

1999年4月5日創刊

第36期

2005年6月20日出刊

僧伽醫護

僧醫會發起人 廣化老和尚
佛教醫方明的飲食療法
滂沱大雨浴佛恩



財團法人佛教僧伽醫護基金會 Buddhist Sangha Health Care Foundation
台北縣樹林市大安路534號6樓
6 F, No.534, Da-an Rd., Shulin City, Taipei Country, 238, Taiwan(R.O.C.)



如無法投遞 請退回本會。



國內
郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第84號
中華郵政板橋誌字第13號
登記為雜誌交寄

94年度全國僧伽免費健康檢查 暨中西醫診療活動

- ◎ 06月19日 正覺精舍 南投縣埔里鎮史港里獅子路1-6號
- ◎ 07月10日 台南竹溪禪寺 台南市體育路87號
- ◎ 09月11日 嘉義天龍寺 嘉義市公園街183號
- ◎ 11月20日 海明寺 台北縣樹林市海明街22號

時間：上午7時30分～中午12時00分

掛號報到時間：上午7時00分～9時30分

請法師填妥右頁報名表 傳真 (02) 2682-9186 即可完成報名。

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會
(樹林市大安路534號6F)

電話：(02)2682-9188 FAX：(02)2682-9186



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

Buddhist Sangha Health Care Foundation

財團法人佛教僧伽醫護基金會

健診報名表

病歷號碼：_____

健診時間：94 年____月____日

基 本 資 料	法號											道場名稱											性別 ☐ 男 ☐ 女	出生 日期	年 月 日							
	俗名											身分證號																				
	通訊地址																															
	電 話																傳 真															
	永久地址																															
個 人 病 史	自覺身體症狀：															曾罹患之疾病																
	☐ 頭痛 ☐ 噁心嘔吐 ☐ 消化困難 ☐ 頭暈 ☐ 久咳不癒 ☐ 排尿困難 ☐ 發燒 ☐ 吞嚥困難 ☐ 抽搐痙攣 ☐ 胃痛 ☐ 排便困難 ☐ 腰酸背痛 ☐ 腹痛 ☐ 傷口久不癒合 ☐ 長期感到身體疲累 ☐ 身體有不正常腫塊 ☐ 泌尿道不正常之分泌物 ☐ 其它_____															☐ 氣喘 ☐ 腦中風 ☐ 高血壓 ☐ 貧血 ☐ 腎臟病 ☐ 心臟病 ☐ 痛風 ☐ 糖尿病 ☐ 結核病 ☐ 骨質疏鬆 ☐ 婦科疾病 ☐ 肺部疾病 ☐ 惡性腫瘤 ☐ 良性腫瘤 ☐ 高血脂症 ☐ 老人癡呆症 ☐ 關節炎、風濕症 ☐ 甲狀腺疾病 ☐ 肝炎或其他肝病 ☐ 攝護腺腫大 ☐ 白內障、青光眼 ☐ 泌尿系統疾病 ☐ 胃或十二指腸潰瘍 ☐ 其它_____																
過敏史	藥物： ☐ 無 ☐ 有 種類：_____ 食物： ☐ 無 ☐ 有 種類：_____																															
長期服藥	☐ 無 ☐ 有 病因：_____																															
開刀史	☐ 無 ☐ 有 手術名稱：_____ 手術時間：____年____月____日 ☐ 有 手術名稱：_____ 手術時間：____年____月____日																															
家族病史	☐ 肝癌 ☐ 高血壓 ☐ 糖尿病 ☐ 先天性貧血 ☐ 大腸或直腸癌 ☐ 乳癌 ☐ 血友病 ☐ 老人癡呆症 ☐ 過敏性疾病 ☐ 其他_____																															
衛教問答	1. 清潔口腔時，哪一項最重要： ☐ 牙刷 ☐ 牙線 ☐ 牙膏 2. 有運動的習慣： ☐ 是 ☐ 否 3. 我自認為體重： ☐ 正常 ☐ 太重 ☐ 太瘦 4. 我經常食用： ☐ 加工食品 ☐ 自然食品 5. 當我感到不舒服時，我會： ☐ 立刻就醫 ☐ 不管它 ☐ 詢問別人 ☐ 自己服藥																															

◎血型：_____

◎是否參加過本會義診：☐否 ☐是：____年____月

出家年數：____年____月

每日平均睡眠時間：____小時

◎是否已加入健保：☐是 ☐否（若否，請勾選未加入原因：☐經濟因素 ☐偏遠地方 ☐外僑

☐其它因素_____）

佛教僧伽醫護基金會 樹林市大安路 534 號 6 樓／電話：02-2682-9188 傳真：02-2682-9186

敬邀

醫師及護理人員 參與健診

《梵網經》云：「八福田中，
看病為第一福田。」

本會今年度舉辦之「全國僧伽免費健康檢查暨中西醫診療活動」，敬邀醫護專業人士參與，同植福田。

時間地點如下，報名參加者請填妥回條，於每場活動開始前三週，

傳真（02-26829186）或寄回本會：

238 台北縣樹林市大安路534號6樓

謝謝您。 阿彌陀佛！

- ◎六月十九日正覺精舍 南投縣埔里鎮史港里獅子路1-6號
◎七月十日台南竹溪禪寺 台南市體育路87號
◎九月十一日嘉義天龍寺 嘉義市公園街183號
◎十一月二十日海明寺 台北縣樹林市海明街22號

參加下列勾選之場次與科別

請務必填寫執業執照號碼、專業證書號碼，以便本會向衛生署報備。

科別 日期、地點	家醫科	免疫風濕科	新陳代謝科	心臟內科	胸腔內科	腎臟科	骨科	復健科	泌尿外科	皮膚科	肝膽超音波	婦科超音波	眼科	牙科	耳鼻喉科	針灸	傷科	中醫	中藥藥師	西藥藥師	精神科	護理人員
7/10 台南竹溪禪寺																						
9/11 嘉義天龍寺																						
11/20 海明寺																						

姓 名：_____ 性別：☐ 男 ☐ 女
 出生日期：_____ 身分證號碼：_____
 執業場所：_____ 執業執照號碼：_____
 職 稱：_____ 專業證書號碼：_____
 聯絡電話：（ ）_____ 傳真：（ ）_____ 手機：_____
 電子信箱：_____

前往方式：☐ 自行前往 ☐ 搭乘由基金會出發之遊覽車

掛單安排：☐ 是 ☐ 否

半年多前，本會舉辦五妙健康迎新年園遊會籌備期間，創辦人慧明法師提起要為當代法師寫傳。這當然是件有意義的事，卻不是件容易的事。而後，因為因緣不具足，加以深知自己學養能力不夠，遲遲不敢進行，只是將它放在心裡，期待它成熟。

農曆年前，因為編輯工作結識了精進學佛、擔任過記者，文筆洗鍊的張志玲居士，許是因緣到了，當我跟她提起要在本刊開專欄，記敘法師行誼時，她經過思索，表達了願意盡力一試的心意。於是我們先向執行長會宗長老請益，他指引了專欄方向，以及採訪長老、法師的注意事項。

最初，我們的構想是先寫基金會董事長道海長老。這一則因為他是本會的精神領袖，再則是他在教內地位尊崇。但更使我們覺得必要的一個理由是：當我們要從網路或其他文字記載找他老人家的資料時，都是那麼付諸闕如。

於是，我們請本會副執行長淨旭法師協助安排。他慨然應允，志玲也很快地進行了採訪。但是，經過淨旭法師與慧明法師討論，她建議先從本會發起人廣化老和尚開始。廣公不但是僧伽醫護基金會發起人，也是南普陀寺前任住持和佛學院院長、會宗長老和淨旭法師的師長。或許，這就是所謂緣起吧！

目錄

編輯室報告 3

法影一世紀——追思印順導師 6

編輯部

僧醫會發起人廣化老和尚 7

張志玲

廣化老和尚開示法語 20

淨旭法師整理

受八關齋戒的功德利益 24

道海長老



32 你得了「憂鬱症」嗎？

莊晔嫩

【人物特寫】

35 從「家教」開始

——專訪廖慶榮居士

李劍虹

【埔榮醫話】

38 醫師的不捨——臨終關懷

黃聰敏

【活動報導】

42 滂沱大雨浴佛恩

陶蕃震

2005年6月20日出刊 1999年4月5日創刊

發行人/道海長老
社長/會宗長老
總編輯/慧明法師
總校對/慧觀法師

戒律顧問/果清律師、淨旭法師、本因法師
佛學顧問/宗興法師、淨耀法師、廣淨法師、如慧法師
醫療顧問/黃焜璋醫師、李懋華醫師、陳榮基醫師、
宋永魁醫師、施文儀醫師、張耿銘居士
法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師、沈惠珠律師
會計顧問/陳兆伸會計師、鍾士鑽會計師、徐子涵會計師

資訊顧問/張博論教授
放生顧問/許瑞助法官、張建仁教授、冉繁華助理教授
財務顧問/黃永昌經理

主編/陶薈霞
特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹、張志玲
視覺設計/冠霖藹第兒工作室
攝影志工/梁昇富
編輯志工/鄭玉鵬
讀者服務/黃靖芳、黃榮輝
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
免費附閱 歡迎助印 若需轉載本刊圖文，
請事先書面徵求本刊同意



佛教醫方明的飲食療法 48

涂志懋

強身保健的導引方法 54

本刊編輯委員

健康Everyday 50

向糖尿病bye-bye

綠色蔬菜與視力

消除眼睛疲勞有妙法

婦女更年期的中醫療法

功德林 60

基金會紀事 64

財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎本會宗旨：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：

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

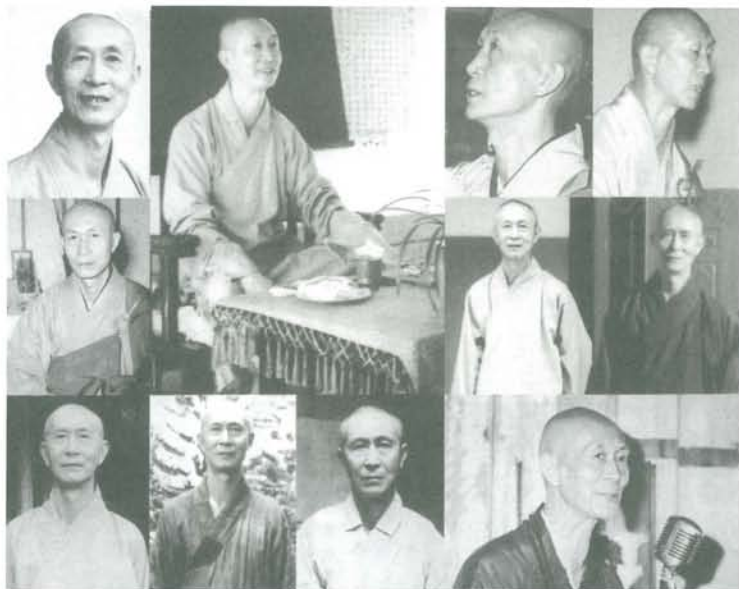


法影一世紀

追思印順導師

佛法在關懷「此時、此地、此人」，要能利益人間，使人人得到佛法的好處。

——印順導師



(圖／天下文化提供)

當代海峽兩岸華人公認成就最高的世界級思想家，佛教界精神導師——印順導師，於民國九十四年六月四日上午十點零七分圓寂於慈濟醫學中心，住世一百零一歲。

民前六年生的印順導師是浙江省海寧縣人，民國十九年在普陀山依清念上人出家，法名「印順」，法號盛正，年輕時曾追隨高僧太虛大師，並曾在普陀山閱讀大藏經，先後講學於鼓山佛學院、閩南佛學院等。來台後，民國四十二年建新竹福嚴精舍帶領學子研修法義，民國五十年創台北慧日講堂，超越香火道場格局，首開佛法講堂新機。

印順導師畢生著書七百五十萬餘言，撰書四十餘種。他也是我國第一位獲得博士學位的比丘，以《中國禪宗史》獲日本大正大學文學博士學位。但是這個學位並非他自己爭取而來，代其領取學位的聖嚴法師曾說：「導師本人對這學位沒有多大的爭取意願，…加上當時正逢中日斷交，更讓他無意於此。…他說自己的國籍是中華民國，如果日本方面視為等同而寫成中國，那學位他是不想接的。」

史學界以「玄奘以來第一人」，讚譽印順導師對佛教界的貢獻。玄奘以後的千年以下，高僧輩出，何以印公竟被推尊為「玄奘以來第一人」？曾被印順導師稱為「我的小知音」的昭慧法師，在其圓寂記者會上說：「原因是：他的影響是全面的，他的思想澤被佛教界與學術界。…終生捍衛大乘佛教，推崇菩薩不捨衆生的悲願大行，這給佛弟子帶來了崇高的願景與清新的活力。…在他晚年，他所播灑的『人間佛教』思想種子，終於瓜瓞連綿！透過他的思想啓迪，我們看到了千山競秀的『人間佛教』！」

一位慈濟的師兄曾經問印順導師，往生之後要到哪裡？印順導師回答：「當然還是要回到人間。」是的。正如民國三十年，三十六歲的印順導師在《增壹阿含經》上看到的那句令他激動落淚的經文：「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也」。這一行經句，是人間佛教的泉源。當代人間佛教的長河自此源源流布。而在民國七十八年，八十四歲的印順導師，在《契理契機之人間佛教》一書中，再一次寫道：「我的身體衰老了，而我的心卻永遠不離少壯時代佛法的喜悅！」、「願生生世世在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身！」

(本文取材自台北天下文化《印順導師傳》、《法影一世紀》)

僧醫會發起人 廣化老和尚

佛教僧伽醫護基金會，是照護出家僧眾老、病、死的機構。
無論南傳、北傳、顯教、密教，
所有住世三寶的僧伽，都是護持的對象。
而佛教僧伽醫護基金會之所以能夠成立，
發起人廣化老和尚具關鍵性影響。

文／張志玲





踏入廣公紀念堂，正中的廣公塑像及舍利，予人無限景仰與追思。兩旁則陳列廣公生前之衣鉢及書籍。（張志玲攝）

大悲願的緣起

廣化長老往生前為臺中南普陀寺住持、南普陀佛學院院長。老和尚一生精嚴戒律，專心念佛，並視育僧、護僧為己任，在護僧行持上有個大悲願：成立一個照護出家人老、病、死的專門機構。可惜自己色身羸弱，行動不便，此悲願只能存於心頭，靜待因緣成熟。

同一時期，臺北三峽西蓮淨苑智諭

老和尚座下有位弟子慧明法師。智諭和尚見法師在戒律上頗具慧根，乃囑其編輯《南山律學辭典》。慧明法師為編律典而向廣化老和尚請益，兩人因此結緣。

說來極巧，慧明法師在編律典時亦為重病所惱。那時，中醫、西醫、另類療法，乃至受幽冥戒、超渡、回向等各種方法都用上了，有幾回還誤以為自己即將往生。之後，在一個痛苦不堪的夜晚，法師向佛菩薩發願：



民國79年，廣公為普賢寺題字。
(淨濟法師提供)



廣公與弟子於美濃雷音寺合影。(淨旭法師提供)



民國85年，廣公於南普陀寺舉辦之三壇大戒為戒子上課。(淨旭法師提供)

「若得病除，願盡力護持僧伽健康。」發完願後，竟在佛號中漸漸入睡。

未久，慧明法師在慧敬居士（黃金萬醫師）診所看病時得知，臺灣將自民國八十三年開始實施全民健康保險制度，這是實現廣化老和尚悲願的曙光。當法師將訊息稟報後，老和尚硬撐起身子，花了近兩個小時，顫巍巍地，親自在「佛教僧伽醫護基金會」董事同意書上簽名，還為基金會準備了一筆資金。

