急性發作的患者通常為痛風、退化性關節炎、類風濕性關節炎及肌肉纖維疼痛等。不少老人家抱怨不斷下雨的情況下，關節頻頻作痛，也有一些電腦族、上班族抱怨一下雨就全身肌肉痠痛。

肌肉纖維疼痛患者多是長期從事電腦或文書工作的上班族，平時運動量很少，一不小心便容易造成肌肉扭傷、拉傷，導致慢性疼痛，部分患者

在氣候變化時疼痛加劇。

這些患者平時應多做些運動加強肌肉強度，當症狀發作時，可採取熱敷方式緩解。而在感到肌肉、關節疼痛時應接受治療，若只是尋求短時間的症狀減輕，可能延誤了治療及預防變形的最佳時機。

【季節替換，慎防流行性感冒】

除了氣喘、風濕外之外，冬春兩季交替時也有不少民眾易感染流行性感冒，病毒也會隨著春節假期南來北往的返鄉人潮而擴散。醫師提醒，流行性感冒病毒除了可經飛沫傳染外，還可經由接觸到被感染者的口鼻分泌物而散播出去，因此應勤洗手，儘量避免以手接觸口鼻。在流行期間，民眾應減少出入人多擁擠的公共場所，以免感染。

罹患流行性感冒的患者應多喝水、多休息、少去公共場所。多喝水可減少呼吸道中病毒的數量；多休息可增強體力對抗病毒的侵襲；少去公共場所以免交叉感染另一型的病毒，使症狀更嚴重。若有高燒不退、意識不清的情況，應立即就醫，不宜擅自服用中西成藥或補品，以免延誤病情。

基金會紀事

12月份

12/03 會務人員週報會議。
12/05 ·「歲末感恩祈福法會」第一次籌備會議，與會人員有會宗長老、慧明法師及全體會務人員，主要確認法會時間及各主法法師。
·志工書法班。
12/06 會宗長老、慧明法師、江孟錡為『歲末感恩祈福法會』至永安活動中心勘場。
12/07 慧明法師、淑媛師姐、江孟錡為『歲末感恩祈福法會』至樹林海明寺勘場。
12/10 ·會務人員週報會議。
·醫療網會議與會人員有慧明法師、張耿銘、張瑞芳，討論醫療網合約相關事宜。
12/11 『歲末感恩祈福法會』第二次籌備會議。
12/12 ·中華數位人力資源公司前來本會進行系統使用驗收作業。
·志工書法班。
12/14 全體會務人員進行庫房盤整工作。
12/17 會務人員週報會議。
12/18 『歲末感恩祈福法會』第三次籌備會議。
12/19 ·沈佩蘭顧問至本會進行ISO品質管理系統說明。
·志工書法班。

12/20 ·放生會協調會議，與會人員有會宗長老、慧明法師、許瑞助庭長、梁昇富師兄。
·健保委員會會議，與會人員有會宗長老、慧明法師、許瑞助庭長、王台英師姊等，討論健保委員會組織架構、條文。
12/21 會宗長老、如法法師、慧明法師、林芳芬老師為『歲末感恩祈福法會』至永安活動中心勘查場地。
12/25 ·放生會行前會，與會人員有聖虛法師、慧明法師、許瑞助庭長、梁昇富師兄等。
·為『歲末感恩祈福法會』至永安活動中心實地勘查，參與人員有明空法師、如法法師、慧明法師、黃柏霖警官、林果密師兄、會務人員、委員、志工人員等，討論場地規畫、布置、工作細項安排等相關事宜。
·『歲末感恩祈福法會』第四次籌備會議。
12/26 ·醫療網會議，與會人員有慧明法師、張耿銘、醫護組人員，討論醫療網合作方案及條文制定等事宜。
·志工書法班。
12/27 健保委員會會議，與會人員有慧明法師、許瑞助庭長、王台英師姊、醫護組人員等，討論修改後之條文內容。
12/28 ·汐止聖覺寺敬邀慧明法師舉行剪彩、啓鑰、開光、安座大典。
·愛德園李小姐至本會與慧明法師協商有關義診合辦事宜。
12/29 放生行—於淡水漁人碼頭舉辦活魚放生及海葬儀式。
12/31 會務人員週報會議。

