

復醫伽僧

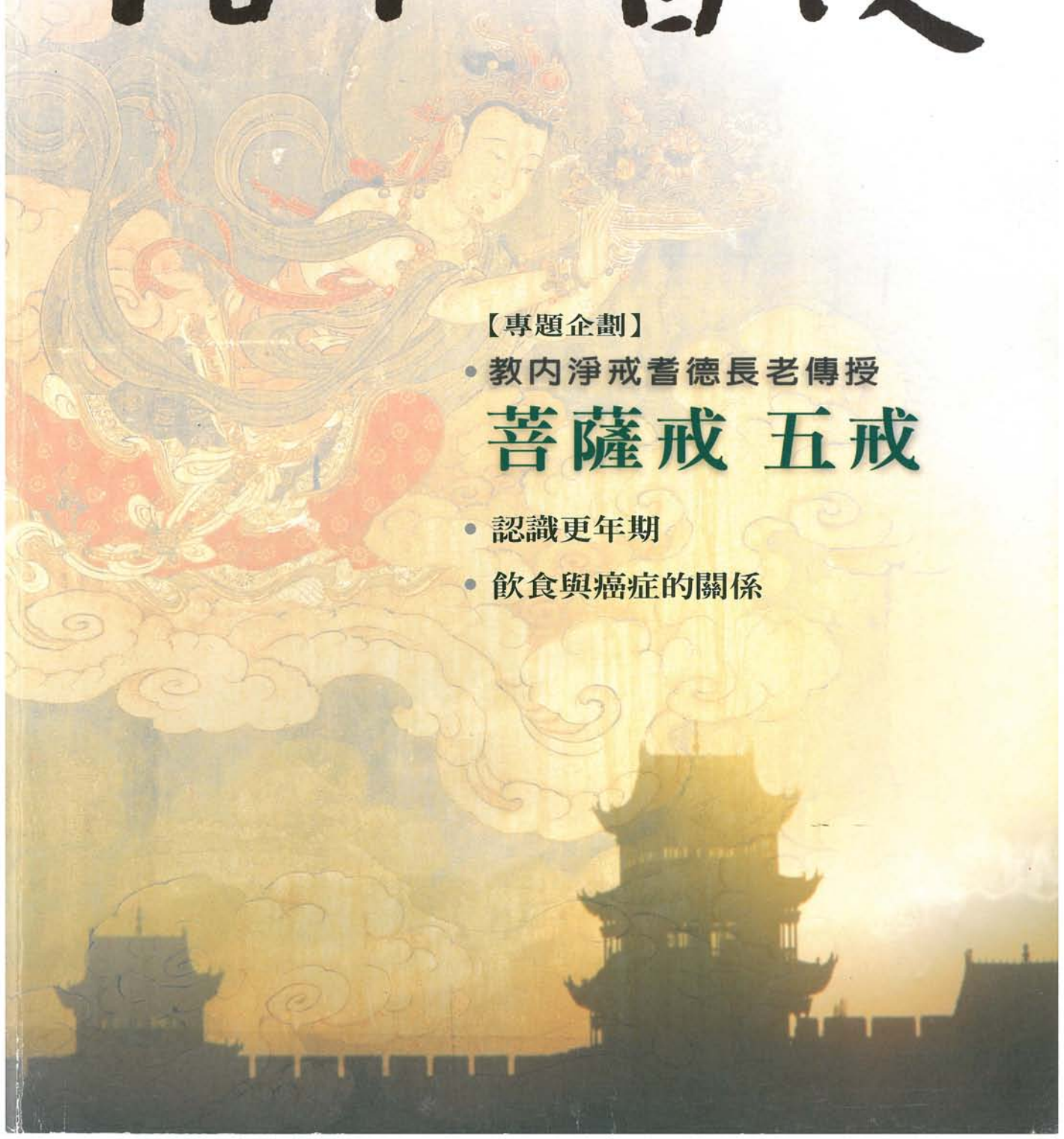
【專題企劃】

• 教內淨戒耆德長老傳授

菩薩戒 五戒

• 認識更年期

• 飲食與癌症的關係



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；醫療費各自歡喜發心。你也可以只花302元*，供養法師半個月的健保費，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。

每次晚課時，念到：「是日已過，命亦隨滅。如少水魚，斯有何樂？」心中總是一凜。

日復一日，每個人一天都是二十四小時，為什麼有些人總是快快樂樂，有些人卻愁眉不展？同樣學佛，為什麼有些人歡喜付出，有些人卻斤斤計較呢？怎麼樣才能真正「歸淨土、證菩提」呢？

如果你也有上述的困惑，並且希望找到最方便的修行法門，發菩提心、修菩薩道，直證阿耨多羅三藐三菩提。現在僧醫會恭請了戒律清淨、德行高深的耆德長老，將在10月10、11、12日傳授菩薩戒、五戒。佛在《大般涅槃經》上說：「眾生若不奉持禁戒，云何當得見於佛性？一切眾生，雖有佛性，要因持戒，然後乃見。因見佛性，乃成阿耨多羅三藐三菩提。」由此可知持戒見性的重要。

由於僧醫會執行長的慈悲，以及全體佛教界對本會的肯定和認同，才得以恭請到當今持戒嚴謹之耆德長老說戒、傳戒。普願大眾把握這難得因緣，參加此次戒會，共證菩提。詳情請見第11到18頁，大會執行長上會下宗長老執筆開示的專題企畫，並可利用第19頁的報名表報名。錯過這次，恐將徒留後悔遺憾！

本期內容方面，還有三總婦產部劉嘉耀博士執筆的「認識更年期及荷爾蒙補充治療」、台北醫學大學保健營養學系蘭淑貞副教授的「飲食與癌症Q&A」、「貧血與疲勞」，都非常值得細讀。而定期在本刊撰寫「埔榮醫話」的黃聰敏醫師，在佛教勝地埔里懸壺濟世，本期的「走過九二一大地震的歲月」至情悲心令人動容，讀者千萬不要錯過。在此謹向所有護持本會及為本刊撰稿的醫師敬上最深的謝意。阿彌陀佛！

目錄

編輯室報告 3

【法苑醫林】

佛教內科學（四） 6

慧明法師

護僧護口腔 10

牙醫委員會

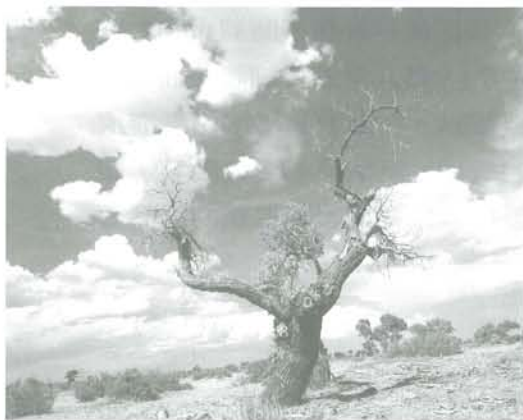
【專題企畫】

教內淨戒耆德長老傳授 11

菩薩戒 五戒

人人得受持的菩薩戒 12

會宗長老



22 貧血與疲勞

蘭淑貞

【婦科診療室】

28 認識更年期及荷爾蒙補充治療

劉嘉輝

【人物特寫】

36 從佛法中學習管理

專訪黃焜璋院長

沈秋萍

【活動報導】

38 擁抱自然，尊重生命

浴佛、放生行

廖天任

2003年9月5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/會宗長老、慧明法師

主編/陶蕃震

特約採訪/沈秋萍、廖天任

視覺設計/葉雯娟aron7312@ms65.hinet.net

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/鍾士鎮會計師、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

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話：(02) 2682-9188

傳真：(02) 2682-9186

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



【埔榮醫話】

走過九二一大地震的歲月 44

黃聰敏

祥和溫暖的新家 48

陶蕃震

飲食與癌症Q&A (二) 51

蘭淑貞

【養生書坊】

中醫營養與食療 60

黨毅

功德林 62

基金會紀事 64

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. 中醫、西醫、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. 佛教僧伽如意安養道場之籌設
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（四）



文／總編輯慧明法師

熱病

據『修行本起經』、『佛醫經』等記載，構成人體之地水火風四要素（四大）中，因風大運轉失調而引起的疾病稱為風病，因火大旺盛引起的名為熱病，因地大增長所引起的稱為黃病，因水大積聚所引起的則謂之痰病。

而『薩婆多論』則從外在季節更迭引動病氣的角度說明病因。印度一年僅有三季，即春、夏、冬三季，故每季有四個月。該論說，在冬季末月八日、春季初月八日，此十六天寒勢甚猛，故多發冷病。因此時冬、春節氣交替，及太陽離地球較遠而日照偏少的緣故，所以寒氣甚重。春季末月八日、夏季初月八日，此十六天熱勢極盛，故多發熱病。因太陽離地球較近而日照較廣的緣故，所以大熱。夏季末月八日、冬季初月八日，此十六天不寒不熱，但同時寒熱兼俱，所以容易引動冷熱病。（卷七，大正23・547頁下）

若依上述經論而言，熱病的起因大致分為：體內火大旺盛，以及外在氣候暑熱等原因。尤其是地處熱帶的印度，熱病亦是普遍的疾病之一，所以在經律中記載的熱病療法也是不少。以下便一一略為介紹。

1. 香療法

關於香療法的敘述，在『四分律』卷四十二中，有比丘身患熱病，醫師教用栴檀。為治病因緣，佛乃聽許熱病比丘，以沉香或栴檀等塗抹身體。（大正22・870頁下）

『摩訶僧祇律』卷三十三，佛告訴比丘們：從今日起，不允許隨意身著香花。「香」者，即栴檀、沈水等，如此等一切香皆不應著。但是若因熱病因緣，醫囑當須旃檀香塗身者，得以塗用。但

在己身塗用之前，應先供養佛或佛塔。以香塗身後不得入眾中，當在屏處；病癒後澡浴清淨，才可入眾。（大正22・494頁中）

旃檀，又稱為檀香，為產於印度等熱帶地方的一種香樹，有黃、白、赤、紫諸種。『玄應音義』卷二十三記載，旃檀有赤檀、白檀、紫檀等種類。『慧琳音義』卷三說，此香出南海，有白、赤二種，而以赤檀為上品。又『慧琳音義』卷二十一引『慧苑音義』卷上所載，謂白檀可療治熱病，赤檀可祛除風腫，皆能除疾安身，故又譯為「與樂」。此外，又有牛頭旃檀、蛇心檀等。牛頭旃檀呈灰黃色，香氣濃郁，古人用以彫刻佛像，但也是治療熱病的良藥之一；蛇心檀又稱烏洛迦旃檀，以其特具消除蛇毒之效故名。

『根本說一切有部毘奈耶藥事』卷三記載，輸波勒迦國王罹患熱病，極重迷悶。醫師開出的處方是，以牛頭栴檀末塗身。當時有人在海中得到一塊浮木，正好是牛頭栴檀，國王遵照醫囑以栴檀粉末塗抹身體後，熱病果然馬上除癒。（大正24・10頁上）所以，在『根本說一切有部毘奈耶破僧事』中，又稱旃檀為除熱病的「冷藥」。（卷三，大正24・112頁上）

沉水，又稱為沉水香或黑沉香，因此種香木入水必沉，故稱為沉水香。此乃老木朽敗或伐採時，由中心木質部分滲出黑色樹脂，即是沈香。因其散發出的芳香如同蜜般，所以又稱為蜜香。主要產於印度、緬甸、越南、馬來半島等地。沉水與旃檀同具治療熱病的功效。

2. 訶梨勒果療法

『金光明經』卷三說：「熱病下藥，服訶梨勒果」（大正16・352頁上）訶梨勒，又稱訶羅勒，是高達八丈到十五丈的巨樹果實，大小從六分到一吋左右。在印度是被視為非常好的藥品，『最勝王經』中甚至將其稱為「藥中之王」。

3. 吐下藥療法

所謂吐下藥，類似今日的催吐劑及瀉藥。在『五分律』卷二十二中敘述，佛教導感染流行性熱病的比丘服用吐下藥。（大正22・147頁下）

4. 金頂療法

『雜寶藏經』卷七說，往昔有一種名為「金頂」的樹，如果有人中毒垂死，在此樹下坐，便得解毒。而罹患熱病的人，身體倚靠此樹的話，熱病亦得消除。甚至用此樹葉拂觸病人身體，所有毒氣及熱病皆可得除癒。（大正4・481頁上）

5. 滋養療法

在戒律中，佛陀禁止僧眾任意向居士索取美食。在當時印度所謂的美食，不外乎酥、油、蜂蜜、黑石蜜、乳、酪、魚、肉等較為滋養的食品。甚至因這八種「美食」而對尼眾制定了八條「不得隨意索美食戒」。但若因病體所需，則在開緣之列。

如『僧祇律』卷十七中，就有比丘因罹患熱病，佛陀便允許病比丘遵從醫囑，服用酥治療熱病。（大正22・362頁上）『北本大涅槃經』卷三十九亦記載，酥是治療熱病的良藥之一。

「酥」，又叫做酥油或蘇油，有時單稱酥或蘇，有生酥、熟酥之別。乃從牛乳或羊乳中提煉而成，所謂從牛出乳，從乳出酪，從酪出生酥，從生酥出熟酥，從熟酥出醍醐，而醍醐為最上藥。

另外『五分律』卷二十二、『涅槃經』卷十八亦分別提及使用酥、石蜜（冰糖）、乳等治療熱病的例子。

『五分律』卷二十一記載，有一位比丘得熱病必須服用酥。諸比丘為乞酥，但僅乞得到乳。因而白佛，佛便開許，讓寺中

淨人以乳作酥。作成酥後，病比丘可當作七日藥服用。另有一比丘亦罹患熱病，但醫師教服石蜜（冰糖）。諸比丘爲乞石蜜，未乞到石蜜僅乞得甘蔗。因此白佛，佛亦聽許，寺中淨人以甘蔗作石蜜。作成後亦可作七日藥服用。（大正22・147頁中）

『根本薩婆多部律攝』卷八說，然諸病緣不過三種，所謂風、熱、痰廕。此三病三藥能除，即蜜、酥、油等三種藥。蜂蜜、石蜜、陳沙糖能除痰廕；酥、石蜜除黃熱病；油除風氣；稀糖一種能除三病。（大正24・571頁下）

6. 嚼楊枝療法

『十誦律』卷四十中，佛說嚼楊枝有五種利益：一者口不苦，二者口不臭，三者除風，四者除熱病，五者除痰廕。（大正23・289頁下）

據『毘尼日用切要』所載，有四種楊木可作梳齒之用，即白楊、青楊、赤楊、黃楊。然不獨楊柳之屬可作齒木，一切木皆可梳齒。據『五分律』卷二十六之說，除漆樹、毒樹、舍夷、摩頭樹、菩提樹等五種之外，餘一切木均可聽任嚼用。『毘尼日用切要』之夾注：「但取性和有苦味者嚼之，不獨謂柳木一種。」（叢續107・67頁下）其嚼用之法，詳載於『根本薩婆多部律攝』卷十一。

7. 經行療法

『十誦律』卷五十一載，佛說經行有五種利益：能行、解勞、除風、消冷熱病、意得堅固，是名經行五利。（大正23・371頁中）

8. 咒術療法

『大陀羅尼末法中一字心咒經』卷一說，若一面持誦「一字轉輪王咒」，一面結繩節，滿一百零八遍，將此繩繫病人頸上，便可治癒一切熱病。（大正19・319頁中）



(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

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

【專題企劃】

僧醫會年度盛事 恭請教內淨戒耆德長老傳授

菩薩戒 五戒

《遺教經》上說：「若人能持淨戒，是則能有善法，

若無淨戒，諸善功德皆不得生，

是以當知戒為第一安穩功德之所生處。」

10月10、11、12日，

僧醫會將恭請教內淨戒耆德長老

正授菩薩戒、五戒；

本刊特請戒會的執行長上會下宗和尚，為文開示。

普願大眾，把握難得因緣，參此盛會，共證菩提。



人人得受持的菩薩戒

佛經上說：「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」

又說：「戒在佛法在，戒滅佛法亡。」由此可見受戒、持戒的重要。

但是在受戒前，你是不是還有些疑問或擔心，以致下不了決心？

本文點出在家學佛者常有的困惑，

指引你發菩提心，修菩薩道，直證阿耨多羅三藐三菩提。

文/上會下宗長老

菩薩戒使人由凡至聖

菩薩戒是初機凡夫從新發菩提心開始，直到最後金剛後心成就無上正等正覺為止，在各各層次中都能受持的戒，是一部能淺能深能略能廣的戒

法。無論是縛地凡夫或登地菩薩都有他可以受持的戒相與戒心，是證得阿耨多羅三藐三菩提的軌範。在生死輪迴中因受持菩薩戒而願力更深遠，在長遠的菩提道修學中，菩薩因願力的深徹，而在生死輪迴中得自在。是大