就這樣，在廣化老和尚的悲願，慧明法師的奔走，以及佛教界、醫藥界、學術界各方精英智慧的集結下，佛教僧伽醫護基金會因緣具足，於民國八十七年六月二十一日正式成立。如今僧醫會所護持所照顧僧眾已達四、五千人，然而，未來仍有漫漫長路要走，想必「證聖果往生」的老和尚，依然慈悲地護佑大家，就像他生前一樣……。

安詳坐化往生

民國八十五年，南普陀佛學院在廣化老和尚帶領下，進行一場長達半年



的三壇大戒傳戒法會，這是數百年來中國佛教傳戒史上最久的一次。法會中，老和尚不顧身體病痛，除擔任得戒和尚外，還親自教授《四分律比丘戒本講義》，然在二壇比丘戒傳授完後，因身體不適住進臺中榮民醫院。在醫院裡，和尚自覺心願

已了，亦預知世緣將盡，乃召集僧團執事，囑咐後事。

三天後，也就是國曆六月七日（農曆四月二十二日）午時，和尚開口說：「回去南普陀，幫我助念往生。」弟子們縱然萬般不捨，但仍強忍悲痛，速速將和尚送回。回到方丈寮後，和尚一如往昔地坐在籐椅上，在眾戒子們的佛號聲中，眼睛一閉，像入定般安詳坐化往生，時間是當日下午七時三十分。

和尚住世七十有三，往生時散發蓮花香味，身軟如綿，鬚髮自長，臉色未變，頭上還長出紅色肉髻，這肉髻，正是古大德所說「頂聖眼生天」瑞相，表示和尚已證聖果，往生極樂世界。

大正藏《八識規矩》補註卷下，有

一段文字如此寫著：「總括經論。頌曰：善業從下冷，惡業從上冷。二者至於心，一處同時捨。頂聖眼生天，人心餓鬼腹，旁生膝蓋離，地獄腳板出。」這是對人死後轉世投胎的敘述，意思是說：人死以後，其所積累的善業，會讓身體從下方開始冷；所積累的惡業，會讓身體從上方開始冷。……如果頭頂出現煖熱，表示已證聖果。如果眼睛最後冷卻，表示昇天。如果心窩最後冷卻，表示再度轉世為人。如果腹部最後冷卻，表示墮餓鬼道。如果膝蓋最後冷卻，表示淪入畜生道。倘若最後冰冷的是腳底，表示墮入地獄。

弘一律師後第一人

和尚往生時示現的種種瑞相，真真正正應驗了他的教誨：「了脫生死，須靠平日真工夫。生死大事，別人絕對無法取代。」當中的「真工夫」到底是什麼呢？在此借用中南法師追悼和尚的一段文字來說：「…這些瑞相，除了甚深三昧定外，何能如此！即使在最後一刻，廣公仍慈悲地示現教導眾生『持戒念佛』功德的不可思議，更為末法時期障深慧淺的眾生，增添無限『持戒念佛』的信心……。」沒錯，和尚所指的真工夫就是「持戒

念佛」！

對於持戒念佛，和尚認為：「持戒、念佛，合之兩美，分之兩損。」為什麼呢？如果持戒不念佛，來生因為夙世持戒故必定大富大貴。但是，大富大貴者大多不願修道，所謂「富貴學道難」，富貴人不知學道，於生活上必定趨向食、色、玩樂等享受。過這種生活的人，不難想像將來會墮到三惡道，如此一來，來生就受苦囉。如果念佛不持戒，臨終多被業力所障，無法往生，還可能流入八部鬼神中去。所以，持戒、念佛，分開兩損。若能持戒又能念佛，即得身心康樂，當來可往生西方，見佛聞法，證三不退，終至圓滿無上菩提。

為令正法久住，和尚感觸良多，於是他身教言教，以身作則，把「淨持戒律」訂為引領眾生修學佛法的第一課，為此，佛教中人稱他為弘一律師後的第一人。至於念佛法門則是和尚一生的堅持。在他看來，末法眾生，欲尋覓具正法眼之聖者，實屬不易，因此苦口婆心勸導學子們：「老實念佛，莫換題目。」

持戒念佛外，和尚在《沙彌律儀要略集註》序文中把修學佛法的次第說得很明白：「要想成佛，先除妄想。要除妄想，須學持戒。受持清淨戒，妄想則不生；以無妄想故，次第參

禪，則易得定；定功得力，再學經教，易發無漏慧，證得一切種智，即便圓成無上菩提。」諸多發心修行者見此文後，法喜充滿，知所依循，不再茫然。

和尚出家後始終受病魔考驗，到後來幾乎佝僂著身軀在輪椅上度日。但他持戒念佛的行持從未中斷，每天一定上早晚課，數年如一日，而且還加誦比丘戒、菩薩戒、普門品、地藏經，念佛名號，持往生咒。縱使臥病在床亦不間斷（以作意觀想方式行持），倘若沒有誦完就不睡覺。

金錢表象 竟是造業禍首

是什麼力量，令和尚能忍人之所不能忍？在遭受病痛折磨時，亦甘之如飴，照樣持戒念佛，傳戒授課，他是怎麼堅持過來的？

和尚諱振教，字廣化，俗家姓彭，字華元，江西省南康市人，生於民國十三年農曆二月初十。他自小天資聰穎，閱讀後過目不忘，在鄉里間素有小神童美譽。幼年時，在嚴父益庭老人的悉心栽培下奠定深厚國學基礎。十八歲時，以優異成績自江西省立贛縣中學高中部畢業。之後，因追隨贛縣專員蔣經國先生而投筆從戎，加入抗戰行列，開始他南征北討的軍旅生涯。

涯。

就那時來說，高中學歷算是相當好的了，所以才當半年上士文書，和尚就升官了，從此在錢糧裡面打轉。對於金錢，他一絲不苟，但不諱言，手頭上的金錢頗為寬鬆，哪想到，這個令人欣羨的金錢表相，讓他養成愛吃肉的習慣，也是後來造就他殺業的罪魁禍首！

和尚所寫〈雞鴨成行索命來〉（註一）一文中提到，有一次，他隨部隊駐防浙江定海溪口村，因為想吃雞鴨的慾望又升起來，便請房東小姐買雞，但是沒有買到…，經打探後才知道，附近所有雞鴨都被他和官兵們吃光了。當時心頭一驚，覺悟到自己造的殺業太大。直到民國四十二年，他信佛了，成為軍中公開信佛、公開素食的第一個人，可是他仍有後悔莫及的感慨，為求懺悔，弘法利生，將功贖罪，乃決定出家。這份覺悟與懺悔，或許是和尚能忍人之所不能忍，且對病痛甘之如飴的原動力罷。

重報輕受 慚愧感恩

然而，往昔所造殺業，不會因為出家而消失。和尚最後的日子是在輪椅上度過的，在此之前，他則是個「跛腳法師」，這也和軍旅生涯中所犯的



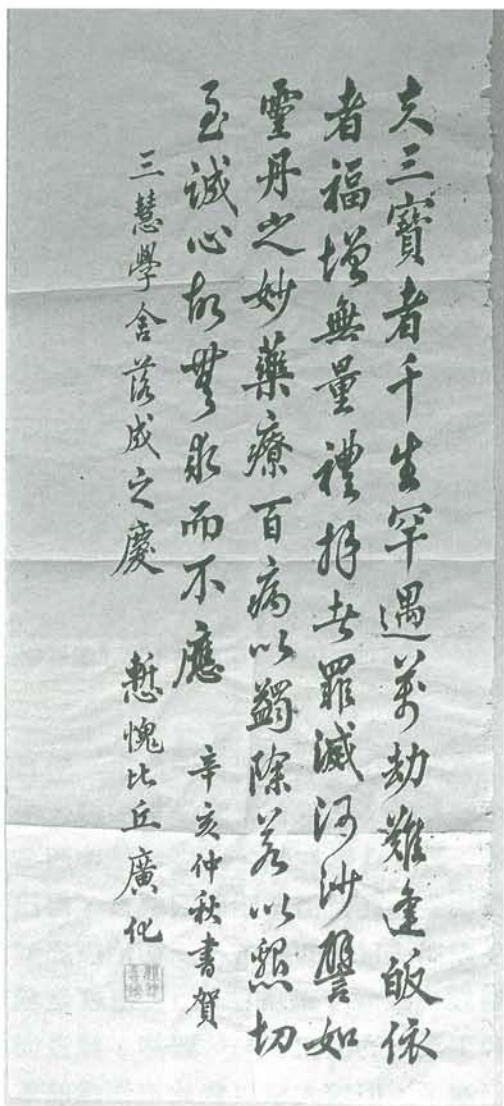
臺中南普陀寺臥佛，由雕塑家黃映蒲恭塑。製作期間廣公三度前往與雕塑家溝通，為了讓他揣摩捕捉佛像眼神，並親自擔任模特兒。（張志玲攝）

「為吃肉而殺生」的業因有關。

在寫〈教殺的現世報應〉（註二），文中說：「民國六十三年端午節的前幾天，我在關房中拜《淨土懺》，準備要求往生西方。那天早上八點鐘，第一支香拜下去以後，就覺得自己好像朝著西方淨土的方向走，之後發現身後密密麻麻的跟著一大群雞、鴨，更後頭還有豬、牛、狗。……如果工夫好一點的，《淨土懺》修好了就到西方去了，那些眾生的命債要找誰算呢？當然這些債總是要還，所以當我在修《淨土懺》時牠們就來阻止我，不准我先往生西方。」

這件事在〈雞鴨成行索命來〉中有接續敘述：「就在當晚於禪房裡，平地一跤，跌斷左腿，雖經延請中西名醫治療，花費信眾鉅額醫藥費，自己受盡無法言喻的痛苦，一切治療終歸無效，致成『跛腳法師』。這就是我殺生食肉的業報。……雖然，我後悔已遲了；但望大家以我此事作為前車之鑑，各自警惕。……」

殺業是戒律上的第一重罪，和尚心裡明白，今生所造殺業，幸得重報輕受（原本可能下地獄受苦的惡報，竟在現世中以病痛方式重報輕受）；未來後報也已改成現報（原本可能在後



廣公墨寶。（淨旭法師提供）

生才能了結的惡果，竟然能在今生了結）。這景況令他慚愧，令他感恩，更令他對往昔惡業所現果報無怨無悔，歡喜承受，而他坦承錯誤，將過錯公諸於世，一心祈求示眾警惕的寬

廣胸襟，若無高深修為，很難做到。

僧伽教育 心之所繫

民國四十二年，和尚二十九歲那年，因閱讀《慈航法師與閻錫山論道書》而受震撼。他驚訝於佛法的博大精深，乃馳函向慈航老和尚請益，未久皈依慈老為佛教徒，其實他心中早有意在慈老座下剃度出家，可惜因緣未成熟，慈老已圓寂。民國四十六年，他卸下軍職，在慈老剃度弟子——律航老人座下披剃為僧。四十七年，應聘為臺灣佛學院講師。四十八年，於臺北十普寺受三壇大戒。四十九年，奉律老之命接任臺中慈善寺住持席。三年後，將寺務交給師兄振光法師，從此心無旁騖，一面辦學，一面到處弘法，積極為振興僧伽教育而努力。

和尚認為，佛法住世的重心在僧團，僧伽（僧團分子）教育的成敗，關係著佛法的傳續。為培育僧才荷擔如來家業，他以多年辦學經驗為基礎，訂定解行並重教案，全力培育具足慚愧、感恩、犧牲奉獻精神的比丘。

他雖然病痛纏身，但仍為大眾上課乃至編寫教材，如《戒學淺談》、《四分律比丘戒本講義》、《五戒相經箋要集註》、《沙彌律儀要略集註》、

《濟濤律師遺集》等，部部皆是他使盡全力留給後人的智慧導航。另一方面，他又到處講演戒律、專心辦學，一生興學處計有：新竹靈隱佛學院、臺中慈明佛學院、南投碧山岩南光佛學院、臺北東山佛學院、臺中南普陀佛學院等。

佛經《四分律》云：「毗尼藏者，佛法壽命；毗尼若住，佛法亦住；毗尼若亡，佛法亦亡。」「毗尼」是由梵文發音中直接轉譯過來的文字，其意是指佛陀所訂之戒律。

和尚住世時，因見時代環境弊端叢生，曾發誓要「力挽既倒之狂瀾，願作中流之砥柱，令正法重現於末世。」南普陀學僧受此影響頗深，所以「對戒律的了解及行持比別人深刻些」成為南普陀學僧的特色，也因此，使得該院龍象輩出，如第一屆的會宗、願海、會寬、慶定、常定、西

定、廣定、覺朗法師……，第二屆的慧律、如本、常禪、宗興、慧濬、傑行、體慧法師……等，如今都已成為弘法一方的大德。

願代弟子受罰

老和尚說：「慈悲不是用講的，慈悲是行動，不是口號！」大慈悲心是行菩薩道的必要條件，老和尚經常以身作則，只是他太慈悲了，慈悲得令弟子們老是涕淚縱橫。

民國七十年，他為了給犯第二篇的比丘學僧有出罪機會，遂邀請遠在香港住錫的道海律師前來南普陀學院作出罪羯磨，且安排二十位清淨比丘僧現場作證。因而使得有罪羈身的數位比丘，因為羯磨作法而得清淨，當時情境，令大家感動得流下眼淚。而那次的出罪羯磨，可說是臺灣佛教史上破天荒的第一次。

另有一次，一位沙彌同學犯了嚴重院規（不是犯重罪），當時佛學院執事們（老和尚生病沒有參加）決定開除其學籍。晚課結束後老和尚聽到宣布，眼見那沙彌年僅十七歲，仍算初學者，實不忍心斷了他的



南普陀佛學院龍象輩出。（淨旭法師提供）



廣公於南普陀方丈寮安詳捨報坐化往生。(淨旭法師提供)

前途，於是主動替他求情（南普陀寺為僧團制，大小事都由僧團大眾師父決議），可是請求無效。老和尚長長嘆了一口氣，後又深深地吸了一口氣，義正辭嚴地向執事法師說：「今後這位沙彌就交給我廣化教導。若他再犯任何過失，我願承擔一切責任，並且代表我廣化教導無能，可請維那師父打香板處罰我。」在場的所有人都被老和尚的慈悲所感召震懾，最後執事重新開會，決議讓那位沙彌同學繼續留院就讀。

不只是重大事件，就連生活上的枝微

末節，弟子們亦感受到老和尚如慈母般的呵護。有一次，一位居士見和尚穿的衣服縫縫補補，破爛不堪，就發心送新衣服來，才一轉手，新衣服就給了弟子，他自己仍穿破舊的。這或許是南普陀寺廣公紀念堂內所展示的廣公遺物，大都陳舊破爛的原因罷。

照顧僧眾 捨我其誰

老和尚自出家以來一直受病魔考驗，前後經歷三次大腦手術，在關房修持時，又因業報現前，跌斷了腳，



廣公雖病痛纏身，仍親自編寫教材，為大眾上課。（淨旭法師提供）

動了兩次手術，至於其它小病更不用說。這些因緣卻讓他有了更深的體悟，他對弟子說：「出家人出家後要依眾、靠眾，不要再依靠俗家眷屬。所以出家人生病時要由僧團來照護。」無奈在現實情況中，在僧眾不多的道場中，一旦法師生病仍須靠信徒照顧，所以和尚衷心期盼能有一個