2002 1月

01/02 志工書法班
01/04 ·『歲末感恩祈福法會』第五次籌備會，行前工作確認。
·醫護組張瑞芳與衛生署李懋華醫師討論有關「台灣僧伽健康檢查報告書暨僧伽照護網簽約儀式紀者會、座談會」事宜。
01/07 ·「台灣僧伽健康檢查報告書暨僧伽照護網簽約儀式紀者會、座談會」會議。
·『歲末感恩祈福法會』行前會議，與會人員有主要主法法師及全體會務人員、志工人員。
01/08 醫護組張瑞芳與衛生署李懋華醫師討論有關「台灣僧伽健康檢查報告書暨僧伽照護網簽約儀式紀者會、座談會」事宜。
01/09 志工書法班。
01/10 全體會務人員至永安活動中心進行清掃、佈置及演練。
01/11 舉辦「歲末感恩祈福法會」。
01/12 舉辦「歲末感恩祈福法會」。
01/15 醫護組張瑞芳與衛生署李懋華醫師討論有關「台灣僧伽健康檢查報告書暨僧伽照護網簽約儀式紀者會、座談會」事宜。
01/18 心理輔導員會議，指導老師李明毅及全體會務人員參與。
01/21 內部教育訓練—佛門禮儀，由會宗長老帶領所有會務人員參與。
01/27 舉辦「台灣僧伽健康檢查報告書暨僧伽照護網簽約儀式紀者會、座談會」事宜。
01/28 醫護組人員至民生東路探視病僧貝龍瑪雄喇嘛。
01/30 至基隆訪視明悟法師。

心理諮商輔導員、電話輔導員培訓開課了

- 【主辦單位】財團法人佛教僧伽醫護基金會。
- 【主 旨】透過講授、觀摩、演練與研讀，熟悉心理諮商及電話輔導之技巧，培訓專業人才，為僧伽提供服務。
- 【開課日期】民國91年3月17日－23日
- 【地 點】財團法人佛教僧伽醫護基金會
(板橋市公園街22號2樓)
- 【報名日期】即日起至3月10日止
- 【名 額】25名
- 【報名資格】受過心理輔導初級課程訓練者
- 【費 用】僧伽一律免費，結訓後須至基金會排班擔任電話輔導員。書籍自備。
一般民衆5000元。書籍自備。
- 【網 址】<http://www.sangha-care.org.tw>，
- 【洽詢電話】(02) 8954-1489 醫護組
- 【傳 真】(02) 8954-1471
- 【課程內容】

課程	課程內容	時間
觀摩	一、台北市「張老師中心」 二、台北市生命線 三、台北市社區心理衛生中心	每單位三小時
講授 演練	一、初層次同理心 二、助人技巧訓練 三、電話輔導實務 四、溝通技巧演練 五、角色扮演與分組討論	四十小時
研讀	一、助人歷程與技巧—張老師出版社(黃惠惠) 二、有效的輔導員—張老師出版社(張德聰等編譯) 三、諮商要素手冊—心理出版社(謝臥龍等) 四、問題解決諮商模式—張老師出版社(廖鳳池) 五、諮商專業倫理—五南出版社(牛格正)	開課前先讀，再分五次研討

助人的第一步，開始起跑

了解，從接觸開始

接觸，開啓了善緣之門

善緣，助人的開始

心理諮商課程，讓您開啓善緣之門

自助助人



財團法人佛教僧伽醫護基金會



2002年僧伽巡迴義診即將展開

第一站：南投埔里

打通電話 預約健康

關心一下形影不離之色身道場

僧伽巡迴義診 健康看得見

【時間】91年3月3日 星期日

【地點】埔里榮民醫院

【報名方式】歡迎僧伽預約報名

電話：(02) 8954-1489 醫護組

【檢查項目】

- (1) 尿液常規篩檢
- (2) 一般檢查
- (3) 血液常規檢查
- (4) 糖尿病檢查
- (5) 肝膽功能檢查
- (6) 蛋白質
- (7) 腎功能檢查
- (8) 尿酸檢查

- (9) 血中脂肪檢查
- (10) B型肝炎檢查
- (11) 身體基本檢查
- (12) 口腔健檢
- (13) 肝膽超音波（需禁食）
- (14) 心電圖檢查（30歲以上）
- (15) 骨質密度檢查（40歲以上）
- (16) 胸部X光檢查

- (17) 各專科醫師診療
- (18) 口腔保健衛教
- (19) 醫療諮詢
- (20) 營養諮詢
- (21) 領藥／藥物諮詢
- (22) 病歷回收
- (23) 問卷調查表回收
- (24) 醫師判讀



歡迎各道場及師父們電話預約
佛教僧伽醫護基金會 關心您的健康