五戒的內容？

佛陀結戒，以五戒為基本。五戒者一是戒殺、二是戒盜、三是戒邪淫、四是戒妄、五是戒酒。

乘佛法的精髓指針，北傳佛法也因菩薩戒的精神，而綿延幾千年，廣泛流佈。

初學佛的人，可以受菩薩戒嗎？

每有人問我說：「初學佛的人，可以受菩薩戒嗎？」我說可以的，只要你的人格特質有傾向於大乘根性的都可以。什麼是大乘根性呢？就是不自私，能兼顧別人感受的人；能設身處地為他人著想，同情別人的人；有公德心具公共道德的人；急公好義為公為眾的人；甘願吃虧不負他人的人。這些都屬於具有菩薩根性的人。因為菩薩種性不是只顧自己得利益、得解脫，還兼具照顧身邊的人，乃至照顧一切眾生，救護一切眾生，同證菩提。若具有這種心性的人，接觸佛法，受佛法薰習，都會發起悲心，為三寶、為眾生而奉獻而供養，樂聞菩薩法，樂行菩薩道。

《梵網經》菩薩戒本說：只要發心受菩薩戒，無論天、人、鬼、畜、變化人、八部鬼神、金剛神、五種不男、姪女……等。「但解法師語，盡得受戒，皆名第一清淨者。」

菩薩戒的內容

菩薩戒的本質是在使人發起無上菩提心，提昇人的品質，讓人格有更偉大的特質，讓你的人生更尊貴。因菩薩戒讓你的生命中沒有恐懼，讓你的人生有一個光明偉大安定的方向。它是一個重重無盡、萬德莊嚴的圓滿境界。因受持菩薩戒，讓你的正報依報更殊勝更莊嚴。

這是一部無上的微妙戒法，是一切眾生樂欲學習的戒法。經典上說到菩薩戒的相當廣泛，我們無法一一詳談，今先從目前大家常提到的幾部戒本條文約略觀覽，並列出重戒條文，讓未看過的人略為了解一點內容：

（一）《菩薩地持經》：經上說菩薩應受三聚淨戒，並立四重四十三犯事的戒條，無論出家眾或在家眾都應受持。四重戒的條文與後面論到的瑜伽戒相同，此戒本內容包含六度四攝。唐代道倫大師所著《瑜伽論記》將四十三條文，分作前後兩類，而謂「初犯三十二輕，障於六度攝善法

戒。後犯十一種輕，障於四攝利眾生戒。」其四重四十三輕戒的內容是著重於出家眾的菩薩比丘。

（二）《優婆塞戒經》：此經舉六重二十八失意罪，是以在家眾為對機。近來我們中國傳授在家菩薩戒時，都摘錄此本的戒條，做為受持的戒本。其六重戒是：一、不殺生。二、不偷盜。三、不邪淫。四、不妄語。五、不酤酒。六、不說四眾過。是在五戒的基礎上第五條不僅不飲酒亦不酤酒，以免影響他人。加上第六不說四眾過，增長慈悲平等心，去除是非心，去除只見他人過、不見自己非的心態。保持對佛法四眾的愛護之心，

就如印光大師所說：「見一切人皆是菩薩，唯我一人實是凡夫」的謙恭心懷。佛法就在於恭敬中求，一分恭敬、一分受用。十分恭敬、十分受用。讓初皈依時的勝境永潔不污，不僅利益大眾，亦利益自己道業的成就。

（三）《梵網經》菩薩戒本：立十重四十八輕的戒相條文，大都為出家眾及淨行優婆塞、優婆夷所受持。十重戒的戒相是：一、不殺生。二、不偷盜。三、不淫。四、不妄語。五、不酤酒。六、不說四眾過。七、不自讚毀他。八、不慳。九、不瞋。十、不謗三寶。古德大師為此戒本註釋者甚

在家菩薩戒的內容？

《優婆塞戒經》中規範，在家菩薩戒有六重戒二十八輕戒。六重戒為：一、不殺生。二、不偷盜。三、不邪淫。四、不妄語。五、不酤酒。六、不說四眾過。

二十八輕戒則為一、供養父母師長。二、不耽樂飲酒。三、以慈悲心看顧病苦者。四、布施財、布施法、無畏施。五、見四眾尊長應承迎禮拜。六、見四眾毀戒不得心生憍慢。七、六齋日須持八戒。八、聽講經說法。九、不可受用四方僧物。十、不飲用有蟲的不潔淨水。十一、險難之處不可無伴獨行。十二、不可單獨住在寺院、尼寺。十三、不為財打人。十四、不拿吃剩和腐壞的食物供養四眾。十五、不蓄養貓狸。十六、不蓄養畜獸。十七、多作財施供養戒會。十八、耕種應用乾淨的水，不用農藥殺生。十九、公平交易。二十、夫妻不得在佛寺及六齋日行欲。二十一、商人須守法納稅。二十二、遵守國家法律制度。二十三、新鮮食物應供養三寶後自己才能受用。二十四、在家眾如要說法須徵得僧寶同意。二十五、不可無故走在五眾前面。二十六、供養僧寶時不可有分別心。二十七、不養蠶殺生。二十八、出外見病苦者應給予照顧。

多，皆指出此戒是自修化他。以律儀及善法自行，再轉將律儀及善法勸化他人照著實踐，便是利益眾生。

（四）《瑜伽論》：主要是四重戒及九種戒相。九種中之第二種「一切戒」裡說：持菩薩戒分為二種：一、在家分戒，二、出家分戒。雖有二眾皆是受持三聚淨戒。如論上說：「又依此在家出家二分淨戒，略說三種：一、律儀戒。二、攝善法戒。三、饒益有情戒。」在受菩薩戒之前須先授四種他勝處法，即是《地持經》所說的四重禁戒。一、自讚毀他。二、慳財法不施。三、忿恨不捨怨結。四、謗菩薩藏。此四種他勝處法即是四重禁戒，不得犯，若隨犯一條，則名為捨。

持戒的難易

依諸戒本的提示，向學的在家菩薩應不難持守，我們知道持菩薩戒即是持三聚淨戒。三聚淨戒即是一、攝律儀戒。二、攝善法戒。三、饒益有情戒。三聚淨戒得擇淺、擇深而行。登地菩薩的三聚淨戒境界，我們凡夫很

難做到。初機凡夫只要不忘失三寶，能少多供養不拘，乃至一日中一念於菩薩戒法，即是不忘失菩提心，持守菩薩法。如《地持經》卷五云：「若菩薩住律儀戒，於一日一夜中，若佛在世、若佛塔廟、若法、若經卷、若菩薩

修多羅藏、若菩薩摩得勒伽藏、若比丘僧、若十方世界大菩薩眾，若不少多供養，乃至一禮，乃至不以一偈讚歎三寶功德，乃至不能一念淨心者，是名為犯，眾多犯。」

這是說受菩薩戒的人，要發清淨心，對三寶永存恭敬、供養之心，在心裏永遠保持那份心，永不被外境迷惑動搖的聖潔的心。乃至一日一夜中，只要能起一念淨心、恭敬，多少供養，就算是持菩薩戒了，——

只要你是向學的菩薩都很容易持的。譬如佛弟子飯食時，合掌供養三寶畢，先吃三口飯：第一口則默念願斷一切惡，即是攝律儀戒。第二口則念願修一切善，即是攝善法戒。第三口則念誓度一切眾生，即是饒益有情戒。就是持念菩薩三聚淨戒，可以說已是日日三時持戒。

大乘菩薩戒的基本精神是求無上菩提，無論多廣泛，總以利益眾生為重。故《大般若經》說：「若諸菩薩，捨本誓願，應知是為菩薩犯戒。」即是說不捨本誓願即不犯戒。又說：「若諸菩薩雖處居家而受三皈，深信三寶，迴向無上正等菩提，是諸菩薩雖復受用五欲樂具，而於菩薩所行淨戒波羅蜜多，常不遠離，亦名真實持淨戒者。」即是說在家菩薩雖受五欲樂具，而能心念菩薩淨戒波羅蜜，常不遠離，即是真實持淨戒。

受持菩薩戒可度四魔越三界，生生世世不失戒體。《瓔珞經》云：「有而犯者，勝無不犯。有犯名菩薩，無

犯名外道。」是說有受菩薩戒的人犯了戒，還勝過沒受菩薩戒的人，雖然他沒做犯戒的事。受菩薩戒的人犯了戒還是菩薩，沒受戒的人雖沒做犯戒的事，還是外道。經又說：「有犯不失。」因菩薩戒是盡未來際，直至成佛，戒體不失的。若犯重戒「得使重受戒。」所以菩薩常知慚愧，常懷懺悔，可以重受戒而還復清淨的。不像五戒、十戒、具足戒若犯重戒，則棄於佛法大海邊外，不得重受。

持戒在家菩薩一定要素食嗎？

持戒在家菩薩常有幾點困難處及迷

何謂「菩薩」？

「菩薩」是梵語「菩提薩埵」的簡稱。「菩提」義譯為「覺」，「薩埵」義譯為「有情」，合起來就是「覺有情」。

「覺有情」有二種意義：一是菩薩本身原來是「有情」，但已證得阿耨多羅三藐三菩提，所以本身已經成為「覺有情」了。其二是，已證得阿耨多羅三藐三菩提的菩薩，已發悲願度脫眾生，以弘法利生為唯一目的。眾生無量、無數、無邊，所以必須盡未來際，去覺醒所有迷夢眾生，離苦得樂，同登彼岸而後止。因為有這兩種意義，所以菩薩是上求菩提、下化眾生，是自覺覺他、自利利他的聖者。

持菩薩戒有那些功德？

「戒」的功用，是為防制身、心犯過，也就是規範佛弟子的生活標準和信條，能止惡法生善法，生殊勝功德。《瓔珞經》說：「受菩薩戒者，即於此身一念之中，具足八種殊勝功德：一者趣道場殊勝，二者發心殊勝，三者福田殊勝，四者功力殊勝，五者減罪殊勝，六者受胎殊勝，七者神通殊勝，八者果報殊勝。」

惑處。因為目前的社會，五欲橫流又重功利，會讓在家菩薩在人際關係之中遇到許多問題：例如素食問題、酒戒問題、齋戒問題、邪淫問題，都值得我們一一加以研討。一方面我們依循經典內容，一方面從現實社會環境價值觀的變遷，來探討與戒律的關係，看看在家菩薩應如何應對以上這些問題。

一、素食問題

受菩薩戒後是否一定要素食？可否煮葷食？這問題若依《梵網經》：菩薩戒不食眾生肉，則必須食素食。若依六重二十八失意戒本，是沒規定在家菩薩必須素食。菩薩戒是遇淺則淺，遇深則深。隨眾生的程度而受持，重要是不能忘失菩提心。雖然經上有開緣食三淨肉，所謂三淨肉就不是我殺、不為我而殺、不是我教他去殺。但要深知慚愧常懺悔，受了菩薩戒最好能素食，若是因為職業或家庭關係，不得已要煮葷食，不只要心懷慚愧心、慈悲心，並要時時懺悔、修福、念佛、供養、放生、護生，使自己福德增長，讓自己有福報能如願過自己想要的清淨慈悲的生活。

二、齋戒問題

菩薩戒本有月六齋日之戒相。齋戒日的設定，依印度古時將一個月分成白月和黑月兩段，初一到十五月漸圓是白月，十六到月底月漸缺為黑月，

白月和黑月的各第一天，各最後一天，各中間一天，合起來為六齋日。古代農業社會依月圓月缺排定齋戒日較易排，目前社會是以七天為一週，假日也跟以前不一樣，所以只要能夠月守六齋日，不違背戒的精神，適度調整移動一下日子，應也合乎齋戒的要求。

持戒在家菩薩必須戒酒嗎？

三、酒戒問題

飲酒本身雖然不是罪惡，但會造成犯罪的因素，經上提到飲酒有三十六種過失。在目前人際關係複雜，交通事故頻傳的環境中，稍一不慎就會造成不可挽回的遺憾，所以酒應該戒絕的。從中國歷史及近代媒體，我們都可看到因酒而殺身、敗家、亡國的事實例子。由於飲酒亦有可能促成前面四戒的犯行，故不許在家弟子飲酒。教內長老聖嚴法師在其著作《菩薩戒指要》書中提到《未曾有因緣經》中記載一件趣事。祇陀太子先受五戒，後來聽了十善，因身為太子有許多豪客常帶酒食與他共相娛樂，所以他要求世尊准許他捨去五戒受十善，因十善中沒有飲酒戒。不過他未因飲酒造惡，相反的「飲酒念戒」，雖有歡娛，並未放逸。世尊聽了讚歎他道：『善哉！善哉！祇陀汝今已得智慧方

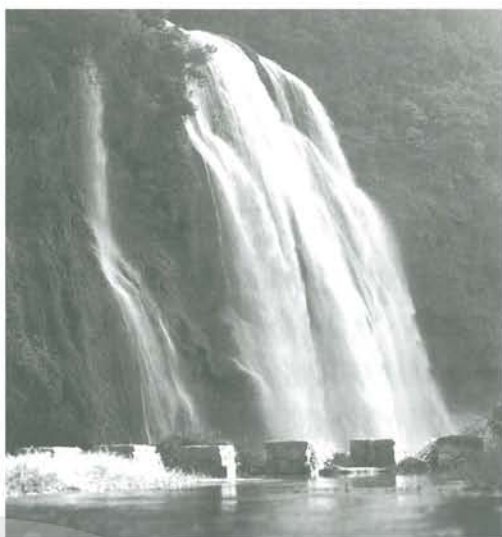
便，若世間人能如汝者，終身飲酒，有何惡哉！如是行者，乃應生福，無有罪也。』這段經文並不是說可以隨意喝酒，而是因為身份地位的關係，不得不應酬，但要有智慧方便，不被酒迷惑，能「得酒念戒」不起惡業才可以。但現代人談何容易？身邊又無大善知識提引，還是戒慎為是。又目前社會若以其他飲料代酒，也是人所能接受。如果真是非酒不可，衡量一下自己，如若不夠自制力，不夠清醒，則在五戒時，這條戒不要受。

四、邪淫問題

近代高僧上廣下化老和尚，「持戒念佛」，以「律儀為本，淨土為歸」，在《五戒相經箋要集註》中，曾對此問題有深刻開示及引證故事。今參照如下：

欲戒姪行，須伏姪心。姪心若伏，便不犯姪了。降伏姪心之法，如《普門品》中，「若有眾生，多於姪欲，常念恭敬觀世音菩薩，便得離欲。」自力不夠，求佛菩薩慈悲加持。

唐狄仁傑，有一年上京考試，寄宿旅舍。旅舍主人之媳婦新寡，見他英俊，晚間特來相會。狄仁傑想起一位老和尚的開示，便順機開導她：「我曾借住寺院讀書，有位老和尚告訴我：『依你的相貌，將來必能大貴，但一生中要特別謹慎，不可貪愛美色，而犯姪戒。』我就請教息滅貪姪



之法。老和尚教誨，作生病想、將死想、已死想，貪姪之念便會熄滅……」少婦感激拜謝。後以堅守婦節，受朝廷表揚。狄仁傑則輔助安邦定國，處處燬姪詞，勵百姓以德，成為一代名臣，以賢宰相而終。

且，進受菩薩戒，「一切男子是我父，一切女人是我母」，菩薩應生孝順心，救度一切眾生，淨法與人。

不犯邪姪，家庭和樂，社會淳厚，國家富強。為佛子者，持戒念佛，功德無量。

莊嚴殊勝

以上幾個問題，提供大家思考，當有益於智慧的抉擇。總之，持菩薩戒，是以清淨三業，發菩提心，修菩薩道。依四弘誓願，學五明，行六度四攝。於煩惱生死中，斷見惑、思惑、塵沙惑，直證阿耨多羅三藐三菩提。讓人生充滿光輝，讓世界莊嚴圓滿。直至虛空有盡，我願無窮，情與無情，同圓種智。

財團法人佛教僧伽醫護基金會 傳授在家五戒、菩薩戒

報名表

以下資料務必詳填

求受：(請打√,可兩者皆選)