專門照顧出家人的機構出現。

這份護僧悲願，在慧明法師，佛、醫、學界，及健保政策等因緣匯聚下實現了。「佛教僧伽醫護基金會」就是老和尚理想中，以照顧僧眾老、病、死為宗旨的專門機構。雖然他未親眼見到僧醫會成立，但他老人家的悲願遺志，肯定是弟子們信守不渝的努力方向。

註一：

廣公六十九年秋季於逢甲大學的演講稿《素食的利益》一書第26～29頁。後收錄於南普陀寺發行之《見賢思齊》第84～88頁，及《廣化老和尚紀念特刊》第107～108頁。

註二：

八十四年版《戒學淺談》第373～375頁。

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200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。

廣化律師 大事年表



民國十三年二月初十日（一九二四）生於江西省南康縣，俗姓彭，名華元。

民國二十九年（一九四〇）考入江西省立贛縣中學高中部。

民國三十一年（一九四一）考入贛縣專員蔣經國所設的地方幹部訓練班受訓，結業後以工作積極，建立奇功，擢升為贛縣潭口鄉鄉長。既而轉任軍職。

民國三十八年（一九四九）國民政府播遷臺灣，隨軍來臺。

民國四十二年（一九五三）因讀《慈航法師與閩錫山論道書》，驚嘆佛法之博大深廣，皈依於慈老座下。

民國四十三年（一九五四）於臺北十普寺受在家菩薩戒。

民國四十六年（一九五七）卸任軍職，禮慈老弟子——律航老人之座下，披剃為僧。

民國四十七年（一九五八）應聘為臺灣佛學院講師。

民國四十八年（一九五九）於臺北十普寺受三壇大戒，圓具後專持戒律，勤修淨土，並於台東創辦佛教蓮社。

民國四十九年（一九六〇）奉律老之命接任臺中慈善寺住持。

民國五十一年（一九六二）新竹靈隱佛學院開學，廣師任教務主任，為負責辦佛學院之始。

民國五十二年（一九六三）將慈善寺寺務交予師兄振光法師承辦，全心投入僧伽教育之振興。八月間，靈隱佛學院遷移到臺中南普陀寺，並改為南普陀佛學院。

民國五十三年（一九六四）九月，出任護國寺住持，在寺中淨律雙修。在中醫鍾衍蕃居士護持下，創設護國堂藥行，請中醫師駐診，標明「僧尼免費，貧民施藥」，復在護國藥行樓上設立「藥王講堂」，講《阿彌陀經》。十二月，南普陀佛學院授課六學期期滿，月底舉行了第一屆學生的畢業典禮，當時以因緣不具，佛學院暫予停辦。

民國五十四年（一九六五）九月，應臺中慈明寺住持聖印法師之請，到中華佛學院兼任教師，講授佛學課。

民國五十六年（一九六七）改聘為專任教師、兼教務主任。

民國五十八年（一九六九）南投碧山岩寺請他主辦佛學院，乃以該寺南光佛學院副院長兼教務主任身分，負擔起全院事務。任教期間，特別著重於戒律的講解，以此和專弘律學的濟濤律師交往，道誼頗深。

民國五十九年（一九七〇）應台中市民聲日報社長徐滄洲之請，於《民聲日報》闢佛學版——《醒世》週刊，弘揚佛法。

民國六十年（一九七一）秋，《醒世》週刊停刊，因而有時間到臺北三慧學舍，皈依於甘珠活佛座下，修學密法。

民國六十一年（一九七二）夏，受甘珠活佛智慧灌頂及長壽灌頂，傳授密咒、法語，並賜他墨寶以為留念。

民國六十一年（一九七二）九月，到南投蓮光寺閉關，九月十九日掩關，在關中專修淨土，拜大悲懺。閉關兩年。

民國六十三年（一九七四）六月（農曆端午節前二日），在關房中平地跌跤，跌斷了左腿，被迫出關，到臺北住院治療，住到農曆七月十五日出院。

民國六十四年（一九七五）臺北的東山佛學書院，請廣化法師為教務主任，負責院務。祇收男眾，廣師以「毗尼嚴淨，定慧等持」為教學目標，親為學生講授《沙彌律儀》、《遺教經》等課程。

民國六十五年（一九七六）七月，因學生增加，書院場地不敷使用而結束，學生併入三重市慈雲寺的中國內學院，廣師仍在學院授課。這段時間，他住在中和鄉大悲精舍，整理道源法師所講的《觀無量壽佛經講記》；並出版了第一本著述《沙彌律儀要略集註》。

民國六十七年（一九七八）濟濤律師圓寂，師受託整理濟師遺稿，編輯近千頁的《濟濤律師遺集》一鉅冊印行流通。

民國六十八年（一九七九）第二屆南普陀佛學院開學。師終身實踐光大濟濤律師護教匡時之遺志：不收女徒，堅持僧尼不共住之原則；建立二部清淨僧團。基於此，民國七十年，特禮聘道海長老至南普陀佛學院，建立二十清淨僧之出罪羯磨。

民國七十一年（一九八二）應聘至陽明山蓮華學佛園，為比丘尼、優婆夷講解「八敬法」及女眾學律常識。

民國七十三年（一九八四）任台北汐止白雲寺住持，並受聘為南投鹿谷淨律寺佛學院教務主任，月餘，因病辭職回白雲寺休養，並再度註疏《比丘戒本》。

民國七十六年（一九八七）又患大病，一度危殆，幸蒙三寶加持，平安脫險。事後乃自白雲寺丈席退居，由宗興法師繼任，到臺中菩提精舍休養。

民國七十七年（一九八八）五月，受南普陀寺住持國強法師勸請，出任南普陀寺住持兼任佛學院院長，並續辦佛學院第三屆。結夏安居中，以腦水腫症住入臺中榮民總醫院開刀，手術後曾昏迷三日，瀕於往生，但以培育僧材之願未了，而終於甦醒。唯行動不便，賴人扶持或坐輪椅；且口齒不清，說話賴身邊弟子轉述。廣公身雖病殘，而以其堅強意志力克服身體障礙，病中繼續註解《比丘戒本講義》，至民國八十二年（一九九三）始將全文三篇註釋完畢。

民國八十年（一九九一）佛學院第四屆開學。

民國八十三年（一九九四）復開辦佛學院第五屆。

民國八十五年（一九九六）以戒法衰微，發願舉辦如法的三壇大戒，於三月十二日開壇，只收男戒子五十五人，戒期六個月（一般傳戒多為五十三日或更短），以文戒長老為羯磨和尚，道海律師為教授和尚，廣師自任得戒和尚。戒期末及一半，六月一日，早上為大眾做安居依止羯磨，一切如常，未幾感到發冷發熱，似受了風寒。在眾弟子的勸請下，當日住入醫院療養。六月三日，召南普陀寺職事等到醫院，將寺務一一交代清楚，最後說：

體念我心，持戒念佛，護持道場；務秉六和之敬，大眾和合無諍。

繼而自言：一切功德圓滿，心願已了，無有罣礙。

六月七日午時，老和尚忽說：「回南普陀去，幫我助念往生。」下午離院返寺，至午夜在大眾念佛聲中示寂。世壽七十三歲，僧臘四十夏，戒臘三十八夏。

廣化和尚將「持戒念佛」
定為引領眾生修學佛法的第一課，
佛教中人稱他為弘一律師後第一人。
弟子淨旭法師特整理其開示法語，
令讀者們能同霑法要。

廣化老和尚開示法語

淨旭法師整理

● 古德說：「離戒修定慧，名魔外因；離定慧修戒，名人天因；三學俱備，是成佛因。」當知能三學俱備為最善。否則，寧可離定慧修戒，獲人天果，繼續修道。若離戒修定慧，落入魔外道中，決定永劫沉淪。

《沙彌律儀要略集註》頁12～13

● 《華嚴經》云：「一切眾生，皆具如來智慧德相，但因妄想執著，不能證得。若離妄想，一切智，自然智，即得現前。」由此可知，一切眾生，皆有佛性，皆可成佛。而眾生未得成佛者，以有妄想也。是故要想成佛，先除妄想。要除妄想，須學持戒。受持清淨戒，妄想則不生；以無

妄想故，次學參禪，則易得定；定功得力，再學經教，易發無漏慧，證一切種智，即便圓成無上菩提。《楞嚴經》云：「攝心為戒，因戒生定，由定發慧，是則名為三無漏學。」此之謂也。

《沙彌律儀要略集註》序，頁1

● 修此三無漏學，如登三重樓閣，應當依次而上，先登第一重樓，次登第二重樓，再登第三重樓，不得越級。今之學佛者，群趨於研究佛學求智慧，或崇尚禪定求悟道，皆從不精研戒律。如此修學佛法，猶望三重樓閣，不登第一重，而妄想登上第二第三重樓，安可得哉！佛制比丘，初出



家時，先學五年戒律，須戒律精通，能辦比丘法事，方許離師去學教參禪。當知修學佛法，以精研戒律為第一課。

《沙彌律儀要略集註》序，頁1

- 初心行者，務先學戒，檢策非違，三業清淨，正定正慧，自然而立。故《遺教經》云：「因依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。若無此戒，諸善功德，皆不得生。」此良證也。

- 《遺教經》上說：「因依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。」我們修道要有智慧，才能夠斷煩惱、證道果。但是智慧從那裡來的呢？從定來的，由定發慧來的啊！那定又是從那裡來的呢？依戒生定來的啊！你如果沒有依戒行持，所得的定，是個魔定；如果沒有依戒行持，所得的慧，也是個狂慧。所以古德曾經說過：離

戒修定慧，容易著魔道、變狂慧；離定慧修戒呢？至少可以在人天道往來，可以繼續增上修行。

《戒學淺談》頁6

- 想要進入佛法的領域，一定是以淨信為本；要想脫離生死輪迴的苦海，就要從持戒入門，才能得度。……佛陀的智慧與見解，是經過三大阿僧祇劫修行得來的，所以他老人家所制定的戒律，必有很深的意義在。我們真正照著去做，絕對不會行不通的。如果行不通，不是佛的制度不合時宜，是自己本身業障太重。如果還說佛制的戒律不合時宜這種的話，就入了「邪見林」，失去正見，這種人會引無量無邊的人墮入邪見的深坑。

- 夫五戒者，一切世出世間諸善法戒之根本也。佛法以五戒開演八關齋戒、沙彌十戒、比丘二百五十戒、比丘尼三百四十八戒，乃至梵網菩薩十重四十八輕之一切戒法。依之漸次修學，三聚悉持，清淨無犯，得圓滿成就尸羅波羅蜜，乃至圓滿無上菩提。何以故？受持五戒，破貪瞋癡煩惱。持不殺生戒，破瞋；殺罪由瞋心起故。持不盜、不姪戒，破貪；以盜、姪之罪由貪心起故。持不妄語戒，破癡；妄語由癡心發起故。持不飲酒戒，消除放逸；飲酒能破諸戒故。謂



財、色與酒，是三種惑，臣耽喪家，君重亡國。受持五戒者，近報人天，遠證佛果。《善生經》云：「若有說言，離五戒已，度生死者，無有是處。善男子！若人欲度生死大海，應當至心受持五戒。」

● 或問曰：五戒為佛弟子修身行道之規約也，何關國計民生，世界和平？答曰：君不聞乎？平天下之本在國，治國之本在家，齊家之本在修身。身修而後家齊（持五戒即是修身），家齊而後國治，國治而後天下平。當知要圖世界和平民生樂利，當自人人受持五戒起。五戒對於世出世法，有如是廣大功德，是故經云：「有善男女布施滿四天下眾生，四事供養，盡於百年，不如一日一夜持戒功德。以戒法類通情非情境故也。」

問：為什麼一定要受戒才比較好，不受戒修行不是一樣嗎？

答：戒是佛之遺教，佛滅以戒為師。戒是止惡向善之根本，是解脫之正門，是正知正見之南針，是三無漏學之基礎。缺此或受而不奉，便是無佛無師。不肯止惡，不求解脫，不循正道，不求定慧，還講什麼修行？

《五戒相經箋要集註》附錄，頁218

● 無作戒體：謂受戒時，如法求戒，動作身口意三業之緣，而發於身

心中不可見聞之業體。此業體初發之緣，雖由身口意之造作，但恆常相續，一作不需再作，故云無作。此無作戒體，於三皈依畢時獲得，但須觀想，否則不得戒體。觀想得戒體法：第一遍三皈依的時候，由於自己的發心功德，感得十方大地震動，並有功德之雲，從十方地面冉冉上升。第二遍三皈依的時候，十方湧起的功德之雲，徐徐匯集於自己的頭頂上空，結成華蓋之狀。第三遍三皈依的時候，此一雲集的華蓋，即成漏斗之狀，緩緩注自己的頂門之內，遍滿於全身，並由身內擴展出去，使自己的身心，隨著功德雲的擴展彌蓋而充塞於十方世界。（見《戒律學綱要》）以無邊的心量，去納受無邊的戒體，就是將戒法納於心中，成為戒體。既得戒體，便生功效。於一切有情邊得不殺及不誑之功效，於一切情非情邊得不偷盜之功效，於一切男女邊得不邪淫之功效（在家五戒故），於一切酒邊得不飲之功效。如是五戒戒法，一遍周法界，故五戒功德不可思議。無作戒體一生之中恆常相續，具有警覺、防非止惡的功能，故稱為無作戒體。得比丘戒是在三番羯磨時，五戒得戒則在三皈依畢，二者不同。

慚愧僧 淨旭合十

認養健保及醫療費供養法師

幫助法師享有健保或醫療照護，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。

因此非常需要你本著「關懷、照顧僧伽醫療」之心認養法師的健保、醫療費。每月固定金額或不定期、不定額隨喜發心供養皆可，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」。

法師健保、醫療供養辦法如下：

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) 26829186
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. 每個月第四個星期日定期舉辦大悲懺法會，或三昧水懺法會，由執行長上會下宗長老主法，免費為每位捐款者消災祈福。
7. 功德主名單定期刊登於62、63頁功德林。

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」。或利用各地合作金庫，填妥聯行代收活期儲蓄存款單（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。

* 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。



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

道海長老

現任台中南普陀寺住持兼佛學院院長，
佛教僧伽醫護基金會董事長



受八關齋戒的功德利益

道海長老開示

行致居士
記錄

各位法師！各位居士！大家晚安！

今天是華藏寺佛七開始的第一天，在這次佛七之中，他所建立的規矩，就是在每一天晚上這一支香，要講一些佛法的道理給大家聽。

今天講一些什麼佛法道理呢？我想今天剛剛受了八關齋戒，我們應當把這個「戒」的意思，大概地講一講，這樣可以使令受了八關齋戒的人，懂得戒的意義，和持戒的利益，而能夠確實如法地受持戒法，這個也是很重要的。

受戒有何意義呢？不論是受五戒也好，八關齋戒也好，出家戒也好，在家戒也好，凡是學佛的七眾弟子，都需要受戒。在佛七之中，我們也鼓勵在家居士們受八關齋戒。

所謂「受戒」，就是戒師將佛陀所制的戒法，授於戒子，而受戒的人，就將佛陀所制的戒法接受下來，領納在自己的心中，並且於心中生起了持戒的行為。所以具足的講是授受戒法，簡單的講就叫「受戒」。

我們今天所受的八關齋戒，實際上是沙彌、沙彌尼十戒的前九條，它是屬於出世的正因。什麼叫做出世的正因呢？因為受了沙彌、沙彌尼十戒，他已經成為出家人，他已經修學了出世的正因。但是在家居士，他或是受了五戒，或是受了菩薩戒，卻沒有機會種植出世的正因。今天大家受了八關齋戒，在受戒本文裡，很清楚地講到，這是種了出世的正因。

