

1999年4月5日創刊

第24期

2003年2月20日出刊

復醫伽僧

【專題企畫】

沉默的健康殺手 高脂血症

護僧、護口腔

供養法師製作假牙

認養健保及醫療費供養法師

專案

每月只要300元起就能幫助法師享有健保或醫療照護，還可成為「法師健保、醫療供養功德主」，擁有各項優惠，功德無量。

佛教僧伽醫護基金會是一個跨寺院的全國性僧伽醫護組織，成立宗旨即為照顧全國僧伽的健康。但在照顧師父時，我們發現許多師父罹病在身，卻沒有健保及其他醫療保險，以致病痛未能及時獲得醫治。

據我們普查，全國目前確知至少有六百名以上的師父沒有納入健保，以每位師父平均要補繳三萬元保費計算，總共需要一千八百萬元，他們才能享有健保，獲得充分的醫療照顧。但是如此龐大的經費從何而來呢？基金會的經費有限，非常需要你本著「關懷、照顧僧伽醫療」之心認養法師的健保、醫療費。每個月604元*，即可供養法師一個月的健保費；你也可以只花302元*，供養法師半個月的健保費；醫療費各自歡喜發心。不論採取哪種方式，都可成為本基金會的「法師健保、醫療供養功德主」，享有以下優惠：

1. 每個月第四個星期日定期舉辦三昧水懺法會或大悲懺法會，由執行長^上會^下宗長老主法，免費為每位捐款者消災祈福。
2. 優先參加本基金會所舉辦之各式講座。
3. 定期收到本基金會相關刊物，以供徵信。
4. 參加本基金會所舉辦之各項活動。

一天只要十塊錢起，利人又利己，何樂而不為呢？我們由衷期望你和我們一起關懷法師健康，讓佛陀「視病如親」的慈悲本懷，落實在社會每一個角落。

*本基金會為立案機構，你的每筆捐款都將開立收據，可抵扣綜合所得稅。

歡喜來做功德主

申請表格

一、功德主基本資料

姓 名： 性別：☐男 ☐女
生 日： 年 月 日 身分證字號：
電 話（家）： 傳真：
電 話（公）： 電子郵件信箱：
地 址：

二、我願意成為法師健保供養功德主

1. 資助_____名法師。（每月資助全額健保費，_____元）
2. 資助_____名法師。（每月資助半數健保費，_____元）
3. 隨喜_____元，供養法師醫療

三、我願意成為法師醫療供養功德主，供養醫療費_____元

四、捐款方式

☐劃撥帳號19337001

戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會法師健保專戶

☐世華聯合商業銀行 板橋分行

帳號：17505268725 戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎請指定收據開立方式：

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 開立收據不用寄 | ☐ 每次開立個人收據 |
| ☐ 每次開立全家收據 | ☐ 年底累開個人收據 |
| ☐ 年底累開全家收據 | |

收據名稱：_____

收據地址：_____

收件地址：_____

* 申請表格於填妥後，傳真回基金會 傳真號碼：(02) 8954-1471

或寄回220台北縣板橋市公園街22號2樓 醫護社工組收

法師健保、醫療供養辦法：

1. 以不定期、不定額方式，隨喜發心供養
2. 定期、定額方式供養（可選擇下列方式之一）

(1) 月繳固定金額，護持法師健保費

(2) 月繳固定金額，護持法師醫療費

3. 成為榮譽會員

(1) 個人一次供養五萬元（或以上）

(2) 機關團體一次供養十萬元（或以上）

4. 請利用郵政劃撥帳號19337001供養法師健保費

戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

或向本基金會索取「定期捐款轉帳授權書」傳真至 (02) 89541471

5. 贊助者由基金會寄發正式收據，依所得稅法，可享節稅優惠

6. 本會將公開徵信，定期獎謝

期盼各位捐款大德發心護持「法師健保、醫療供養專案」，成為「法師健保供養功德主」或「法師醫療供養功德主」。或利用世華聯合商業銀行帳號17505268725戶名「財團法人佛教僧伽醫護基金會」，繼續護持醫療基金。

法師健保、醫療供養接受申請中

為使全國的法師都能納入全民健保體系，並協助生病的法師儘速就醫，佛教僧伽醫護基金會特別訂定「法師健保、醫療供養辦法」，有需要的法師請與本基金會聯絡。

91年12月、92年1月法師健保供養功德主

21744 吐登曲吉札巴 仁波切、釋正 法、王張秀枝 12080 林民山 10000 悟中法師 8500 邱煥城 7250 李余其花 6040 身心佛堂 5000 黃日龍 賴天送 4000	3808 蔡青宏 王素梅 3000 陳淑吟 2800 林謝金鳳 2416 王文濃、王懷 德、王珀鑾、張 淑貴 2000 吳月圓 李劉廷 洪聚良、王鳳 仙 張清堅	1830 陳月蓉 1812 吳王素美、吳 有福吳秀娥、 吳慧鵬、吳思 盈、張淑芳 陳秋霞 1510 林寶玉 1500 徐靜淑、周貞 汝 程勤勉 1400 吳進榮	1300 李光軒（李秀 鳳） 清雲法師、王 美琪 蔡欣惠 1220 周林孝名 1208 陳麗如 黃嬌竹 鄭秀玲 1200 熊忠義 1000	何清木 林素蓮 張勝柏 郭玉梅 陳如宗、闍家 陳志平 蓮心法師 906 蔡閔妃 鍾佳運 900 李月里、李名 境、李金玉 700 黃琇晶 蔡盡 606 清雲法師	610 谷振華 林茂川、林融 信 張富 604 王美琪 甘峰絮 江燈發 吳五常 吳娟娟 吳朝安 吳曉芬 李承安 周木連 周艾倫 周金輝 周春妹 張美味	陳尹婷 陳懿倫 楊秀月 鄭夏楚 謝宗和 600 朱淑訪 500 王聖富 吳宗翰 李宗英 真隱法師 楊智強 302 三寶弟子 李秀鸞 邱金木 邱陳晴 楊寶玉	董鍾慈 韓光平 300 王清水 李欣倪 鍾佳運、蔡閔妃 未來之子女 蘇秀卿 100 朱淑琨 郭信廷 郭信麟
---	---	--	--	--	---	---	---



財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址/台北縣板橋市公園街22號2樓

電話/ (02) 8954-1489 傳真/ (02) 8954-1471

一年一度的「歲末感恩祈福法會」已經圓滿落幕，這是所有參與者群策群力的好因緣。本刊特別選出部分精彩照片，與讀者分享法會的莊嚴殊勝。在此特別感謝攝影志工梁昇富師兄，透過他的鏡頭，不僅為基金會寫下影像的歷史，充實了本刊的內容，也能夠讓不克參與的人同霑法益，功德無量。本期封面也是他的攝影作品，拍攝於九寨溝。

本會「第二屆第三次董事會」已於民國91年12月18日召開，會中重申基金會籌劃設立僧伽如意道場的目標，並再次確立及勾勒了會務發展的方向與藍圖。有關本次會議的報告及決議，是關心本會者不可不知的重要文字記錄，（參見24頁），希望讀者能從中找到努力的目標，共襄盛舉。特別值得一提的是，牙醫委員會經過多時的規劃，在本次董事會中提出「護僧、護口腔」專案，欲知詳情，請看第58頁。

再者，應眾多讀者的要求，自本期起增闢了「針灸保健」新專欄，特地邀請江盈達醫師撰稿。而久違的埔里榮民醫院內科主任黃聰敏醫師，也再度執筆撰寫「埔榮醫話」，與讀者分享他的行醫心得，其仁心仁術，化為文字，讀來令人動容。

目錄

編輯室報告 3

【法苑醫林】

佛教內科學（一） 6

慈明法師

【活動報導】

感恩祈福・莊嚴殊勝 10

「歲末感恩祈福法會」影像記事

梁昇富・陶蕃震

【佛學講座】

持戒念佛 16

果清律師主講

【會務報導】

佛教僧伽醫護基金會 24

第二屆第三次董事會紀要

林曉玫・陶蕃震



【針灸保健】

28 神奇的針灸醫術

江盈達

【專題企畫】

31 沉默的健康殺手

高脂血症

32 淺談高脂血症

黎家銘

38 從中醫病因談

高脂血症的預防與食療

周莉蕙

【人物特寫】

42 在佛法中找到醫學與人生的核心價值

張文乾

44 掌握機緣好修行

專訪江主文師兄

吳小分



【巡迴義診】

滌塵增慧千佛山行 46

91年義診圓滿畫下句點

陶蕃震

92年巡迴義診第一站 56

高雄元亨寺

【埔榮醫話】

寒風颯颯，當心感冒 53

黃聰敏

【醫療專案】

供養法師製作假牙 58

牙醫委員會

【疾病觀測站】

抗結核的守護神 59

——都治志工

王貴鳳

功德林 62

基金會紀事 64

2003年2月20日出刊 1999年4月5日創刊

發行人/道海長老

社長/慧天長老

顧問群/會宗長老、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/陶蕃震

特約採訪/沈秋萍、吳小分

視覺設計/葉雯娟aron7312@ms65.hinet.net

封面攝影/梁昇富（主題：九寨溝）

攝影志工/梁昇富

編輯志工/鄭玉鵬

讀者服務/黃靖芳

法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師、沈惠珠律師

會計顧問/鍾士鑽會計師、徐子涵會計師

承印/欣佑彩色製版印刷

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

法師免付費專線0800-555559

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

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

◎本會服務項目：

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. 佛教僧伽安養苑之籌設
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

◎郵政劃撥帳號：19265780

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

佛教內科學（一）



文／總編輯慧明法師

壹、診斷學

世間醫學中所謂的診斷學，在佛教中稱為「醫方明」。『瑜伽師地論』卷十五「云何醫方明處？當知此明略有四種，謂於病相善巧、於病因善巧、於已生病斷滅善巧、於已斷病後更不生方便善巧。」（大正30・356頁上）此四種善巧也就是一般醫學中：病相（症狀）、病因、治療、防止再發（預防）等四種醫學內容。

『菩薩善戒經』卷三說，菩薩摩訶薩為上求佛道下化眾生，應當修學內術、因術、聲術、知病因治病術、知一切作事等五種方術，也就是內明、因明、聲明、醫方明、工巧明等五明。經上又說，菩薩求治病術乃為了四件事的緣故，一者為知病相貌故，二者為知病因緣故，三者為知病除愈故，四者為知病愈之後更不起故。（大正30・977頁上）

『摩訶止觀』卷八上的「觀病患境」中說：「夫有身即是病，四蛇性異，水火相違，鴟梟共棲，蟒鼠同穴，毒器重擔，諸苦之藪。……今所觀者業報生身，四蛇動作廢修聖道，若能觀察彌益用心。」所以智者大師認為，止觀行者為了不讓地水火風這四條毒蛇妨礙修道，應當時時觀察自己的身心狀態。一旦身有不調，即時加以對治，所以應對病患境有所瞭解。

智者大師於此觀法中，分別從病相、病因、治法、損益、止觀等五項逐一敘述。此五項觀病法首先所提到的病相，也就是辨明症狀，即所謂的診斷病情。智者大師對於診斷的綜合記載記述得非常詳細，此內容從佛教醫學中四大病相論談起，並引據中國醫學之說，一一闡明修學止觀行者所應觀察的病患境。智者大師說：「病相者，若善醫術巧知四大，上醫聽聲、中醫相色、下醫診脈，今不須精判醫法，但略知而已。夫脈法關醫道不可言具，

略示五藏病相：若脈洪直，肝病相；輕浮，是心病相；尖銳衝刺，肺病相；如連珠，腎病相；沈重遲緩，脾病相。」（大正46・106頁中）

所謂四大病相有以下症狀：第一地大病相者，乃身體苦重、堅結疼痛、枯痺痿瘠；第二水大病相者，如虛腫脹膨；第三火大病相者，舉身洪熱、骨節酸楚、噓吸頓乏；第四風大病相者，心懸忽忪、懊悶忘失等相。

在『大般涅槃經』卷二五與『大般若波羅蜜多經』卷五九三中，皆將佛菩薩比喻為世間良醫，善知眾生病因，故能應病與藥，以拔眾生之病苦。如經云：「佛及菩薩為大醫故名善知識，何以故？知病知藥應病授藥故。譬如良醫善八種術先觀病相，相有三種，何等為三？謂風、熱、水。有風病者授之蘇油，熱病之人授之石蜜，水病之人授之薑湯。以知病根授藥得差，故名良醫。」（大正12・511頁中）

『大般若波羅蜜多經』卷五九三：「譬如良醫聰明博達，隨有所作皆善觀察，成就觀察微妙慧故，善識諸藥善達病因，善知病相能救眾苦，隨所療疾無不除愈。所以者何？彼善通達藥病因相和合等方，是故能除一切病苦。」（大正7・1069頁上）

貳、主要疾患療法

一、風病

風病是佛典中最常出現的疾患之一，此病的病相及病因雖有多種，但最普遍的應為背痛或腰痛的風病。依照『毘尼母經』的說法，此病乃因比丘露地打坐時，風寒侵入骨節而引起的。以下分別依據經律等文，敘述世尊、舍利弗以及其他僧侶們的各種風病療法。

世尊的風病

根據律文記載，世尊的風病有許多種，有吃了酥乳糜而引起的腹內風

發，有身中暑氣而致的熱風氣發，有寒氣引起的風病等。其中因風疾所引起背脊痛算是世尊最常發作的疾病。

在『雜阿含經』卷三八・卷四三・卷四四、『長阿含經』卷二・卷八・卷九、『增一阿含經』卷二七、『北本涅槃經』卷一〇、『般泥洹經』卷上・卷下、『寶積經』卷一〇八、『出曜經』卷二・卷五、『十誦律』卷三八等經典或律典都有世尊背脊痛的記載。特別是『雜阿含經』卷三八所提到的背風疾，『增一阿含經』卷二七之背風痛，以及『十誦律』卷三八的風背痛等文，都明確地表示世尊的背痛乃因風病所致。以下試著從四種療法一一來看世尊的病相示現。

1・訶梨勒果療法

『十誦律』卷三十九中記載，佛初成阿耨多羅三藐三菩提時，有一商人施佛酥乳糜，佛食後腹內風發。當時釋提桓因見佛患風，便到訶梨勒林取好訶梨勒果來供養佛，並說：「世尊！我取色好訶梨勒來，願佛受食，可除風病，得遊步進止。」佛服食此訶梨勒果後，果然風病即除。（大正23・284頁上）在大正藏本緣部『眾許摩訶帝經』卷七中亦有世尊食用訶梨勒果治療風病的相同記載。（大正3・952頁上）

2.三種藥療法：

關於此項療法，在多部律典中均有記載，但於律文中卻都沒有仔細說明是那三種藥？『四分律』僅說是「三種和藥」，『根本說一切有部毘奈耶藥事』說「三種澀藥」，『十誦律』更說是「三辛粥」。