☐五戒 ☐菩薩戒

簽名：

姓名：	性 別： ☐ 男 ☐ 女	國籍/籍貫：
身分證號： 居留證號：	出生地：	生日：民國 年 月 日
戶籍地：	市 縣 鄉鎮 市區 村 里 鄰 路 街 段 巷 弄 樓之 號之	
連絡地址：		
電話(公)： (住)：	手機：	(FAX)： E-mail：
緊急聯絡人：	電話：	手機：

- 1、受三皈依否？ ☐曾受 ☐未曾。
- 2、此次受戒是屬：☐新戒 ☐復增益戒清淨功德。
- 3、是否已有纓衣？☐尚無(帶海青，戒會結緣發給纓衣)，身高____公分，體重____公斤、肩寬____公分。
☐已有(請自帶，戒會結緣增益清淨功德衣鉤)。
- 4、如何前往戒會？☐搭戒會所備定點專送遊覽車 ☐自行前往。
- 5、三天戒期可常住戒會達三永日否？ ☐可常住達三永日 ☐不能常住夜晚須回俗家。
- 6、受戒地點：北齋法界學院(桃園縣龜山鄉萬壽路二段346號)。
日 期：民國九十二年國曆十月十、十一、十二日(農曆九月十五、十六、十七日)星期五、六、日。
- 7、報到時間：國曆十月九日(農曆九月十四日)星期四下午7:00準時報到，7:30編班。
- 8、應帶物品：海青、纓衣(無者免帶)，盥洗用具，拖鞋、睡袋。
- 9、費用：隨喜，請匯入：華南商業銀行板新分行 帳號：175200065600戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會。
- 10、菩薩瓔珞經：『有而犯者，勝無不犯；有犯名菩薩，無犯名外道』
能發心向菩提者，六道衆生凡解法師語皆可受菩薩戒。

* 僧伽醫護基金會祝您增福增慧!阿彌陀佛! *

報名處：財團法人佛教僧伽醫護基金會、合辦單位、協辦單位(參見封底)

報名截止日期：九十二年九月二十日前

地址：台北縣樹林市大安路534號6樓

電話：02-26829188 傳真：02-26829186

(填好後可郵寄或傳真回僧醫會皆可)

廣告回信

板橋郵局登記證

板橋廣字第90號

238 台北縣樹林市大安路534號6樓

財團法人佛教僧伽醫護基金會 收



持戒清淨如滿月 身口皎潔無瑕穢
大眾和合無為諍 我今讚仰稽首禮
最上僧寶明日月 龍天皈依鬼神欽
導迷津渡悲智運 同登彼岸成正覺

菩薩戒五戒

僧醫會年度盛事 恭請教內淨戒耆德長老傳授

92年度巡迴義診活動

● 南普陀寺 (限男眾報名參加)

時間：92年9月21日(星期日) 上午7：30～中午12：00

地點：台中市北屯區軍功路軍和巷4號

電話：04-22392816

● 南林精舍 (限女眾報名參加)

時間：92年11月2日(星期日) 上午7：30～中午12：00

地點：南投縣魚池鄉共和村長興巷48號

電話：049-2896919

【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

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

貧血與疲勞

貧血和疲勞的關係為何？

素食者是否較容易貧血？

如何從飲食中攝取均衡足夠的營養？

本文根據最新健康營養研究，

提供您正確的飲食觀念。

文／臺北醫學大學保健營養學系副教授 蘭淑貞

貧血發生率

根據美國第三次營養健康營養調查，有關鐵缺乏的發生率，在25000位美國人當中，大約10%的年輕婦女有鐵缺乏，3~5%則有貧血。剛學走路的幼兒也有相似的數據。鐵缺乏及貧血仍是在育齡婦女和剛學走路的幼兒較為常見，特別是貧窮、教育程度低及有很多小孩的家庭。

貧血的情形可能比調查研究結果更為普遍。運動員的運動量較多，因為輕微貧血的情況而造成的運動疲勞更為普遍。聰明的醫療團隊最好先篩選女性運動員的

血紅素與鐵蛋白。奧克拉荷馬大學針對女性運動員每年進行一次篩選，發現12~20%或甚至更多有鐵耗盡的情形，其中很多人都有貧血，有些血紅素濃度低於120g/L，有些卻大於120g/L。

如何定義貧血？

缺鐵性貧血為一種最常見的貧血。傳統上對貧血的定義是指婦女血紅素濃度低於120g/L。雖然此切點的設定很傳統，卻忽略了「貧血是相對的」，這在運動醫學研究當中常被發現的一個事實。康奈爾有兩個最新研究報告，一個指出鐵劑治療改善了鐵缺乏婦女的耐力，但對於貧血婦女的



嬰兒及育齡婦女須注意貧血問題。



耐力並沒有改善。此研究找了一些具有活力但未受過訓練的年輕婦女進行隨機、雙忙與安慰劑控制之試驗。在這裡對鐵缺乏而無貧血的定義是血清鐵蛋白低於 $16 \mu\text{g/L}$ 但血紅素高於 120g/L 。經過兩星期的鐵劑或安慰劑治療，所有參加研究的年輕婦女完成四星期的有氧訓練。在試驗開始與結束時，用跑步機測試耐力。

鐵劑組與安慰劑組相比，前組的鐵蛋白濃度上升，血紅素雖傾向於上升，但與安慰劑組相比，差異不明顯。分析顯示血紅素的上升會改善能量效用。增加血紅素會降低熱量消耗，增加工作速率以及試驗期間的時間效率。結果在這段試驗期間，鐵劑

組的時間效率改善是安慰劑組的兩倍，各比基準線快3.4與1.6分鐘。換言之，鐵劑組適應及循環較快的婦女勝過用安慰劑組，即使開始時沒有「貧血」。而研究者嚴正指出婦女在血紅素多過於 120g/L 仍然有「機能性貧血」。

另一研究測量兩組婦女最大吸氧量，並測定血紅素濃度，而定義為「沒有貧血」，因為血紅素濃度都高於 120 g/L 。其中一組是鐵耗盡組（鐵蛋白 $<12 \mu\text{g/L}$ ）；另一組則沒有鐵耗盡的現象。鐵耗盡組最大吸氧量低於另一組。這本在預料之中，因為這表示血紅素在鐵對照組耗盡後較少（ $136\text{g/L} : 145 \text{ g/L}$ ）。所以相對的雖然這些鐵耗盡婦女的血紅素濃度超過 120g/L ，但是卻比鐵補足的婦女容易有貧血。

貧血是相對的

貧血是相對的，這樣的觀念很重要。康奈爾研究中，當濃度大於 120 g/L 時，雖然血紅素有少許不同，卻會影響運動員的表現。貧血最好的定義是當一個人血紅素濃度較低於正常範圍時(subnormal)就是貧血。例如：女性運動員血紅素是 130g/L 是貧血，而其正常血紅素是 140g/L ；其實沒有

一個魔術切點值可用來定義貧血的。

一些研究員指出從事運動容易導致缺鐵性貧血，他們認為女性運動員會增加汗液鐵的流失，胃腸出血之機率或攝取含肉較少的飲食。因此耐力運動員比較容易貧血，因此建議凡低鐵蛋白濃度的運動員需要補充鐵劑。此觀點有些優點，但就大多數而言，運動似乎較容易發現貧血的問題而不是導致貧血的原因。

疲勞

疲勞有多種面相。憂鬱者每天一起床想到要面對一整天真不知要如何過，就會覺得疲倦。受感染或病毒性肝炎患者在復原的階段，早上醒來會覺得很強壯，但稍後或下午則感逐漸虛弱，需要小睡片刻。患有慢性疲勞徵候群的人則整天都覺得疲勞，甚至少量運動後就覺得筋疲力盡。許多作家面對空白紙張時會有惰性疲勞 (the fatigue of inertia)，但一旦開始認真工作時，疲勞就會減低。

貧血造成的疲勞有自己的面相，輕度或中度貧血者通常在休息時覺得正常，但在活動時會覺得疲勞。運動可幫助區分造成疲勞的常見原因。激烈運動可辨識是否真的有輕度貧血，例如運動員的耐力不足則是因為缺鐵性



幼兒是患缺鐵性貧血的高危險群。

貧血而造成。

鐵與體力(能量)的關係

長久以來，補充額外的鐵一直被認為是件好事。「鐵不足造成貧血」的觀念一直在民間流傳。美國政府規定麵粉要添加鐵，「保健食品」、「健康食品」或補品之廠商或藥商非常寵愛「鐵」，不僅在各式各樣的食物中添加鐵，在銷售量排名第一的綜合維生素礦物質補充劑也含有鐵，以招攬顧客。許多人認為可從菠菜紅色頭中所含的鐵中獲得英雄般的力量，其實是原先的研究者把菠菜的含鐵量數值的小數點位置放錯了，因而高估了鐵

真正含量的十倍。大多數的運動員都認為需要額外的鐵。所有的人幾乎都被洗腦：鐵補充劑很有魅力。儘管補充劑一直會持續流行，無論如何，大部分人們，甚至大部分的女人，認為需要比從規律飲食中所獲得的鐵還要多。

足夠的鐵是獲得正常能量的關鍵。血紅素和肌血紅素在形成時需要鐵，分別攜帶紅血球與肌肉的氧氣。鐵也是粒腺體一些電子傳遞蛋白質的成份，參與腺核甘二磷酸(ADP)的氧化磷酸化而變成腺嘌呤核甘三磷酸(ATP)。

鐵在能量代謝中扮演四個角色：

1. 作為三羧酸循環(tricarboxylic acid cycle, TCA cycle)的酵素的輔因子。

2. 作為肉鹼(carnitine)合成過程的輔因子。肉鹼的功能為攜帶長鍊脂肪酸通過粒腺體膜。

3. 作為醣質新生作用(gluconeogenesis)的關鍵酵素之輔酶，可控制整個反應速率。

4. 影響一些神經傳導物質氨類(neurotransmitter amines)的功能。

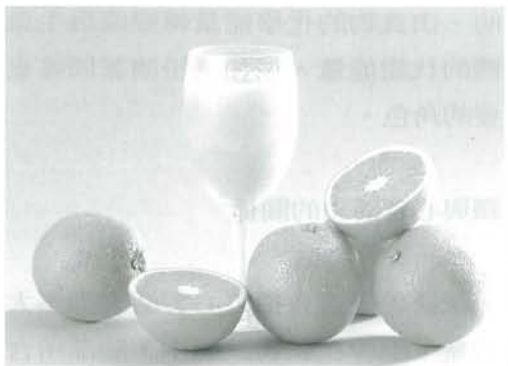
簡言之，因為鐵幫助運送氧氣到細胞，以利細胞對氧的使用，並參與許多生化反應。鐵在能量代謝是必需

的。由食物的化學能量轉變成為生命體的代謝能量，鐵和氧扮演著同等重要的角色。

鐵與心智活力的關係

鐵缺乏是否會損害心智活力則不太清楚，至少在動物試驗中，腦部所含的鐵會影響髓鞘(myelination)和神經傳導的功能。人們在這方面的研究較為稀少，七個研究顯示：缺鐵性貧血對嬰兒期的心智運動發展較為不利。其他研究顯示這樣的小孩在貧血治癒後，幾年後的心智運動發展仍然較為遲緩。近來研究發現：家庭背景貧困和餵食方式不良之缺鐵性貧血的嬰兒，在6個月的鐵劑治療及治癒貧血之後，心智狀況並未改善。缺鐵性貧血可以做為多樣營養不良與家庭貧困而損害嬰兒發展的一個指標。

同樣可以應用的觀念：鐵劑治療可以改善語言學習和鐵缺乏所造成的記憶力不佳的問題，但非貧血的青春期女孩。這在頭版新聞很醒目，可能因為只要攝取一些鐵劑就能讓許多人的女兒進入哈佛大學的原因。但這研究令人困惑，一些女孩有貧血，雖然鐵劑組血紅素上升，與安慰劑組對照，而只有1/4的人在認知功能測試的某些部分有所改善。簡言之，該研究吹



早餐喝柳橙汁有益於鐵的吸收。

牛過頭。到目前為止，並無強而有利的理由使人相信鐵缺乏會消弱心智活力。

素食者如何增加飲食當中鐵的攝取？

飲食鐵攝取量的增加可經由下列方式：

1. 使用鐵製的烹飪廚具。
2. 食用多種類食物。
3. 早餐喝柳橙汁。
4. 進餐時，勿同時喝茶或咖啡。

素食者不吃瘦紅肉或其他動物性食物，而肉類、魚類或家禽類富含蛋白質，有助於穀類、豆類與黃豆中鐵的吸收，但這是素食者無法獲得的，因此可以考慮鐵補充劑。此外，也許許多人不知道，補充過多額外的鋅會導致銅缺乏，進而影響到鐵的代謝而造成貧血。

結論

鐵缺乏可因飲食鐵攝取或吸收的不足，而無法滿足生理對鐵的需求。因此，成長中的兒童及育齡婦女，如同全素者，同屬鐵缺乏的高危險群。因為男性沒有生理週期而流失鐵的情形，所以除了失血以外，少有缺鐵性貧血。



最後針對有習慣補充鐵劑、健康意識較高的一些人或男性運動員提醒一下，你們有潛在性的危險。在美國，遺傳性

血色素沉著症(hereditary hemochromatosis)的發生率是每200人當中約有1人，這些人的鐵吸收量為一般人的2~3倍。男人發生鐵缺乏遠比發生鐵過量的情形為少。鐵補充劑會造成體內鐵的貯存過量，因此男人最好明智的遠離鐵補充劑。請記住：一般情況為女人需要的鐵比攝取量為多，而男人得到的鐵則比需要量為多。

文獻出處：

Eichner ER. Fatigue of Anemia. Nutr Rev 2001, 59: s17-s19.

僧伽的健康護照

新版【僧伽醫護手冊】

接受申請中

您有生病時不知道去哪裡看醫師的困擾嗎？

您曾經為應該掛哪一科的門診疑惑不解嗎？

立刻聯絡僧伽醫護基金會，申請一本新版僧伽醫護手冊，

這些煩惱就能獲得解決！

為了讓師父們充分掌握僧伽專屬醫療網的所有資訊，今後不必再為看什麼醫師及如何掛號煩惱，僧伽醫護基金會特別製作了「僧伽醫護手冊」免費開放申請。

「僧伽醫護手冊」猶如僧伽的健康護照，可以記載個人基本資料、健康資料、生化檢驗記錄，及就醫紀錄，作為日後就診的參考。更有全省僧伽醫療網醫師的姓名、科別、看診時間表、門診預約電話。值得一提的是，所有醫療網的醫師都是正信的三寶弟子，您只要擁有這本手冊，還可享有與僧伽醫護基金會合作及簽約的醫療院所看診時的免掛號費及部分負擔。如果有任何醫療上的問題，或是財務上確實有困難，也可以電洽基金會（02-2682-9188）解答或申請醫療、健保供養。

●申請醫護手冊需要的證件有：

1. 二吋半身照片2張
2. 身分證正反面影本一份
3. 戒牒影本一份

（未受具足戒者，請另附僧伽身分證明文件乙份，出證明者須附上個人戒牒資料及道場登記證明影本）。

●申請辦法則有兩種：

1. 親自到基金會辦理；
2. 先向基金會索取個人資料表和僧伽資料表，
填妥後連同申請所需證件寄到基金會收即可。



財團法人僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

認識更年期及 荷爾蒙補充治療

更年期為自然現象，
時間可長達三至五年。
目前女性荷爾蒙補充治療
仍為最有效之治療法，
但治療時間最好不要超過四年。

文／三軍總醫院婦產部劉嘉輝博士

正常健康婦女在四十歲之後，可能注意到月經較以往頻繁，月經週期縮短（可短至21天即有一次月經），約四十七歲之後月經週期逐漸拉長，幾個月來一次，終至月經不來，是所謂停經。從月經週期逐漸拉長到停經這段過渡期間，通稱為更年期，時間可長達三至五年。

雖然一般停經年齡平均在五十、五十一歲，仍有些婦女在四十歲以前就停經了，是謂早發性停經。其中有些是因為手術切除兩側卵巢，接受化學治療（大半因惡性腫瘤，如乳癌）或接受放射線治療，導致卵巢功能喪失所致。然而，許多早發性停經的原因尚不清楚。以醫學觀點而言，停經代表卵巢功能衰竭，不復製造女性荷爾蒙及黃體素，因此停經後，婦女體內就缺乏女性荷爾蒙及黃體素，有些婦女就會出現所謂更年期症狀。