戒法分爲二方面：有止持，有作持

無論出家戒也好，在家戒也好，這「戒」究竟是什麼意思呢？「戒」，有禁止的意思，也有策進的意思。什麼叫做禁止呢？就是禁止我們身口意三業，不許做一切的惡事，叫做止惡；也策進我們身口意三業做一切善事，叫做修善。「戒」分爲二方面來講：一方面讓我們止一切惡法，一方面讓我們修一切善法。所以戒的宗旨，戒的中心點，就是止惡修善，也就是平常所講的：「諸惡莫作，眾善奉行。」

究竟我們怎麼樣的止惡？怎麼樣的修行善法呢？就拿今天受的八關齋戒來講罷！八關齋戒的前四條，就是使令我們身業，不許它做殺生、偷盜、姪欲；使令我們的口業，不許它講妄語、綺語、兩舌、惡口；使令我們的意業，不許它起貪心、瞋恨心、愚癡心。也就是不許受戒的人，做以上所說的十種惡業。實際上戒律的禁止，就是禁止我們身業、口業、意業，相對於境界方面，不做一切惡事，這就是止一切惡法。除了我們身、口、意三業之外，你還用什麼去做一切惡事呢？沒有了！所以能夠禁止我們身口意三業行惡，這就是「諸惡莫作」了。

怎麼樣叫眾善奉行呢？這就是使令我們的三業做一切善事。以世間的法律來講，他只是禁止我們不做一切惡事，如果你不做善事，並不觸犯國家的法律、國家的憲法。但是佛所制的戒法不同，不但是禁止你不可以做一切的惡事，也同時策進你不

佛所制的戒法，
不但是禁止你不可以做一切的惡事，
也同時策進你不可不做一切的善事。

可不做一切的善事。

做什麼善事呢？凡是有應用我們身口意業來做一切好事，也就是做一切的善事。好像應用我們的身業，不但不殺生，而且有機會，有時間就需要去做放生的事情。不殺生是屬於止惡，放生是屬於做善了。應用我們的身業，不但不去偷盜，而且有能力的話，還要做布施的行為。因為世間的眾生，財物是他的第二生命，假使我們把他的財物偷盜歸為己有，使令他生活困難，那就間接而殺害眾生的命了。因此我們不但不偷盜，還要做布施德行，這就是奉行善法。我們不但不做姪欲，姪欲是染污的事情，我們還要行清淨的梵行。所謂清淨的梵行，就是以我們的身體繞佛，或者靜坐，或者拜佛，誦經懺悔等，這都是屬於清淨的順隨戒法梵行。

又如口業，不但不打妄語，而且要說真誠老實的話。不但不說綺語，還要講有意義，有道理的話。不但不講粗言惡語，而且要說柔軟良善的話。不但不說兩舌，而且要說和合彼此的話。

又如意業，不但不起貪欲等妄念分別，還要反觀身心不淨等的思維覺察，除卻貪心。不但不生瞋恚妄想，尚且要修慈悲一切，忍恕他人的觀念。不但心中不起愚癡等無明惡念，還需修習身心世界一切諸法，從眾緣而生起，從眾緣而滅盡，諸法無常無我的真理。

所以佛教的戒法分為二方面：應當止的就要停止，名叫持戒，你不停止就是犯戒。應該去做的事情，你好好的去做，依教奉行，這叫持戒。如果你不能依佛的教誡去依教奉行，叫做犯戒。所以應當止的就止，不止就犯；應當做的就去做，不做就犯。所以佛教的戒法分為二種：有止持，有作持，它是不同於世間的憲法的。

如果我們每一天相對於現前五欲的境界，色、聲、香、味、觸都能使令自己的身口意三業清淨無染，這樣子可以說是業道清淨了。當我們身心三業在境界上，一點點犯錯過失都沒有的情形下，如果再修禪定，或開發內

心的智慧，那就容易了。受持八關齋戒，在戒律方面，是令我們三業清淨，它可以幫助我們得念佛三昧，或者要念佛得一心不亂，也比較容易成就。因此佛告訴我們，由戒而生定，由定而開發智慧。

恭喜各位今天受了八關齋戒。剛才我們所講的是佛陀所制的戒法。戒有戒法、戒體、戒行、戒相。

戒法——「法」是佛陀所制的規矩法則，規矩受戒的人要止一切惡，作一切善。

戒體——「體」是體質。我們怎麼樣得到戒體呢？就是經過實質的授受。好像戒師把佛陀的戒法授於我們，我們就把佛陀的戒法領納下來，把它接受在我們的心中，這樣戒法就變成了戒體。什麼理由呢？因為這個「法」，如果我們沒有受，法是法，心是心；假如我們是受了戒法之後，戒法就在我們心中，法是能依止的，我們的心是所依止之處，這個法就變成我們心中持戒的功能作用。也就是說，經過授受之後，戒法領納在我們心中，戒法就變成了戒體。怎麼樣分別戒法與戒體呢？未受戒之前，我做一切壞事不算犯戒，因為沒有戒體，所以無戒可犯。受了戒之後，有戒體的存在，再來做殺、盜、姪、妄，那才是真正的犯戒了。

我們今天受了八關齋戒，受了戒以後，就有八條戒法在我們心中，應該小心謹慎，不可以有所毀犯。怎麼才不算是犯呢？就是我們身口七支，身業不殺、不盜、不姪，口業不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口。殺、盜、姪、妄這四條包含我們的身業和口業，要持到清清淨淨，這才叫持戒。我們身口七支清淨

了，還要使我們的意業也清淨。要觀照覺察自己的心，令它不起貪求的心，不起瞋恚的心，不起愚癡的心，這樣才可以使我們的心靈平靜安詳。要如何才能不起貪、瞋、癡的念頭呢？八關齋戒文裏邊，告訴我們一種方法，就是六念法：念佛、念法、念僧、念戒、念天、念施。就如我們今天受了一天的八關齋戒法，在這一天之中，持續不斷地念佛、念法，升起六種心念，其他妄想、不正當的念頭也就不會生起了。就是用六念來對治我們妄想的邪念，或者正在打七，身體禮佛，口稱彌陀，心憶佛的種種的功德，也是一樣。

這樣子由於我們戒體生起了我們身口意三業的行為，這就叫做戒行（丁一ㄥˇ），或者叫做戒行（ㄈㄥˇ）。「行（ㄈㄥˇ）」是實際去做的意思，因為有了戒體的關係，使我們身口意三業，實際地去行動，實際地去做，叫做戒行（ㄈㄥˇ）或者戒行（丁一ㄥˇ）。就如今天，很多居士受了七日七夜的八關齋戒，能夠在七日七夜之中，把八關齋戒這種戒的行為表現於外，使人家一看到就知道：這一位居士心受了八關齋戒，發心受持八關齋戒而無所毀犯。把這種持戒的美德表現於外，使人人都看得出來你在持戒，就是戒行。

戒相——「相」，有八條，就是：不殺；不盜；不姪；不妄；不飲酒；不著香華鬘，不香油塗身；不歌舞倡伎，不故往觀聽；不坐臥高廣大床；不非時食。其實後面三條是比較輕微的。平常在家居士有抹香水戴香花的習慣，如果受了八關齋戒，這一天最好不要戴。香花香油是世俗人所常用，常戴的，這輕微的事情，為什麼佛陀把它制在八關齋戒裡面呢？原因是希望我們在這一日一夜之中，不要把身體莊嚴得太美好，太美麗。縱然我們自己因守戒而不動心，卻也會使令到對方有所動心。這就是制輕戒而保護重戒。又如「不臥高廣大床」，假使我們受八關齋戒這一天，休息的時候，在高廣大床之上，繡枕錦被之間，我們會打些什麼妄想？或者我們去聽情

把持戒的美德表現於外，
使人人都看得出來你在持戒，就是戒行。

歌，跳夜舞，我們又會打些什麼妄想？佛是曉得我們凡夫眾生，對治妄想的能力太差了，所以將輕微不重要的事情，把它含制到八關齋戒的條文裏，使令受八關齋戒這一個人，在一日一夜之中能夠清淨如法。就如文裏邊講：「如諸佛盡形壽不殺生，能持否？」佛持八條戒是怎樣的清淨如法，我們就要學習到佛那樣的持戒清淨，假如我們能夠在一日一夜之中，學習到佛那樣的清淨持戒的話，那持戒的功德就真正不可思議了！

我們既然受了八關齋戒，就應該受持八關齋戒法，甚至受了五戒的，受了菩薩戒的，也都是如此。八關齋戒有法、體、行、相，五戒一樣有法、體、行、相，出家戒也一樣不離法、體、行、相，因此今天我們假借這個機會，來說明這個道理。不論你受八關齋戒也好，受五戒也好，受在家菩薩戒也好，這個「戒」字的意義都是相通的，分別的只是條數的不同而已，但是戒的意義，絕對沒有兩樣的。

八關齋戒是種出世正因

受過五戒、在家菩薩戒的優婆塞、優婆夷，稱為近事男、近事女，也就是親近三寶、承事三寶的這麼一個男子或女子。而受過八關齋戒的在家男女，就稱為近住男、近住女。「近住」是指所住境地接近阿羅漢，或者是指親近阿羅漢而住，因其心樂於出離世間，故又較「近事」優勝一層。菩薩戒只斷邪婬，而不斷正婬，受了八關齋戒則是全斷正婬，加上不非時食，這二者都是屬於出世所需要的。一般在家居士，比較少有機會受出世正因的戒法，如果能夠一天或者七天，種植出世的正因，

時間久了，習慣了，他也可以出家，受出家戒，所以說八關齋戒是種出世正因。比丘、比丘尼是阿羅漢的因，阿羅漢是比丘、比丘尼的果。所以「近阿羅漢住」是以姪欲這一方面來講，就是說你已經種下出世的正因，如果你能夠繼續地做，常常地做，把這個過午，或者斷除正姪，這種出世間的法，做得習慣成自然，你就可以出家，而將來修行所得的果報，就是出世的阿羅漢果。所以在因中講近阿羅漢住，意思就在於此。

我們再來講講受八關齋戒的功德。今天受八關齋戒文裏邊，也說得很清楚。受一日一夜的八關齋戒，如果能夠完全的受持清淨如法，那他所得的功德，就如轉輪聖王一樣平等無差。文裏邊講南閻浮提王，指的是鐵輪王。輪王有四種：金輪王、銀輪王、銅輪王、鐵輪王。鐵輪王是統領南閻浮提，整個南閻浮提都歸他所管，這表示他的福報特別的大。如果我們受一日一夜八關齋戒的功德分為十六分，南閻浮提王的福報，只達到這十六分的一分而已，可見受八關齋戒一日一夜的功德，比鐵輪王的功德大的多，豐富的多，而與金輪王的福報是相等的。而轉輪聖王的功德又齊於帝釋天，帝釋就是我們講的玉皇大帝，他與他的是相等相齊。雖然功德相同，但是所種的因就不同了，受八關齋戒是種出世的聖因，而玉皇大帝只是世間的聖人，所以在正因方面，還要超過他，比他高，福報方面是和他一樣。

大家明白了受八關齋戒的功德，假使能夠如法的受持，那利益就很大了。不僅如此，在佛七法會當中，還能幫助我們修學念佛三昧，或者達到一心不亂的境界。因為我們身口意三業，相對在五欲的色、聲、香、味、觸境界之中，由於持戒的力量，持戒的功德，一點過錯也沒有，使我面對五欲境界，能心安理得，悠然自在，這樣再進而修學任何的禪定，或者修止觀，或者修念佛三昧，都是比較容易達到成就，而且對我們念佛的方法，幫助也是很大的。今天第一天就大概講到這裏，下邊就請開始念佛回向吧。

(2002年於澳洲雪梨華藏寺)



僧伽特約醫院



- 埔里榮民醫院 * 門診、急診(免掛號費)
地址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電話：(049)2990-833 聯絡窗口：掛號室吳先生 分機：3001
- 衛生署台中醫院 * 門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：台中市三民路一段199號
電話：(04)2229-4411 聯絡窗口：服務台
- 衛生署台北醫院 * 門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：台北縣新莊市思源路127號
電話：(02)2276-5566 聯絡窗口：社服部李小姐 分機：1102、1103
- 衛生署基隆醫院 * 門診、急診(免掛號費)
地址：基隆市信義區信二路268號
電話：(02)2425-1215 聯絡窗口：A棟一樓轉診轉介櫃台何玉絲護理師 分機：3394
- 衛生署旗山醫院 * 門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：高雄縣旗山鎮大德里中學路60號
電話：(07)661-3811 聯絡窗口：社服室 陳重吟主任 分機：1115或2112
- 屏東民衆醫院 * 門診、急診(免掛號費)
地址：屏東市忠孝路120之1號
電話：(08)732-5455 聯絡窗口：社工室 方家儀小姐 分機：133
- 中國醫藥大學附設醫院 * 門診、急診(免掛號費)
地址：台中市北區育德街二號
電話：(04)2205-2121 聯絡窗口：吳惠娟小姐(醫務行政室) 分機4303
- 署立彰化醫院 * 門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：彰化縣埔心鄉舊館村中正路二段80號
電話：(048)298-686 聯絡窗口：李小姐(人事室) 分機8752
- 署立苗栗醫院 * 門診、急診(免掛號費)
地址：苗栗市為公路747號
電話：(037) 261-920 聯絡窗口：顏桂英主任(社服部) 分機2156
- 苗栗爲恭醫院 * 門診、急診(免掛號費)
地址：苗栗縣頭份鎮信義路128號
電話：(037) 676-811 聯絡窗口：林冬蘭小姐(企劃室) 分機8880

- 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
- 住院部份之優惠：病房費差額打九折或五折或全免(依各醫院簽約優惠辦法而定)
(不包含伙食費、電話費)
- 所有免部分負擔之款項由該院社福部募款，由社會善心人士供養
- 若該院社服部募款不足時，法師在就診或住院之醫療費用上有困難時，可向本基金會申請供養。



財團法人佛教僧伽醫護基金會
樹林市大安路534號6F 電話(02)2682-9188

Buddhist Sangha Health Care Foundation

你得了「憂鬱症」嗎？

「憂鬱症」給人的印象是心情不好、情緒低落。

人人都曾經有過悲傷、

遭受重大挫折時的心情不佳或悶悶不樂的經驗，

但是這些時期的心理狀態，

並不能跟「憂鬱症」畫上等號。



相信大部分人一看到「憂鬱症」這個近年來被廣泛提及的名詞，八成滿頭霧水，或充滿懷疑。曾經在電視談話性節目看到某位學者談到健保問題，舉「社交恐懼症」來說明醫療過度，該學者質疑一個人在公眾場合講話會緊張，竟然也被醫師認為需要治療。現代資訊發達，可輕易蒐集各項知識，但是要能正確透徹地了解並不那麼容易，這位學者也許不曉得醫學上對「社交恐懼症」完整的定義，也沒見到病人因為這個困擾，而不敢從事任何需要與人接觸的行業，甚至原本是精神慰藉的教會也不敢去了。回到我們的主題，「憂鬱症」