『四分律』卷四十二中：「爾時世尊患風，醫教和三種藥，喚阿難取三種和藥來，時阿難受佛教，自煮三種和藥已授與佛。」（大正22・871頁上）

另外『根本說一切有部毘奈耶藥事』卷二也說：世尊在荻苗國遊化時，風病發動，當時阿難陀往問醫者。醫者報曰：宜用酥煎三種澀藥，服即除愈。（大正24・7頁上）

在『十誦律』卷二十六中亦提到：佛在舍衛國時，因身體中寒氣發作。所以依照醫囑，令阿難入舍衛城，乞胡麻、粳米、摩沙豆、小豆等合煮，並和三辛作成三辛粥。（大正23・187頁上）

3・牛乳療法

在『賢愚經』卷八中，佛告訴阿難：過去久遠無量阿僧祇劫時，此閻浮提波羅奈國仙人山中，有一位恒住山中的辟支佛。當時此辟支佛患身不調，往問藥師。藥師教言：汝有風病，當須服乳。後來辟支佛依言至善信居士家乞乳，此居士便每日歡喜供養辟支佛牛乳，辟支佛連續飲用牛乳三個月後，果然風病痊癒。（大正4・404頁上）

4・酥油與溫浴療法

此二種療法，類似台灣時下流行的精油療法與泡澡療法（或溫泉療法）。據『雜阿含經』卷四十四記載，佛在拘薩羅人間遊行至浮梨聚落時，住天作婆羅門菴羅園中。當時世尊因風疾背痛，天作婆羅門便以滿鉢酥、一瓶油、一瓶石蜜，使人擔持，并持暖水，詣世尊所，以油塗世尊身體，並用暖水使世尊洗浴；後以酥蜜作飲請世尊飲用，世尊背疾因此得以安隱。（大正2・319頁中）

另『十誦律』卷三十八中，世尊在舍衛國時患風脊痛，當時藥師教言：先用油塗抹身體，塗抹之後，再躺入盛滿暖水的水槽中。佛使阿難備油及暖水後，依言照作，果真病得除愈。佛因此集僧，告諸比丘：從今聽許僧眾若有風病，得以酥油塗身，暖水中臥。（大正23・278頁上）

『阿毘達磨大毘婆沙論』卷一七七說，世尊以悲願力出現於世間，精進增上化導有情眾生未曾暫時休息，因色身勞累所以被風病所侵，而導致肩背有疾。某時有位名叫廣熾的陶師。佛知化導此陶師的因緣到了，便告訴侍者阿難：「吾今身疾不安，汝可往廣熾陶師家求胡麻油及暖水，為吾塗洗。」

廣熾聞阿難傳言後，隨即準備生胡麻油及暖香水親自持往佛所，發淳淨心，以所持油恭敬善巧地塗佛肩背並加以按摩，接著又以暖水香湯為佛灌洗。佛當時的風疾便豁然除癒。（大正27・891頁下）

感恩祈福・莊嚴殊勝

「歲末感恩消災祈福法會」影像記事

民國91年12月28、29日，南北傳、顯、密教法師八十餘位、僧醫會志工、信眾兩百餘位，齊集在板橋市國光國小大禮堂。由上體下慧長老、上常下淨長老、上宗下興長老、強帝瑪長老、顯智法師等五位教內碩德壇場灑淨。在佛教僧伽醫護基金會執行長上會下宗長老帶領下，舉行了「慈悲藥師寶懺、佛前大供及午齋、藥師本願功德經、佛學講座、感恩活動、大蒙山甘露施食」歲末感恩消災祈福法會，過程莊嚴、肅穆。本刊特透過鏡頭與讀者分享佛恩加被之殊勝。

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

佛曆2546年財團法人歲末感恩消災祈福法會
佛教僧伽醫護基金會



會場莊嚴肅穆，主法師父們帶領信眾進行法會。



- (上) 義診回顧攝影展，呈現僧醫會義診的歷史鏡頭。
- (中) 報到處的志工俐落地辦理祈福、消災、點光明燈等功德登記。
- (下) 法會總功德主虔誠恭敬地拜懺。祈求國泰民安、世界和平，增福增慧。

【慈悲藥師寶懺】



南北傳、顯、密教法師們同壇誦經祈福，禮拜藥師懺，為志工及信眾消災延壽。薩迦派在台弘法之仁波切及喇嘛亦特來唱誦藏文藥師經懺。





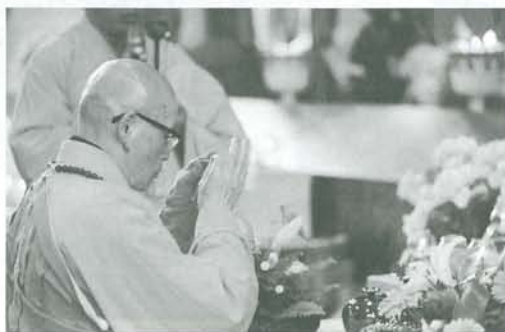
【大蒙山甘露施食】

主法和尚上會下宗長老以「大蒙山甘露施食」，超薦普渡幽冥。





▲醫師護理志工感恩活動，志工羅憶珠護理長接受感謝狀。



▲上果下清律師禮佛並主講「持戒念佛」佛學講座。



▲消災延壽及超薦牌位。

後記

在「歲末感恩祈福法會」的莊嚴禮佛中，我們送走了舊歲，迎向新的一年。此次法會承蒙板橋市國光國小大力支援，其中尤以該校孔洋發老師的居間聯繫，居功甚偉。而負責法會的所有志工也盡心盡力、任勞任怨，使法會圓滿，由於人數眾多，也就不一一提出，謹在此一併致謝。

三昧水懺法會

僧醫會為感恩每位捐款者的發心護持及供養，
為讓全國師父能在專心修行中多加一點身體健康的照護，
我們非常感謝您的點滴捐獻。本會執行長^上會^下宗長老，
於每個月第四個星期日特舉行慈悲三昧水懺法會
免費為每位捐款者消災祈福，
增福增慧。以此功德並回向各人宗親、
歷代祖先六親眷屬、累劫冤親債主，
離苦得樂，往生淨土，並於佛前宣讀疏文，
兼祈求佛法興隆、世界和平、人民安樂、身心自在。

- 主法和尚：僧伽醫護基金會執行長^上會^下宗長老
- 法會時間：每月第四個星期日上午9點至下午5點
- 法會地點：財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址：台北縣板橋市公園街22號2樓

電話：02-89541489 傳真：02-89541471

e-mail: sangh@ms19.hinet.net

禮懺期間主法和尚並開示佛法，歡迎全國僧伽醫護的
捐款者蒞臨參加，共霑殊勝法緣，以增威光



持戒念佛

主講/果清律師

民國九十一年十二月二十八、二十九日，
佛教僧伽醫護基金會於板橋市國光國小大禮堂，
舉行歲末感恩消災祈福法會。二十九日上午十時，
敬邀上果下清律師以持戒念佛為題舉行佛學講座。
本刊特記錄整理講座內容，
與讀者共沐法語，精進道業。

文／廖天任記錄整理 攝影／梁昇富

在《佛遺教經》上，佛陀開示說：「汝等比丘於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉。如闇遇明，貧人得寶。當知此則是汝等大師，若我住世，無異此也。」比丘是七眾弟子的首領，波羅提木叉就是別解脫、處處解脫的意思，所謂別解脫就是持一條戒就得一條的解脫、持十條戒就獲得十條的解脫，如果持全部的戒條就得全部的解脫，解脫生死的苦惱、成

就聖道。若要處處解脫就要持身、口、意三業之處的戒法，持身處的戒法，身處就得解脫；持口處的戒法，口處就得解脫；持意處的戒法，意處就得解脫。戒法就好像在黑暗裏遇到光明，我們眾生都有無明的昏闇，如果能夠依照戒法好好地受持的話，就如同遇到大光明，可以破除無明的昏闇；也好像貧窮的人得到珍寶，就變成富貴了。



佛陀告訴他的弟子：戒法就是我們的導師，它和佛陀是沒有兩樣的，佛陀在世時以佛為師，佛陀不在世時就以戒為師。《涅槃經》也說道：「欲見佛性證大涅槃，必須深心修持淨戒。」想要照見佛性，證得大涅槃，必須有深信之心來修持清淨的戒法，換句話說，去除所知障就證得大菩提，去除煩惱障就證得大涅槃，想要證得大菩提，證得大涅槃，就是由持清淨的戒法而獲得，所以持戒太要緊了。

在《華嚴經》的偈頌裏說：「戒是無上菩提本，應當具足持淨戒；若能具足持淨戒，一切如來所讚歎」。我們要怎麼樣來持戒呢？我們必須要少欲知足，少欲則少苦惱、知足則常樂；持戒要輕重等持，將輕的戒法與重的戒法以平等心來受持，不要因為現在是末法時代，就只持重戒，對於輕戒就隨便放逸；要知道：假如我們對於輕戒隨便放逸的話，重戒就保不住了。

在念佛方面，《印光大師法語》中說道：眾生的真如本性，和十方三世諸佛都是同類同體的，只是因為眾生無始劫來一念不覺而有了無明，乖違了真如本性，因此起惑造業、流轉於三界六道的苦海中得不到休息。我們的本師釋迦牟尼佛慈悲憐憫一切眾

生，隨著眾生的根機來宣說法要，普遍使令有情的眾生，逆著生死路回到清淨涅槃的彼岸、眾生的家鄉（家鄉就是極樂世界）。佛陀所說的法門雖然很多，有所謂的八萬四千法門，而



果清律師 簡介

上果下清律師是正覺精舍的方丈，畢業於中興大學中文系，在家時曾經跟隨台中佛教蓮社李炳南老居士學習內典，後因體悟世事變化無常，而依止埔里圓通寺上聖下觀老和尚剃度出家。出家後曾親近上道下海律師學戒，有過兩次三年的閉關經歷，擔任過鹿谷淨律寺、台中南普陀佛學院的教學工作。由於果清律師本身切實力行持戒念佛，能夠將他行持的經驗及法益開導大眾，只要有因緣親近清公的學子，無一不因其老人家的言教、身教的莊嚴而感到攝受頗深。

其中最要緊的唯獨有兩個，就是禪宗和淨土宗了脫生死最容易。

接著，《印光大師法語》將禪宗和淨土宗兩個宗派的情形分別一下：禪宗只靠著自己修持之力，淨土宗除了自力之外，兼具阿彌陀佛大慈悲願力的接引，所以淨土法門是二力的法門；這兩種法門互相比較起來，淨土宗最契合末法眾生的根機，好比有人要渡過大海，必須靠著舟船，才可以很快到達彼岸，使身心安樂自在，這

就比喻我們修行之人，想要渡過生死的大海，必須靠著阿彌陀佛慈悲的教法，如法去修行，可以很快達到極樂世界。末法時代的眾生，唯獨這個法門堪能修行，否則就乖違了末法時代眾生的根機，那會非常勞苦而難以成就。

而淨土法門要怎麼修呢？《印光大師法語》中說道：我們要發起大菩提心，上求諸佛的覺道、下化無邊的有情，假如依照淨土法門來講，就是不

但自己求生極樂世界、了脫生死而已，也使眾生和我們一樣往生極樂世界。菩提心又牽涉到觀經上品三心的內涵，上品三心是什麼呢？一者至誠心、二者深心、三者迴向發願心。

所謂至誠心就是修淨土法門要至誠恭敬，將一切惡法、虛妄之法斷除得乾乾淨淨，勿以惡小而為之。在受三聚淨戒的時候，第一攝律儀戒就是至誠心的內涵，在因地受第一攝律儀戒，在果地就可以成就法身佛，如果三聚淨戒能夠配合淨土法門三資糧的話，至誠心是配合





佛學講座會場法喜充滿



行的資糧。

三品上心的第二項——深心，是深信之心，也就是淨土法門信的資糧；根據《起信論》來講，深心的意思是樂集一切諸善法之心，也是眾善奉行的意思；如果我們在因地受三聚淨戒的攝善法戒，在果地就可以成就報身佛。

三品上心的第三項——迴向發願心，是淨土法門願的資糧，所有萬善功德盡皆迴向往生極樂世界；如果我們在因地受三聚淨戒的饒益有情戒，在果地就可以成就應化身佛。

至誠心、深心、迴向發願心就是菩提心的內涵，發起大菩提心要生起真實的信心、發起懇切的願，簡單地說，對於本師釋尊在《淨土五經》裏頭所說的以及大乘經典所宣說的有關淨土法門的內容，我們要深信不疑，還要相信阿彌陀佛在因地作比丘的時候，發起四十八大願，願願都是要度脫十方世界的眾生，往生到西方極樂世界去，獲得種種殊勝微妙的安樂。

有了信心之後，再發起懇切的願，厭離娑婆欣羨極樂，因為娑婆世界有種種的苦厄，所謂三苦、八苦、一百



點一盞佛前長明供燈，期許智慧與光明。

一十苦、八萬四千苦、無量諸苦……講都講不完，《法華經》上說道：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」意思是說眾生在三界之內，就好像一個人住在一棟正在被火燃燒的房子裏頭，應該趕快出去一樣，所以眾生在三界之中也應該趕快求出離；而往生極樂世界卻有種種殊勝的妙樂，且不會退轉，直修到成佛，往生極樂世界可以和諸上善人聚會一處，無論有情、無情都為我們說法，往生之後都可得到相好光明和無量壽，而且思衣得衣、思食得食。

眾生要生起真實的信心、發起懇切的願，堅定地執持阿彌陀佛的聖號，

老實念佛；什麼才叫做老實念佛呢？就是在念佛的時候要念茲在茲、不打妄想，假如一面念佛一面打妄想，比方說想到某某人對不起我，我對他發脾氣，或者什麼東西很好吃，不吃可惜，或者對因果報應不明白、生起愚癡癡的心，一面念佛一面起貪、瞋、癡的心，那就不叫做念茲在茲了，也不叫做老實念佛了。老實念佛還有一種意思，

就是終身不換題目，唯佛是念。假如今天修了這個法門，明天聽了善知識說修另一個法門更好，於是就去修另一個法門，不修淨土法門了，那就不叫做老實了。因此憶佛念佛，現前



當來必定見佛。

我們在日常生活當中，一舉一動都是爲了將來往生極樂世界，譬如：聽經聞法、供佛點香、待人接物……都是爲了往生極樂世界去。當我們一有工夫就提起佛號、念茲在茲、不打妄想，那麼到臨終的時候，佛號必定會清楚分明、念念分明，那樣就能往生到極樂世界去。當我們念佛的功夫做到極點，凡情都忘了，正如印光大師說的「念而無念，無念而念」就是念到相應的時候，沒有一點起心動念的念相，雖然沒有起心動念的念相，然而一句佛號卻常常稱念或憶念，果