更年期症候群

在停經的最初幾年，由於血中女性荷爾蒙下降的結果，有些婦女會有潮紅（熱潮紅）現象、盜汗、心悸等所謂血管動感症狀（Vasomotor symptoms），通常好發於夜晚，以致影響睡眠。由於睡眠品質受影響，有些婦女會出現疲倦、易怒、無法集中

注意力，及情緒不穩的症狀。在潮熱之後，有些婦女會有額頭、頸部或全身冒汗的現象；同



時有些婦女開始有陰道乾澀及泌尿症狀，如頻尿、小便疼痛等。

停經後之生理變化

女性荷爾蒙對體內許多重要器官之正常功能很重要，如腦、皮膚、血管、心臟、骨骼及乳房。尤其重要者為骨骼及心臟。停經後，身體缺乏女性荷爾蒙，骨質的流失加速，過些時候，就可能有骨質疏鬆的現象，而容易有骨折。心臟方面，停經後，婦女心臟病機率增加許多，說明了女性荷爾蒙對心臟之重要性。有些停經後婦女缺乏女性荷爾蒙，有眼睛乾澀的現象。

荷爾蒙補充治療 (Hormone Replacement Therapy, 簡稱HRT)

由於停經後身體缺少女性荷爾蒙，因此引起所謂的更年期症候群及一些身體老化的現象。於是在1960年代開始有人使用補充女性荷爾蒙來治療潮

熱等血管動感症狀，當時也認為女性荷爾蒙能使身體年輕化。隨後由於一些觀察性的研究報告，認為補充女性荷爾蒙可以降低心臟病發作，減緩骨質流失，預防或減緩老年痴呆及減少

大腸癌等作用，於是有長期使用女性荷爾蒙之建議。由於以往高劑量之口服避孕藥



可能增加乳癌機會的看法，補充女性荷爾蒙可能增加乳癌機會的看法一直有爭論。這四十年來有關補充女性荷爾蒙利弊之研究結果及意見不一也爭論不休，直到2002年7月美國國家衛生院公布了一項大規模研究計畫——婦女健康促進計畫 (Women's Health Initiative, 簡稱WHI) 初步研究成果，大幅度改變以往對荷爾蒙補充療法的看法。該研究計畫納入一萬六千名五十至七十九歲已停經之婦女，其中有一組使用複合連續性荷爾蒙補充療法 (Combined continuous therapy, 每日服用女性荷爾蒙 premarin 0.625毫克，加上黃體素 medroxyprogesterone acetate 2.5

毫克之複合錠劑，商品名為Prempro）及安慰劑（placebo，不含女性荷爾蒙）作對照。該研究計畫發現，使用荷爾蒙補充療法五年的人較使用安慰劑組作比較，每年每一萬名婦女得心臟病者多7人（37/10000比30/10000），中風者多8人（29/10000比21/10000），罹血栓者多18名（34/10000比16/10000），乳癌多8人（38/10000比30/10000），骨折者少5人，大腸癌少6人。雖然補充女性荷爾蒙之危險很低，這個研究報告大幅

改變大家對荷爾蒙補充療法的看法，也引起了相當大的震撼。雖然有人質疑，女性荷爾蒙和黃體素有許多種，不同種的女性荷爾蒙之間和不同黃體素之間作用未必完全相同，由premarin和medroxyprogesterone acetate得到之研究結果未必代表所有種類及所有給藥途徑及用法之荷爾蒙補充療法可能之結果；然而，在有研究進一步證實不同的荷爾蒙製劑及補充用法可能有不同的結果，以及其安全性被確定之前，不宜認為它們較婦女健康促進研究計畫（WHI）中所使用的premarin和medroxyprogesterone acetate之複合錠劑會有較好之結果以及較安全。

後婦女健康促進研究計畫之荷爾蒙補充療法（HRT after WHI）

目前認為荷爾蒙補充療法應僅限於有更年期症候的婦女，且使用的期限不宜超過四年（依據WHI研究結果，第五年乳癌之機率增加之故）；且不應再用HRT來預防心臟病，至於骨質疏鬆之防治，除了HRT外，必須有其他防治方法。

荷爾蒙補充療法用法

【適應症】目前主要適應症為有更年期症狀（潮熱、心悸、失眠、情緒



低落、憂鬱等)，短期使用（六個月至四年）為原則。完全停用前可先減少用量，如沒有不適時，遞減至完全停用。

【用法】對子宮仍在之婦女之荷爾蒙補充療法包括女性荷爾蒙及黃體素，可分為週期性(cyclic regimen)及連續性(continuous regimen)用法。

週期性療法主要為每日使用女性荷爾蒙以及每個月補充10日以上（通常使用13至14日）黃體素，也有每個月使用女性荷爾蒙21日或25日的用法。連續性用法為每日都用女性荷爾蒙及黃體素。週期性療法在用完黃體素後會有出血，有時在服用黃體素最後幾天會有出血的現象。連續性用法主要的目的為避免出血，但部分婦女還是會有少量出血的情況。

對子宮切除之婦女之荷爾蒙補充療法，使用女性荷爾蒙即可。

荷爾蒙的種類

女性荷爾蒙

1. 口服女性荷爾蒙——最常見的是由懷孕母馬尿液提煉製成的Premarin (conjugated equine estrogen)；此外為由植物提煉的Cenestin、Estratab、Menest 及Ogen。Estrace

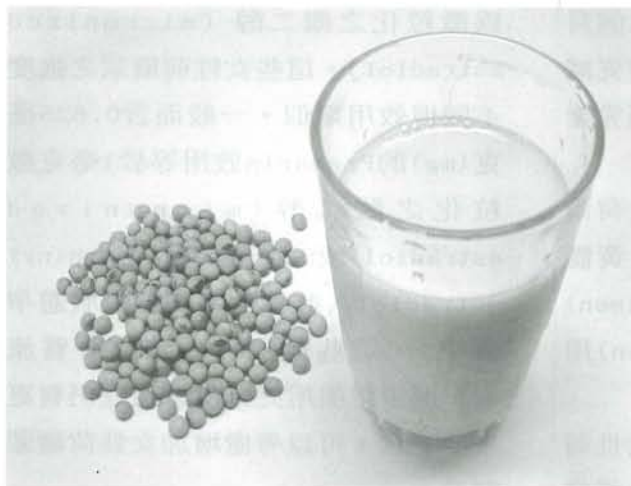
為微粒化之雌二醇 (micronized estradiol)。這些女性荷爾蒙之強度不同但效用類似。一般而言0.625毫克(mg)的Premarin效用等於1毫克微粒化之雌二醇 (micronized estradiol)或5到10微毫克之ethinyl estradiol（此藥常存在於口服避孕藥中），這些劑量可以防止骨質流失，但少數服用此劑量之婦女仍有更年期症狀，可以考慮增加女性荷爾蒙劑量。

2. 經皮吸收女性荷爾蒙 (Transdermal estrogen)

作成皮膚貼片之女性荷爾蒙有Climara, Vivelle, Esclim 及Alora，都含17-beta 雌二醇，這些皮膚貼片女性荷爾蒙提供身體每日50微毫克之女性荷爾蒙，效果與口服0.625毫克Premarin 相似。此外也有同時含女性荷爾蒙17-beta雌二醇及黃體素Norethindrone acetate 之皮膚貼片，每週貼二片。

3. 植物性女性荷爾蒙 (Phytoestrogens)

植物性女性荷爾蒙為非類固醇之化合物，存在於自然界植物、水果、蔬菜中，兼有女性荷爾蒙及抗女性荷爾蒙之作用，分為三種：isoflavones, coumestans 及 lignans。二種 isoflavones: genistein及daidzein



存在於黃豆中，為效果最強的植物性女性荷爾蒙（但仍遠低於天然的女性荷爾蒙）。有人認為亞洲人心臟病較西方人少是因為飲食中含大量黃豆，而富含黃豆之飲食被認為有益血脂肪及血管內皮功能。綜合74個有關植物性女性荷爾蒙之研究結果，雖然植物性女性荷爾蒙對更年期症狀有些幫助，但目前仍缺乏足夠證據顯示它能取代傳統荷爾蒙補充療法。此外，有些植物性女性荷爾蒙仍含有少許女性荷爾蒙之特點（即可能促進乳癌細胞生長），仍有安全性之顧慮。

黃體素的種類

常用的黃體素有碳21之類固醇黃體素(C21 steroid progestogens) 及碳19之睪固酮衍生物黃體素(19nor-

testosterone derivative)。常用的碳21之類固醇黃體素有 medroxyprogesterone acetate，商品名為provera和 dydrogesterone，商品名為 duphaston。碳19之睪固酮衍生物黃體素有norethindrone acetate 和norgestrel。這些皆為睪固酮(testosterone) 衍生出來，帶有些許男性荷爾蒙作用。劑型有口服劑型以及 levonorgestrel 子宮內置(intrauterine device)劑型及皮膚貼片劑型。

最近也有天然微粒化之黃體素(micronized progesterone)，對於無法使用provera者的另一選擇，只是有些人服用後有時有昏昏欲睡的感覺，但這個特點也可以用來幫助失眠者得到改善。碳19之睪固酮衍生物黃體素(19nor-testosterone derivative)和碳21黃體素對於子宮內膜和骨骼的作用相似，但對於血管、新陳代謝及副作用方面不同。Provera減少了女性荷爾蒙對血管上皮細胞有利的作用，碳19之黃體素此方面作用較少，dydrogesterone對於血脂肪方面有益處。口服之碳19黃體素有對抗胰島素之作用，貼片製劑此作用較小，Provera對於糖代謝及胰

島素有不良作用，天然黃體素（progesterone）及dydrogesterone對醣代謝及胰島素不良作用很少。其他的副作用如碳19黃體素有背疼、脹氣、長青春痘、乳房疼痛；碳21黃體素有焦慮、憂鬱、沮喪等精神方面副作用。但這些症狀因人而異，非一成不變。

不同黃體素的作用及副作用不同，應依個人需要來選擇及調整使用的黃體素。

更年期荷爾蒙補充療法之好處

治療或減輕更年期症狀，如熱潮、



心悸、失眠、憂鬱等，減少骨折及大腸癌。此外對於成年型糖尿病病情，尿道感染及尿失禁，皆有幫助，改善生活品質及減少身體跌倒機率等。

更年期荷爾蒙補充療法之壞處

少許增加心血管疾病機率，少許增加中風、血管栓塞、乳癌之機會。此外膽囊疾病、氣管痙攣、紅斑性狼瘡及雷諾氏現象（Raynaud's phenomenon）也可能少許增加。

荷爾蒙補充療法之禁忌

乳癌患者、子宮內膜患者治癒後最初5年、肝功能嚴重異常、最近有血栓病史。其他如三酸甘油酯過高、膽囊疾病、癲癇、心肌梗塞為相對的禁忌，如有必要，一定要更小心使用。

荷爾蒙補充療法外之其他療法

更年期婦女除荷爾蒙補充療法，對於更年期所發生之健康問題之其他療法如下：

血管動感症狀（Vasomotor symptoms）

血管動感不穩（Vasomotor instability）引起之症狀如熱潮紅、心悸、盜汗等，可以服用

Clonidine，或選擇性血清動力素再吸收抑制劑（Selective Serotonin Reuptake Inhibitors）、多巴胺拮抗劑 Veralipide，豆類食物或中藥（效果未經科學研究証實）。

陰道及泌尿道萎縮造成之陰道乾澀、小便不適等問題，可以使用潤濕劑或局部使用低劑量之女性荷爾蒙，陰道乳膏。

骨質疏鬆方面，可以補充鈣片，每日1500毫克，維他命D每日400單位，加強運動。已有較嚴重骨質疏鬆者可以服用Bisphosphonate類的製劑，來加強骨質的密度。此外也可以使用 Calcitonin針劑或鼻噴劑。此外最近較流行之選擇性女性荷爾蒙受體調控劑（Selective Estrogen Receptor Modulator，簡稱SERM）如已用來治療乳癌之Tamoxifen及上市不久之

Raloxifene，皆可預防骨質流失。

生活方式的調整也有助於更年期之適應，減少吸菸、喝酒、咖啡及禁止使用非法的藥物；增加運動，如增加重量負荷之運動可以加強骨密度及加強新陳代謝功能；減少生活壓力，注意營養均衡，控制體重等，皆有助於更年期之調適。

結論

更年期為一自然現象，有些婦女會有所謂更年期症候，其輕重及時間不一。目前女性荷爾蒙補充治療仍為最有效之治療，治療時間最好不要超過四年，以策安全，治療藥物以個人情況而定。如不使用荷爾蒙也可以試試其他藥物，或生活上作些調整，樂觀進取地迎向銀髮族的人生。

好消息

- 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。

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：台北縣樹林市大安路534號6樓
電話：02-26829188 傳真：02-26829186
e-mail: sangha@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



從佛法中學習管理

專訪黃焜璋院長

我不會醫院管理，但學了一點佛法。

將菩薩度人所行的四攝法——

「布施、愛語、利他、同事」，

用到醫院管理上……

採訪／沈秋萍 照片提供／署立台北醫院

若你有機會到署立台北醫院黃焜璋院長的辦公室，可能也會同我一般，對屋內的素樸雅淨留下深刻的印象。米白色的窗簾將大馬路的喧囂擾攘阻絕在外，牆上一幅小小的字畫「薰——陶然自樂」，很容易地攫獲來人的目光，那是黃院長先慈生前的得獎作品。偌大的辦公桌上除了一架電腦螢幕，少許文具擺飾外，並無太多雜物；座位後方那幅草寫「大悲咒」，明白透露院長的宗教信仰。

黃院長說：「據我的觀察，學佛的人有三類。第一類人是來還願的，小小年紀仍不解世事，一開口居然說要出家學佛；第二類是有感應的，危難時有菩薩顯靈救了他，就很自然地學了佛；第三類人是對人生有疑問或煩惱，想尋求答案而去學佛，這種人最

多。我是屬於第三類的人。」

民國八十一年左右，在任職省立桃園醫院副院長多年後，黃院長對未來何去何從起了煩惱，不知接下來是開業逐利好，還是繼續留在公職逐名好。直到有一天，他念到心經上「以無所得故」而解悟到這兩樣到頭來都一樣，都不是應該刻意追逐的，才讓他的心安定下來，從此一頭栽入研究佛法的領域，四處參訪名師。半年後，有機緣遇到惟覺老和尚開示，當即皈依老和尚座下。「因為老和尚對我的問題總是乾淨俐落的回答，這種『明心見性』的回答法，只有實修實證的開悟人才能如此。」他說。

四十五歲開始學佛的黃院長，起初也常以醫學的觀點來批判佛學。他說：「後來我發現這是不對的，這樣

只有永遠處於兩極，幸好有機緣在惟覺老和尚的指導下學習禪修及金剛經，讓我增長慈悲與智慧，待人接物行醫濟世皆在師父訓示『理事圓融』的原則下進行。理指的是哲學，事指的是科學，也就是佛學與醫學相互融合。」

醫師學佛往往引來別人驚嘆的眼神，黃院長解釋：「其實醫護人員執行工作時，如如不動是因專心治病而不是沒有感覺。對於一個天天接觸生老病死問題的醫師而言，我學佛的動機之一是想能多了解一些佛法來幫助、利益我的病人。我的老師惟覺老和尚常說『救人一命是第一福田，做好醫院的工作就是菩薩行』。學佛日久，我發現師父的話很有道理，尤其能了解佛法而善用它做好醫院的工作則是真正的菩薩行。」他又說：「自從自己學佛以後，發現看待病人時能從更多角度去瞭解病人，像多了隻眼睛；知道宗教的方法可以幫助病人，如同多了隻手。因此我希望醫護人員能瞭解及學習宗教，則會有更多的能力去幫助病人，成為病人心目中的千手千眼觀音菩薩。」

黃院長笑稱：「我常常跟人家說，我不會醫院管理，但我學了一點佛法。」他認為菩薩度人所行的四攝法「布施、愛語、利行、同事」可以用

到醫院管理上；也即要有布施的心，要講人家聽得進的話，做對他有利的​​事，要放下身段與人共事，自然而然就能引導一個團隊。此外，菩薩度眾所需學的五明同樣可以應用在工作上。精通聲明就是要會說話以利溝通；醫方明是懂醫術以治病；工巧明就是要懂科學，會操作電腦等基本的技術；因明是要有邏輯學的觀念，能把事情的前因後果理清；內明則是要懂得宗教以安撫人心。