文／仁濟療養院 莊偉熾醫師

又是怎麼回事？心情不好看場電影、逛逛街，或找朋友喝下午茶聊一聊就好了嘛，有必要看醫生嗎？又不是什麼大病，需要吃藥嗎？

臨床案例：

陳女士四十多歲，家庭主婦。二年前開始常常覺得胃不舒服吃不下，頻尿，很容易緊張，會心悸冒冷汗，失眠，全身無力懶洋洋，不想動，整天只想躺在床上。雖然幾次全身檢查，只有發現胃輕微發炎，沒有其他大毛病，但是仍經常擔心自己得了絕症。腦子控制不住會胡思亂想，女兒在外與人同居，覺得是自己教育失敗，常常自責。雖然兒子工作穩定，先生顧家，也不因此而欣慰。到市場買菜變得猶豫不決，不曉得該買什麼好，覺得自己煮的菜愈來愈難吃，自覺一無是處，是無用的人，只會拖累家人。見到人感到羞愧，不太敢跟熟人打招呼。本來愛看的連續劇也不想看了，經常會出現想死的念頭。內科醫師懷疑陳女士得了憂鬱症，轉介至精神科門診治療。陳女士遵照醫囑按時服藥約三個月病情改善，不再躺床，胃痛、頻尿、心悸的毛病都改善了，心情比較開朗，恢復自信，認為西藥吃太多不好，就自行停藥了。二個月後胃又開始不舒服，易疲倦吃不下，睡不著，心煩意亂，做任何事都提不起

勁。丈夫覺有異，再陪陳女士至精神科門診，接受醫師建議，除按時服藥外，在先生的陪同下，早上爬山，傍晚到公園散步。起初必須先生半強迫下才肯出門，後來體力比先生好，走得比先生還快。陳女士已持續服藥一年多，配合心理會談，大致狀況不錯，可料理家務而不覺吃力，也會跟鄰居聊天，不再刻意避開人群。

憂鬱症的心理、生理症狀

「憂鬱症」給人的直接印象就是心情不好、情緒低落，而人人都曾經有過悲傷、心情不佳或悶悶不樂的經驗，例如：在失戀的狀態，至親好友死亡或遇到人生重大挫折的時候，但是這些時期的心理狀態，並不能跟「憂鬱症」畫上等號。臨床上對「憂鬱症」的定義是心情持續低落兩週以上，另外還包括其他症狀，如：對任何事都喪失興趣，了無生趣，失眠或睡太多，活動力降低，容易疲倦，無精打采，覺得活著毫無價值，過度或不合理的罪惡感（例如反覆想多年前曾經做錯的事，或孩子功課不好是自己遺傳因子不佳造成的等等），注意力不集中，思考力降低，猶豫不決，經常有想死或想自殺的念頭。

另外有些個案會出現：易怒，動不

動就生氣，莫名的緊張，坐立不安的情形。

有些人並不覺得自己心情特別不好，只感到身體經常不舒服，心悸、胸悶、頭痛頭暈、胃痛、腹脹、肌肉緊繃酸痛、便秘或腹瀉等等都有可能會出現，到處看醫生，做很多的檢查卻驗不出什麼大毛病。這種狀況是個案的憂鬱大多反映在生理症狀上。

相信大家曾有過心情不好時，沒有食慾的經驗，「憂鬱症」在程度上會更嚴重，而且沒有食慾的時間會持續更久，體重明顯減輕，或是相反的毫無節制大吃大喝而變胖。

憂鬱症的治療

近年來自殺率升高，引起社會大眾廣泛的注意。一般而言，自殺與憂鬱症有很大的關係，據統計有三分之二的憂鬱症患者曾經出現自殺意念，百分之十到十五會自殺死亡，而自殺的案例約八、九成都有憂鬱症或其他的精神疾病，所以要預防自殺就必須注重憂鬱症的治療。

一般而言，只要能配合醫療團隊的指示，大部分治療效果都不錯。只是需要治療的時間長短不一，有些狀況



需要比較久的治療甚至是長期追蹤，此時患者與家人朋友都要有耐心。治療的項目包括藥物及心理治療等等。

規律的運動也會有幫忙，最好有人陪著一起做，因為大部分的憂鬱症患者活動量減少、不愛動，傾向獨處逃避人群，卻又害怕孤獨，不太可能有動機自己單獨做什麼，往往需要家人朋友極大的愛心與耐心陪伴。

結語

罹患「憂鬱症」是很痛苦的，但是又很難向人說清楚內在那種深沉的無望與無助。曾有病人描述：如同處在無底深淵，眼前看到的就是只有黑暗，然而所有人都告訴他要想開一點，何必一直鑽牛角尖。事實上「憂鬱症」患者也懂這些道理，自己也嘗試很多讓心情變好的方法，就是無法擺脫陰霾。如果按一般舒解壓力的方式有效就不叫「憂鬱症」，提醒大家要尊重「憂鬱症」患者內心的感受而不要用自己的經驗妄下斷語。傾聽與陪伴是不錯的方式。並且建議就醫，漸漸就會改善。



從「家教」開始

專訪廖慶榮居士

朋友看廖慶榮總是快樂，於是問他：「拜什麼教最好？」他笑笑地回答：「拜家教最好啦。」

文／李劍虹 攝影／黃榮輝

——〇〇四年底由僧伽醫護基金會——所主辦的歲末感恩園遊會締造圓滿的成果，全賴各界的支持，這其中特別值得一提的是台中三寶護持會廖慶榮會長，以豐富的在地人脈及資源，在經費及各項軟硬體上全力協助基金會，讓歲末感恩園遊會得以盛況空前。

「這是第一次與基金會合作，因為非常認同基金會的理念，也希望能夠盡己之力，實踐利益眾生的理想。」廖慶榮會長說。談起與佛法的接觸，廖慶榮回想：「十七年前跟著朋友去朝山，對於地藏王菩薩我不入地獄誰入地獄的胸襟深受感動，從此之後開始接觸佛法。十七年來不間斷地到東勢及高雄朝山，且風雨無阻，覺得有種力量教我無法缺席。」

廖慶榮除了是台中三寶護持會的會長外，也是地藏朝山共修會的會長。協辦台中等地區講經說法活動、誦經、宣揚地藏王菩薩、寺院落成等相關事宜。對人口高齡化的社會現象，地藏會更有養老院的構想，以期照顧獨居無依無靠的老人。僧伽醫護基金會致力於僧伽醫療多年，廖慶榮極為稱許，因此對於基金會更是關心，甚

至構思發行認養卡，為基金會募集善款。廖慶榮說，只要是利益眾生的事，他都樂意做。

五十多歲的廖慶榮從事製造業，回想自己的創業歷程，他表示當然也有挫折，但因為相信及樂觀的心態，所以總是可以克服危機。而學佛之後，感到事事變得更順利。

對於佛法，廖慶榮有自己的一套生活哲學。「要利益眾生，首先必須利益家人，如果連家庭都無法照顧好，又怎能將幸福傳給別人呢？」廖慶榮簡單地說：「不是拜佛就會飽，因此要先將本身做好，不能本末倒置。我並不會因為佛而限制生活。我父親高齡八十三，我還是會陪父親玩象棋，因為這是父子間最好的休閒。此外我也不會禁止葷食，尤其是媳婦做月子因為營養的考量，還是以傳統的食材做調理，因為佛法與世間法是融合的。」

自嘲是個傻子的廖慶榮，其實是個有智慧的人，周遭的友人見他總是快樂，於是問道：「拜什麼教最好？」廖慶榮笑笑地回答：「拜家教最好啦。」聞者無不大笑。廖慶榮接著解釋，任何宗教都是教人向善的，如果無法將這些教義實踐在生活上，都將只是表面，無法深入人心使人和樂。因此必須從家庭為始，夫妻關係的經

營尤為根本，一對關係融洽的夫妻，必定能教養出好子女。子女品行好，對社會就是盡善，因為家是社會的起點。反之，家庭關係若不和樂，必定為社會帶來更多的負面影響。

廖慶榮也是友人的諮詢導師，有夫妻、親子問題無法解決者，都會向他請益。他也總是不厭其煩地為友人指點迷津。一位家境富裕的朋友與先生感情不睦，廖慶榮說：「你有錢，有子女，什麼都不缺，你唯一要做的只有一件事，就是好好地對待丈夫。」這番話聽來簡單，卻需要仰賴個人的智慧。「我們常常會將不圓滿推給對方，這就是埋怨。長久下來就形成惡性循環，關係並不會改善，反而更惡化。因此先改變自己，以身作則，別人利益到了，便會跟著做，彼此的關係才能和樂。」廖慶榮分享夫妻相處之道：「能夠牽手一輩子就是幸福。我十八歲就結婚，我的家庭觀念深厚，對於妻子一路相伴彼此都很珍惜，到現在我們都還會時常相約到飯店外宿，享受兩人難得的時光。」

夫妻倆感情甜蜜，子女深受影響，連媳婦也是嫁入廖家後開始學佛。毫無長輩架子的廖慶榮凡事以身作則，不計較，不挑剔，才能實現家和萬事興。





(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。）



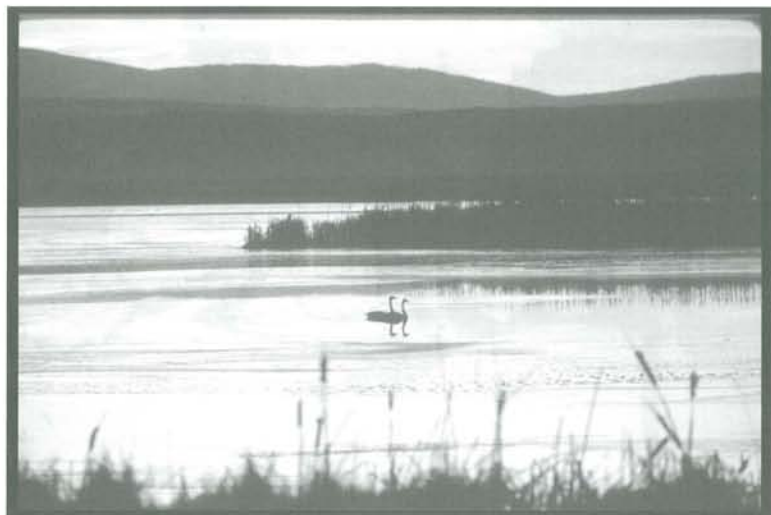
財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

臨終關懷 醫師的不捨

文／埔里榮民醫院 黃聰敏主任



近日有位出家師父的在家菩薩——母親，因糖尿病、急性胃出血在埔里榮民醫院住院，但因病情未改善而轉至臺中榮總治療。查了很久，從困難的腰椎穿刺一直做到骨髓穿刺都找不到發燒的原因，因此患者又轉到末學的手裡治療。

這位老菩薩，經過抗生素治療後，燒退了，但因呼吸困難插管用上呼吸器，住加護病房，又因年紀大無法拔管，因此在是否要做氣切手術掙扎。如此延擱了一個星期，當家屬同意後會外科及麻醉科時，病患鼻腔因糜爛出血不止，止血針已控制不住，幾天內就可能往生。出家師父及佛門弟

子多數希望病患不受太多的苦，早點念佛往生西方，這是現代佛教的臨終關懷。

臺中蓮社有本助念須知，一直是末學臨終關懷的指標。李炳南老居士是弟子的太老師，《佛學十四講表》是太老師送給末學這一生最好的禮物，其中有段文字提及對於重病及絕症者應避免不必要的急救，念佛提起他的正念。反之，站在醫師的立場，「只要有一絲的希望，醫師絕不可放棄，甚至癌症病患，說不定下一秒鐘，新的癌症藥物就出現也說不定。」這是末學的醫學教授叮嚀的一段話。

最近末學聽到兩段駭人聽聞的事

情。其一是發生在鄉裡，有對兄弟因沒有能力支付父親的外傭費用，拔去父親賴以生存的氣切管，讓他活生生地窒息而死，並通知外傭立刻離境。

另一件是，有位知名學者得知母親重病住加護病房，醫師已告知再急救亦無效，他從國外回來後一直怪醫師不繼續救治他的母親，經追查原來不是因為不捨，而是因遺囑為何不分財產給他，想要問清楚。

這兩天得知師父的母親詹女士，因血壓開始下降離開加護病房往生，經大眾念佛後，神色面像莊嚴，目前正幫她做梁皇寶懺。我們猜想如果沒有往生西方，也已到三善道去投生了，唯一遺憾的是回到家時，背後發現大片瘀血痕跡，應該是頸部食道糜爛出血到頸部後面引起的。

母親節在五月，家母也是在幾年前的這時候往生的，很少人這輩子有死亡的經驗，或是輪迴多次喝了孟婆湯忘記了。末學第一次感到死亡的可怕是高中時，母親因肺結核大吐血，住到軍方一個戰地醫院，奄奄一息，家母拉住我的手說：「阿敏！我走了要好好照顧弟妹」看著地上的一攤血——前一位死亡病人留下的痕跡，又是淒風苦雨的天氣，一位高中生的心靈不得不承受的痛。

家母不認識字，也未受過教育，因

為外婆生了很多孩子，家境並不好，很小就送給別人當養女做工，直到嫁到我們家，生活才好過些，靠著軍方給的薪水，勉強度日。平常母親就吃早齋，並有一臺錄音機，經常放觀世音菩薩的聖號，從不間斷，一有身體不適或家人感冒，就到道教的一間小佛堂找王老師（通靈的老婦人）拜佛求平安。

賣去家裡所有值錢的東西，帶母親轉往別的醫院求診，吃了肺結核的藥及止血，因緣聚會下母親的病暫告緩解，之間家母要我向王老師道謝並求佛保佑大家平安。到了老師家，她告訴末學：「前幾天在夢中，有位著俠女裝、身披長劍的女子敲門，她到門口才知道是我的母親，祈求她照顧三個孩子，兩個人一起祈求觀世音菩薩，希望多給母親20年生命，看到孩子長大。」說也奇怪，家母往生的那一年正是這件事後的第20年。

母親在世間沒有做壞事，為何經常受苦，除了肺結核、長腫瘤，又經歷子宮肌瘤手術、胃出血手術，老師只說：「前世業力。」如今我才知「人生酬業」這句話，善惡有時是不能相抵的。前輩子嫉惡如仇的個性，雖然殺了不少壞人，但也是殺業。現在具有神通天眼的老師在母親過世後，也因尿毒症、腦中風離開人間，這個令

人懷念、思念的季節，在此向她們致謝感恩。

在行醫過程中有位特別的病人是肺氣腫老榮民，每次呼吸衰竭一定要我幫他放氣管內管，用呼吸器幫他呼吸。他告訴末學，那種吸不到空氣的感覺，就像淹到水裡不能呼吸沒有氧氣，很痛苦。每次有病時他就抓著我的手叫末學一定要救也，他不想死。當人斷氣時要脫離一切平常自認為是「我」的一切正依報時的感覺，古德說：如龜脫殼，堅執難捨，但無常一到硬是要他捨，感覺就如龜脫殼般非常痛苦。臺中蓮社的「助念生西須知」中有一段遺囑，「若我神智昏迷，氣息將斷未斷時，請勿再由醫師從事注射強心劑、人工呼吸或其他緊急救護，以免動我心神，增加本人的痛苦。」我們知道過度和不及的處理生死都不好，像這次師父希望早點帶走她的母親回去念佛，我都非常慎重地告訴她末學的想法及世間的法律。