能如此就能夠達到禪教妙義徹底顯現。禪宗教下的微妙義理是什麼？就是諸法實相、真如本性、中道第一義諦，這樣微妙的義理就徹底顯現出來了。

等到我們臨終的時候，能夠蒙受阿彌陀佛大慈悲的接引，直接登上上品、證得無生法忍，也就是對於諸法不生不滅的真理，忍可於心、再不動搖。有一個祕密的訣竅，剴實懇切的告訴我們：念佛要至誠恭敬，有一分的誠敬就能滅除一分的罪障、得到一分的福慧，有十分的誠敬就能滅除十分的罪障、獲得十分的福慧，真是太殊勝、太殊勝了！

此外，印光大師曾經開示大眾：無論是在家眾或者出家師父們，必須對上位的人恭恭敬敬，對待下面的人要和氣，要忍受人家所不能夠忍受的事情，也就是菩薩戒所說的，「惡事向自己，好事予他人」，像我們的本師釋尊在因地做忍辱仙人的時候，被歌利王割截身體，連一點瞋恚心也沒有，而且還發願說：「我將來成道，首先要度的人就是你！」，後來歌利王就是五比丘中的憍陳如，他是釋迦牟尼成道後，在鹿野苑所度的第一位比丘。可見釋迦牟尼佛的胸懷多麼廣大，平常我們被人家罵幾句，心裏就很難受了，何況身體被割截。因此我

們學佛就要學習佛陀的表現。

其次，我們要做別人所不能做的事情，這裏有一個公案，就是虛雲老和尚有一位高徒，叫做具行，他是雲南會理地方的人，幼年的時候就喪失了父母，長大後，沒有資產可以娶妻子，就被人家招贅，婚後生了兩個兒子，由於家中貧窮，他就到雞足山虛雲老和尚的道場工作，到了二十一歲的時候，就率領全家八個人去出家，受具足戒。虛雲老和尚因他的根器而教導他念佛求生西方極樂世界的法門，他依教奉行，凡是別人不喜歡做的事，他都撿來做，從不計較；在平常生活中，他是佛號不離心口之間，一有空就拜佛、念佛。到了三十六歲



的時候，他向西趺坐念佛，以火焚燒自己，後來虛雲老和尚知道了，就跑去看他，發現他成就非凡，三十六歲就往生了。這就是難行能行的典範。

《印光大師開示》中說：修淨土法門的人要「忍人所不能忍，行人所不能行」、要代替人家的勞苦、成就別人的美事、還要有隨喜的功德，是身

業的清淨。靜坐的時候常常想到自己的過失，在二六時中多多禮拜十方佛、懺悔過去的罪業，更應當常常生起慚愧心，不可以仗恃自己有修持，而毫不反省自己的過失，這樣我們的意業就可以獲得清淨。閒談的時候不要討論人家的是非，不談東家長、西家短，應多談如何增長我們的道業、彼此互相策勉纔好，這是口業的

印光大師法語

吾人心性	與佛同儔	祇因迷背	輪迴不休
如來慈憫	隨機說法	普令含識	就路還家
法門雖多	其要唯二	曰禪與淨	了脫最易
禪唯自力	淨兼佛力	二法相較	淨最契機
如人渡海	須仗舟船	速得到岸	身心坦然
末世眾生	唯此堪行	否則違機	勞而難成
發大菩提	生真信願	畢生堅持	唯佛是念
念極情忘	念即無念	禪教妙義	徹底顯現
待至臨終	蒙佛接引	直登上品	證無生忍
有一祕訣	剴切相告	竭誠盡敬	妙妙妙妙



清淨。

在行、住、坐、臥之間，或者穿衣、吃飯的時候，從早上到晚上、從晚上到早上，時時刻刻都念著一句佛號，不要讓它間斷；念佛號的時候，可以小聲念或者默念，但是總要聽到自己念佛的聲音，聽得清清楚楚才表示自己不在打妄想，假如聽不清楚，就表示自己在打妄想。一旦妄念生起，當下就要讓它消滅，前一念打妄想，後一念就趕快用「阿彌陀佛」聖號壓住它，心中越是起妄想，就越要用佛號壓住它，如此妄想漸漸就降伏了，伏久了，煩惱就斷除了。所以古德說：「不怕念起，唯恐覺遲」，譬如早上打一個妄想，一直打到晚上睡覺，那今天都白花工夫、浪費光陰了。

《印光大師開示》中又說：修行人要常常生起慚愧心及懺悔心，有慚愧心我們才能止息一切惡法、修持一切善法；所謂懺悔，懺是止息斷絕未來的過非，悔是對過去所犯的過失生起羞恥心，使自己將來不再造作過非。縱然自己有修持，總是覺得功夫還差得很，不要矜持自誇自己的修持，因為在菩薩戒裏是不許自讚的，假如又毀他，那就犯重罪了。只管自己的身、口、意三業有沒有清淨，不要管人家的是非善惡，看到好的榜樣就見

賢思齊，看到不好的榜樣就自己反省、不要跟他一樣，這就是「見不賢而內自省也」。

印光大師告訴我們：看待一切人都是菩薩，因為一切眾生皆有佛性，唯獨自己是實實在在薄地的凡夫；反之，眾生看待任何人都是凡夫，即使佛菩薩在他們跟前也看成凡夫了，所以我們每個人都要好好反省自己。如果能夠依照大師所說的話努力去修行，將來一定可以往生到西方極樂世界去。

印光大師開示

無論在家出家，必須上和下敬。忍人所不能忍，行人所不能行。代人之勞，成人之美。靜坐常思己過，閒談不論人非。行住坐臥，穿衣喫飯。從朝至暮，從暮至朝。一句佛號，不令間斷。或小聲念，或默念。除念佛外，不起別念。若或妄念一起，當下就要教他消滅。常生慚愧心，及懺悔心。縱有修持，總覺我工夫很淺，不自矜誇。只管自家，不管人家。只看好樣子，不看壞樣子。看一切人皆是菩薩，唯我一人實是凡夫。果能依我所說修行，決定可生極樂世界。



佛教僧伽醫護基金會

第二屆第三次董事會紀要

文/林曉玫、陶蕃震 攝影/梁昇富

佛教僧伽醫護基金會第二屆第三次董事會於九十一年十二月十八日下午二時在基金會所在的板橋市公園路22號召開，出席的有：上道下海長老、上果下清律師、上淨下耀法師、上慧下明法師、上慧下觀法師上明下空法師、上理下群法師、賴文源醫師、梁昇富居士、張博論教授、鐘士鎮會計師、陳怡樺居士、林淑女居士、王台

英居士等。

會議由執行長上會下宗長老擔任主席，並恭請董事長上道下海長老致詞，他說：「今天是佛教僧伽醫護基金會第二屆第三次董事會議，有待討論的事項很多，希望各位護持僧伽醫護基金會的董事、委員踴躍發言，提出寶貴意見，使基金會得以永續成長。」

在董事長簡短而殷殷期許的致詞



董事長殷殷期許基金會會務

後，議程隨即展開。

首先，執行長上會下宗長老宣讀了前次會議紀錄，並對年度工作提出報告。接下來由志工羅憶珠護理長報告巡迴義診成果：

「民國九十一年巡迴義診共服務816位法師，其中第一場委託埔里榮民醫院代辦，服務的法師共159位，77人回診，33人接受治療中；第二場至第七場由基金會醫護、志工到全國各地道場巡迴義診，共服務657位法師，追蹤人數229位，轉介人數33位，協助今年度義診的西醫醫師人數共94位、中醫師人數18位、護理人員138位、藥師13位及一般志工589位。」

第三項報告是健保醫療執行工作報告，由健保委員會副主委王台英居士報告。內容分成三個部分：

(1)『全國僧伽健保醫療普查計畫』執行報告——依據民國91年7月6日健保委員會會議決議，且按「法師健保醫療供養辦法」辦理；函文全國各寺院道場配合『全國僧伽健保醫療普查』計畫，發出普查信函共計 2150封，經由此普查計畫而陸續由基金會供養的法師至民國九十一年十一月止有25位。

(2) 為執行並落實協助全國法師都能納入健保，也透過本年度義診活動，調查法師加入健保情形，經此調查發現40位法師未納入健保，其中35位因外僑身分而未能加保，4位法師因經濟因素不克加保，其中2位法師已由本會協助供養中輟及日後之健保費，1位則自行負擔健保費，目前仍有1位法師尚未申請加入，個案追蹤中。

(3) 民國91年1月至11月份健保、醫療供養成果報告，供養金額共計815,402元，年度執行率為81.54%。截至12月17日止，醫療個案已核准供養及預計供養者有6件個案（外籍僧侶有2人），供養費用共計564,511元。健保個案已核准供養及預計供養個案數共46件，費用共計405,775元。目前以基金會為健保投保單位的法師共有53位。（編案：健保委員會自民國91年4月間發起「法師健保供

養專案」後，引起極為熱烈的回響，今年，更將擴大這個專案的推廣，將醫療供養一併納入，詳細辦法請參見第一頁。希望十方大德踴躍發心，護持供養法師的健保費及醫療費。)

接下來，由放生會副會長梁昇富居士報告，他指出，「民國91年分別於5月、8月及11月各舉行一次放生活動，分別為金山礦港外堤尾端放生鱸魚約10000尾、金山附近海域放生加納魚等約850斤、海洋大學附近海域放生約10萬尾魚苗。而今年的放生會活動預定於5月、7月及9月份舉辦。」

放生是殊勝的功德，每次舉辦都有近百位居士參加，且不乏扶老攜幼、全家出動的。梁副會長的報告著重於放生次數及魚苗數量，並未提及活動籌畫之過程。其實每次的準備工作都很繁重、辛苦，活動中的安全及環境評估、水質檢驗、魚種選擇，放生魚苗能否存活也都很費工夫，這些都有賴放生會的志工們及基金會會務人員的努力，才能使活動圓滿。

接著鐘士鎮會計師報告了財務收支



董事果清律師特地從南投前來開會，對會務發展相當重視

情形，護僧委員會副主委陳怡樺報告了民國91年的捐款收入。醫事委员会主任委員賴文源醫師報告僧伽醫療網規劃現況。賴醫師在報告中說明：「此醫療網規劃係由醫事顧問張耿銘居士提出，為與醫療網特約醫療院所間之合作模式及合約內容細則。然補助原則及補助額度須再與健保醫事委員會商討。並提議外籍法師入境時，即請各聘請單位為其投保『旅行平安險』及『醫療定額險』，以免造成日後醫療費用給付的困難。」

在各委員會分別報告完畢後，進入本次會議的重頭戲「提案討論」，誠如董事長在會議一開始時所說，「有待討論的事項很多，」經過一番熱烈討論後，共達成六項決議。其中與護持、供養法師有直接而密切關聯的提

案及決議分別是：

一、尋覓、購置本會會址及籌設僧伽如意安養道場。

民國八十七年曾提案購置會址，且本會目前會址租金過高，急須另覓適當會所，並結合僧伽如意道場（原計畫安養苑），作為法師安養修行之所。另須聘請兩位常務董事及兩位顧問協助評估，擬定購置方案。

此案經董事會決議通過。請執行長先行尋覓合適之會址及僧伽如意道場之場所，必要時得召開臨時董事會議再提出討論。

二、假牙補助方案。（編案：此案旨在供養師父裝假牙，請參閱第58

頁）

末了，執行長上會下宗長老再度陳述今後主要會務方向，指出日後發展的五大方向，（一）、繼續推動僧伽醫療、健保供養。（二）、辦理全國巡迴義診，包括1.各道場巡迴大型義診、2.偏遠地區道場巡迴義診、3.醫療轉介、追蹤。（三）、加強法務文宣與僧伽醫療網站……等的健康服務。（四）、籌畫建立「僧伽如意安養道場」，（五）、會務運作系統的速效。

會議至此圓滿結束，已經是傍晚六點。明天又是嶄新的一天，讓我們繼續精進努力吧！

請為「僧伽醫護」合訂本 助一「書」之力！

佛教僧伽醫護基金會發行的「僧伽醫護」

雙月刊，即將有合訂本了！

但是，經清點庫存書後發現，**第3期**數量

不足，懇請珍藏該期「僧伽醫護」雙月刊

的讀者或道場割愛，合訂本裝訂完成後，將優先贈送一冊

以資感謝！



本文作者參與「千佛山菩提寺義診」為師父看診。(攝影梁昇富)



「針灸學是中國最古老的醫術之一，包含「針」、「灸」與「用藥」。在還沒有湯藥之前便有針灸，針灸的前期以按揉、槌擊與按點穴位以減少疼痛的醫療技術為主，至於骨針、竹針、銀針等針具的演進亦隨著社會文明水平的不同發展階段逐漸演化而來。

針灸醫術為「東方之寶」

我們祖先在幾千年前就已經指明人體內有十二經、奇經八脈、十五別絡，以及三百六十五個孔穴，尤其對於經穴流注及其主治作用的了解非常透徹。迄至目前為止，在解剖學與神經醫學上仍有許多奧秘之處未能研究出來，可是在幾千年前，在沒有任何儀器的狀況下，我們的祖先不僅發現針灸且能深切地了解，進而靈活地運用，難怪法國醫學博士密特文說：「中國針灸頗類電廠，而效力過之，其出神入化，非近代醫學所能解釋」。而菲律賓國立醫學院院長圖拉迪博士亦稱讚針灸及推拿醫術為「東方之寶」。

神奇的針灸醫術

針灸是一種活化細胞以促進細胞分裂、通經活絡的醫術，既沒有副作用又療效明顯。

文／美國佛州針灸醫師 江盈達

針灸是一種活化細胞以促進細胞分裂、通經活絡的醫術。例如：「心瓣膜脫垂症」，病人因心臟收縮及舒張無法達到正常而呼吸困難，在外科方面會使用開刀法將心瓣膜張開，補好缺口，使患者能正常呼吸；有些症狀嚴重者，心瓣膜萎縮較為嚴重，就需使用豬隻的瓣膜或人工心臟。而針灸是活化細胞的醫術，能在短時間內強力分裂細胞，讓病變細胞自行修補與活化，再生成健康的細胞，一旦健康的細胞再生，心瓣膜的張力馬上能強化起來，使患者在呼吸與喝水時即能感覺顯著的差異。



打針吃藥的副作用不少。

再者，「肺結核病症」：病毒能侵入肺臟，並常駐於肺臟當中，一方面突顯出患者本身肺細胞功能減退，一方面代表病毒比一般肺細胞來的強，因而才能入侵人體肺臟。通常打針、

吃藥的功能就是要將肺臟中的病變細胞消除。但能殺死強而有力的病毒也似乎意味著會影響到周圍其餘的細胞，更何況有些人因過度依賴藥品而產生後遺症，例如臉部腫大、胃痛、腰酸。這是因為過度依賴藥品，而在這些藥品無法分辨好壞細胞下，它們所經之處都在「消炎」。針灸能迅速將肺細胞活化起來，健康細胞一多，自然就能將病毒吞噬，肺臟鈣化的部分，也會清除乾淨，使患者身體狀況能逐漸改善。