當前社會亂象叢生，人心浮動不安，黃院長深切相信正信的宗教是醫治亂象唯一的一帖良藥。因為心是一切行為的根源，從起心動念時就觀照這個念頭是對或錯，不該做的則不做，該做的立刻就去做，做完後就放下不再執著，則能維持清淨心，不起瞋怨，則人與人的相處就不會有怨隙。如果每個人都有正確的宗教情操，社會自然就安定。

四十五歲以前的黃院長，喜愛美食、熱愛旅遊，是朋友眼中的「超級玩家」，四十五歲以後，卻成了努力修福、修慧、修定的佛教徒，這改變不可謂不大。黃院長常跟旁人說：「健康的三要訣就是：念經、打坐、吃素。」用功學佛，心存至誠，或許這就是黃院長看上去較同齡者年輕許多的原因吧。

擁抱自然，尊重生命

浴佛、放生行

以尊重的心、疼惜的心、謙虛的心、歡喜的心，
對待大自然的眾生；每個眾生都有生存的權利，
應該回歸自然、不可予以殺害。

文／廖天任 攝影／梁昇富

原訂於五月四日舉行的浴佛法會暨放生活動，由於SARS疫情的影響，延到七月十三日舉行。雖然延後兩個月，但是大家的參與情況依然踴躍，在本會同仁熱心的推動之下，早已為這場隆重的放生活動，拉開了光輝的序幕。

七月十三日是個豔陽高照、萬里無雲的好天氣，一大早，我們的專車從基金會門口出發，經過板橋地方法院大門口、板橋市公園街的基金會舊址、新埔捷運站二號出口這三個集合地點，大約七點半左右，三部遊覽車所載的放生隊伍正式上路，駛向目的地。

這次放生的地點是位於東北角海岸的龍洞南口海洋公園，上午九點零一分，專車抵達龍洞南口，駛進遊艇港海洋樂園，一場別開生面的放生活動就此展開。在法會之前，本會執行長會宗長老首先頒發聘書給國立海洋大



小魚兒游向無垠的大海。

學副教授張建仁，聘任他為放生會的顧問。九點三十分，放生法會開始，會宗長老領眾念誦大悲咒和三皈依。當大眾高聲唱誦大悲咒的時候，現場駛進了四輛卡車，車上裝載著一桶桶的魚群，長老立即上車進行灑淨，義工們紛紛提著水桶上前接應。

這次參加放生暨浴佛法會的法師有十四人、居士有三〇六人，總共三二〇人。放生的魚苗是虱目魚（十三萬尾）和黑格魚（七萬尾）兩種，總共二十萬尾。

九點四十六分，唱誦完畢，長老領眾徒步前行、走向放生的定點，大眾一邊走、一邊合掌念誦「南無觀世音菩薩」。到達定點之後，大眾排成五列縱隊，準備將一桶桶的魚群送入海水中。這時，台北縣副縣長曾參寶先生來到放生現場，表達關懷之意，會宗長老也向他表示謝意。

卡車上一桶桶的魚群，經由大家的雙手一個接一個的傳遞，傳到沙灘的邊緣，交給幾位佇立水中的師兄、師姐，再將水桶的蓋子打開，將一條條活潑的魚兒小心翼翼地倒入水中。在



浴佛法會莊嚴殊勝。



手手相傳將小魚放生大海。

大家傳遞水桶的過程中，每位發心「菩薩」口中持續地唱誦著「南無觀世音菩薩」、「南無觀世音菩薩」。



大眾排成縱隊，準備將一桶桶的魚群送入海水中。

十點十三分，放生的隊伍中拉開了白色的塑膠布條，布條從卡車上延伸到水中，兩旁的放生人員用雙手緊握布條兩側邊緣，使布條呈現U字形的槽狀水溝，卡車上一桶桶的水和魚倒入布條內，一群群的魚兒順流而下，流入海水中。

長長的布條接上了水管，水管的另一端插入鹹水區，鹹水區就在放生定點的側面，鹹水經由水管流進布條、



安全組唐英亞老師指導組員如何維護大家的安全。

再流入放生水域。工作人員表示，接引鹹水的用意是讓魚兒先在布條中適應海水的水性，再讓魚兒流入海中。

二十分鐘後，原本五列縱隊的放生人員，全部集中到布條兩側接桶放魚。此時，會宗長老呼籲大眾：以尊重的心、疼惜的心、謙虛的心、歡喜的心，對待大自然的眾生。每個眾生



長老致贈感謝狀給協助單位。

都有生存的權利，應該回歸自然，不可予以殺害。

十點三十五分，工作人員將第二批魚群倒入布條，小魚成群結隊地在布條內游來游去，然後順流而下直奔入海。這幅川流不息的景象，真是名副其實的「過江之鯽」。四十八分，在長老的號令下，大家把布條拉高、右移，準備接最後一車的水桶，五十六分，大家把最後一桶的魚群放歸大

海。長老宣布放生圓滿。

當大家回到法會現場後，先念誦「四弘誓願」，再由會宗長老開示放生的意義。長老說，放生可以培養我們對眾生的慈悲心、培養謙虛的心，促使在上位的人不驕傲，在下位的人不傲慢。在佛陀的眼中，看一切眾生都是一樣的，在六道之中，人的肉眼只能看到人道和畜生道，而佛具有佛眼和法眼，能看到六道眾生的生死輪迴。如果世人想要往生善道或者解脫生死輪迴，就應該尊重眾生的生命。長老強調：僧伽醫護基金會是以醫護為本、以淨土為依歸、以阿耨多羅三藐三菩提為最終目標。

長老開示之後，緊接著頒發感謝狀給贊助此次放生的單位代表，他們分別為：交通部觀光局東北角海岸國家風景管理處技正劉玉祥大德、龍洞管理站許隆生居士、龍洞南口海洋公園遊艇港區黃博文經理、王天寶經理、中華民國水上救生協會台北市北區分會總幹事許茂盛，共五位代表。

十一點十八分，浴佛法會開始，由會宗長老開示浴佛的意義。長老從佛母摩耶夫人在藍毗尼園誕生佛陀的經過，說明浴佛的意義在於洗淨眾生身心的塵垢、顯現出眾生本具的清淨佛性。此刻，佛桌上供奉著三尊佛像，長老領眾唱誦：「我今灌沐諸如來，

淨智莊嚴功德海；五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身」。

隨後，舉行浴佛的正式儀軌，在長老與眾法師舀水洗佛身之後，全體信眾排成三列，每列二人一組，依序走向佛桌，舀水灌沐佛身左右，然後依序回座，大家的內心都充滿歡喜。

十一點四十二分，長老領眾進行供養三寶儀式，四十九分，大眾讚佛，五

十五分，浴佛圓滿；同時進入午齋時間，工作人員將便當交給各組組長，組員們紛紛向組長領取便當。午齋用畢，大眾於十二點四十五分搭上遊覽車，準備踏上歸途。五十五分，我們的專車駛離龍洞南口海洋公園。

下午兩點三十分，專車抵達板橋新埔捷運站，結束了這場功德殊勝、身心愉快的浴佛、放生活動。



Story

取象囊泉

自從本師釋迦牟尼佛降世以後，說法度化眾生，從此世人才知道因果報應，戒殺放生。在《金光明最勝王經》上，有這麼一段慈悲濟命，取象囊泉的故事：

從前，古印度有一位賢者，流水長者的兒子，生性仁慈。一日外出，看見山旁有一處大水池，因值炎夏，數月無雨，池水逐漸乾涸，池中有數萬魚蝦等生命，在烈日乾池下喘息，眼看就要曝死。

長者子見狀心起悲憫，立刻返回求見國王，請求國王暫借二十隻大象，前往擔水灌救眾多待斃的生命。這位長者國王早已皈依三寶，聽到長者子的請求，便慨然允准。長者子於是又帶領二子從酒店借來許多盛酒的大皮囊，以囊盛水，由象運到大池傾倒。如此數次的往返運水，終於救活池中數萬魚蝦的生命。長者子見到數萬生命重獲生機，內心頓然欣愉，於是為魚蝦等說苦空無常大法。後來魚蝦等命終之後，神識因為聞法因緣而都超升天道。（本文轉載自和裕出版社「護生的故事」）

【尊重生命・慈悲護生・生態保育】

僧伽醫護基金會放生活動

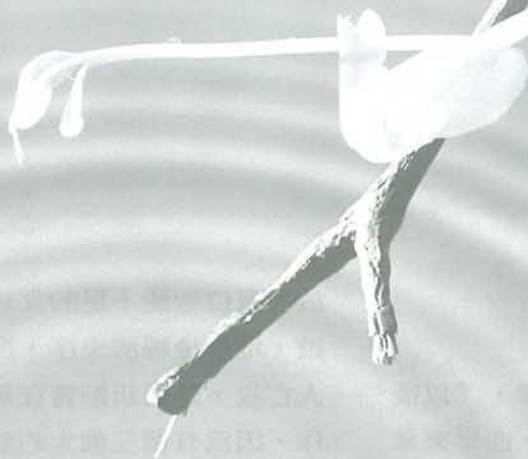
慈悲・智慧・放生行



大智度論云：「諸餘罪中，殺業罪重，諸功德中，放生第一」。

僧醫會之放生會成立於2001年，在許瑞助會長策劃下，結合了社會資源及相關單位配合，對於放生地點的勘查、放生魚類的生態評估，都力求盡善盡美，並恭請法師帶領如法進行放生儀軌，既慈悲護生，又兼顧環保和生命教育。

歡迎大眾踴躍參與，詳情請洽僧醫會。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

走過九二一大地震的歲月

我永遠忘不了那天早晨，正準備用餐時，
從百香果泥土旁爬出一個小女孩，
看著我手上的早餐說：「叔叔，我肚子好餓！」

文／埔里榮民醫院內科主任 黃聰敏醫師

慈悲安親班畢業了！

幼稚園的黃老師告訴末學，「以後不用再支援幼稚園的費用，四年來承蒙你們的照顧，他們都畢業了。」慈悲安親班在聖佶法師的指導下，個個吃素、不殺生，從幼幼班一直到幼稚園大班，一視同仁，讓大眾培養福慧。

每個兒童都有他的過去，父母亡

故，有位智能不足的父親娶了越南新娘，地震後經濟失序，房子倒了，家人亡故，外籍新娘實在無法外出找工作，因為有個三歲大的幼兒，飢寒交迫，令人心酸。又有外婆帶個小孫子無力養育，到處爬，全身髒兮兮。還有父親、母親犯罪坐牢，幼兒無人照料，林林種種，人間苦難。

黃園長偕同一位居士發心，起初在菩提園大樓下，僧伽醫護基金會埔里

義診中心旁租下一間房子專門收容六歲以下小孩，經費非常拮据。起初靠善心人士捐來的白米度日，後因實在付不起房屋租金，因此由末學請示師父給予暫住義診中心底下的房子，而這棟大樓已呈現半倒狀態，多處損毀，但為求一片安居之地，不得已把孩子集中此地照料。

真高興，孩子都從慈悲安親班畢業，四年的歲月已過，今年都上小學了。

在此向聖佶法師及一直支持安親班的居士感恩，包括正在監獄服刑的師兄、師姊們。

莊嚴的道場——埔里榮民醫院

每次看到醫院佛堂觀世音菩薩的畫像兩邊題詩，「眾生把三毒八苦當真，菩薩開四諦法門得樂」，心裡真是百感交集。偏遠地區的醫療大部分都是基督教的醫師發心，醫院多數同仁尤其是護理同仁及醫師皆信奉基督教。81年末學受台中蓮社吳老師的教誨，下鄉服務，並深信埔里是佛教聖地，在醫院必能發揮所長，用佛法解除醫療上不能解決的痛苦。

在醫院看了些日子，終於找到一屋屬於佛教的文物，在停屍間旁磚瓦蓋的小屋，裡面放幾本雜書及一尊佛

像。起初末學進去拜佛，很多人都認為末學是異類、迷信；經過這場大地震，佛菩薩搬到大樓裡接受眾生的禮拜，也有個新家。很多師父非常慈悲，星期五都到佛堂教老榮民弟兄念佛，還有助念團成立。很多苦難的病患都有機會聽到佛號，種下善根。就算這輩子腦中風、痴呆、殘障、無法解脫，憑著金剛不壞的種子，末學總認為將來有一世會有所成就的。

長滿百香果精神科大樓

地震後唯一沒有受損的是精神科大樓，也因此留給埔里榮民醫院一間救助難民的醫療站。地震後的第三天，只喝了幾口水度過漫長的生死搶救行程，末學永遠忘不了那天早晨，我在一家早餐店收購一些早餐蛋餅，挨家挨戶發給到醫院逃難的帳棚家族，最後剩下一個，正準備用餐時，突然從百香果泥土旁爬出一個小女孩，看著我手上的早餐說：「叔叔，我肚子好餓！」末學再也吃不下任何東西，人間苦難！

埔里義診中心的因緣

雖然去年義診中心因功能不彰而結束，但許多的同仁仍然以不同形態服

務出家眾。牙科、眼科、家庭醫學科體檢服務仍然繼續，支援中台禪寺義診也直到SARS來臨才停止。回想過去的裝假牙、配眼鏡，及中醫不定時、不定點上山與師父結緣，真令人感動。

前任的義診中心負責人盧醫師給末學大力的幫助，在此致謝並祝福深居簡出的盧醫師，早日念佛念到一心不亂，榮登極樂之邦。雪公老師引印光祖師的訓誨，卅歲到六十歲的人宜勤練內功（念佛）而隨緣外功（行善）。盧醫師的修行實為現代佛子的典範。

溫室效應下的醫療環境

經典上指出末法時期的景象已經出現，大水漂流、劫火不斷、人心變壞、男女性別錯亂、壽命縮短、疾病叢生、天災不斷。除了SARS，許多出血性致死病毒不斷出現，甚至中國大陸西湖這麼美好的地方都出現整湖吸血性寄生蟲，這些古老的疾病

又再度出現。受不了環境壓力，一百個人有3%患有憂鬱症，有自殺的傾向。最近埔里地區又再度出現傷寒性痢疾、急性腹痛，有個孩子竟然發燒、腸炎住院十五日。

在急診室自殺、家暴、意外的病例接不完，阿彌陀佛！



七月怪譚

一位住加護病房的老病號，心跳血壓都正常，一堆家屬來看他，談笑風生，突然大喊肚子痛，心臟呈現心律不整，經藥物急救，皆無反應，時間正是農曆七月一日、零時，經抽血、現代儀器皆無正確診斷。

一個四十多歲的酒廠主管（我女兒鋼琴老師的先生）送女兒上學後突然回家倒地，經送到本院急診室急救插管治療，目前是植物人狀態，電腦斷層、抽血皆正常，送到醫學中心，MRI專家都說他沒病。

一個精神病患者，慕名埔里是個好療養所在的病患，來到埔里不久即昏迷，經末學急救無效宣告死亡。因抽

血檢驗正常，無他殺之疑，家屬不信，請法官切開所有器官，包括心臟、肺臟，皆無法找到病因。

國曆八月十八日夜裡末學正在六樓值班，突然山區傳來怪風，熱且有嘯聲，爲了投明天僧伽醫護基金會的稿件，末學繼續寫作不以爲意，病房急電，剛入院血糖過高的老太太突然黑掉，需急救，末學到病房時她瞳孔已放大，經急救無效，血糖值200非因血糖低死亡。弟子依慣例幫老太太助念，等其家屬接棒，還未一個小時即有屍臭味道，末學想到觀世音菩薩普門品的一段「假使黑風吹其船舫，漂墮羅刹鬼國……」令人不寒而慄。速上彌陀的法船，也許是現代修行唯一的出路。

Point

布告欄

- 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社服基金專款中供養

◆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

- 看診時請帶健保卡

祥和溫暖的新家

志工及會務人員在新會址工作、拜懺、餐聚，
在「佛陀看病圖」的陪伴下，滿室祥和、溫馨，
虔誠祈願僧醫會的宗旨早日圓滿，
護持全國僧伽調和四大色身，三德圓滿的佛陀僧團，
普化一切眾生同證阿耨多羅三藐三菩提。

文/陶蕃震 攝影/梁昇富

六月中旬，在志工協助下，僧醫會由板橋搬到樹林新會所。經過將近一個多月，在梁昇富師兄賢伉儷及許多志工整理下，會務逐漸步上軌道。

在這六十多坪的空間裡，一進門首先吸引人們目光的是莊嚴的「佛陀看病圖」，面對著祂的大廳是多功能活動區，因應需要靈活運用，志工餐聚、三昧水懺、寄送文宣及月刊、開會等……所有活動都在這裡舉行。真可說是發揮最大效益，充分善用時間、空間。至於平日用不著的物品或儀器，則分別寄放在西蓮淨苑樹林道場光明寺前空地的貨櫃、梁淑娥居士提供之心一基金會中壢倉庫，及廖學堅居士提供樹林淨宗學會大殿旁廳堂寮房。功德無量，特此致謝。