有幾個問題想請教長老及大德，做一位佛弟子的醫師，應在哪一個時間點拔去病人賴以為生的呼吸器？

（一）當病人家屬因經濟因素或老病，但神智清楚，血壓良好下，拔去呼吸器是否犯了殺戒？

（二）神智清楚，血壓良好拔去呼吸器就像那位肺氣腫老榮民的形容，



像頭入海水窒息，這樣子的情況念佛得以往生嗎？

（三）拔去呼吸器的時間，有人建議血壓剛開始下降，神智尚在時回家念佛，還是第八意識離開，血壓測不到，病人較不痛苦時，勸其念佛往生較合適？

（四）氣管切開術是目前對於一個慢性呼吸衰竭的病患所做必要的維生工具及手術，時間10分鐘，並無太大的風險，有人擔心做完手術後根本無法念佛，有礙道業，觀念是否正確？

本會執行長上會下宗長老回答如下：

（一）因為有了呼吸器而神智清

楚，血壓良好，硬是拔去讓他死，是件殘酷的事，有違慈悲，等於剝奪他賴以活命的機會。既已幫他插呼吸器的因在前，就讓他在呼吸器持續中，隨業斷命，才是正確處理方式。

插管救他一命，拔管斷他一命，各有因果，各別招報，一因一果絲毫不爽。

（二）若平時常常在佛前發願、禮拜、讚頌、供養，薰習入心，雖臨終時受極大苦，內心混亂或起瞋念，忘記念佛，皆不妨礙往生。因平常已悠遊於佛的大願海中，若臨命終諸識散亂，佛亦現前，慈心加佑，放光接迎。眾生應當深信佛力不可思議。

臨終一念，只是第六分別意識在未命斷前的千百億念頭中的一個念頭而

已。命斷時，第六意識先斷，六根已沒有作用了。然後第七我執識才離開，然後第八含藏識才最後離開，第七、第八二識已全無知覺作用。

（三）第八識離開，此人已徹底死亡，只剩一個臭皮囊而已，沒作用了。在第六分別意識昏迷時，耳識已沒作用，故勸也沒用。

（四）念佛是心念，不是口念，口中喃喃只是輔助攝心的工具而已，若沒心觀，信願不起，口念喃喃，縱然持續整年，亦是虛棄。如中峰國師所說：「念佛之人，若無信願，縱有功行，亦成虛設，以不順佛故。」故道業不是在氣切後，可不可以口出聲念，而是道心及信願是否堅固耳。

您知道哪裡有 適合安養院的場地嗎？請立即聯絡我們！



佛教僧伽醫護基金會目前正積極籌畫設立「佛教僧伽如意安養院」。因為，一般的養老院不適合僧伽，上了年紀或因病沒有體力跟著上殿、過堂的法師需要專屬的養護院，讓老病的僧眾有一個安身之所，能住在裡面好好地念佛、拜佛，精進修行，成就道業。並有現代化的醫療照護。

成立「如意安養院」必須有現成的道場或土地。因此在此特別呼籲大家一起幫忙尋找，一起發心。如果您知道合適的地點，請通知我們。功德無量！

滂沱大雨浴佛恩

在浴佛當下發清淨願，就是在八識田種下清淨種子，
成為未來解脫生死、成就無上菩提成佛的因緣。

文/陶蕃震 攝影/梁昇富、黃榮輝

佛曆2549年5月15日（農曆4月初8）佛誕日一大早，傾盆滂沱的大雨澆得人心頭閃過一絲絲的躊躇：「這麼大的雨！今天的放生浴佛法會還要參加嗎？」但是這樣的念頭

其實在不到一剎那間就消失了。「不必猶疑，出發吧！」心中有個更強烈的聲音這麼告訴自己。

依約來到捷運新埔站2號出口的馥華飯店前，附近騎樓早已站了許多等



會宗長老為氧氣車內的魚苗灑淨。



放生浴佛法會由會宗長老主法，帶領大家做放生儀式。



參與放生的居士們依序排隊領取放生魚苗。



放生標準程序：引海水入袋、回溫，再讓魚苗游入水中。

候的人。據說今天共有5部遊覽車，分別在樹林、土城、板橋、基隆、中壢等地集合出發，前往龍洞南口海洋公園，而且由於參加者踴躍，筆者及另外3位參與者，被安排搭乘志工馬志宏的車。

約定的時間已到，卻一直沒看到同車的黃師姐，撥通她的行動電話，才

知道原來新莊地區大雨成災，水深及膝，她必須涉水出來搭車，所以耽誤了。幸而只延擱了大約半小時，全體平安上路，在淅瀝瀝的雨聲伴陪下到達目的地。

車子停妥，下得車來，放眼看去，只見停車場上有4部遊覽車，和一些小型車，都是前來參加放生浴佛的，但幾乎不見其他遊客，只在另一頭的岸邊有人進行潛水訓練。

停車場旁，在比我們到達更早以前，已經搭好遮雨遮陽的棚架，裡頭有人插花布置香案，有人三五成群地聚在一起。約莫又過了數十分鐘，5部遊覽車都抵達後，大家分工合

作，很快地將座椅排好，浴佛的壇城也安置妥當，於是放生會會長許瑞助宣布活動開始，先請海洋大學水產養殖系冉繁華助理教授說明本次放生的魚種及正確放生方法。

冉助理教授是放生會顧問，與另一位顧問張建仁教授，協助甚多。每次放生前都幫忙勘查場地及指導挑選合

適的魚種，這次並帶領十位海洋大學的學生來支援。他指出，放流放生除了培養慈悲心及豐富資源外，更重要的是，必須選擇這個海域的原生魚種。經過專業評估，這次選擇大小約2.2吋，適合龍洞水域的原生海魚、黃錫鯛、石斑魚苗。他並且叮嚀：放流時，要先將氧氣車裡的魚放在裝了海水的氧氣袋裡，拿到袋子的人必須先到岸邊讓這裡的海水流一些到袋子裡，然後靜待10到15秒，等袋子中的溫度與海水相當時即可將魚放出。

解說完畢後，大家一起向協助這次放生的所有工作人員及志工鼓掌致謝，隨即由執行長會宗長老主法，他首先告訴大家，既然來放生就不要怕身體打濕，然後帶領大家進行放生儀軌，為魚群三皈依並灑淨後，齊誦「南無觀世音菩薩」聖號，秩序井然地走到氧氣車旁，從負責撈魚的志工手中接下裝魚的袋子，而後踏著泥濘走到岸邊。在通往海岸的階梯前，一明法師拿著楊枝為大家手中的每一袋魚兒灑淨、唱誦「南無大悲觀世音菩



大人、小孩都不畏潮溼，口誦觀世音菩薩聖號，看著魚苗回歸大海。

薩」聖號，慈悲莊嚴。

人多好辦事，排成縱隊的人群魚貫地拿著放生魚袋，走向海邊，脫下鞋襪、捲起褲管，沒有多久，2車的魚兒已經全部放生，回歸大海。想像經由我們的手，上萬尾的魚兒喜獲重生，真是功德無量！

放生告一段落後，緊接著舉行浴佛法會。會宗長老先向大家開示，他說：

放生是在祈求大地祥和，一切眾生無有殺害，無有生命受威脅的恐懼。學佛的人必須有慈悲心，放生是慈悲心的展現。大地一切眾生都有平等生存於世間的權利，我們不能因為福報智慧較高而任意剝奪，而且在我們生死輪迴之中，六道輪迴互相吞噬，有時候我們墮入畜生道給人吃，有時候則在人道吃了畜生。現在來放生就是要解冤釋結，不再互相吞噬。有時候你吃了肉沒事，那可能是他曾經欠你，但如果他不欠你而被你所吃或傷害，你就欠他了。生死輪迴的因果是永遠的、冤孽解不了，痛苦就永遠不能解決。所以我們學佛以後要戒殺放生、慈悲護生，並且還要用智慧評估，了解什麼地方適合什麼生命，當然過程中也難免有缺陷，我們會不斷地檢討改進的。希望大家學佛能從戒殺放生開始，起慈悲心，不再與眾生



會宗長老在浴佛法會上開示。



虔敬地浴佛發願殊勝無比。

結冤孽，與眾生結善緣，然後修諸功德，人生才能走向清淨、光明、安樂的一條路。我們知道，人生太苦了，從小到現在，我們受過很多折磨災難，人生苦多於樂，縱然現在快樂，也很快就會失去。所以佛陀說：「世間一切相都是敗壞不安之相。」一國之興，一家之完美，一人身體之健康，到一個階段後總是下沉的，沒有

辦法永遠得到安樂。所以我們要用智慧體認佛陀教我們的這個真理。佛陀說：「世間無常，是生滅法。」有生就有滅。如何讓我們的人生達到最後安樂呢？佛陀教導我們一條非常平和的路，就是依循佛陀制定的戒律，第一就是不殺生，戒殺、慈悲，從放生開始與眾生結善緣。我們人造什麼因就得什麼果，所以我們現在修戒定慧的因，從苦集滅道，將苦的因消滅而走向正道。這需要有正念、正見、正思惟。摒棄不正確的思想、行為、語言，才不會走向黑暗痛苦的路。學佛就要從持戒開始，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。從最基礎的五戒開始，然後知道生命的一切輪迴，從修學佛法之中了解法的真義，或學淨土靠佛菩薩的他力讓我們得解脫。所以放生的意義很大，能從此開啓慈悲心與功德，慢慢遠離一切人生痛苦病難。眾生造了因就有業，必須受報，縱然有神通還是要受報，可是學佛者遇到病痛、災難時，要以歡喜心接受，而不是要求佛菩薩免除。種了因就要勇於接受果報，學佛者必須「深信因果」。除了接受外，進一步是不要再種這個因，也就是「隨緣了舊業，莫再造新殃」。從正見依止佛法、三寶，從戒定慧開始。這樣的人生自然很有意義。

接著，執行長向大家說明基金會正在進行僧伽醫護安養院籌建，希望讓老病僧伽能有一個既能養病又能修行的地方。隨後，是副執行長淨旭法師開示，大略說明了浴佛節的起源與意義，他說：

佛陀降生於西元前623年，至今已2628年，降生時有九龍吐水沐浴佛身，而佛陀入滅後，許多國家的國王也在佛誕日舉辦浴佛法會消災祈福。浴佛一則紀念佛陀，再則要學習佛陀的精神，藉著這項儀式，清淨身口意，祈求三寶加被、國泰民安。希望大家在唱浴佛偈浴佛時，發清淨願，願以此浴佛功德，回向法界一切有情，願一切有情離苦得樂，同證無上菩提。在浴佛當下發清淨願，就是在八識田種下清淨種子，成為未來解脫生死、成就無上菩提成佛的因緣。

正副執行長開示後，放生會許瑞助會長代表全體感恩，並向提供場地的百裡挑一文化育樂公司致謝，由會宗長老頒贈感謝狀給蘇董事長及林經理。隨即大眾分為四列浴佛，浴佛完畢者從志工手中領到老菩薩發心提供的壽桃、浴佛水。全體浴佛完畢後，由會宗長老帶領法師為所有基金會志工，參與浴佛者及其家眷回向。功德圓滿！





佛教僧伽醫護基金會製作發行

萬物有情·人間有愛 VCD與您結緣

放生與生態保育的真正意義為何？彼此是否互相衝突？

諸法緣起，時至今日，

如何實踐放生的本懷，才能落實放生的真義？

爲了讓社會大眾了解以上諸問題，

實踐佛陀慈悲本懷，本基金會特別製作發行
「萬物有情 人間有愛」VCD，免費與大眾結緣。

片長24分鐘，透過結合生態保育的放生活動，
宣導尊重生命與關懷自然生態之觀念，期共業減輕，
災難消除，人心淨化，社會祥和。

爲加速寄送流程，索取者請附15×13cm以上尺寸之回郵信封，

貼足35元郵票（一份VCD的郵資），

並寫妥收件人姓名、地址及聯絡電話：

寄至238 台北縣樹林市大安路534號6樓，信封上請註明「索取VCD結緣品」。



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

佛教醫方明的飲食療法

暴飲暴食是飲食的大忌，更是引起胃腸病的原因，
進食過多的生、冷、辛、辣、肥、酒，無異是危害身體。
要想保持健康，就必須講求食物的五味調和，
注意食物營養的要求和宜忌。

文／涂志戀



食之義趣，在《阿毗達磨大毗婆沙論》卷第一百二十九中有云：

牽有義是食義，續有義、持有義、生有義、養有義、增有義，是食義。^{*1}

食有牽引、任持色身、長養等義。人類必須攝食，才能維持生存、進行勞動、繁衍生命。

又彌蘭王曾詢問那先尊者，如何食之五德含於涅槃？尊者開示如下：

大王！恰如食是（一）維持一切有情之壽命，（二）增大其力，（三）令生容色，（四）寂滅憂惱，（五）

除去飢餓、衰弱。大王！涅槃作證之時，無一切有情之老死，故（一）維持壽命，（二）增大神通力，（三）令生戒之容色，（四）寂滅一切煩惱之憂惱，（五）除一切苦之飢餓、衰弱。大王！食之此等五德含於涅槃。^{*2}

藥師琉璃光如來於行菩薩道時，因悲憫眾生的痛苦，故發十二大願，令諸有情所求皆得。其中第十一大願：

願我來世得菩提時，若諸有情饑渴

所惱，爲求食故造諸惡業。得聞我名專念受持，我當先以上妙飲食飽足其身，後以法味畢竟安樂而建立之。^{*3}

太虛大師對此大願，亦有詳細的闡釋：

蓋衣食住行，爲人類生存之要素，而尤以飲食爲最，無飲食即不能生存，故佛言：「一切有情，皆依食住。」無食則飢，無飲則渴，飢渴故煩惱，煩惱故心憤，心憤發故，欲覓飲食，造諸惡業。……是以藥師發願，若諸眾生聞其名者，先令飲食飽滿，解除苦惱，安住有漏善道；進以無漏法味，使之成賢成聖，乃至佛



果。亦古人所謂「富而後教」之意也。……此亦言先使衣食豐足，方能安心修德，再進而以佛法法味爲食，禪悅爲食，皆得畢竟安樂而建立之。畢竟安樂者，即發大心，修大行，不退轉，於大般涅槃者也。^{*4}

飲食保健

至於談到飲食保健治療的方法，有三個重點：

一、食知節量：談論此點，筆者有切身的痛苦經歷。高中時，因對學習武術、跆拳道產生興趣，每於傍晚社團活動認真練習，並於結束訓練後，飲用大量冰豆漿、冰紅茶。結果導致胃下垂，骨瘦如柴，影響課業。後來嚴格要求自己改變飲食習慣，不暴飲暴食並細嚼慢嚥、減少食量，終於重新找回健康。

著名童話大師、歐洲詩人協會主席皮埃爾·貝亞恩（Pierre Bearn）已近百歲高齡，有人請教他的長壽祕訣。他表示——保護胃，就是說，在任何情況下，都細嚼慢嚥，每一餐飯總是最後一個才吃完。科學家們研究證實，細嚼慢嚥有四大功效：美容、解毒、減肥、防衰。^{*5}

《釋氏要覽》輯錄食量之多少：

若過分飽食，則氣急身滿，百脈不調，令心壅塞，坐臥不安。若限少食，則身羸心懸，意慮無固。……多食人有五苦：一、大便數。二、小便數。三、多睡。四、身重不堪修業。五、多患不消化。^{*6}

同樣的，於《修習止觀坐禪法要》，智者大師有云：

夫食之爲法，本欲資身進道。食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安。若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。……身安則道隆，飲食知節量，常樂在空閑，心靜樂精進。^{*7}

常言道吃得少，活到老。主要是讓胃腸有稍事休息的時間，不要過度地操勞。古代中醫典籍認爲，唯有做到飲食有節，才是保持健康的不二法門。如《黃帝內經·素問·痺論》指出：

飲食自倍，腸胃乃傷。^{*8}

暴飲暴食是飲食的大忌，更是引起胃腸病的原因，尤其是進食過多的生、冷、辛、辣、肥、燒烤、煙燻、酒、滑膩食物，無異是危害身體。

由於飲食的過度，導致身體違和，最好的治療方法可以從事斷食或絕食數日。如義淨律師撰《南海寄歸內法傳》卷第三云：

凡四大之身有病生者，咸從多食而

起。或由勞力而發，或夜食未洩平旦便餐，或旦食不消午時還食。因茲發動遂成霍亂，呃氣則連宵不息，鼓脹即終旬莫止。……若覺四候乖舛，即以絕粒爲先。縱令大渴，勿進漿水，斯其極禁，或一日二日，或四朝五朝，以差爲期。……所謂絕食，省而且妙。……而絕食之時，大忌遊行及以作務。……凡有病者絕食，或經半月，或經一月，要待病可然後方食。^{*9}