藥物皆有其副作用，尤其在吃藥與打針方面，副作用很多，而針灸任何一個穴位，所形成的療效非常的顯著，而且針灸並沒有使用其他外加藥品，所以不會產生副作用與後遺症，唯一的缺點是會「痛」。

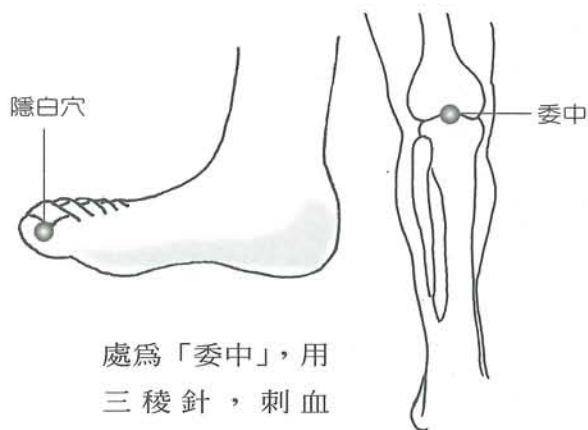
針灸放血療法

針灸放血是簡效、迅速又安全的方法，而其適合的治療範圍頗為廣泛，實為醫學的奇葩，受古今中外醫家所重視。放血療法中，能用之穴位頗多，甚至不必尋穴，但見有青筋死血之處，即可放血，患者經放血之後，會立即感到舒適、病痛若失，故放血療法之應用至為廣泛，可是此療法在我國鄉村中倒可常見，而都市反

不多見，這真叫人有「禮失反求諸野」的感慨。

最常見的中風放血，其最快而有效的方式為「就手足十宣」，即食指、腳趾各十隻指尖，一出血後，患者的血壓會立刻放緩下來。

腰部扭傷，周身難以轉動，其放血



處為「委中」，用三稜針，刺血出，病立癒。

咳嗽、心臟病、呼吸困難、生瘡、氣喘、風熱痰火以致不能言語，其放血穴為：「少商、商陽、中衝」。

足麻木，放血處為「隱白穴」。

以上各穴位放血治病頗多奇驗，然



針灸有美容皮膚的效果。

出血多寡，或針灸他穴，可依病情虛實輕重而知。

針灸與皮膚美容

針灸更有美容皮膚的效果，不管醫治怎樣的病症，只要有連續二到三個月的治療，一旦病醫好後，皮膚也會隨著轉變，明顯變好、有光澤，尤其對黑斑、雀斑更為有效。

皮膚層的神經、氣脈最為細弱，血氣之行走，會隨著年齡增長而老化，進而緩慢遲鈍，皮膚會因而起皺紋、暗層、斑點。針灸利用人體自己的穴位力道行走，並不像一般西方醫療使用打針、吃藥，還需要經過消化、變化成藥氣，而一般藥氣無法達到的，針灸都能到達。這也是針灸不同於一般西方醫療技術的地方。（本文部分資料取材自郭家樑先生著「實用中國針灸穴學」。）（未完待續）

沉 · 默 · 的 · 健 · 康 · 殺 · 手

高脂血症



儗伽十大健康警訊之一的高脂血症，
是導致心血管疾病的危險因素，
但它的發展是隱藏的、漸進的，
通常沒有明顯的臨床症狀，因此很容易被忽略。

本刊特製作此專輯，提醒您，
從日常作息及飲食習慣著手，規劃健康的生活方式，
遠離「沉默的健康殺手」——高脂血症。





淺談高脂血症

高脂血症者除了罹患冠心病的機率提高之外，也會增加腦中風的機會。

所以控制膽固醇，已經成為預防心血管疾病重要的一環。

文／台北縣立三重醫院家庭醫學科 黎家銘 主任

什麼是血脂肪？

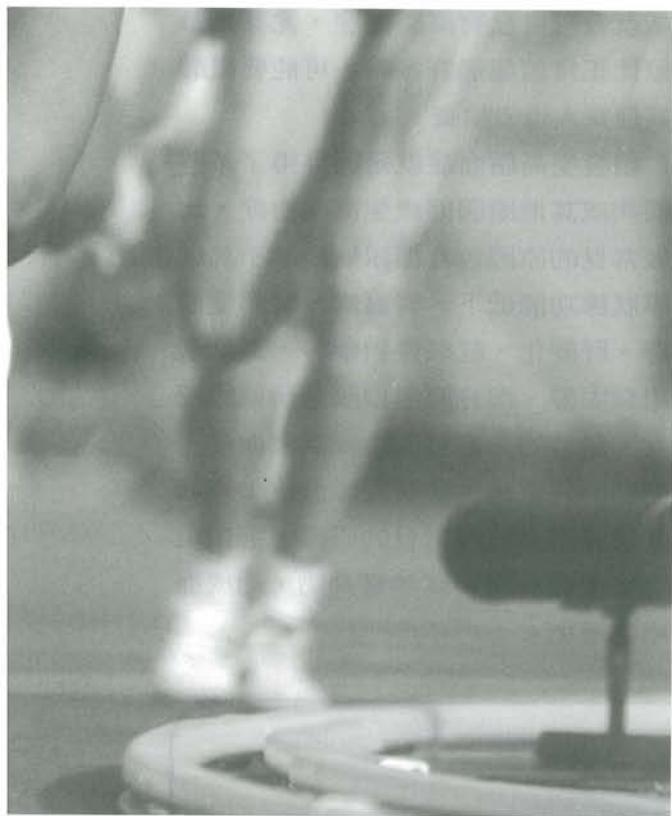
人類血液中所含的脂肪，主要包括膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質及游離脂肪酸等。

而常聽到有人提起的高密度脂蛋白又是怎麼回事呢？我們平時喝的湯，如果較油，放置一段時間後表面就會浮一層油，那是因為油脂和水是互相不溶解的，血脂肪也是，必須和特殊蛋白結合成為脂蛋白，才能溶解在血



漿中，由血管帶往身體的各個器官。

將血液的脂蛋白用機器離心後，可以產生兩種密度不同的脂蛋白，其中低密度脂蛋白，含有大量膽固醇，體積又小，很容易堆積在血管壁，使血管內皮細胞功能失常，進一步導致血管硬化，所以被稱為「壞的膽固醇」；高密度脂蛋白，就像清道夫般，可以將血液中過多的膽固醇移除，預防脂肪堆積在血管壁，減少血管硬化的機會，所以又被稱為「好的



膽固醇」。

何謂高脂血症？

所謂高脂血症是指空腹八小時以上後，血液總膽固醇超過200毫克/公合，三酸甘油脂超過200毫克/公合，或是低密度脂蛋白超過130毫克/公合，至於高密度脂蛋白也就是「好的膽固醇」，則希望能超過40毫克/公合（我國衛生署建議為35以上）。

高脂血症的嚴重性

1950年代，美國進行大規模的健康調查，企圖了解各種疾病發生的原因，結果顯示血液中的膽固醇濃度與冠狀動脈心臟病（冠心病）有很密切的關係，而引發大家開始關心這個議題，之後的研究又顯示藉由食物控制或藥物治療降低膽固醇，可以降低冠心病的發生率和死亡率，使得膽固醇與冠心病之間的關係更被確定。

在台灣方面，1990年台大醫學院的李源德教授在台北縣金山鄉所做的研究，顯示低密度脂蛋白超過160毫克/公合的男性占23.1%而女性占31.3%，比率相當高；研究也發現總膽固醇值除以低密度脂蛋白的比例超過5的人，八年後出現冠心病的機率會顯著增加。所以控制膽固醇，在台灣地區已經成為預防心血管疾病重要的一環。

除了冠心病之外，高脂血症也會增加腦中風的機會，膽固醇偏高會增加罹患膽結石的機率，三酸甘油脂超過1000毫克/公合會增加罹患胰臟炎的機會。

產生高脂血症的因素

基本上，高脂血症有原發型與續發



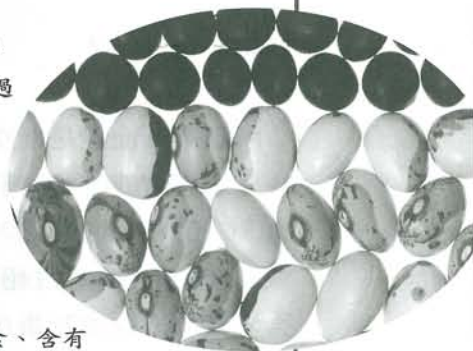
型兩大類。原發型其實不常見，他們是因為先天低密度脂蛋白接受器或脂蛋白酶等異常，所以年紀輕輕就出現高脂血症，使冠狀動脈漸漸硬化，有時不到45歲就造成心肌梗塞或出現胰臟炎，這種情形通常有家族傾向，所以全家人都出現高脂血症。若是20多

歲就發現自己有高脂血症，尤其是數值比正常值超過許多時，可能要提醒其他家人也去檢查。

續發型高脂血症就是因為得了某些疾病或其他原因而產生高脂血症，比較常見的原因包含糖尿病控制不良、甲狀腺功能低下、腎衰竭、腎病症候群、肝硬化、紅斑性狼瘡等，長期服用類固醇、部分服用口服避孕藥的婦女、酗酒的人也可能造成高脂血症，肥胖的民眾也常會有高脂血症。然而其實高脂血症最常見的原因，還是吃進太多高油脂與高熱量食物，造成血脂肪增加。

高脂血症者的飲食原則

- 控制油脂攝取量，以維持理想體重。少吃油炸、油煎或油酥的食物，以及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 炒菜宜選用單元不飽和脂肪高的油（如：花生油、菜籽油、橄欖油等）；少用飽和脂肪酸含量高的油（如：豬油、牛油、肥肉、奶油等）。
- 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 少吃膽固醇含量高的食物（參見右頁表格）。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二～三個蛋黃為原則。
- 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- 不宜喝酒。
- 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。
- 多攝取多醣類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。



日常食物中的膽固醇含量

膽固醇含量(毫克)	食品名稱
0	植物性油:花生油、黃豆油、紅花子油、葵花子油、玉米油、蔬菜油、蓬萊米油 穀類:根莖類、豆類、蔬菜類、水果類
<50	脫脂牛奶、雞蛋白、鮮牛奶、人造奶油 魚類:金絲魚、白帶魚、鯊魚、鮭魚
<100	貝類、蝦類、牛肉、羊肉、豬肉、雞肉、鴨肉、豬油、雞油、沙丁魚、三層肉、巧克力、美奶滋、冰淇淋
<300	魷魚、魚卵、雞肝、豬腎、豬肝、奶油(牛油)、牛肝、花生、瓜子、核桃、腰果、硬殼果類
<500	雞蛋蛋黃、豬腦、肥肉、鴨油

※每100公克食物含膽固醇量

日常食物的中脂肪含量

脂肪含量(毫克)	食品名稱
<10	五穀類、根莖類、杏仁、紅豆、冬粉、豆腐、豆漿、牛肉、鴨血、肉鬆、蛋類、鮮奶、魚蝦類、水果類、蔬菜類、飲料類、動物內臟
<50	花豆、火腿、花生、臘肉、三層肉、肥豬肉、白芝麻、黑芝麻
<100	動物性油類、花生油、黃豆油、椰子油

※每100克食物中脂肪含量

其他心血管疾病的危險因素

光是高脂血症，可能只是把你向心血管疾病推進一小步，其他危險因素包括吸菸、高血壓、糖尿病、曾得到心血管疾病、年紀大（男性超過45歲，女性超過55歲）、一等親男性親人不到55歲就得到冠心病或一等親女性親人不到65歲就得到冠心病等，每增加一個危險因素，你就向心血管疾

病接近更大一步。

我國健保局規定有超過兩個危險因素或已有心血管疾病時，若已開始飲食控制與生活型態調整，三個月前與最近血液總膽固醇都超過200毫克/公合或是低密度脂蛋白超過130毫克/公合，或是三酸甘油脂超過200毫克/公合就應該開始用藥；若是危險因素不到兩個，三個月前與最近血液總膽固醇超過240毫克/公合或是低密度脂蛋

吸菸是高血脂症的大忌



白超過160毫克/公合，或是三酸甘油酯超過200毫克/公合，合併總膽固醇值除以低密度脂蛋白的比例超過5，再開始用藥。因為醫師處方相關藥物時，需附上三個月前的抽血資料才能向健保局申請給付，所以如果你不是固定在同一家醫療機構就醫，建議保留每次檢查血脂肪數據的影印本，以方便醫師依據你的檢查結果，決定是否需要開始藥物治療。

高脂血症的治療

1. 調整生活型態

- **運動：**增加運動量是很重要的，它不但可以改善心肺功能，又會增加肌肉量，保持骨骼健壯，還可以提升新陳代謝率，讓你不易發胖，對血脂肪而言，可以降低膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白，並增加高密度脂

蛋白，對於改善健康有非常顯著的效果。一般建議以循序漸進的方式，漸漸增加運動量到每週三次以上，每次三十分鐘左右為目標，運動後每分鐘心跳希望能達到 $(220 - \text{年齡}) \times 0.7$ 至 $(220 - \text{年齡}) \times 0.85$ 之間，即使無法一次連續運動半小時，將運動分散在每天各時段進行，也比抱怨沒有時間而不肯運動好。

- **戒菸：**吸菸的人應該下定決心戒菸，因為吸菸不只增加高脂血症患者的心血管疾病機率，也增加多種癌症的罹患率，現在許多醫院都開立了戒菸門診，想戒菸的民眾可以試著利用，讓醫護人員協助你成功戒菸。

- **減重：**依照衛生署的標準，身體質量比【體重（公斤）除以身高（公尺）平方】超過24以上就算過重，超過27就算肥胖，高脂血症的民眾應該測量自己的身高體重，若是體重過重或肥胖，應該下定決心減重，體重只要減少5%，血脂肪常就會開始改善。

- **控制飲食：**飲食控制對於高脂血症的改善，也是不可或缺的一環，至於飲食控制的技巧，另有專文介紹，在此不再贅述。

2. 藥物治療

經過多年來的發展，目前已有許多效果良好，副作用又少的藥物可供選

擇，醫師會根據你的血脂肪數值與其他心血管疾病危險因素多寡，決定是否該服用藥物，或用什麼藥物治療。

結語

高脂血症是心血管疾病的重要危險因素，你不妨找個機會空腹八小時以上抽血，了解自己血脂肪的狀況，如果正常，再想想自己是否有其他心血管疾病的危險因素，有的話要趕快矯正，以免仍有機會得到心血管疾病；一旦發現血脂肪偏高也不必恐慌，可



以與醫護人員、營養師共同討論出適合自己的改善方法，遠離心血管疾病的威脅。

布告欄

Point

- 臺北市立和平醫院關懷僧伽健康，特地為全省出家眾做一日全身健康檢查，含一般檢查及血液、肝腎功能、血糖、血脂肪、胃鏡、腹部超音波、胸部X光、心電圖、（乳房攝影、子宮頸抹片等特殊檢查可自行選擇）