搬到新會址後的第一次餐聚，執行長祈願基金會會務順利圓滿。



四十呎貨櫃存放僧醫會物品。



志工寄發月刊，襴褌中的小菩薩也來湊熱鬧。



免費提供新會址的張錦秋居士從執行長手中恭敬請回地藏王菩薩。



8月9日，醫護志工共聚一堂供佛會敘。



7月27日，在平會下宗和尚主法下，在新會所舉行第一次三昧水懺，將近40位居士參與。



飲食與癌症Q&A(二)

位居國人十大死因榜首的癌症，是人人避之唯恐不及的。

本文刊出目前美國最具權威的資料，讀者根據此檢視自己的飲食內容，一定可以吃得更健康。

文／臺北醫學大學保健營養學系副教授 蘭淑貞



素食 (vegetarian diets)

問題：素食可降低癌症危險性嗎？

解答：素食有許多促進健康的特性。如含油脂低；富含纖維、維生素與植物性化合物如異黃酮素。然而目前不可能對「素食有預防癌症的任何特別好處」下定論。

素食的種類多，除了不含肉類食物以外，不同的素食其成分也不同，精

心設計的素食可以成為健康的飲食並提供足夠的熱量。飲食限制越多時，造成營養缺乏的可能性也越高。純素限制了所有動物性食物包括奶類與蛋類，應補充維生素B₁₂ 鋅與鐵，特別是兒童與未停經婦女。

水與其他液體 (water and other fluids)

問題：我應喝多少水與其他液體？

解答：水與其他液體的飲用可降低膀胱癌危險性，因為水或其他液體可稀釋致癌物質的濃度，並縮短與膀胱壁接觸的時間，建議大家每天至少喝8杯的水或其他液體（或水與其他液體的總量）。有些研究甚至建議，攝取更多的水與其他液體對健康更為



每天至少應喝八杯水。



茶是否能降低癌症的危險性尚待證實。

有利。

茶 (tea)

問題：喝茶可降低癌症危險性嗎？

解答：有些研究人員建議茶可以預防癌症，主要原因是含有抗氧化物。

動物實驗顯示：有些茶類——包括綠茶，可降低癌症危險性，但流行病學研究之結果卻是混合的。

目前還未證實喝茶可降低人體癌症危險性。

咖啡 (coffee)

問題：喝咖啡會引起癌症嗎？

解答：喝咖啡會加強一些婦女的乳房纖維囊腫（一種良性乳癌）徵狀，但無

證據顯示：喝咖啡會增加乳癌或其他癌症危險性。過去所發表的「咖啡與胰臟癌有關」之研究結果，並未在其他研究獲得證實。

反式脂肪 (trans-fats)

問題：反式脂肪會增加癌症危險性嗎？

解答：當油脂加工進行氫化反應 (hydrogenation) 以製造常溫下為固態油脂，如瑪琪琳或酥油的過程當中，會產生反式脂肪。近來研究顯示反式脂肪會增加血膽固醇，因此對於心血管疾病有不利的影響。然而尚未探究它與癌症危險性的關係。

膽固醇 (cholesterol)

問題：飲食中的膽固醇會增加罹患癌症危險性嗎？

解答：飲食中的膽固醇來自於動物性食品，如肉類、奶類與乳製品、蛋



膽固醇和癌症的關係不明顯。

類以及動物性油脂。目前很少有證據顯示，膽固醇會增加與動物性食物有關的癌症發生率。降低血膽固醇可降低心血管疾病罹患率，但是無證據顯示降低血膽固醇可降低癌症危險性。

維生素A (vitamin A)

問題：維生素A可降低癌症危險性嗎？

解答：維生素A的獲得方法有兩種：一種是從動物性食物獲得酯化型維生素A，另一種則是從植物性食物獲得 β -胡蘿蔔素。維生素A的功能是維護黏膜組織的完整性，

預防夜盲症等。維生素A補充劑無論以 β -胡蘿蔔素或視網醇的形式呈現，都無法降低癌症危險性。事實上，高劑量的補充劑反而會增加肺癌危險性。

茄紅素 (lycopene)

問題：茄紅素可降低癌症危險性嗎？

解答：茄紅素是類胡蘿蔔素中的一種抗氧化物，呈橘紅色，富含於番茄或番茄製品如番茄醬中。一些研究顯示，多吃番茄製品可降低某些部位的癌症，然而是否是因為茄紅素的關係還不確定。雖然茄紅素只需要非常少量的油脂才能吸收，富含茄紅素的食物經過烹煮後，與油脂一起食用，則可增加茄紅素的吸收。縱使食物裡的茄紅素與癌症危險性的降低有關，那並不表示服用高劑量的茄紅素會更為



有效或安全。

β -胡蘿蔔素(β -carotene)

問題： β -胡蘿蔔素會降低罹患癌症危險性嗎？

解答： β -胡蘿蔔素是維生素A的先質，為抗氧化物，富含於蔬菜與水果中。

因為多攝取蔬菜與水果可降低許多癌症的危險，因此有人認為高劑量的 β -胡蘿蔔素可降低癌症危險性。三個世界有名的大型臨床研究，其中兩個分別在芬蘭與美國，給予受試者高劑量的人工合成 β -胡蘿蔔素補充劑，期望能預防肺癌與其他癌症，但結果顯示，反而增加抽菸者肺癌的發生率與死亡率。而第三個在美國所做的研究顯示，高劑量的 β -胡蘿蔔素補充劑對肺癌並無影響。因此攝取蔬菜與水果以獲得 β -胡蘿蔔素，才能真正獲得益處。而高劑量的人工合成 β -胡蘿蔔素補充劑則是有害的，特別是對於抽菸者。

維生素C (vitamin C)

問題：維生素C可降低癌症危險性嗎？

解答：許多蔬菜與水果都富含維生素C。許多研究顯示，多攝取富含維生素C的食

物與癌症危險性的降低有關。然而給予維生素C補充劑的研究不多，且沒有研究顯示維生素C補充劑的給予可降低癌症危險性。

維生素E (vitamin E)

問題：維生素E可降低癌症危險性嗎？

解答：一臨床研究顯示：男性每天攝取50毫克的維生素與服用安慰劑的相比，其罹患攝護腺癌的機率較低，但是此結果尚待另外的相似研究證實。

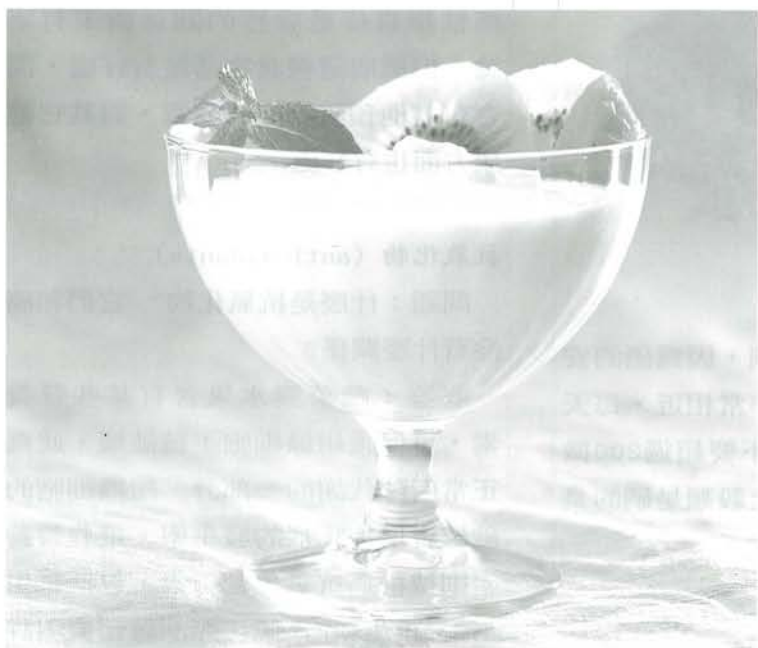
葉酸 (folic acid)

問題：什麼是葉酸？它可預防癌症嗎？

解答：葉酸是維生素B群的一個成



柑橘類富含維他命C。



奶類及乳製品含鈣豐富。

員，存在於許多蔬菜、豆類、水果與全穀類。美國自1998年起所有的穀類製品都強化葉酸，葉酸缺乏會增加結直腸癌與乳癌危險性。目前證據顯示，爲了降低癌症危險性，最好自蔬菜、水果與強化葉酸的穀類製品攝取到足夠的葉酸。

鈣 (calcium)

問題：鈣與癌症有關嗎？

解答：一些研究顯示，含鈣豐富的食物可以降低結直腸癌危險性。鈣的補充可降低結直腸腺癌(colorectal adenomas)，然而有證據顯示經由攝

取高劑量的鈣補充劑會增加攝護腺癌的發生，特別是「激進型」的攝護腺癌。因此，人們應從一般食物獲得足夠的鈣攝取量，即達到鈣的建議攝取量。19~50歲的成人的鈣建議攝取量爲每天1000mg；年齡大於50歲者其鈣的建議攝取量爲每天1200mg。奶類與乳製品爲鈣的豐富食物來源，一些深綠色蔬菜也是。若

想從奶類與乳製品獲得大部分的鈣，最好選用低脂或脫脂奶類與乳製品，以降低飽和脂肪的攝取。想服用鈣補充劑的人應先諮詢醫事人員。

硒 (selenium)

問題：什麼是硒？它可降低癌症危險性嗎？

解答：硒是一種礦物質，構成人體抗氧化防禦系統的一部分。動物研究顯示：硒可以抗癌。一實驗研究顯示：硒補充劑可降低肺癌、結腸癌和攝護腺癌，然而需要更多研究來證實硒的確有這樣的效果。不建議一般人



全穀類是硒的良好來源。

服用高劑量的硒補充劑，因為硒的安全攝取量與中毒劑量非常相近，每天硒補充劑的最高劑量不要超過200微克。海鮮類、肉類與全穀類是硒的良好食物來源。

氟化物 (fluorides)

問題：氟化物會引起癌症嗎？

解答：許多研究在探討牙齒治療或加入牙膏、飲用水或食物的氟化物之效果，氟化物不會引起癌症。

纖維 (fiber)

問題：什麼是纖維？纖維可預防癌症嗎？

解答：纖維種類繁多，它們是人體消化道無法被消化的植物性醣類。纖維可分為可溶性和非可溶性，前者如燕麥麩皮，後者如小麥麩皮與纖維素 (cellulose)。

可溶性纖維有助於降低血膽固醇，因此可降低心血管疾病發生率。非可

溶性纖維症危險性的關係尚未有定論，但攝取這些食物還是有好處，因含有其他預防癌症的物質，對其它健康方面也有好處。

抗氧化物 (antioxidants)

問題：什麼是抗氧化物？它們和癌症有什麼關係？

解答：蔬菜與水果含有某些營養素，可保護組織細胞不被破壞，此為正常新陳代謝的一部分。組織細胞的破壞會增加癌症的發生率。這些營養素則被稱為抗氧化營養素，包括維生素C、維生素E、硒、類胡蘿蔔素與許多植物性化合物如多酚類與異黃酮素。許多研究結果建議：大家應多吃蔬菜與水果，因為它們是抗氧化物的豐富食物來源，會降低許多癌症的發生，如口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、肝癌、結直腸癌、肺癌，也可能會降低乳癌、攝護腺癌、胰臟癌、膀胱癌與子宮內膜癌，雖然證據不十分明確。有關抗氧化物質補充劑的臨床研究正在進行，還未有研究顯示：維生素補充劑可以降低罹患癌症的機率，過量的補充反而有害。為了降低癌症危險性，目前最好的建議是攝取大量的蔬菜與水果來獲得足夠的抗氧化物而不要服用各種抗氧化物補充

劑。

植物性化合物 (phytochemicals)

問題：什麼是植物性化合物？它們可降低癌症危險性嗎？

解答：植物性化合物為由植物所產生的多種化學物質之一名詞。有些植物性化合物有助於植物抵抗昆蟲侵害，或具有其他生物功能；有些植物性化合物則為抗氧化物或具有賀爾蒙的作用。攝取蔬菜與水果可降低癌症危險性，因為具有豐富的植物性化合物。許多研究人員在找尋具有抗癌的一些特定成分，目前尚無證據顯示服用植物性化合物補充劑之好處如同自蔬菜、水果、豆類或穀類所含的植物性化合物。

補充劑 (supplements)

問題：補充劑可降低癌症危險性嗎？

解答：已有強而有力的證據顯示，富含蔬菜水果或以植物性食物為主的飲食可以降低癌症危險性。但到目前為止，尚未有證據顯示補充劑可降低癌症危險性。

少數的人體介入臨床實驗，測試補充劑是否可降低癌症危險性？其結果令人失望。中國與南美的研究顯示，

維生素礦物質補充劑可降低營養不良者胃癌的發生率。但是其他研究使用高劑量的單一營養素卻顯示不出好處，反而有害。食物是維生素與礦物質的最好來源，補充劑只是對某些人有好處，例如孕婦、育齡婦女、飲食受限者等。如果要服用補充劑，最好選擇均衡的多種類維生素、礦物質補充劑，而其劑量不超過各種維生素礦物質的建議攝取量，因為有些營養素的高劑量反而對健康有害。

問題：我是否可以從營養補充劑獲得與蔬菜和水果等量的營養素呢？

解答：否。許多在蔬菜和水果的健康化合物須同時運作才能產生有利的影響。

哪一種化合物或化合物如何組合對於癌症危險性之降低最為有利還不清楚，這些才是最重要的，但還等研究者去鑑定。補充劑裡並不包括食物的各種成分，此外，補充劑所含的少量乾粉——被誤認為相當於蔬菜和水果含有等量的營養素——與全部食物相比，其實非常微量。

肉類 (meat)





問題：我應避免吃加工肉品嗎？

解答：一些流行病學研究顯示攝取大量的肉類加工品與結直腸癌和胃癌的增加有關。此種關係可能與亞硝酸有關，也可能與亞

硝酸無關。這些物質通常會加在肉類、火腿或熱狗以保持肉色並預防細菌污染。亞硝酸會在胃裡轉變成亞硝胺，亞硝胺為致癌物質，會引起胃癌。飲食中若含有大量的蔬菜與水果，則將含有豐富的維生素C與植物性化合物，可延緩亞硝酸會轉變成亞硝胺之反應，降低胃癌危險性。攝取煙燻或用鹽醃漬的肉類則增加了暴露於致癌物質的機會，因此應盡量減少煙燻或用鹽醃漬肉類的攝取。

問題：肉類的烹調法會影嚮癌症危險性嗎？

解答：足夠的肉類烹調時間是必要的，以徹底殺死肉內所含的有害微生物。然而有些研究顯示：高溫油炸、炭炙或燒烤肉類會產生導致癌症的有害物質，雖然這些研究都是以動物做實驗，其結果是否真會發生於人還不

確定，但仍建議大家使用燜、蒸、煮、燉或微波等方法烹煮肉類，以避免這些有害致癌物質的產生。

酒 (alcohol)