最近國人因營養過剩或疾病纏身，斷食療法也繼歐美之後成爲大家追求健康的新嘗試。署立台北醫院院長黃焜璋醫師認爲：

提倡斷食者認爲現代人吃得太多，因此腸胃應有一段時間給與休息，可讓身體內多出來的油脂消耗掉，而斷食時更可以刺激體內的廢物加速排泄，另外精神也能較清醒不會昏沈，經過一段斷食的人好像脫胎換骨一番。然而爲了達到身體機能的維持與排泄廢物，一定要喝多量的水，另外還可喝一些容易消化吸收的果汁或蜂蜜，以提供一些基本的熱量及維生素，並讓腸胃有較多的時間休息。^{*10}

筆者與內人、母親及舅舅均曾嘗試過9~12天的清水斷食，親身體會到治病及開發生命潛能的利益。

二、不起貪著：對於出家修行人，世

尊教誡，如《大智度論》卷二十三載有食厭想，以防止行者對飲食起貪著，其文云：

食厭想者，觀是食從不淨因緣生，如肉從精血水道生，是為膿蟲住處，如酥乳酪血變所成，與爛膿無異，廚人污垢種種不淨，若著口中惱有爛涎，二道流下與唾和合，然後成味，其狀如吐從腹門入，地持水爛，風動火煮，如釜熟糜，滓濁下沈，清者在上，譬如釀酒，滓濁為屎，清者為尿。……思惟此食，墾植、耘除、收穫、蹂治、舂磨、洮汰、炊煮乃成，用功甚重。計一鉢之飯，作夫流汗集合，量之食少汗多，此食作之功重辛苦如是，入口食之即成不淨，無所一直宿昔之間變為屎尿，本是美味，人之所嗜變成不淨。^{*11}

又《長阿含經》卷十三《阿摩晝經》亦言：

食知止足，亦不貪味，趣以養身，令無苦患，而不貢高，調和其身，令故苦滅，新苦不生，有力無事，令身安樂。^{*12}

此外，《增壹阿含經》卷第六有云：

當減一法，我證汝等成果神通，諸漏得盡。云何為一法？所謂味欲。是故，諸比丘，當減此味欲。我證汝等成神通果，諸漏得盡。爾時，世尊便說此偈：

眾生著此味 死墮惡趣中

今當捨此欲 便成阿羅漢^{*13}

現今流行的歐式自助餐，不論葷食或素菜，一律算人頭，吃到飽。大部分的人唯恐吃得太少，怕無法回收所消費的金錢，故從生菜沙拉、冷盤、熱食、熱湯、水果、冰品、飲料，一路吃下來，又快又多，撐飽了肚皮，卻障礙了修行，破壞了健康。實值得吾人深思！

三、飲食宜忌：依據春夏秋冬四時的氣候變化，斟酌進食的種類。如《佛說佛醫經》中所云：

春三月有寒，不得食麥、豆，宜食粳米、醍醐諸熱物。夏三月有風，不得食芋、豆、麥。宜食粳米、乳酪。秋三月有熱，不得食粳米、醍醐，宜食細米、麵、蜜、稻、黍。冬三月有風寒，陽興陰合，宜食粳米、胡豆羹、醍醐。^{*14}

而以中國醫藥學的觀點，四時的飲食宜忌，大概可以概括為：

春為萬物生發之始，春天陽氣發越，所以此時不宜再食油膩辛辣之物，以免助陽外泄，應多食清淡之菜蔬、豆類及豆製品。夏季氣候炎熱而又多雨，由於暑熱夾濕，脾胃受困，食慾不振，如貪食生冷或食物不潔，易患痢疾、泄瀉。此時飲食以甘寒、清淡、少油為宜，如綠豆湯、荷葉粥等解暑清熱，西瓜為清暑解熱之佳品，可常進食。

秋季萬物收斂，涼風初長，燥氣襲



人，霜露乍降，早晚受涼易引起咳嗽或痰喘復發，此時可多食蘿蔔、杏仁、薏仁米粥等，以清肺降氣化痰。冬季天寒地凍，萬物伏藏，此時最易感受寒邪，晨起宜服熱粥，選食牛羊肉等溫熱性食品，有禦寒之功，但也不要恣意過食肥甘厚味，以免助濕生痰。^{*15}

當然，最重要的是要把握「三因制宜」的法則，即因人、因地、因時，根據個人的體質、地域及天時的不同，而妥善運用，進行變化，如此才能達到正確的辨證論治。

食物具有四性（寒熱溫涼）和五味（辛甘酸鹹苦），一般認為：辛味具有行氣、行血和發散作用。甘味具有和中緩急和補益作用。酸味具有收斂和固澀作用。鹹味具有散結和軟堅的作用。苦味具有宣泄和燥濕作用。而食物的寒熱溫涼，是根據它們對身體產

生的影響來決定的。如寒證應忌生冷、瓜果等寒冷性食物，而宜食溫性、熱性食物。食物有不同的性味，各種性味又歸於不同的臟腑（心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹），那麼，要想保持健康，就必須講求食物的五味調和，注意食物營養的要求和宜忌，掌握其節制宜忌的規律，這樣才能達到有病治病，無病強身防病和延年益壽的目的。

（本文作者畢業於法光佛教文化研究所）

1. T27.1545.674b-c。
2. 《漢譯南傳大藏經》第64冊，《彌蘭王問經》二之〈第九品·第5涅槃之問〉，P.129。
3. T14.450.405b
4. 太虛大師著《藥師經講記》，臺北市，文殊出版社，1987年10月，PP.82-83。
5. 舒詩醫師著《怎樣能長壽》，板橋：宇河文化出版公司，1997年10月，P.109-112。
6. T54.2127.275a。
7. T46.1915.465b。
8. 戴新民發行《素問今釋》，臺北：啓業書局，1988年4月，p.462。
9. T54.2125.223c-224c。
10. 黃焜璋醫師著《學佛醫師札記》，臺北：健康世界雜誌社，1998年5月，p.32。
11. T25.1509.231b-c。
12. T1.1.84c。
13. T2.125.571b。
14. T17.793.737b。
15. 施奠邦主編《中醫食療營養學》，臺北：知音出版社，1996年元月，p12。

僧伽的健康護照

接受申請中

新版【僧伽醫護手冊】

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，還可享受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）。

* 為建立正確僧伽檔案，申請新版醫護手冊的師父，
不論是否曾經申請過醫護手冊，都請檢附上述證件辦理。

●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

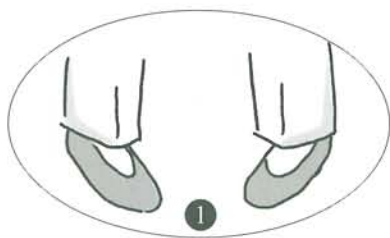
電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

強身保健的導引方法

本文介紹幾個簡單的健身入門姿勢，如能揣摩練習，必能達強身保健之功。

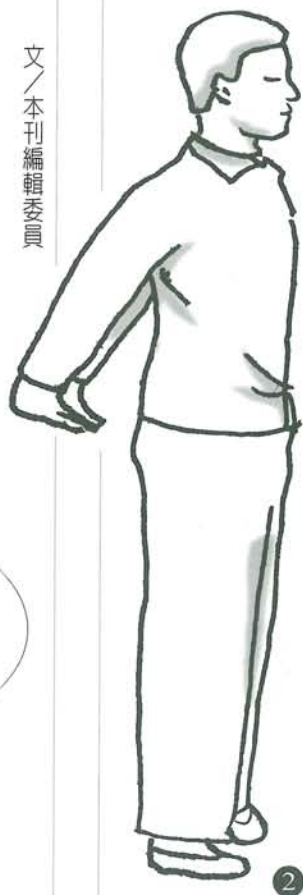
文／本刊編輯委員



強身保健的工夫及姿勢很多，這裡只介紹其中幾個入門導引的姿勢。這些姿勢可分別單獨進行，也可連接起來相互變換進行。只要持之以恆地練習，對身體健康自能有所裨益。

伸臂撐掌

先作站勢(圖①)數分鐘，然後叉腰的兩手變俯掌(掌心向地)，直肘後伸，腕背屈。四指併攏，拇指與四指約成直角，指背屈直伸；挺胸，使兩肩胛骨向脊柱靠攏。沉肩，呼吸自然，不可屏氣(圖②)。可根據自己的身體情況，練習1~5分鐘，若上肢疲勞時，可仍變換成雙手叉腰，而成站姿。



本勢是少林內功的基本勢，練習時要達到「三直四平」(即臂直、腰直、腿直；頭端平、肩平、掌平、

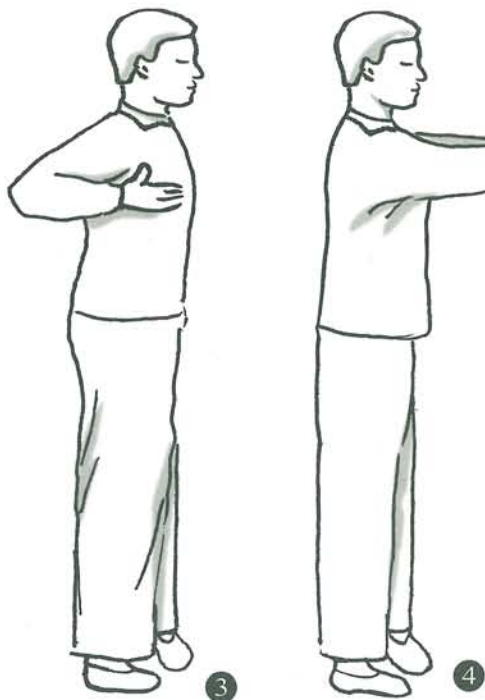
腳平)。

伸臂撐掌勢可在站勢時進行，也可在馬步或弓步時進行。

前進八匹馬

(1) 先作站勢(也可做馬步或弓步)，叉腰之雙手變成直掌(四指併攏向前，拇指朝天與四指約成直角)於兩脅待勢(圖③)

(2) 蓄勁於肩臂指端，兩臂徐徐運動向前(偏內方)推動至肘直；掌與肩同高，臀略收，胸微挺，頭勿顧盼，



③ 前進八匹馬、倒拉九頭牛準備姿勢

兩目平視，呼吸自然(圖④)。

(3) 然後運動手臂，緩緩屈肘，收掌於兩脅。

鍛鍊時可按上述動作來回推收3~5次，然後，將置於兩脅之直掌化俯掌緩緩用勁向後下方按壓，至肘直而成伸臂撐掌勢(圖②)