檢查日期：即日起至92年4月30日

檢查時間：請先電話預約安排

預約專線：(02) 2388-9595轉2732 (02) 2388-9607

傳真專線：(02) 2388-9607

檢查地點：臺北市立和平醫院（中華路二段33號A棟 九樓健檢中心）

所有檢查免掛號費及部分負擔

- 即日起行政院衛生署台北醫院及台中醫院提供出家師父門診免付費服務（全部免費），並由專人帶領就診

◆台北醫院

地址：台北縣新莊市思源路127號（近大漢橋頭）

電話：02-22765566

門診健保給付外之所有費用由台北醫院專款大乘菩提心會供養

◆台中醫院

地址：台中市三民路一段199號（近台中火車站）

電話：04-22294411

門診健保給付外之所有費用由台中醫院佛學社善心供養



從中醫病因談 高脂血症的預防與食療

高脂血症基本的治療，

可依體質開降脂中藥，

食療也有不錯的效果。

文／周莉蕙中醫師

大姐這次的健康檢查報告，膽固醇竟然在 257mg/dl （臨界值為 $150\sim 200\text{mg/dl}$ ），讓她嚇了一跳。因為高脂血症通常沒有症狀，多數是例行性健康檢查中才發現，也慶幸早點得知。一般是20歲以上的成年人都有必要進行血脂肪的檢查，以了解自己的飲食習慣是否健康。也別認為自己很瘦就認定不會高，因為有很多身材瘦瘦的人，仍然患血脂肪過高症。這些都是因為不良的飲食習慣而造成高脂血症，等將來一步入中年，便越容易且越早產生心臟病和中風等疾病。

膽固醇的高低與冠狀動脈疾病的發生成正比。根據統計，一個人的膽固醇如果大於 264mg/dl ，發生心臟病的機會是 167mg/dl 者的十五倍。而現代都市人生活緊張，飲食過於豐盛，卻又普遍缺乏運動，血液中的脂肪濃度越來越高，加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞、主動脈瘤和尿毒症等。所以更應定期追蹤並矯正飲食習慣，直到正常為止。而在做抽血檢查之前，應注意（1）空腹12小時後才抽血。（2）身體狀況正常。（3）未服任何藥物。（4）並無節食減肥，經過2-3次檢驗，才能真正確定結果。

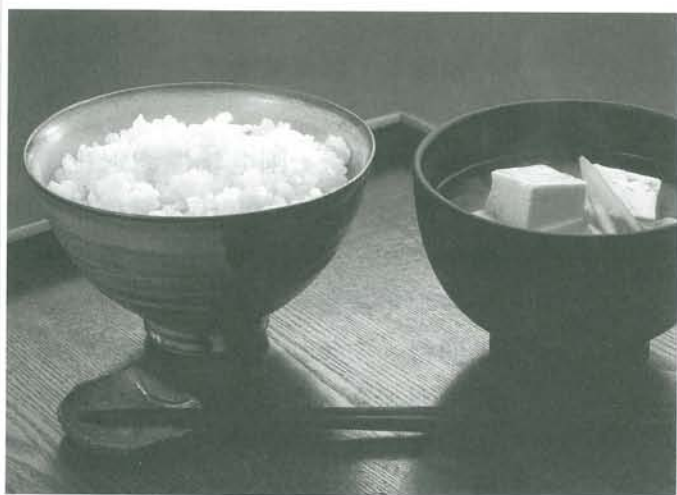
中醫對於高脂血症並沒有詳細的病名分類，僅能以臨床的表現症狀來討

論，總括在「痰濁」、「痰濕」、「濕熱」、「肥胖」、「血瘀」、「胸痺」、「眩暈」等症狀內。其辨證分型可以有「濕熱鬱結」、「脾虛痰濁」、「肝腎陰虛」、「氣滯血瘀」。但基本的病理變化為本虛標實，虛實夾雜；本虛，主要為腎虛，涉及脾、肝兩虛；標實，是指痰濁、血瘀。以下分別敘述：

I 本虛：

預防一：低糖、低脂飲食及禁飲酒

●飲食傷脾：高脂血症的發病，往往與嗜食肥甘膏粱厚味和醇酒乳酪有關，這些以中醫來說，會膩脾礙胃，使臟腑運化不利，水穀難以隨食隨化，淫精於脈，導致膏脂過多，滲入血中，則成為痰瘀，發為本病。以西醫藥理研究，厚味即指高糖、高脂食物，過剩的糖能在肝臟轉化成三酸甘油脂，釋放入血中超過周圍組織的清除能力，增高血脂；食入過多的動物性脂肪往往造成體脂、血脂的增多。而酒，乙醇能激活脂蛋白酯酶，使脂肪組織釋放脂肪酸，並轉化為三酸甘油脂，提高血漿極低密度脂蛋白（VLDL），若肝中脂肪增多而氧化不盡，會造成堆積。所以中西的病因不謀而合。而預防也是從控制飲食，保



護脾胃作起。

預防二：注意生活規律、避免過度緊張

●肝氣鬱滯：肝腎同源，腎陰不足，肝失涵養，故常肝腎俱虛。”凡臟腑十二經之氣化，皆必藉肝膽之氣化以鼓舞之，始能調暢而不病。”肝

之疏泄，以其陰血為物質基礎，肝陰不足可使疏泄功能隨之減退。肝失疏泄，氣機不暢，則直接影響脾之運化及血脈之暢達。故痰濁、血瘀之形成，亦與肝功能失調有關。

而中醫的『肝』藏象，與精神情緒壓力有著密不可分的關係。所以關於肝鬱氣滯，也就是要提醒大家需注意生活規律、避免過度緊張。因為情緒緊張、過度興奮，也會引起血中膽固醇及三酸甘油酯含量增高。

預防三：低鹽飲食

●年老精虧：因老年機能退化所引起，高脂血症在中老年後發病率明顯增加，女子多在更年期後，男性患者多在中年後發病，與中醫腎虛理論不謀而合。中年以後，腎氣隨年齡增長而漸衰，而人體亦漸趨衰老。中老年人中醫學臨床流行病學的調查已初步証實，腎虛與增齡呈非常顯著正相關關係。

另一方面腎為先天之本，腎氣對各臟腑器功能起著推動溫煦的作用。「腎主五液」為氣血、津液、膏脂之主宰，也就是腎陽是主司一身之水液的蒸化，如果腎陽虛衰，膏脂的轉化利用會減少，而滯留血中；腎陰不足則膏脂不藏，滲入血中，促使脂濁症



的產生。而這功能也跟食鹽有關係，因為高鈉會增加水液的滯留，而低鈉飲食有助於利尿和代謝殘渣排除。

所以，本虛的腎、脾、肝諸臟虧虛，痰濁血瘀乃生，痰瘀同病，作用於機體，浸淫脈道，共同構成缺血性心腦血管疾病的危險因素。

II 標實：

預防四：勤運動

是指脂質代謝紊亂狀態，可視為痰濁、血瘀。痰濁、血瘀為臟腑虛損所產生的病理產物。《景岳全書》云：「痰之化無不在脾，而痰之本無不在腎。」痰濁留滯血脈之中，致使脂質代謝紊亂。有的學者將高血脂比作為「血中之痰濁」，不無道理。

血液流變學方面的改變是血液呈「濃」、「粘」、「凝」、「聚」狀態。「濃」是指血液中化學成分的改變，血液中TC、TG升高，HDL-C及HDL/TC比值下降，此為血瘀証血液流變學異常的重要生化基礎。

如果有輕度高脂血症者，除了飲食的調節外，運動是最好的預防方法。因為運動，可以促進血液循環，也就是改善「血瘀」的最便宜方法。它當然可以讓身體裡面的能量、熱量消耗掉，也可以促進膽固醇的排泄，而且運動也可以提高體內某些，尤其是脂蛋白酯的活性，有利於三酸甘油脂的運輸和分解，從而降低血中的脂質。所以每日適當有氧運動30分鐘，保持心跳達到個人最大心跳速率80%左右（運動最大心跳速率=220-年齡），不僅能增加熱能的消耗，而且可以增強機體代謝，因此，加強運動能預防和治療高脂血症。

至於高脂血症基本的治療，因為是本虛標實，虛實夾雜，所以標本兼顧、補虛瀉實為治則。而臨床辨治，當分清標本緩急，虛實輕重，或益腎固本為主，或化痰祛瘀為主，或二者並舉。這方面可找中醫師依體質開降脂中藥。

另外提供高脂血症的食療：

1·冬瓜粥：新鮮連皮冬瓜80-120

克，同粳米煮粥。

2·赤小豆粥：赤小豆、粳米各50克煮粥。

3·白茯苓粥：白茯苓粉五錢及粳米100克同入砂鍋煮粥。

4·茶葉煮茶水常飲。（福建中醫藥雜誌的臨床報導：用烏龍茶、黃精、靈芝等復方製劑，療效觀察有祛脂、活血化瘀、減肥、強身抗老作用）

5·山楂生食或煮粥食。（胃酸過多者不宜）

6·薏苡仁粥：薏苡仁一兩同粳米煮粥。

7·綠豆和豆類膳食：植物性膽固醇能競爭抑制外源性膽固醇的吸收，並增加其排泄作用。

8·紅麴(Redyeast rice)是食、療兩用的傳統中藥材，可降低低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)作用。

9·杞菊茶：枸杞三錢，菊花一錢，生山楂片五錢，草決明五錢，適合血脂肪過高的病人，可以預防動脈粥狀硬化。每日1劑，水煎濃縮，一日3次。

10·三七複方：三七一錢，山楂五錢，澤瀉六錢，草決明五錢，虎杖五錢，隨症加減，每日一劑，對高膽固醇血症和高三酸甘油脂症有明顯降脂作用。



在佛法中找到醫學 與人生的核心價值

學佛可以啟發我們的佛性，
與佛心相應，證得空性，
與超越自我，即心即佛。

文、照片提供／張文乾

大學時代我有幸在同學張來宗（慧宗）的引領下，在西蓮淨苑認識了智諭法師。而後在學習口腔顎面外科之餘，我也研讀慧宗與同修慧兆陸續寄來的佛書。結婚後則偕同修心韻上淨苑，接著全家共同皈依。

淨苑的慧明法師見僧伽有身受病苦者，又未加入健保，遂發願成立佛教僧伽醫護基金會來關懷、照顧僧伽，實踐佛陀「視病如親」的慈悲本懷。

法師年紀甚輕，以其力，行其願，行出世間難行能行者，基金會遂在法師的多方奔走下得以成立，且服務對象遍諸全台，法師的精神實在令我由

衷敬佩。基金會的成立與發展，見證了佛教「願力」的力量，了解諸佛龍天護法亦行在我土。

上智下諭師父雖示現病苦，有機會親近他及為他服務，見他保持一貫的怡然自得，不因病苦而如世人般苦與怨，守身、口、意，佛號不斷，淨念相繼，他教導學佛弟子「老實念佛」均一如，佛法修行在他的身上得到了最佳印證。佛教的淨土宗教導念佛法門，佛號不因時、因地、因人而中斷，師父不因色身有障礙，進而超越報身的障礙，原來這就是法身的示現，師父曾說：「一心不亂，決定往生」，不失其言，是如佛陀真語者，更可堅定我們信、願、行佛的信念。學佛可以啟發我們的佛性，與佛心相應，證得空性，與超越自我，即心即佛。

平日在醫院忙進忙出，每天接觸各類口腔顎面外科的疑難雜症，看到病患疾病獲得改善、病痛解除並且日漸痊癒，當中有壓力、有成就感，也有快樂，那是一種成功迎向挑戰後的自我肯定。而接觸基金會，有機會擔任志工為法師看牙，則帶給我另一種輕安自在的感覺，這是平常的醫病關係

所無法感受到的，由此，令我深刻體悟到「施比受更有福」這句話的內涵與深遠意義。

「感恩、知足、知福、惜福」這八個字我們耳熟能詳。但世間凡人常為外物所役，總是汲汲營營於追求目標，一個目標達成後，再訂出下一個目標，永遠有無止盡的目標，而常忘了照顧這「念心」的這個目標。照顧念心必須由感恩、知足做起，進而知福、惜福，英文中有這樣的說法：Avoid evil, Do good, Purify one's mind, The Buddhas' teaching,言簡意賅，最能揭示佛法的精義。

由於學習牙醫的口腔顎面外科，而能為此類病患貢獻一份心力，此外，平日也教導一些對口腔顎面外科有學習意願的醫師；護持成長我、教導我的老師王敦正、杜家寧，在口腔顎面外科教育及學術研究工作的推展，是目前生活中最大的快樂。由於受到佛法的啟發，讓我體悟到，其實口腔顎面外科醫學當中也蘊含著豐沛的人文與倫理，如何將醫學與佛法融合，這會是人生最重要的功課——在佛法中找到醫學與人生的核心價值。





掌握機緣好修行

專訪江主文師兄

因緣來了就要好好掌握，
至於學佛，不間斷是很重要的。

就像在心中種了一畝田，常常要去除草，
因為心一旦沒有整理，就容易雜草叢生。

採訪／吳小分 圖片提供／江主文

在熙攘的人生裡，若能擁有一份平易近人的自在，這樣的修行路，想必能集結更多好緣，基金會的勸募委員江主文師兄，正在體現這種難得的生活。

走進江師兄樸實的家中，可以感受到一種不追求物質享受的態度。家中並不寬敞，但是牆上、廚櫃裡，處處是一家人一路走來的痕跡。櫃子上兩個裝在玻璃盒裡的大同寶寶，應該是江師

兄的退休紀念品。原來江師兄在大同公司裡服務了二十九年，離開後他並沒有開始休息或享受人生，反而又找了一份大樓管理的工作，繼續為家庭與社會奉獻他自己，以及他親切愉快的人格特質。

十多年來江師兄一直護持西蓮淨苑，因此也在認同佛教僧伽醫護基金會的理念下，開始為基金會勸募，他謙虛的表示自己勸募的金額不多，但是秉持著長遠的歡喜心來做，就不會起煩惱。因為這是一個讓蓮友們可以發心的機會，所以不管金額多少，他總是堅持每個月親自到蓮友家中去收。

江師兄修佛的因緣甚早，來自南投

山明水秀的名間鄉，家中有兩個妹妹，一個弟弟則已經剃度出家，父母也早已常年茹素，都是虔誠的佛弟子。結識西蓮淨苑也是因為妹妹就讀於圓光佛學院時的教務長來自淨苑，對淨苑解行並重的道風非常推崇，同時土城講堂正好成立，因此江師兄與他的同修也就開始在講堂共修。期間他也擔任過講堂的班長、助念會長等等執事，如今在講堂已經是許多後進學習與樂於親近的顧問前輩。他個人對於執法器特別有興趣，還特地向法師學習請益。