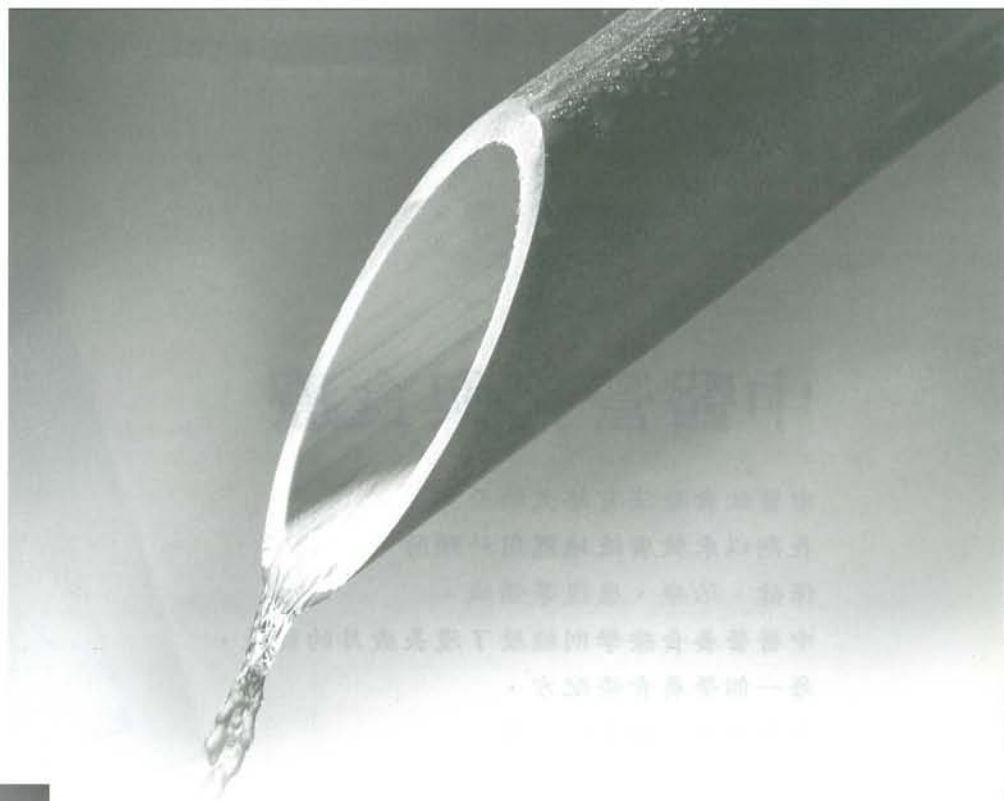
問題：飲酒會增加癌症危險性嗎？

解答：會。飲酒會增加許多癌症的發生率，如口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、肝癌、結直腸癌與乳癌。飲酒者應限制酒量，男性每天飲酒量不要超過2份，女性每天飲酒量不要超過1份。1份酒相當於360cc的啤酒；180cc的水果酒或45cc的40%酒精濃度的酒類。

飲酒加上抽煙則大增罹患癌症的機率，此遠超過其單獨造成癌症的總合。假如女性每星期定期飲酒，即使少量也會增加罹患乳癌的機率，屬於乳癌高危險群的婦女，如遺傳或家族史的、使用口服避孕藥或停經後使用雌性素替代療法或體內雌性素濃度較高之婦女、初經年齡較早在12歲以前者、從未生過小孩或懷孕第一胎時之年齡超過30歲、停經年齡較大者，應考慮戒酒以降低罹患乳癌危險性。A

資料來源

Byers T, Nestle M, McTiernan A, Doyle C, Currie-Williams A, Gansler T, Thun M. American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: Reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA Cancer J Clin 2002, 52(2):92-119



您或您的親眷 您認識的法師、在家居士 有因大病苦而需要宗教師 前往關懷嗎？

若您或您的親眷、您認識的法師、在家居士
有因大病苦，不論是在醫療院所、在道場、家中，有需要宗教師前往關懷者，
請與僧伽醫護基金會連絡。此項服務完全免費，
(也歡迎對前往關懷的宗教師隨喜供養)。
願十方大德能持續護持我們，共同為續佛慧命盡心盡力。



財團法人僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

中醫營養與食療

中醫飲食療法有悠久的歷史，
長期以來被廣泛地應用於預防、
保健、治療、康復等領域。

中醫營養食療學則經歷了漫長歲月的發展，
每一個營養食療配方，
都是無數人智慧的結晶。

文/黨毅 圖片提供/知音出版社



一個人可能一生不打針、不吃藥，但是，每天都必須吃飯。科學、合理的膳食，不但可以補充人體所需要的各種營養素，還可以增強體質，防病治病。因此，飲食營養與人體健康有著非常密切的關係。

中醫營養食療學，是在中醫理論指導下，集營養與飲食療法為一體，應用食物或其他天然營養物質，來保健強身，預防和治療疾病，或促進機體康復，以及延緩衰老的一門學科，是中醫學的重要組成部分。

在中國許多名山大川和遼闊的平原上，千百年來修建了無數的寺院廟宇，居住在那裡的許多信仰佛教的出家人，在膳食保健方面有自己的獨到之處，其中許多人都是在飲食養身方

面造詣很深的高人。與世隔絕的生活環境，更使佛家藥膳的形成，溶進了許多不同於外界的特色。試以粥為例。

粥食，在佛家藥膳中占的比例是很大的。而且，還把它作為一種供品。例如：佛教寺院為紀念釋迦牟尼佛成道之日，皆效佛祖成道前牧女獻乳糜的情形，取清新穀果製粥供神。《東京夢華錄》記有：「初八日，諸大寺作浴佛會，并送七寶五味粥與門徒，謂之臘八粥。」《夢梁錄》卷六記有：「八日，寺院謂之臘八，大刹寺等俱設五味粥，名曰臘八粥。」所謂五味粥，大致選用「胡桃、松子、乳蕈、柿、栗子類。」雜米為之（《武林舊事》）。

粥，是以大米、小米、秫米、大麥、小麥等富於澱粉性質的糧食，加水煎煮成半流體的食品。營養和食療性質的粥食，即是以上述原料為基礎，同時再添加一些具有營養性質的食物，如肉類、果品和治療性質的藥材製成的。

營養和食療性質的粥食在我國流傳很久，早在先秦時期就有使用「半夏秫米湯」治療疾病的記載。

這類粥食的製法也較簡單。製作時



粥食在佛家藥膳中佔很大比例。

如果使用可食性的原料，如棗、栗子、核桃等，則可與糧食同煮；若所用原料為藥料的渣子，不便食用時，則往往應先煮這些藥料，然後去掉藥渣，用藥液再與糧食同煮。

粥食的一次用量應有一定的限度，可隨每人的食量增減，如為提高療效，需增加用量時，可在一日內適當

增加食用次數。傳統營養食療粥食如：薏米粥、黑芝麻粥、核桃仁粥、荔枝粥、枸杞粥、木耳粥等等。其他有保健功效的粥品也很多，茲列舉一、二：

健腦粥

原料：粳米 100g、核桃仁25g、乾百合10g、黑芝麻20g。

製法：將粳米用清水淘洗乾淨，與核桃仁、百合、黑芝麻同放入砂鍋中，加水適量，熬成粥即成。

功效：粳米補脾強智，核桃仁補腎健腦，黑芝麻補肝腎、填腦髓。各種食物相合，共成補虛養陰、健腦益智之品。對思維遲鈍、記憶力減退，尤其是兼有腎虛腰痛、低熱者尤為適用。

木耳粥

原料：黑木耳5~10g、粳米100g、大棗3~5個、冰糖適量。

製法：1. 先將黑木耳泡發、洗淨。2. 將粳米、大棗煮沸後，加入黑木耳、冰糖適量，同煮為粥。

功效：潤肺生津，滋陰養胃，益氣止血，補腦強心。凡中老年人體質衰弱，虛勞咳嗽，痰中帶血，肺癆病陰虛內熱，以及慢性便血、痔瘡出血等均可食用。

（本文取材自知音出版社《中醫營養食療藥膳學》）

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2003年5月至6月

年底一併開立收據者

20700 彭文光醫師
20000 姚戰國
12000 林民山
6000 林佳怡、林廷陽、葉朴仁
5000 田萬頂
4000 李仁超醫師
徐豐益
張梅玲(廖康宏)
傅明法師
3624 王文濃、王懷德、王柏馨、張淑貴
3000 王秀雨
2300 李光軒
2250 譚宋根
2100 方家烈、方媽雲
2040 清雲法師、王美琪
2000 鍾佳運等
2000 仁修法師
文玉琳
王鳳輝
台灣金電子股份有限公司
江主文
吳添順
吳鍵
宋阿義
李炎銘、李淑惠、三寶弟子
周文盛
林銓、吳鶯鶯
曹廖新
曹麗玉
梁昇富
陳炳中
陳乾原
盧榮璇
廖福本
鄭秀汝
連和邦
魏明毅
羅秋月
1600 張愛嬌、喻秋楓
1500 李陳玉燕、黃明環
1400 林欽賜
1220

陳川成
1200 李承安
郭振潮
陳麗如
1200 王清一
張惠悅
1004 楊麗瓊
1000 王秀娟
江宜靜
何東周
何阿罕
吳李寶貝
吳美玲
吳海明
吳博雄
李明斌
李鴻彬
呂施品
林雅惠
林誠義
張瑞文
許賢堂
陳月麗
陳慧玲
傅祖盛
黃文鐘
黃鈺如
黃榮輝
董維慈
盧素敏
劉進富
劉慧英
劉寶桂
慧觀法師
蕭桂華
顏學利
蘇秀玲
林菊金
800 王麗芳
江水泉
吳參棟
邱顯琪、邱奕文、邱周隨、邱正莉蘭家
洪玉瑞
康恆毅
陳松義
葉春綱
750 譚芸萍
614 心諾法師
覺瑜法師
604 吳五常
邱秀珍
劉翠梅
潘玉姬
潘則忠
潘姿廷
600 呂秀鳳
李盈科
李彬彬

林忠樂
林寶玉
范月琴
涂有德
張子建
許洪卯
陳玉鳳
陳彥志
曾秀惠
黃名莉
劉子儀
鄧鈞元
魏完
蘇寶玉
500 吳家州蘭家
林靜穗
郭邱鳥戴
郭西湖
羅雙雲
400 王允長
王玉真
王來春
王麗華
王寶珠蘭家
吳吟珍
吳孟豪
吳家生
吳榮松
李岳惠
李淑惠
林竹輝
林俊雄
林秋江
林淑娟
侯小龍
洪建立
范晉阿燦
張亞民
張峻福
張書銘
張嘉玲
張榮盛
曹昌輝
曹昌裕
梁則修
陳文瑋、陳谷鳳
陳月枝
陳世忠蘭家
陳秀琴
陳武德
陳淑衍
曹品梨
黃莉娟
黃莉蘭
楊白強
楊美能
楊士毅
廖鴻城
廖寶彩
劉子美
劉代輝
劉如英
鄭依屏
盧品好
賴建勳
謝定川
鍾陳陽
藍松源

350 秀慧
302 蔡閔妃
鍾佳運
200 王金蕙
王盈涵
王順達
王蓮桂
朱書瑩
何英富
何瑪莉
呂美慧
呂許月蓮
李光夏
周長美
林玉琨蘭家
林阿照
林美珠
林桂珠
林培達
林雅雯
邱金本
姚克中
洪麗南
胡雪梅
翁水成蘭家
張杜怡娟
張素真
連坤湘
陳林企
陳連賞、陳李專
游月裡
程蔡敏
黃明玉
黃宿霞
黃寶玉
楊淑卿
葉彩蓮
董碧秀
盧雲評
劉不貴
潘開花
蔡姚選
蔡盈欣
蔡盈慧
蔡盈堂
蔡德明
蔡謝玉鳳
蔡繼聖
鄭林足
鄭元茂
謝月鳳
鍾秀鳳
關壯傳
關靜芬
關靜娟
關雪梅
100 王美銀
林曉玫
翁文淇
翁宇潔
翁煒翔
許書榮
許書豪
黃雪娥
葉瑋晶
鍾佳運、蔡閔妃

未來之子女
關帝成
當月開立收據者
220474 黃火土
212200 道海長老
100000 伸地實業股份有限公司
李秀玉
周家權
50000 林玉英
林賴全
張月娥
張婉愉
淨土寺
許惠西
陳清池
普賢淨行會
傳慧法師
護國寺
4000 吳王素美、吳有福、吳秀娥、吳慧鵬、吳思瑩、張麗芳
黃孟玟
4000 齊渭森
4000 尤秀梅
李舜德
明慧
法音講堂
邱顯辰
泰慶興業有限公司
陳沿誠、陳映葵、陳宜佑蘭家
陳淑郎
程妙蘭家
廖福春
3630 林璧瓊、林柯美華
3624 如恒法師、如暢法師
賢和法師、如暢法師
3400 洪志賢
3000 吳美齡
李垣秋
林秋燕
林茂生
林彭素娥、林阿榮
林應成
張官祿
張楊冠
梁慧如
新、羅秋月、林水萍
6040 身心佛堂

6000 李伯彥
李榮東蘭家
邱秋月
洪清富
陳天燦蘭家
黃亮
楊富霞
5801 三寶弟子
5000 宏量法師
李秀玉
周家權
林玉英
林賴全
張月娥
張婉愉
淨土寺
許惠西
陳清池
普賢淨行會
傳慧法師
護國寺
4000 吳王素美、吳有福、吳秀娥、吳慧鵬、吳思瑩、張麗芳
黃孟玟
4000 齊渭森
4000 尤秀梅
李舜德
明慧
法音講堂
邱顯辰
泰慶興業有限公司
陳沿誠、陳映葵、陳宜佑蘭家
陳淑郎
程妙蘭家
廖福春
3630 林璧瓊、林柯美華
3624 如恒法師、如暢法師
賢和法師、如暢法師
3400 洪志賢
3000 吳美齡
李垣秋
林秋燕
林茂生
林彭素娥、林阿榮
林應成
張官祿
張楊冠
梁慧如
新、羅秋月、林水萍
6040 身心佛堂

蔡青宏
蔡興
2000 林寶玉、王秀雲、王偉橋、王偉康、王秀幸蘭家
2700 李月里、李洛境、李金玉
2600 王素梅
蔡欣惠
2419 錢富美
2400 李吉祥
陳正哲、陳錦發、陳蔭莉、盧麗純
陳麗芳
黃志成蘭家
楊富勝
劉思瑤蘭家
賴四遠
賴玉
羅中儀
2300 道挺法師
2220 甘咏絮
2000 大惠法師
孔淑芳
王秀梅
王嚴秀枝
本悟法師
田玉忠
白慶仁
朱佩雲
江英傑
吳欣芳
呂月真
李阿紅
李炳坤、李秉樺
李淑芬蘭家
李劍鈺
李勝彰
辛成裕蘭家
卓玉玲醫師
明宏法師
明宗法師
林伶妍
林思良
林婉甄
林鳳凰
林錦賢
法明寺
洪金蘭
洪聚良
洪聚良蘭家
洪銀瓶
胡堅勳
徐蘭香
馬李雪卿、馬通魁、馬駿、馬光榮
高文啓蘭家
張明賢
張晉魁、林瑞

碧、張哲維、張丞賢
張淑娟
張勝柏
張嘉豪
張鴻梅
莊美華
許仕楓
陳文如
陳文陣
陳秀慧
陳和男
陳錫坤
普明蘭若
程勉勉
黃金萬醫師
黃昭榮蘭家
黃進昌
圓聖法師
楊梅里、陳文章
溫淑英
盧國瑞
廖麗娘、廖麗和
廖賴阿坤連泰豪、素蘭游舒敏、震瑞、永豐
蔡吳碧
龍春貴
謝慧法師
謝敬恩
謝鳳瑛蘭家
簡瑞雄
顏廖素榮
1614 鍾維、廖家婕
1800 林林梅蘭家
藍朝堂蘭家
1704 張美味
張詹桂枝、張添、張逸彥、張逸彥、詹陳蘭家
1700 王吳有蘭家
1650 吳進榮
吳瑞程
吳瑞麟
李貞康
1600 吳秀貞
呂紹鐘
李青芳
施月真、施黃笑
黃銀河
1520 海馬氏科技有限公司
1515 陳碧霞
顏明星
1500 朱英
朱淑淑
呂金火蘭家
林大勝蘭家
柯堅智
陳正發、陳冠

勝,陳俊銘
盧寶惜
道處法師
雷文靜
劉宛琳
顧秀珍
1400
林麗菊
1400
林素真闍家
莊景浮闍家
黃瑋晶
1300
張又方
1250
蘇鈞煌醫師
1220
李榮俊
周林孝名
張富
1200
李敬玲
張足足
陳秋霞
楊健文
蔡明炎
鄭秀玲
1200
心慈,心傳法師
王美月
李財隆闍家
林金靜
林瑞珠
張正宜
張明阿昆
連雄,連文鴻
陳素琴
彭林番響
黃吉田
黃伯彝
黃明良,黃美玉
黃峰志,胡錦霞,黃惠玲
黃峰怡闍家
黃柏霖
黃晨雄,黃郁婷
廖志銘,簡寶鳳
廖淑懿
演禪法師
福慧閣若
劉彬
歐彥仁
盧真津,陳玉龍
蘇振宗
1100
周莉蕙醫師
財團法人慈光
山佛教基金會
黃聰敬醫師
1030
吳昭勳
1000
毛子華,毛子蘭
毛賴淡
王玉枝
王波君
王美淑
王素華
田仙桃
三寶弟子
江盈達醫師