對於一路過來的修行，他以金剛經裡的一句話作為心得的代表：「凡所有相皆是虛妄之相，若見諸相非相，即見如來。」在生活上難免會受到一些挫折，他以這句話來提醒自己，不要太在意，凡事隨緣盡份就好，否則面對人生的困境很容易就打退堂鼓。年前自己的小兒子參加研究所入學考試，結果並不理想，看見兒子為挫折而失意痛苦，做父親的以一切都是活菩薩的安排來開解、安慰他，勸勉他先服兵役也許會有更好的結果。江師兄表示，為人父母難免望子成龍，面對孩子的表現失利，往往心急責備，但是學佛之後，他明白站在孩子的立場幫助、引導他，要比所謂愛之深責

之切更能表現父母對孩子的愛，因此兒子也就慢慢能接受。對於學佛，他也認為不間斷是很重要的，必須持續接觸，不脫離。就像在心中種了一畝田，常常要去除草，因為心一旦沒有整理，就容易雜草叢生。因此除了西蓮淨苑外，九華山也是江師兄常常去朝山的地方。當年為了長子的病與九華山結緣，第一次去時，因為從來沒有朝過山，第一拜就給了他很深的感動，明白救世師父的大願後，他更是衷心佩服，多年來他一有空就邀親朋好友上九華山。

雖未言明，但是掌握機緣似乎是江師兄一種值得令人學習的觀念，例如在講堂被任命為班長，起初也覺得自己的能力不足以擔負重任，但是抱著因緣來了就要好好掌握的心理，認為自己不行但是活菩薩行，一切自有安排，加上自己盡心努力，果然一切順順利利，自然成就。他的同修是與他相互扶持的善知識，兩人共修免去許多障礙，理想與觀念的契合，讓修行的腳步更輕快。他感恩孩子們都能了解父母的努力，家中長年吃素，也不見年輕人有何怨言。對於江師兄來說，他的好緣由家裡開始，自然也在家人的成就下圓滿，這樣的因果，怎能不讓人羨慕。



滌塵增慧千佛山行

——91年巡迴義診圓滿畫下句點

佛說八大福田中看病為第一福田，
所以我們能發心供養第一福田是非常難得的，
三寶世界的師父都能健康地修行更是世人的福報。

文/陶蕃震 攝影/梁昇富



掛號處是師父接受義診的第一站。



血液檢查是檢視身體狀況的重要指標。

遊覽車沿著南二高彎進關廟鄉後不久，首先映入眼簾的是清澈的大潭埤，一旁的大潭埤公園裡矗立著一個石刻的巨大鳳梨，看到它，就知道我們已經到了出產全台灣最甜而多汁的鳳梨的台南縣關廟鄉。

車子緩緩行過大潭埤，法相莊嚴，高八丈四尺的菩提寺大佛就在眼前，令人心生崇敬歡喜之心。繼續前行，一塊風格特殊饒富禪意的大大理石碑立

在山門旁，上面刻著「菩提大道從這裡開始」。是的！這裡就是佛教僧伽醫護基金會舉辦的91年巡迴義診的最後一站——千佛山菩提寺。義診的時間是民國91年12月8日上午7時起。

籌畫及前置作業

和歷年來的每一場義診一樣，前置作業需要縝密的計畫、充足的時間和

人力，因此在籌畫義診的樞紐人物羅憶珠護理長領軍下，先遣人員7日上午就開著巡迴醫療車和裝載醫療器材的貨車，從板橋的僧醫會出發，並在晌午之後抵達菩提寺負責安裝、測試器材及布置場地。其餘近百名北部的醫護及行政志工，則在執行長^{上會}下宗長老及會務人員陪同下，於中午時分搭乘兩輛遊覽車前往會合。

抵達千佛山菩提寺時正值黃昏，夕陽的餘暉映照著巍峨宏偉的禪寺，寧靜清幽中透著萬千氣象，不禁令人讚嘆開創此十方叢林道場者的智慧，能夠成就如此難得的修行淨土。但當大家還來不及細細感受此中三昧時，常住已經親切地前來招呼。男眾與女眾

分別被引領到宿舍，大家將隨身行李放下後，立刻自動自發地幫忙布置會場。

晚餐在寺內的餐廳用素齋，寺方準備了非常可口的素麵及各式的大鍋菜，吃起來分外香甜，也是平常不容易享受的。大家惜福地歡喜享用，用完餐後，^{上會}下宗長老宣布自由活動，稍後再集合。於是有些人又投入工作，有些人輕鬆地散步或聊天，好不愜意。集合時間一到，大家有秩序地安靜坐下，聆聽長老開示。

執行長開示

長老的開示如下：僧伽醫護基金



牙科衛教指導師父正確的潔牙方法。

有好的牙齒才有健康的腸胃。



骨密測定能提醒師父防範骨質疏鬆症。



會的宗旨是供養法師、護持法師的健康，今年在北部、西部、中部都舉辦了義診，這一場來到南部，明年還將安排到東部供養師父，這也正是實踐我們供養十方僧的理念。大家這麼辛苦地四處奔波，參與的菩薩、醫師、護士都皈依三寶，且在學有所成之

際，能發心供養師父。我看到大家這麼用心和努力，感到非常歡喜。我們學佛就是要有這樣的虔誠心、恭敬心，這樣的供養心是很崇高的心，也是很有意義的人生道路。今天很高興來到這已經有三、四十年歷史的道場——千佛山菩提寺，供養這一帶的師父，他們平日都在山上或精舍，不輕易出來，很多醫師想供養卻沒有機緣，因此我們能夠供養他們是難得的福氣。人生在世，生死是必經之路，我們能在有限的生命中找到究竟的歸宿——三寶，這是我們的福氣。三寶莊嚴所成就的世界，就是涅槃所體現的世界——極樂世界。今天我們來談僧寶，僧寶就是調伏勝尊，以佛法來調伏自己的煩惱、使身清靜、語清靜、意清靜，再以清淨的佛法調伏眾生的煩惱，使眾生在生死輪迴中能得到真正的解脫，所以僧寶是珍貴的。佛說八大福田中看病為第一福田，而我們能發心供養第一福田，是非常難得的，三寶世界的師父都能健康地修行，更是世人的福報。

每個道場都有規矩，我們務必遵守，講話不要太大聲，打板大靜後要安安靜靜地，不要吵到別人。這裡晚上八點半擊鐘鼓，敲鐘能上通天堂、下徹地府，用意是祈求世界和平、國泰民安、眾生能離苦得樂、皈依於三

巍峨的金剛經塔、大佛及密壇是千佛山菩提寺的特色。



寶；擊鼓則是代表法輪常轉。晚上擊鼓則在提醒我們提起正念，心要寧靜，發心為公，一切皆為佛法，心中充滿慈悲、喜悅，皈依佛、皈依法、皈依僧、皈依戒。菩提寺的大家長是德高望重的上白下雲老禪師，他目前不在寺內，特地請千佛山女子佛學院院長——若勅法師為大家介紹菩提寺的家風及環境。

以下就是她的介紹摘要：

千佛山菩提寺家風

大家一進到菩提寺，立刻可以在山門入口處看到刻有「菩提大道從這裡開始」的石碑。我們常說，走在學佛的道路上發菩提心，這個菩提心就是指發起覺悟而達到圓滿、沒有缺失。

菩提大道可以分成兩個層次，一是自渡，就是自己了脫生死不再輪迴，二是自渡後還有能力幫助別人，則更可發菩薩願渡他人。入千佛山，植一顆菩提種子，就是要覺悟、要面對自我，因此本山的師父非常強調修行是面對自己，要想辦法調理自己而不是修理別人。如果一味要求別人，就好比將別人當成活菩薩，自己則是眾生。佛法就是在指引我們將煩惱轉為菩提，並將其落實在生活中。而總結來說，千佛山的家風是：「不管人家對不對，自己一定要對，做對了是應該的，做錯了趕緊懺悔」。

再談到千佛山的建築，大佛、金剛經塔、密壇可說是千佛山建築的三大特色。大佛是鎮山之寶，經塔裡的四面牆上刻有金剛經和心經全文，密壇

在大佛下方的千佛殿，牆壁周圍有九百九十九尊釋迦牟尼佛，加上大佛正好是千佛。

經由若勅法師上述的解說，使我們對千佛山菩提寺有了粗淺的認識，而為了配合寺裡的作息，若勅法師講完後，大家加緊腳步整理會場，在打板後則盡量輕聲細語，很多人忙到深夜才休息。

開始義診

第二天一早四點，是起床做早課的時間，雖然氣象報告有冷氣團來襲，但南部的清晨還是很溫暖，更溫暖的則是每個人那一顆服務的心。

上午七點義診正式展開，掛號處前面開始湧進一批一批的法師，除了已經事先登記掛號的一百多位師父陸續前來外，還有數十位師父當天現場掛號，使負責掛號的志工格外忙碌。雖然如此，志工們都是愈

忙愈歡喜，以虔誠恭敬的心情為法師服務，而讓所有來接受義診的法師得到最好的接待和診療，則是志工們最大的心願。

千佛山菩提寺依山而建，義診的場地也有許多階梯，法師和帶路的志工們都不免上上下下地爬樓梯，但是一

感謝這些醫師參加千佛山菩提寺義診

◎以科別筆劃遞增排列

姓名	科別	服務單位
江盈達醫師	中醫	台北-江盈達針灸教學工作室院長
李純青醫師	中醫	台南-市立醫院中醫師
吳冠達醫師	內科	台南-奇美醫院醫師
黃聰敏醫師	內科	埔里-榮民醫院主任醫師
葉慈儀醫師	心臟科	台南-奇美醫院主治醫師
賴文源醫師	心臟科	桃園-榮民醫院主任醫師
黃炳憲醫師	牙科	台南-百齡牙醫診所院長
施建志醫師	牙科	台南-建志牙醫診所院長
劉乙誠醫師	牙科	台南-建志牙醫診所醫師
高嘉亮醫師	牙科	台南-慈恩牙醫診所院長
施煌輝醫師	牙科	台南-慶應牙醫診所院長
白宜禾醫師	皮膚科	台北-書田診所主任醫師
陳永權醫師	耳鼻喉科	台北-陳永權耳鼻喉科診所院長
魏宏杰醫師	肝膽腸胃科	台中-仁愛醫院主治醫師
紀邦杰醫師	泌尿科	台中-紀外科泌尿科診所院長
陳乾原醫師	家醫科	台北-詠康診所醫師
蘇忠景醫師	家醫科	高雄-仁禾診所醫師
詹西珠醫師	婦產科	台中-詹西珠婦產科醫師
蔡永杰醫師	婦產科	台南-奇美醫院主任醫師
鄭天爵醫師	眼科	嘉義-大川眼科診所院長
許博允醫師	腎臟科	新竹-南門醫院主治醫師
林俊良醫師	腎臟科	嘉義-長庚醫院主治醫師



執行長頒感謝狀給醫師。

一切都井然有序，因為參與的志工幾乎都是老手，經驗豐富又充滿愛心。例如，梁淑娥師姐帶領的心一基金會護理人員，李櫻敏師姐和她的同修梁昇富師兄及夥伴們、周文盛師兄和他的同修及負責檢驗的夥伴們，可說都是義診的最忠實志工，從不缺席。而醫師群方面，雖然有許多南部的醫師是新面孔，但特地從北部南下的如，心臟內科賴文源醫師、家醫科陳乾原醫師、針灸科江盈達醫師、皮膚科白宜禾醫師、泌尿科紀邦杰醫師、耳鼻喉科陳永權醫師，以及埔里榮民醫院的

黃聰敏醫師，都是長期護持僧醫會的醫師，他們都非常有耐心且細心地為師父看診。

原定中午結束的義診，由於看診的師父多達一百餘位，許多醫師和測骨質密度的梁雅竹師姐們都忙到十二點多還騰不出時間吃午飯。甚至其他人都已經用完餐，聚集在如來殿頒感謝狀時，他們仍在看診，這種精神實在令人感佩，而91年的巡迴義診也就在大家這麼虔誠的護持中，在千佛寺畫下圓滿的句點。

可是，你以為這一切就結束了嗎？當然不！這樣的義診還會繼續下去，而且一定要精益求精，愈辦愈好。這一趟千佛山菩提寺義診結束後，寺方還特別開放了金剛經塔和密壇讓大家禮拜、祈福，所以大家除了遠離城市的喧囂，享受到好山好水好風光外，更有幸參與了一場心靈的饗宴，真可說是增福、增慧，不虛此行。

好消息

- 新增法師免付費專線電話0800-555559，歡迎法師利用若居士大德使用請自行匯款至基金會
- 新竹福田寺捐贈塔位
新竹福田寺為了協助貧苦的亡僧料理後事，特別無償贈與本會骨灰安放塔位兩百個，供正信出家受戒的比丘，比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼使用。



佛教僧伽醫護基金會

感謝您！

說到義診，僧醫會的志工一定都不陌生。

從民國87年4月的春季義診開始，一晃眼，四年多了。

義診志工的足跡踏遍了台灣北、中、南，以及東部，
每一場都有上百名志工投入。

證嚴法師說：做好事要讓大家知道，以便培養整個社會行善的風氣。

因此，我們要向所有參與過義診的志工感恩與致敬。

但由於人數眾多，無法一一列出，
僅以在91年義診中從未缺席的志工為代表。

佛教僧伽醫護基金會在此感謝您們的發心！

江盈達醫師、陳乾原醫師、賴文源醫師、王金葉大德、
何長壽大德、吳惠瑛大德、呂月女大德、李櫻敏大德、
周文盛大德、林俊雄大德、林春蓮大德、馬志宏大德、
張美雲大德、張清堅大德、梁昇富大德、梁雅竹大德、
許秀梅大德、許瑞助大德、傅慶輝大德、劉進富大德、
謝冀馨大德。

寒風颯颯，當心感冒

這波寒流幾乎造成「全家總動員」，無人倖免。
病房裡滿滿的肺炎病人，從九十歲到四歲都有。

文/埔里榮民醫院內科主任 黃聰敏醫師



本文作者參與「千佛山菩提寺義診」為法師看診。

流感疫苗無法使人永不感冒

醫師，我已經注射流感疫苗，為什麼又感冒得如此嚴重？是不是針沒有效呢？

最近，許多年紀大的患者因急性肺

炎住院，甚至往生。也有年輕的，有一最年輕的病患，才二十二歲，因感冒引起腦膜炎，轉送台中榮總，生死未卜。

「感冒」在醫學上是比較粗的分類。理論上應該分上呼吸道感染、急性支氣管炎、下呼吸道感染（肺

炎)；較常見的又可分細菌性——鏈球菌、肺炎雙球菌等，病毒性——流行性病毒A、B，又次分多項。

所謂「流感疫苗」，是多種減毒性病毒合成體，據說預防嚴重的多種流行性感冒效果達90%，事實如何不得而知。而細菌性感染以肺炎雙球菌較為嚴重，如果不及時使用抗生素治療，就可能有生命危險，甚至腦膜炎以致痴呆一輩子。因此在國外老人與小孩經常兩種疫苗一起注射，也就是「流感疫苗」和「肺炎雙球菌疫苗」一起注射，而台灣的小孩子也多有開始注射「肺炎雙球菌疫苗」的傾向。但是老年人口往往因經濟問題或觀念的差距，無法接受接種肺炎疫苗。這位老菩薩很可能是得到細菌性肺炎，或很不幸的是病毒菌種疫苗無法照顧到的那10%的患者。



寒流來襲，各醫院擠滿病患。

如果經濟能力許可，建議老菩薩在接種疫苗時最好能夠兩種一起接種。但是必須注意的是，仍然不能百分之百永遠不「感冒」。

護法居士請保重

某個上午的門診，診號已超過100號，突然有兩個人自稱是某位往生法師的家屬，要求末學提供病歷資料，並指某禪寺違法，在病患不清楚的情況下轉移其個人財產給寺院。

末學非常不解，法師已經往生多時，為何還有人要求調病例？但我仍然委婉地告訴親屬，法師已經亡故，而依據法律規定，非經個人同意任何人不得調閱病歷，除非發生醫療糾紛，或保險公司理賠官司，才能行文調閱。

話說這位法師原是某禪寺的護法居士，三十多歲，十分樂天好學。他平時頭痛、感冒都抓些中藥吃，因為腸胃功能不好而忌看西醫。法師亡故前只到本院拿過兩次藥，一次咳嗽拿了三天藥，一次頭痛拿止痛藥。他因為實在難受才找末學看病，多次希望他做檢查但他總是不

肯。他經常陪師父看病，認為師父年紀大才應該做檢查，自己是年輕人，何必做什麼檢查，誰也沒料到他竟然是肺腫瘤合併腦轉移，因腦瘤破裂而往生。肺裡面和腦裡面的腫瘤長得真是一模一樣，像人的兩個眼睛。看到圖片的一剎那間，心裡不寒



領藥時要注意核對藥名。

而慄，似乎有股怨氣，直上我的心頭，讓人不禁不念「阿彌陀佛」！

這位護法居士在昏迷中，點頭答應師父受戒出家。很奇怪的，不久這位居士竟然意識清楚了。除了末學會給予降腦壓針劑治療外，並無特殊處方，大家似乎都感到他愈來愈好，他也不打算接受開腦治療了。但是突然在某個夜裡，法師無痛的斷氣了，令大家百思不得其解。本來常喊頭痛的居士，變成不知頭痛的法師，又在第四天夜裡平安往生了。

身為佛教僧伽醫護基金會的一分子，末學有幾點心得提供大家參考。

一、護法居士仍然要注重身體健康。

二、身邊財產轉移在出家前應做妥善處理，如果有律師更好，本會有

法律顧問，如有需要應可協助。

祈願

這波寒流幾乎是我的病號所形容的「全家總動員」，無一倖免。病房裡滿滿的肺炎病人，大大小小的，從九十歲到四歲（其他三歲以下送到醫學中心治療）。末學亦感同身受，家人從二歲的小孩到八十二歲的家父，住院、打針，在慌亂中二舅往生，黃聰池老友及榮民老弟兄，接二連三往生，李身修及多位氣喘的退休職員亦病故。在夜裡看著阿彌陀佛的莊嚴佛像，祈求佛菩薩，願命終者皆往生西方淨土，在世者身心平安，災難遠離，阿彌陀佛！

92年巡迴義診第一站

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

時間：民國92年1月12日

地點：高雄元亨寺

共服務123位法師



▲執行長及元亨寺法師帶領志工感恩義診順利圓滿。

▶志工蕭明松為法師抽血。





元亨寺是有百年歷史的佛寺。



從未缺席的心臟內科賴文源醫師。



透過經脈能量檢測，能了解身體各部位機能強弱，及早預防與治療。



辛苦忙碌後，輕鬆一下，為12月及1月的壽星慶生。

感謝這些醫師參加元亨寺義診

◎以科別筆劃遞增排列

姓名	科別	服務單位
吳博雄醫師	中醫	高雄-吳博雄中醫診所院長
邱貴美醫師	中醫	高雄-宏仁堂中醫診所院長
賴文源醫師	心臟科	桃園-榮民醫院主任醫師
林永和醫師	牙科	高雄醫學院醫師
蔡啓穎醫師	牙科	台北-長庚醫院主治醫師
沈育如醫師	皮膚科	高雄醫學院醫師
陳永權醫師	耳鼻喉科	台北-陳永權耳鼻喉科診所院長
蔡慧珍醫師	血液免疫風濕科	高雄醫學院醫師
張文燦醫師	肝膽胰外科	高雄醫學院主治醫師
陸敦義醫師	放射科	高雄-國軍左營醫院主治醫師
林子順醫師	家醫科	高雄醫學院醫師
陳乾原醫師	家醫科	台北-詠康診所醫師
鄭裕仁醫師	胸腔外科	高雄醫學院主治醫師
蘇鈞煌醫師	婦科	高雄醫學院主任、主治醫師
郭秋虎醫師	婦產科	高雄醫學院、台安醫院主治醫師
黃木雄醫師	婦產科	高雄-木雄婦產科院長
張祐誠醫師	眼科	高雄醫學院醫師
劉怡增醫師	眼科	高雄醫學院主治醫師
高嘉足醫師	復健科	高雄-嘉仁診所院長
陳芳銘醫師	腸胃外科	高雄醫學院主治醫師



(攝影梁昇富)

護僧、護口腔

供養法師製作假牙

我們都知道，飲食生活影響健康甚巨，要有好的飲食品質，最基本和最重要的，就是有一口好牙。

佛教僧伽醫護基金會以護持法師的健康為宗旨，當然也注意到這個問題。因此在牙醫委員會的規劃下，擬定了「護僧、護口腔」以及「特約牙醫診所假牙補助」計畫，一方面希望大家供養師父的牙科醫療，一方面對於為僧伽製作假牙的特約診所，給予定額的補助。這麼功德無量的布施，請大家告訴大家，一起發心來供養。

如果您是一般民衆，歡迎您指定捐款「護僧、護口腔」計畫；
如果您是牙科診所，願意發心成為佛教僧伽醫護基金會假牙補助方案特約牙醫診所，歡迎直接與基金會聯絡；
如果您是法師，當您有口腔方面的困擾時，請務必前往本會特約診所看診。（特約診所資料將刊登於新版「僧伽醫護手冊」，亦可直接向基金會詢問。）



財團法人佛教僧伽醫護基金會

電話 (02) 8954-1489 轉醫護組

地址 台北縣板橋市公園街22號2樓



抗結核的守護神 ——都治志工

都治志工的關懷服務，不僅是幫助結核病人重拾健康的菩薩行；更重要的是在現世的因果輪迴中，這樣的行為可以讓我們的社會，減少一個結核菌的傳染源，幫助大家減少被結核菌感染的機率。

文／衛生署疾病管制局結核病防治組科長 王貴鳳

「結核病，肺癆？這不是一個非常古老的疾病嗎？在台灣，它不是早已銷聲匿跡了嗎？老菩薩得到肺癆？醫師，您是不是開玩笑啊？」妙善師父陪著長住在該寺的一位老菩薩就診，當醫師告知其疾病診斷時，在診療室裡他一直宣念佛號之外，錯愕地對診療室內的醫師發出一連串疑問。

以筆者在防癆護理的經驗中，不是只有妙善師父有這樣的疑問，很多民眾都有同樣的困惑。結核病中最常見的肺結核——俗稱肺癆，大家對它的印象是「它是一種古老的疾病」，也許有些人早已遺忘過去它如何肆虐人類，也許有些人認為台灣科技發展已快速地邁向已開發國家，當然也已擺脫了結核病的糾纏。但是，結核病不僅是世界性的疫病，根據聯合國世界衛生組織的資料，全世界目前每年約有三百萬人死於結核病。在台灣，結核病仍然是當今重要的傳染病之一；每年大約新發生一萬五千例左右的結核病個案，其中高達四千例以上是最具傳染性的痰塗片陽性的患者，如果沒有按規治療，可能會傳染給其他人。

再者，結核病是經由空氣中帶有結核菌的飛沫傳染。因此，任何呼吸空氣的人都有可能受到感染，從結核病



防治的觀點，最好的預防方法就是讓結核病人規則服藥，及早治癒。

結核病的治療是一項長期的抗戰，依照病患的疾病嚴重度及服藥復原的情況，一次完整的治療療程至少要六個月以上，病患要面對疾病治療所可能產生的副作用及各種不適。因此除了醫護專業的照護外，在在需要熱心人士的人道關懷，陪伴他們在這段漫長的治療期間克服治療的孤單與無助。

人道關懷的實務作法——當一位都治（DOTS）志工，為結核病人治療服藥作觀察。有一段十二字真言形容都

治志工的服務內容：「敲敲門、來送藥、吃下去、健康到。」就如妙善師父協助那位老菩薩，依照醫師的囑咐每天送藥，觀察他服藥的情形，做簡單的記錄（有固定簡單的記錄表格）。當老菩薩有不吃藥的狀況或表示身體有任何不適時，都治志工可以在第一時間內發現，立即與公共衛生護士或醫師連絡，發出警訊，協助醫護人員在最短時間給予處置，為病人解決問題，讓病人完成治療、治癒。

從另一角度而言，這樣的關懷服務，不僅是菩薩行，幫助結核病人重拾健康；更重要的是，在現世的因果



輪迴中，這樣的行為可以讓我們的社會減少一個結核菌的傳染源，幫助大家減少被結核菌感染的機率。

再說，如果結核病人不按規服藥，他的結核病不但治不好，更麻煩的

是：很容易變成慢性開放性的病人，繼續傳染給其他的人，同時也會產生抗藥性菌株。根據研究顯示，具有多重抗藥性結核菌株從1990年的0.2%到2000年的2.1%，短短十年間增加了十倍，一旦抗藥性結核菌株普遍起來，後代子孫將面臨無藥可治的悲慘處境。

因此，都治志工在結核病防治中扮演了宛若守護神的角色，結合您我對抗結核，既關懷結核病患全都治，也因布施大愛而免於病魔威脅。

九十二年三二四世界結核病日
「結合你我 防治結核 結合關心 告別結核」系列活動

日期	時間	名稱	地點	洽詢電話
三月九日（日）	09:00-12:00	遠離結核—“DOTS都治”好人生系列活動	台中縣港區藝術中心	04-25265394 轉3161林淑芬小姐
三月十五日（六）	19:00-22:00	「關心結核 結合關心」創意舞會	玉里鎮藝文中心	03-8226975方秀山先生
三月二十二日（六）	09:00-17:00	遠離結核 健康無限	新竹縣政府廣場	(03) 5518160轉211 劉桂玲小姐
三月二十二日（六）	09:00-13:00	社區情，鄰里愛—	新竹市衛生局會議室	035-264094簡伶伶小姐
三月二十二日（六）	08:30-16:30	分枝桿菌檢驗學術研討會	台北市立萬芳醫院 六樓國際會議廳	02-23562220黃妙年小姐
三月二十三日（日）	07:30-12:00	「關心結核 結合關心」健康嘉年華	花蓮德興運動場	03-8226975方秀山先生
三月二十三日（日）	08:30-12:30	結核病醫學學術研討會	台大法商學院 國際會議廳	02-33936163徐玉玲小姐
三月二十四日（一）	08:30-16:40	關懷心溫馨情建造無結核家園 護理專業研討會	國立台灣師範大學 綜二0二演講廳	02-27080873
三月二十四日（一）		彩繪X光車揭示活動	國立台灣師範大學	02-33936163許建邦先生

歡迎踴躍參加及索取結核防治相關宣導資料<http://www.cdc.gov.tw>

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2002年11月至12月

*本功德林係以捐款收據所開立資料為準，所以如果您的收據是在年底時一併開立，捐款功德林也將在年底一併刊登。

800000 蔣東濤
246392 三寶弟子
100000 郭淑琴
80000 劉文聰
65000 邱煥城
60000 楊正輝醫師
50000 林佳怡
36240 謝瑞麟
32719 林民山
32719 智潮法師
32000 賴天送
30000 新竹修德寺
23000 方隆瑞醫師
宋利敬
20700 彭文光醫師
20000 李宜光律師
徐長庚醫師
18000 王秀詩
15000 趙秋東
14700 黃敬敬
13000 吳名瑛
12000 王鳳璋
江主文
11200 覺定法師
11000 健榮中醫診所
10200 楊世安
10000 王慶恩
呂勝輝
吳如法師
性戒法師
果清法師
林玉鶯賢
林志敏
林碧梅
松樹精密工業有限公司
埔里法師
海馬氏科技有限公司
真淨法師
常嚴法師
康榮鎮
張哲善
郭玉梅
陳中輝
黃廖尺【蓮向往生】
黃碧雲陳俊傑陳碧楠陳治楠黃成堅陳秀鳳黃碧玉黃欣斌
楊阿春、望月柯時
劉揚
蕭立君
鍾富郎
韓嘉玲

羅富剛
9600 巫建妹
9000 正定法師、正體法師
8600 李自強
林欽賜
8050 李光軒
智觀寺
8000 王美珠蘭家
果性法師
陳淑郁
葉劉金鳳
7624 吳王素美、吳有福、吳秀娥、吳慧麟、吳思敏、張麗芳
7300 陳昭明
7200 趙素秀
7028 鍾佳運、蔡閔妃、未來之子女蘭家
7000 彭松江
6900 許賢堂
潘郁仁
6620 許瑞助
6040 身心佛堂
6000 王秀娟
王復生
李榮東蘭家
林仕龍
林茂生
林誠義
林樹蘭
陳錫坤
陳鴻翔
傅祖盛
黃巧真
黃朴仁醫師
劉進富
5500 唐素敏
劉慧英
5412 齊潤森
5400 黃明環
5100 徐子滔
梁昇富
5000 山刀科技股份有限公司
真淨法師
常嚴法師
康榮鎮
張哲善
郭玉梅
陳中輝
黃廖尺【蓮向往生】
黃碧雲陳俊傑陳碧楠陳治楠黃成堅陳秀鳳黃碧玉黃欣斌
楊阿春、望月柯時
劉揚
蕭立君
鍾富郎
韓嘉玲

黃正雄
傅恭法師
楊惠珊
9000 蓮正法師
蓮因嘉義朝山同修會
謝敬恩
體慧法師
4900 蘇寶玉
4800 江水泉
陳松義
葉春綢
4700 賴四道
4000 尤秀梅
朱麗雲
何慧英
吳月蘭
李仁超醫師
李舜德
明宗法師
林永寶金
林鳳凰
林錫雨、簡秀嬌、林汝珍
法音講堂暨信徒一同
洪聚良
徐豐益
泰慶興業有限公司
郭麗雲
陳歐陽昭琴
程妙蘭家
傅明法師【醫通寺】
蔡錦
蘇秀玲
3800 毛麗山
3624 游信義
戴慧洋醫師
3616 王文潔、王懷德、王珀敏、張淑貴
3600 呂秀鳳
林小玲
林忠樂
邱慧芳
許洪印
陳王素真
陳彥志
黃名莉
劉金全
蔡盈慧
魏元
3500 劉惠瑤蘭家
陳葉
劉寶桂
3400 盧漢明
3330 谷振華
3300 曾誘惠
劉子儀
3200 胡月桂
楊滿
3044 陳川成
3010 洪金蘭醫師