佛明法師,印安
法師
何振奮,李瑞香
吳宏文
吳俊慶
吳敬嘉
吳欽賢
吳錦月,吳蝶
子,吳冠廷,吳
東濃,吳先進
(故),諦融法師
呂玉慧
呂玟慧
宋月怡闍家
李邱勤英
李邱勤英闍家
李素如
李素妮
李清進
李瑞銀
李榮宗
杜瑞春,林彩雲
谷振華
周秀嫻,陳建
達,陳孟慈
宗傑法師
官升科,官許
香,官秀雲闍家
林秀香,陳玉女
林育賢,林哲玄
林芝顏
林春雄
林素馨
林雪宮,蕭偉
木,蕭正乾闍家
林婉千
林隨
林瑞珠,陳春男
河富美
法怡
邱創建
邱劉維闍家
侯凱芳
施玉枝
施玉珠
施張華女,施堯
凱
洪振豐
郎偉儀
孫春金
海藏寺
秦啓正
翁鳳珠
常能法師
常照法師
張秀蘭
張勝柏醫師
張嬌如
張道霞
張麗月
惟果法師
淨照法師
許小舫
許庭熙
許結理
郭文階
郭水生
郭水生
郭樹熙

陳玉霞
陳秀英
陳玖妃,黃益舜
陳秋吟
陳展維
陳振裕
陳祐德
陳國豪,陳莉
蕓,陳紫盈,陳
柔安,彭玉英
陳淑文,游順
實,游勝益,游
育熙
陳章銘
陳綺幻,胡炯勛
陳緯杰,葉金
蘭,陳紫涵,陳
子豪
陳惠堂,陳川長
陶番震
游張秀貴
游清淵,陳彰
建,游智誠
無名氏
黃文杰闍家
黃政雄
黃徐芳嬌
黃傳智
黃國瑞
會依法師
楊玉霞
楊志泰
楊智強
葉智祥,葉姿沂
葉秀麗
廖玉蘭
廖惠瑤
趙嘉威
慧修法師
歐茂忠
蔡吳月娥
蔡玖薰
蔡金成
鄭英梅
鄭清蘭
鄭惠幼
蕭惠芳
賴伊容
賴數美
謝文忠,謝正
惟,蕭妙塵,謝
璋良,謝正吟闍
家
鍾季良
鍾連回妹
簡素美,李家同
顏玉鑫
顏伯川
蘇景美鶯
900
李欣倪
張麗珠
陳先益闍家
陳麗華,蔡明
樺,蔡明峰,李
亦祥,張黃足,
蔡邱份闍家
黃秋萍,黃婉

真,黃宗德
廖進益闍家
800
王蓓玲
如瑞法師
呂玉娟
李子琦,林麗英
李金萬
林雪珠
徐秀娥
張哲銘
張楚華
張錦惠
莊英騰,王淑
玲,莊凱名,莊
惟傑
陳佩君,吳宛
榮,吳杰儒闍家
曾煥盛
盧榮副,李燕
妮,盧凱丞,盧
凱予闍家
趙瑞春
趙寶春
鍾育均
700
黃東昇
700
王寶珠
700
林謝金鳳
604
心語法師
吳娟娟
吳曉芬
李秀麗
周廷隆
林寶玉
陳錦耀
游舒敏
游震瑜
600
王素貞
王清水
平祖誠
江鶴齡
吳量,吳逸君,
吳葉,吳三崎
吳耀,吳三崎
吳王桂真,吳
蓮,吳逸君,吳
呂奇珊闍家
呂靜宜
李朱秀金
李武義
李萍春
林正義
林信德闍家
林威雄闍家
林樹興
林豐正闍家
武文韶
姜伯偉闍家
何節媛
張文里
張芸綺,楊思
聖,楊家宇闍家
張苑真
陳秀萍
黃椿枝

楊秀斌
楊俊勇
楊景智
楊楚芳
劉美玉
謝文玲
魏松茂
羅美珠
羅煥彩
羅錦英
蘇秀卿
550
安逸知
安逸華
林碧雪
林碧蓮
陳乾原醫師
500
丹菁
王苑琦
王惠嬌
王鴻鈞(迴向往
生)
台南靈巖講堂
白武秋,周寶玉
吳美美
宋君豪
李念庭
李連歡
李鐘慶
周太雲
周台雲
周貴洪
周聖哲
宗泉法師
林心惠,王人
昭,王瑞宏,王
瑞益,王佩軒
林育賢
林哲玄
林寶清
法見法師
邱瑜卿
阿米行深企業
管理顧問(股)
有限公司
洪明安
范發光,劉美香
徐桂香
張大同,張念
祖,劉仁慶
梁昇富
連月梅,連月
陳進吉
陳錦順
黃秀玲
黃勝仁
黃道慧
葉美金
劉李粉
陳征治
劉潤英
慧慧法師
蓮池淨苑
鄭彩鸞
韓美芳
羅憶珠,唐英亞
400
心廣法師
王順發

何瑞鴻
周秀蘭,陳金蘭
林王秀慧
林永祿
林正營
林淑靜
邱二妹
洪文慧
洪美
孫吉祥
張博清
莊訓梅,莊英
文,莊英治,莊
惠慈
郭士嘉
陳文斌,陳家欣
陳定芳
陳春安,簡雯
黛,簡聰堯,林
妃嬪,簡克宜,
陳盧阿環闍家
陳炳宏
楊文德
葉桂英
廖重義
趙泰山,張春美
劉瑞好
賴翠琪
謝雪莉
350
劉嘉祺,彭金玉
302
江煥發
陳靜儀
楊寶玉
謝燕碧
張君尉
300
何依瑾
吳梅雨
吳添義
吳陳梅
吳瑞雲
吳魏橋
李財隆
周麗華
林文雄
章瑞喬
張錦華闍家
莊祐
莊忠森
莊英文,莊英
志,莊惠慈
莊祐
莊訓梅,莊育
法,江東霖
莊雅西
許美姿
陳宗健
陳玟邵
陳亭宇
陳璋筑,陳鈺
雲,盧秀敏
傅學智
曾國剛
黃文燕
黃廣宜闍家
廖素珍闍家
鄭錫洲
簡素蓮
魏舒瑩

魏盧怡秋
250
王愛花
林志明
林佳璇
林俊宏
胡美華
許玉枝
楊進發
廖本浪
210
宗律法師
200
方梅
王美雲
王鎮聰
何永祥,莊秋容
何雪真
吳金枝
呂義忠
李孟坤,楊慧琴
李菊子
李麗淑
汪坤忠
周冬鳴
周林月桂
周伯仁
林秀春
林姿秀
林家宏
林素媛
法洲法師
邱亦宏
柯秋梅
洪啓成
范利蘭
唐金珠
張靈
張傑華
張念淵
張晉嘉
張崇仁
張崇義
張崇禮
張楷翌
梁凱雄
莊育法,江東霖
許淳任,許晏騰
許楓梅
郭信麟,郭信廷
陳世豪闍家
陳冠利
陳威廷
陳朝和
陳淨瑄
陳碧珠
陳鶴文
黃玉霞
黃秋美
黃國瑞闍家
楊佳哲,楊麗秋
楊麗花
葉碧雲
盧清琪
道義法師
廖慶鋼(迴向往
生)
演欽法師
趙子華

趙志豪
劉小慧
蔡李鶯
蔡柏榕
蔡玲玉
蔡湘盈
蔡爾傑
蔡蕭秀女
蕭雅文
簡素美
蘇王紅英
100
謝春松
150
陳品好
陳秋伶
100
王芳椒
朱淑琳
江正直
江澤峰
何永祥
吳秀華
吳建都
李丁做
李浦
卓邱登妹
周義杰
林月媛
林美瑩
林淑子
法界衆生
洪守憲
張經緯
曹朝宗
莊秋容
許玄明
許書豪
許書豪
郭惠娟
陳郭登
黃長安
楊茗喬
楊啟儀
盧坤憲
劉德宗
蔡月霞
鄭文凱
鄭牧彥
鄭牧豐
第25期作者
稿費捐款明細
1250
蘇鈞煌醫師
1100
周莉蕙醫師
1100
黃聰敬醫師
1000
江盈達醫師
550
陳乾原醫師

基金會紀事



6月份

- 06/02 舊會址物品打包裝箱整理。~04
- 06/05 舊會址物品打包裝箱整理。執行長上會下宗長老至西蓮淨苑樹林道場光明寺勘查貨櫃借放場地。
- 06/06 舊會址物品打包裝箱整理。執行長上會下宗長老至台大醫院關懷出家法師病情。
- 06/07 執行長上會下宗長老與梁昇富居士到中壢拜訪一心基金會梁淑娥居士。
- 06/08 搬遷至新會址，由志工約80人共同參與搬運第一批裝箱物品。
- 06/09 舊會址物品打包裝箱整理。執行長上會下宗長老至基隆為捐款者作佛事。
- 06/10 舊會址物品打包裝箱整理。執行長上會下宗長老到林森北路地藏講堂整理環境。
- 06/11 舊會址物品打包裝箱整理。

理。執行長上會下宗長老與黃柏霖警官，勘台北大學城地。

- 06/12 舊會址物品打包裝箱整理。執行長上會下宗長老為捐款者家屬誦經開示。
- 06/13 中華電信技術人員將舊會址電話移機至新會址。
- 06/14 舊會址物品打包裝箱整理。農曆十五上午供，由上會下宗長老主持。搬遷至新會址，由志工約40人協助搬遷。
- 06/15 執行長上會下宗長老到三峽，為何東周居士新屋灑淨。
- 06/16 搬遷至新會址，辦公室各項檔案、物品定位整理。捐耳溫感應器給署立台北醫院。
- 06/17 搬遷至新會址，辦公室各項檔案、物品定位整理。洪增楠居士發心處理舊會址玻璃。
- 06/18 搬遷至新會址，辦公室各項檔案、物品定位整理。執行長上會下宗長老與梁昇富居士至中壢一心基金會與梁淑娥居士研商放置基金會部分物品之倉庫，一切打點皆由梁淑娥居士帶領一心基金會蓮友發心。
- 06/19 心健王赤彥菩薩發心，將舊會址隔間等拆除。
- 06/21 金山寺佛學營。
- 06/22 執行長上會下宗長老至林口為捐款者房店灑淨。
- 06/23 執行長上會下宗長老為捐款者家屬作旬。
- 06/24 第八次放生會議，由執行長上會下宗長老主持。
- 06/27 執行長上會下宗長老約署立台北醫院黃院長會面詳談。
- 06/30 初一上午供。

7月份

- 07/01 執行長上會下宗長老約定九月廿一日台中南普陀義診。
- 07/02 執行長上會下宗長老與會計至板橋舊會址退租並與屋主移交點清。
- 07/03 執行長上會下宗長老與海公連絡確定於國曆十月十、十一、十二日(星期五、六、日)傳五戒、菩薩戒。
- 07/12 宴請協助搬遷志工餐會約40人。放生會行前會議由執行長上會下宗長老主持。
- 07/13 第八次放生活動於東北角南口龍洞海洋公園，約320人參加。
- 07/14 農曆六月十五日上供，執行長上會下宗長老主持。
- 07/15 執行長上會下宗長老南下拜見上道下海律師、上果下清律師、上慧下天和尚、上淨下界和尚談傳五戒、菩薩戒的問題。
- 07/17 尼眾法師至本會求診。
- 07/23 到金山寺主持佛學營。
- 07/27 三昧水懺法會由執行長上會下宗長老主持，約38人參加。
- 07/28 第26期月刊出刊作業，志工至本會協助。
- 07/29 農曆七月初一上供，執行長上會下宗長老主持。26期月刊出刊作業，志工至本會協助。
- 07/30 第26期月刊出刊作業，志工至本會協助。執行長上會下宗長老到台大醫院探視法師病。
- 07/31 第26期月刊出刊作業，志工至本會協助。

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) 2682-9186
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」。或利用合作金庫樹林分行帳號3133871000019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。

歡迎法師利用免付費專線電話0800-555559



財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址/台北縣樹林市大安路534號6樓

電話/ (02) 2682-9188 傳真/ (02) 2682-9186

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

☐合作金庫 樹林分行

帳號：3133871000019 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) 2682-9186

或寄回238台北縣樹林市大安路534號6樓 佛教僧伽醫護基金會收

僧醫會年度盛事 恭請教內淨戒耆德長老傳授

菩薩戒 五戒

持戒清淨如滿月 身口皎潔無瑕穢
大眾和合無為諍 我今讚仰稽首禮
最上僧寶明日月 龍天皈敬鬼神欽
導迷津渡悲智運 同登彼岸成正覺

佛說：「毗尼若住世，正法永不滅。」茲今末法之際，若有清淨持戒比丘住世，則毗尼隨住，正法則住世。正法之際，證聖果者多，「聖僧難得遇，正法難得聞」。有聖者住世，是末法眾生之大福田。我們慶幸宿值善根，今日能生逢清淨僧團慈悲應世，授與戒法，使眾生得受清淨戒體，甚為殊勝難得。普願大眾，善於把握此一難得機會，參此盛會，共證菩提。

古德云：「名僧譁眾於一時，高僧影響於深遠。」高僧其梵行高遠，戒律清淨。所感者深，所見者遠。故智慧深徹，悲心廣垠。其也行不流於凡庸，言不趨於鄙俗。為高潔之士所仰慕，所求見也。故其影響也深遠，永為後世之典範。

故高僧不僅「現世為人師」，亦「來世做佛祖」也。僧伽醫護基金會一秉恭敬護持三寶之念，以慎重之心，為佛制五戒、菩薩戒舉辦戒法傳授，務必至淨至善，以示對戒法恭敬虔誠之意。特與各大清淨道場，禮請淨戒僧團，謹依律制，清淨莊嚴，授眾戒法。願諸天龍神、十方大德、護法居士，共鑑微忱。

三師和尚簡介

上道下海律師

十三歲時於山西省禮拜祖印老和尚為師，披剃座下。民國七十年起即應各地寺院聘請講戒、受戒，弘律聲譽遍及宇內。民國八十七年應達賴喇嘛之邀，至印度達蘭沙拉羅布林上學院參加「比丘尼傳承研討會」。師行止溫和謙遜，值此末法時衰之際，弘揚律法，高樹戒幢，培育僧材，紹隆佛種，厥功至偉。現為台中南普陀寺住持兼佛學院院長。

上果下清律師

中興大學中文系畢業。因體悟世事變化無常，依止上聖下觀老和尚剃度出家，而後親近上道下海律師學戒。曾擔任鹿谷淨律寺、台中南普陀佛學院教學工作。律師本身切實力行持戒念佛，只要有因緣親近清公，無一不因他老人家之言教身教之莊嚴，而感到攝受頗深。現為正覺精舍方丈。

上慧下天律師

長老畢業於三軍大學，民國三十八年隨軍來台，六十六年退役後出家，修學淨土。曾任普門中學副校長，中國佛教研究院、淨律學院、福嚴佛學院教務主任，正覺精舍住持。編有《實用淨土叢書》、《因果四書》。

- 授經阿闍黎：上果下清律師、上淨下界和尚、上本下因和尚
- 開堂和尚：上淨下界和尚
- 陪堂和尚：上淨下旭和尚
- 大會執行長：上會下宗和尚
- 大會執行秘書長：上本下因和尚



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

僧醫會年度盛事 恭請教內淨戒耆德長老傳授

菩薩戒 五戒

三師和尚：上道下海律師、上果下清律師、上慧下天律師

授經阿闍黎：上果下清律師、上淨下界和尚、上本下因和尚

開堂和尚：上淨下界和尚

陪堂和尚：上淨下旭和尚

大會執行長：上會下宗和尚

大會執行秘書長：上本下因和尚

- 時 間：10月10、11、12日（農曆9月15、16、17）（星期五、六、日）
- 地 點：北齋法界學院（桃園縣龜山鄉萬壽路二段346號）
台北地區有設點遊覽車前往。
- 報 名：詳情請洽僧伽醫護基金會，或填妥本刊第19頁報名表郵寄或傳真回僧醫會。
- 電 話：(02) 2682-9188 傳真：(02) 2682-9186

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

協辦單位：大雄精舍、心一慈善基金會、白馬寺、白雲寺、如意講堂、佛國寺、宏法禪寺、承天禪寺、金山禪寺、海明寺、淨蓮精舍、智觀寺、善法禪寺、圓光佛學院、慈光寺、新超峰寺、福慧蘭若、廣修禪寺、樹林淨宗學會

合辦單位：正覺精舍、東湖念佛會、南普陀寺、淨律寺、蓮因北齋法界學院、蓮品念佛會、樹林蓮社



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186