3900 大信法師
朱誠彥醫師
何偉成、陳貴美、何建興、何昌鴻蘭家
吳水川、邱玉治
宏覺法師
李鴻彬
性平法師
邱東德
洪聚良、王鳳仙、洪明慶、洪林菊、王世加、王吳良升
真輝法師
翁美蘭
唯德企業有限公司
張李素蓮
張劉琴
淨德精舍
陳清池
曾阿滿
黃宣樵
聖海法師
唐采璇
道信法師
靈寶實業股份有限公司【慈愛社】
蔡育安
龍志強
謙慧法師
盧宋根蘭家
2900 土城重友
2850 牟錫華
2800 鄭月女
2700 王雅莊
2600 王素梅
蔡欣惠
2526 清雲法師
2500 陳清標
黃春男
2432 王美琪
2400 王允長
白馬寺
吳吟珍
李淑惠
林淑娟
林瑞雀、張宏裕、張明玉、張瓊月
曹麗玉、曹麗芬
曹品契
楊自強
詹士毅
劉惠瑤蘭家
謝定川
藍松源
2300 陳和男
2268 邵聯慧
2200 甘永聚
2200 法德法師
張彩容
陳淑衍
劉子美
2100 林金燕
林樹金鳳

張建志
陶藝文
焦淑嫻
2000 LULU
仁清法師
文玉琳
方家烈蘭家
方媽愛蘭家
王芳梅
台灣金電子股份有限公司
甘露佛堂
江英傑
吳榮松
吳鶯花
呂許寶
宋雲樹
李崇英
李阿紅
李徐益
李淑芳蘭家
李劍鈺
李勝彰
杜經緯、杜恒銘、鄭國敏、杜恒誠
辛成裕蘭家
卓玉玲醫師
林怡妍
林芬芳
林至、吳鶯蘭家
林哲宇
林楊月里
邱顯辰
金門海印寺
施妙青
柯惠賢
胡翠玲
徐蘭香
真傳法師
真師法師
馬李雲卿、馬通勉、馬駿、馬光榮
高文啓蘭家
涂福利
張阿雄
張清堅
張雲珠
張勝怡醫師
莊美華
莊彩珠
許澤宏
郭麗豐
陳大申
陳月麗
陳秀英
陳秀卿、林素華
陳泓州
陳邱牙
陳炳中
陳婉伶
陳家祥
陳乾原醫師
陳進發
陳義章
陳銘枝
曾東邦
程欽勉
黃文杰蘭家
黃正一
黃金萬醫師
黃紹榮蘭家
黃進昌
黃進興
黃蘭義
傅見法師
譚聖法師

曹宗長老
聖玄法師
廖露賓
劉榮春、許探微、許白池、許家福
劉銳哲
蓮心法師
蔡金成
鄭金枝
盧盛嘉
謝鳳瑛蘭家
鍾和邦
鴻盛科儀有限公司
魏明毅
蘇一吉
1906 潘則忠
1812 李承安蘭家
1808 林寶玉
1800 王寶珠
吳阿月
李余其花
許惠祝、張家誠、張家真
梅先逸
連坤湘
陳林企
游月裡
程承俊
張愛嬌
謝秋楓
黃志成蘭家
1515 廖重義
1500 楊富勝
詹雲評
廖麗君
劉干慧
劉彬
劉華德
潘開花
鄭錦芬
盧素賢
蕭憲宗
賴文源醫師
羅中儀
1100 王美淑
王美銀
李添順【蓮向往生】
張春雅
陳祐德
吳進榮
吳瑞程
吳瑞麟
李貴貴
張天來蘭家
黃秀晶
1300 會澤法師
1220 李榮俊
周林孝名
1208 周不連
周文編醫師
周金輝
周春妹
陳尹婷
陳秋霞
陳麗如
陳詠倫
黃嫻竹
鄭秀玲

鄭夏楚
謝宗和
1200 大批法師
王來春
王清一
王鳳淑
石惠美
吳桂林
李心萍
李先旗、李郭李仔
李吉祥
李秀琴
李林玉雲
杜富美
林利輝
林雅雯
邱金本
姚家宇
洪麗南
徐樹蘭
秦啓正
康恒毅
張正宜
張家銘蘭家
張素真
張惠悅
張鳳華
梅先逸
連坤湘
陳林企
游月裡
程承俊
張愛嬌
謝秋楓
黃志成蘭家
1515 廖重義
1500 楊富勝
詹雲評
廖麗君
劉干慧
劉彬
劉華德
潘開花
鄭錦芬
盧素賢
蕭憲宗
賴文源醫師
羅中儀
1100 王美淑
王美銀
李添順【蓮向往生】
張春雅
陳祐德
吳進榮
吳瑞程
吳瑞麟
李貴貴
張天來蘭家
黃秀晶
1300 會澤法師
1220 李榮俊
周林孝名
1208 周不連
周文編醫師
周金輝
周春妹
陳尹婷
陳秋霞
陳麗如
陳詠倫
黃嫻竹
鄭秀玲

王麗華
令狐竹丹
本悟法師
如佑法師
如義法師
何正吉
何阿罕蘭家
何美珠
何裕彬、何游素蓮、何盛吉
余亞玲
吳文華
吳李寶貝
吳海明蘭家
吳香瑛
吳標、吳黃怡蘭家
呂玟慧
呂勇雄
李季琦
李德宏
李美利
李悅寧
李紋紋
李素如
李素妮
李淑如
李輝復
周勉雲
周勉雲
周勉雲
林玉英蘭家
林玉思
林吉福
林辰福
林坤生
林紹添
林芝韻
林金連
林珠美
林素蓮
林培達
林淑斌
林麗聰、林黃迎、林彭素娥、林阿榮
林雅惠
林俊
河富美
法琳法師
法顯法師
邱英銓
施玉珠
洪振豐
洪信哲
范玉梅
范鳳妹
邱偉儀
徐耀祖
真唯法師
翁錦錫
常能法師
張立宗蘭家
張秀蘭
張祐璽
張陳雲卿
張嘉豪
張嬌如
1015 張慧君
張鴻梅
張蓮文
張榜梅
曹瑞青
淨照法師
許毓瑾
郭西湖
郭孝湖
郭邱鳥戲
陳玉霞
陳秋吟

謝雪莉
謝明秋
鍾秀鳳
羅美珠
嚴文博
蘇王紅英
熊雪梅
105
何永祥
100
王金葉
王偉勳
王惠婷
如意法師
江正直
江奇峰
江東陽
江東運
何東周
吳祐儀
呂光男
呂江引
呂理引
呂學良
宋錦聰
李懷敏
見航法師
周冬星
林宏根
林展平
林品利
林品君
林美瑩
林淑子
林欽村
邱宏宏
徐秀桃桃
張香秀
張崇仁
張崇義
張崇禮
張淑女
張滋偉
張經緯
莊王美雲
莊秋容
莊賴系
連素滿
陳乃隆
陳秀英
陳亮
陳侯儀
陳侯貴美
陳清古
陳碧雲
游永豐
湯台國
楊華
溫思潭
詹慈珠
廖子唯
廖家綺
廖耀和
熊阿柑
劉秋雲
劉彩榮
鄭紹三
鄭雅君
鄭榮財
賴貴美滿
鍾士瑣
50
黃雪娥
盧映艷

基金會紀事

12月份

- 12/02 執行長⁺會⁺宗長老與板信董事商討僧伽如意道場發心事宜。
- 12/05 白馬寺⁺達⁺悟法師至基金會與執行長⁺會⁺宗長老至板橋實踐路大樓十樓，勘查基金會會所（約一百多坪）。
- 12/06 執行長⁺會⁺宗長老、⁺聖⁺虛法師、李秀蘭代書再勘實踐路大樓，李代書依其專業衡量，希望再另找他處作比較。
- 12/07 台南千佛山義診活動出發。
- 12/08 台南千佛山義診活動，參加志工約130人，共服務127位法師。
- 12/09 施文儀常務董事美國朋友湯啓煜居士、林常江居士拜訪執行長⁺會⁺宗長老談基會發展及興學事。
- 12/10 執行長⁺會⁺宗長老於本會佛堂舉辦佛事。
- 12/14 歲末感恩消災祈福法會行前會議由執行長⁺會⁺宗長老主持。
- 執行長⁺會⁺宗長老與方隆琦醫師開牙醫委員會。
- 12/15 執行長⁺會⁺宗長老於基金會所為捐款者舉行孝思佛事。
- 12/16 ⁺仁⁺清法師偕淨業林蓮友拜訪執行長，談淨業林是

否可成為僧伽如意道場事，並至土城城林橋豐田建設董事長談基金會會所事宜。

- 12/17 本會董事長⁺道⁺海長老回國派專人至機場接機。
- 12/18 第二屆第三次董事會於本會會所舉行，由董事長⁺道⁺海長老、執行長⁺會⁺宗長老主持。
- 12/19 池坊插花課程，由基金會志工及會務人員參加。
- 12/21 執行長⁺會⁺宗長老至中和金山禪寺拜訪⁺常⁺淨老和尚。
- 12/23 醫事委員會副主委張文乾醫師至基金會拜訪執行長⁺會⁺宗長老。
- 12/26 歲末感恩消災祈福法會佈置組全部物品進場，由志工人員全力協助搬運工作。
- 12/27 歲末感恩消災祈福法會會場佈置，由本會及協助單位之志工人員全力協助。
- 12/28 歲末感恩消災祈福法會活動，由執行長⁺會⁺宗長老主持，全部參加法師、志工、信眾、會務人員約330人。有南北傳、顯、密教法師約八十位。
- 12/29 歲末感恩消災祈福法會活動，由執行長⁺會⁺宗長老主持，全部參加法師、志工、信眾、會務人員約350人。法師約八十多位。

1月份

- 01/01 元旦。
- 01/02 執行長⁺會⁺宗長老與⁺聖⁺虛法師至關西為僧伽如意道場事勘地。
- 01/03 執行長⁺會⁺宗長老與⁺聖⁺虛法師、李秀蘭居士到翡翠水庫勘地。
- 01/05 執行長⁺會⁺宗長老到台南為捐款者家屬主持往生佛事。

- 01/11 高雄元亨寺義診行前佈置出發，由志工羅憶珠護理長帶領志工人員參與。
- 01/12 高雄元亨寺義診活動共服務123位法師，志工及會務人員共約139位參與。
- 01/13 執行長⁺會⁺宗長老南下。
- 01/14 執行長⁺會⁺宗長老至台大醫院探視法師。
- 執行長⁺會⁺宗長老至土城勘地。
- 01/16 插花課程中午12-1:00。
- 執行長⁺會⁺宗長老至正法山道場主持佛事。
- 01/17 執行長⁺會⁺宗長老至正法山道場主持佛事。
- 01/20 基金會內部工作環境大掃除及檔案整理。
- 01/21 基金會內部工作環境大掃除及檔案整理。
- 01/22 基金會內部工作環境大掃除及檔案整理。
- 01/23 基金會內部工作環境大掃除及檔案整理。
- 執行長⁺會⁺宗長老至基隆善法禪寺主持圓燈法會。
- 01/24 尾牙會場佈置。
- 01/25 僧醫會尾牙聚餐，醫師、志工人員約80位。
- 本會醫護組支援淨蓮精舍所舉辦之兒童營，由三重醫院黎家銘醫師、醫護志工全力協助。
- 01/26 本會醫護組支援淨蓮精舍所舉辦之兒童營，由台北醫院趙崇良副院長、醫護志工全力協助。
- 01/27 佛音時報陳主任至本會拜訪執行長⁺會⁺宗長老。
- 01/28 執行長⁺會⁺宗長老到台北探訪蓮友病。
- 01/29 執行長⁺會⁺宗長老與志工馬志宏、馬志明兄弟到土城談基金會所勘地事。
- 01/30 基金會一切作業檔案、歸類、歸檔。
- 執行長⁺會⁺宗長老與志工吳家州至台大醫院探視法師。
- 自由日報記者廖居士拜訪執行長⁺會⁺宗長老。
- 01/31 農曆除夕。

僧伽醫護基金會放生活動



慈悲·智慧·放生行

【尊重生命·慈悲護生·生態保育】

【活動日期】

92年5月4日（星期日）

【集合時間】

上午6：40佛教僧伽醫護基金會

上午8：30東北海岸

（實際放生地點再另行公佈）

【活動說明】

魚苗放生後恭請長老開示：迷信與正信

於基金會搭乘遊覽車出發者繳交300元整
（含車資、保險、餐費，請自備飲水及雨具）

自行前往者繳交100元整（含保險、餐費）

放生魚苗費：隨喜功德

法師參加者費用全免

【報名】

即日起至4月28日（星期一）截止

大智度論云：「諸餘罪中，殺業最重，諸功德中，放生第一」。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

【聯絡電話】（02）8954-1489

板橋市公園街22號2樓

92年度巡迴義診活動

開
羅
了
!

日期	場次	義診地點
03/09 (星期日)	第二場	花蓮舞鶴禪苑 (花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村236號)
04/13 (星期日)	第三場	圓光佛學院 (桃園縣中壢市月眉里5鄰78號)
06/15 (星期日)	第四場	台中南普陀寺 (台中市北屯區軍功路軍和巷4號)

請大家踴躍報名參與，感恩您的大力護持！

【檢查項目】

- | | | |
|------------|---------------------|--------------|
| (1) 尿液常規篩檢 | (9) 血中脂肪檢查 | (17) 各專科醫師診療 |
| (2) 一般檢查 | (10) B型肝炎檢查 | (18) 口腔保健衛教 |
| (3) 血液常規檢查 | (11) 身體基本檢查 | (19) 醫療諮詢 |
| (4) 糖尿病檢查 | (12) 口腔健檢 | (20) 營養諮詢 |
| (5) 肝膽功能檢查 | (13) 肝膽超音波 (需禁食) | (21) 領藥/藥物諮詢 |
| (6) 蛋白質 | (14) 心電圖檢查 (30歲以上) | (22) 病歷回收 |
| (7) 腎功能檢查 | (15) 骨質密度檢查 (40歲以上) | (23) 問卷調查表回收 |
| (8) 尿酸檢查 | (16) 胸部X光檢查 | (24) 醫師判讀 |

■徵求全省配合義診之寺院道場，需能提供場地、
香積(早午齋)及環保工作者。
意者請盡速與僧伽醫護基金會醫護組連絡



財團法人佛教僧伽醫護基金會

【預約電話】(02) 8954-1489 僧伽醫護基金會醫護組
板橋市公園街22號2樓 傳真 (02) 8954-1471