在推掌或收掌時，下肢仍要使勁。

倒拉九頭牛

(1) 先作站勢(或馬步、弓步)，叉腰之雙手變成直掌於兩脅待勢(圖③)。

(2) 兩臂運動緩緩前推，邊推邊使上肢內旋，推至肘直時正好拇指向地，四指向前，掌心向外。

(3) 屈指，由掌化拳，勁注於拳，拳心向外，拳眼朝地。

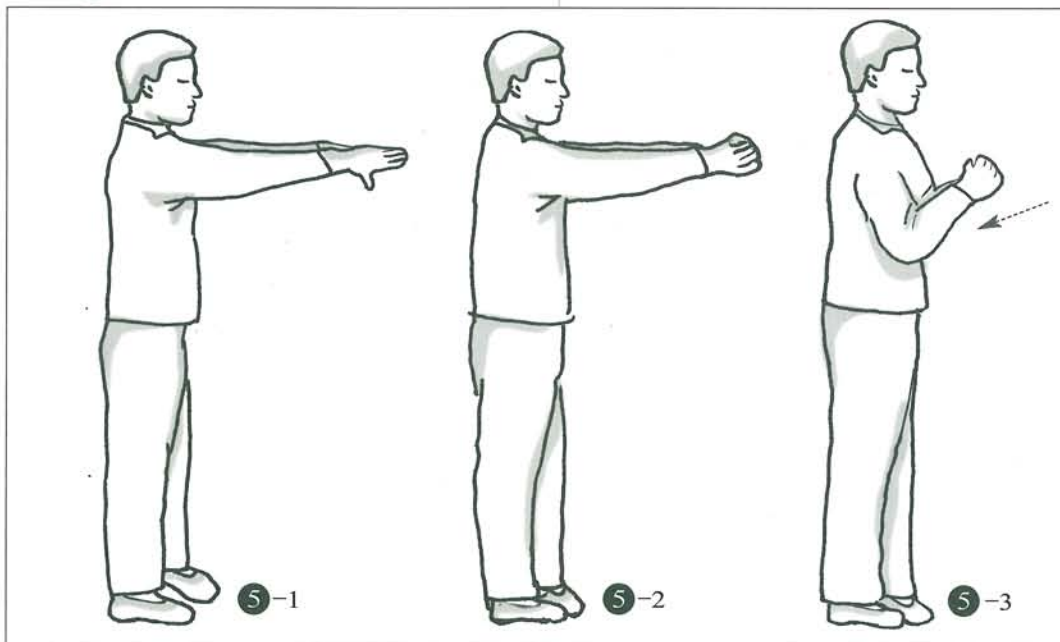
(4) 然後緩緩用勁外旋上肢，使拳心向內，拳眼向外上方。

(5) 緩緩用勁(如拉九頭牛之勁)收拳至兩脅(圖⑤)。

(6) 拳變直掌於兩脅待勢(還原勢)。稍作停頓後再重複上勢動作，如此可往返3~5次。

(7) 拳變俯掌緩緩用勁向後下方按壓，成伸臂撐掌勢。

5 倒拉九頭牛

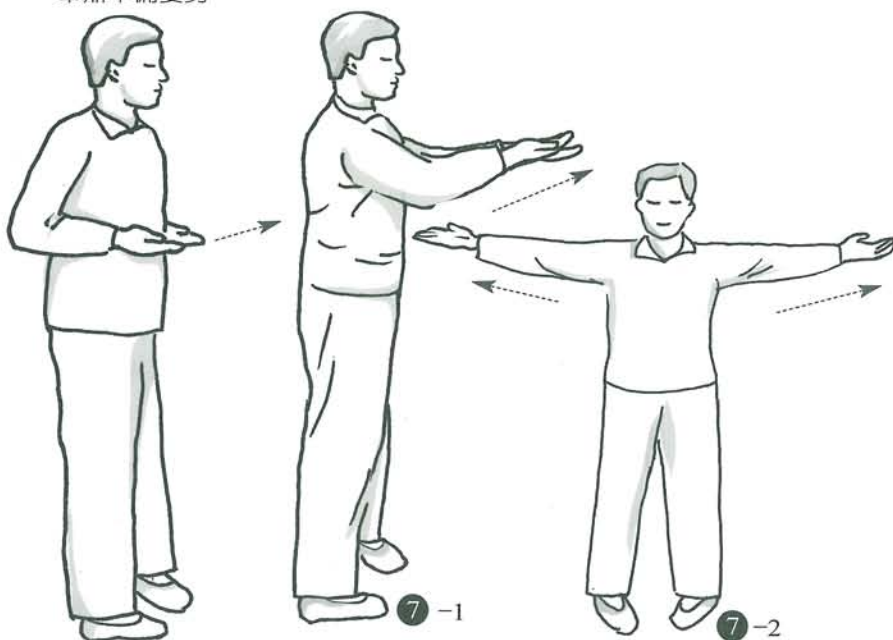


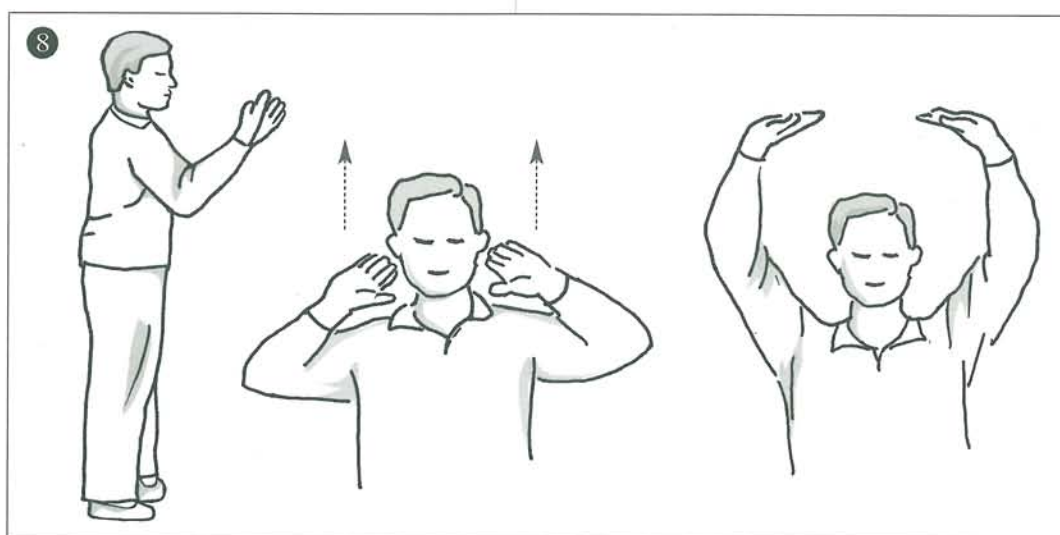
風擺荷葉

6 風擺荷葉和霸王舉鼎準備姿勢

(1) 先作站勢(或馬步、弓步)，叉腰之雙手變成仰掌(掌心向天，四指併攏朝前，拇指外分與四指約成直角，指挺直)於腰部待勢(圖6)。

(2) 用勁緩緩推動兩掌向前，使兩掌漸漸交叉(左在右上或右在左上)，兩仰掌之間約距離1~2寸，至肘直時即緩緩用勁使兩臂左右外分(圖7)。





); 肩、肘、掌須平，成直線；頭如頂物，目須平視，呼吸自然。

(3) 兩臂仍伸直，運勁慢慢內收至正前方，兩掌交叉，左在右上或右在左上，然後緩緩用勁收兩掌至腰部。

來回3~5次後，轉成伸臂撐掌勢。

霸王舉鼎

(1) 先作站勢(或馬步、弓步)，叉腰之雙手變成仰掌於腰部待勢(圖

6)。

(2) 兩掌用勁緩緩上托，過肩部時，徐徐內旋前臂，使掌心朝天，拇指朝前，四指相對，如托重物；用勁緩緩上舉過頭，兩目平視，頭勿盼顧，下肢勿鬆(圖8)。

(3) 外旋前臂，使掌心朝後，四指朝天，拇指朝外，蓄力徐下，漸漸收至腰部成仰掌(圖6)。

可如此來回3~5次後，轉成伸臂撐掌勢。

大智度論云：「諸餘罪中，殺業最重，諸功德中，放生第一。」

佛教僧伽醫護基金會放生活動 慈悲·智慧·放生行

- 日期：94年7月31日(星期日)
- 地點：深澳海區
- 報名專線：02-26829188

搭乘遊覽車者費用300元整(含車資、保險、餐費)

自行前往者費用100元整(含保險、餐費)

法師參加費用全免，放生魚苗，隨喜功德

如有結餘，轉為本會醫療健保基金運作



健康 *Everyday*

向糖尿病bye-bye

*妥善控制血糖、低脂飲食、適度運動以控制體重，自能遠離糖尿病

糖尿病患者對「ABC」必須有基本的認知，才能預防大小血管病變、改善生活品質。

何謂ABC？A是指糖尿病的血糖控制，以糖化血色素（HbA1c）為指標，7%以下為正常，以上則為控制不良。糖化血色素為血糖在近10~12週內的平均值，比空腹或飯後血糖更具有代表性。它可影響小血管病變，如視網膜、神經、腎病變等發生與否、進行快慢，以及內頸動脈的硬化程度。

B指血壓，糖尿病人理想血壓值為130/80mmHg以下，若有尿蛋白或腎功能不全，則要控制在120/75mmHg。血壓控制會影響大小血管病變的發生與否及預後。

C則指低密度膽固醇要低於100mg/dl以下，高密度膽固醇在男性大於45mg/dl，女性則要高於55mg/dl；三酸甘油脂（中性脂肪）要低於150mg/dl以下。除了血糖控制外，低脂飲食、運動及適度體重控制也有幫助，必要時使用降血脂藥物，並注意腎肝功能及藥物的互相影響，適量謹慎調整劑量。



綠色蔬菜與視力 *每天吃大量綠色蔬果可防視力退化

葉黃素對眼睛的助益之所以受科學家推崇，是因為眼睛之視網膜是影響視力敏銳、清晰的主要部分，而葉黃素中具保護功效的黃色色素會選擇性地聚積在視網膜上，幫助眼睛遮避外界具傷害性的藍光，同時葉黃素的強效抗氧化能力還能保護眼睛上視覺接受器視網膜，延緩退化。

研究認為，農村孩子每天吃從地裡直接採摘的綠色蔬菜，因此葉黃素攝取量比較充足。而城市裡的孩子通常吃高蛋白、高



營養食物，很少吃新鮮綠色蔬菜，相形之下，葉黃素攝取量比農村孩子少得多，因此城裡的孩子近視發病率較高。西方營養學家建議，無論是孩子還是老人，都應多吃柑橘類水果，尤其是每天吃大量新鮮綠色蔬菜，以保證葉黃素攝入量，防止視力退化。

消除眼睛疲勞有妙法 *熱敷能迅速消除眼睛的疲勞乾澀感

將乾毛巾摺疊成長方形，中央澆上約一百多西西的熱水，以熱水溼透毛巾厚度的三分之二為宜，然後蓋在雙眼，以手按住熱敷眼睛。由於毛巾的外層乾燥，所以散熱較慢，如此可持續熱度約五分鐘，繼續澆上適量熱水可延長熱敷效果五分鐘，熱敷十分鐘後，眼睛的疲勞乾澀感定能消除不少。



婦女更年期的中醫療法

*適當飲食與生活調節能舒緩更年期不適

更年期在中醫並非疾病，而是婦女生理退化的現象。症候多為生理症狀，但也有造成精神情緒不安的。對於此，要從生活上調養，如加入慈善工作、學習藝術、參加宗教活動等。以甘麥大棗湯食療來改善煩躁、失眠、心悸。再配合中藥酸棗仁湯或天王補心丹加減柴胡、牡蠣、龍骨、遠志、合歡皮，並在神門穴、內關穴、三陰交穴、耳內分泌穴針灸、按摩。

至於熱潮紅症狀，中藥的加味逍遙散、知柏地黃丸加減旱蓮草、女貞子、鱉甲、牡蠣等有效，也可在太衝穴、三陰交穴、血海穴、陽陵泉穴、腎俞穴、關元穴下針、按摩。

高鈣牛奶、豆漿、豆腐等大豆製品，含有豐富植物性荷爾蒙，能有效降低熱潮紅的症狀。在生活上則要注意少喝含咖啡因或酒精的食物或飲料，忌辛辣食物，避免過於忙碌而緊張的生活。



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2005年1月至2月

本期功德林刊登1、2月開立收據之功德主，年底一併開立收據之功德主將於年底刊登。

500000

財團法人台灣省桃園縣中壢仁海宮新竹市佛教會
靈嚴禪寺

400000

日常法師弟子眾供養

350000

達曜法師(信徒一同)
蓮因寺

245900

法華寺

204000

泰慶興業有限公司

200000

一言精舍信眾

冬山鄉道種寺蓮友等

平光寺如輝法師暨大眾一同

妙光學舍

信徹寺蓮池慈濟會

智海蓮社慈照寺彌勒講堂

道海長老

振律法師
圓光寺

140000
會英法師(圓通寺)

120000
玄龍寺

100000
中和白馬寺

文殊講堂·慧律法師

吳如玉
宏覺法師

承天禪寺
法雨道場

南普陀寺
桃園縣家事服務業職業工會

真蓮法師 寶樹禪寺

智煌法師(明航寺)

圓明寺

慈雲分院

劉文聰
廣修禪寺

賴明峰
覺明寺

王秀玉
92100

邱清妹募捐

76000
普濟寺信徒

70000
社團法人台灣萬佛會

60000
白雲寺

慈航精舍

57000
般若精舍

55000
堅慧法師

50000
大觀寺

永光寺
如正法師

慧修法師
李維倫

昌圖法師
法薰禪苑

真傳法師
高樹榮

祥雲寺
惠敬法師

陳建霖
陳鄭秀蘭

智海蓮社共修會

華文昌
圖教法師

鄭陳石銘
靜德禪寺

禪林寺
謝瑤麟

47000
淨蓮禪寺住眾

45900
三寶弟子

42000
慧觀法師

40000
李孟憲

彰化淨宗學會

39500
佛弟子

33100
黃代表募捐

33000

高明寺

31000
林峻峰醫師

30400
淨願寺四眾弟子

30000
三聚精舍

佛陀教育基金會

宗性法師
常淨老和尚

通遊法師
善光寺福田會

新竹修德寺
楊如融、楊郭

秀蘭闍家
鳳山寺

達觀法師

28300
靜慮寺

26800
許丹妹募捐

25000
果性法師

清涼淨苑
智海蓮社三寶弟子

23600
慈偉募捐

23000
慧音講堂

22144
陳受渝

20800
永明寺

20000
本通法師

見信法師
觀寧靜苑

明光寺
林欽賜

邱家守
施進發

洪瑞儀
香光寺

財團法人慈光山佛教基金會

陣錫烈
高樹勳

淨蓮精舍
陳敬宏

楊文強
楊郭秀蘭

賴天送

彌陀精舍

18000
許恒瑜

17922
堅徹法師

17200
法音講堂師父及信眾

16000
寬宏法師(本慈寺)

15000
台中市三寶護持會

吳文明
林聖辰

海蓮精舍
黃布衍

慧林精舍
謝蔡素

14000
大悲寺信眾

13200
如自法師

12200
何蘇玉美

張金貴

12000
王進祿

石麗珠
地藏寺

宏嚴法師、宏空法師

周筱蓉
柯雨瑞

葉永盛
慧宗法師

湛法法師闍家等眾

11000
香雲精舍眾弟子

悟廣法師
黃耀寬

睦性募捐

10200
許瑞助、林淑娟、許曼騰、許淳荏

10000
不動寺

天寬法師
王芳梅

如苗法師
成度法師

江仕敏

竹林寺院

自慧法師
吳嘉輝

呂維成
宏德法師

宗麟法師等
果清法師

林水萍
松嶺精密工業有限公司

邱煥城
金剛寺

姚文彬
胡進丰

財團法人台灣省台中市

財團法人台灣省台北縣

禮智堂
高蔣維華

張文想、黃月華

曹廖新
高昇富

郭呂阿年、郭啟昌

郭國鍾
陳月嬌

陳秀娛
陳坤田

陳國圖
陳增祥

舸融法師
黃永昌

慈蓮寺
楊子誼

楊翠宜
聖善寺

道圓法師
達昌法師

演翰法師
福慧寺

德源禪寺
鄭麗

鍾秀英
羅秋月

如恒法師、如暢法師

9518
許中華醫師

9300
姜貴英募捐

9000
呂月嬌

張雲村
陳佰安

陳楷承
鄭東源

8883

益協實業有限公司

8500
曾淑華

8000
林育如

會能法師
德宴法師

7400
林信達、蔡金蘭

7200
李月里、李沼境、李金玉、李欣倪闍家

謝宏基、謝孟諺、謝謹欽

7100
社團法人台灣省普門慈幼慈善會

7015
圓德法師

7000
西林寺

6040
三寶弟子

三寶弟子

6000
大悲佛堂

王玉蓮
李新傳闍家

李榮東闍家
明光法師

林奎、吳鶯鸞闍家

林美慧、許湘、許智婷

陳竹村、陳張快

黃仁文
黃仁何

黃財清
楊莉莉

劉郭好
蕭宏池闍家

簡敏宸

5500
觀如法師

5200
常祐法師

5100
慈光寺四眾弟子

5000
心珠法師

王陳素

王復生

王繼宗闍家
玄光法師

光智法師
印量法師

竹林禪寺、達教
佛教世界雜誌社

吳彭梅英
妙音法師

宋宜真
宏宜募捐

李祥敏
李榮華

慧東法師
果航法師

林美華
林雪華

林萬雲闍家
法達法師

金騰芳
施銘昌

洪肅成
紀妙容

高建一
高逸峰

高逸峰
張正昂

張秀美
張奇洲

曹昌智
曹瑞卿

淨水法師
陳賴春

湛覺法師
黃郁

黃崇雄
黃聰田

圖定法師
慈郁法師

慈涼法師
慈廣法師

會供法師
楊秋雨

溫月琴
溫煥堂

詹翠珠
鄧春煌

鄧桂蘭募捐
劉屏秀、熊偉麒

劉裕川
寬慧法師

蔡寶鳳

4800
吳張快

徐陳彩玉

4600
大覺院

願力念佛組

4310
德誠法師

4308
齊渭森

4300
汪曉芳

4100
許瑞助

4000
王美珠闍家

果真法師
果勸法師

法音講堂
南山寺

洪錦惠
梁秋英

陳秀鑾
陳淑郁

程紗闍家
演醒法師暨寺眾一同

蔡錦
韓嘉玲

證任法師

3640
恒豐隆葎藥行

3624
游信義

3600
何振奮

張素
游金發

3500
鄭慶祥

3300
黃文志

3200
張廖貴滄

簡斐玲

3050
王良月、張世境

3030
陳國實

3012
謝慶明

3000
一心法師

一德法師
大明法師(中平精舍)

元慧法師
尤四配

文智法師

王雙喜(迴向往生)
玄乙法師
光明素食館
如佑法師
如義法師
佛光社
吳秀英
吳樹枝
宏顯法師
李豐年
周卓秀蘭闍家
明忍法師
林錫雨、簡秀嬌、林玖吟
法印學苑
金山彩色照相製版社
侯彥至
常普法師
慧蓮法師
莊阿萬
陳和男
陳致銘
陳張梅子
陳淑惠
陳萬瑞
富山寺 心玲法師
彭錦標
智倫法師
曾文樵
湧蓮苑
黃仁昌
黃玉煌(迴向往生)
黃進昌
黃碧淑
慈方法師
慈平法師
楊葉玲芳
誠信五金行
廖銘忠
演誦法師
劉石麟
劉進富
慧音講堂、林四川、林陳阿英
鍾良怡
鍾佳怡
簡豐庭
2800
董秀慧
2610
紫竹精舍信徒
2600
王素梅

邱塘鈺
蔡欣惠
2550
盧溪明
2500
台光香草園
永純法師、永吉法師
法融法師
張劉琴
陳秀芬
楊佳穎
鄭成志
2418
林秀英
林煥民
2400
卓玉玲醫師
胡玉珍
張家真
曾麗貞
黃健森、王美玲
劉彥廷
蕭東洋
賴四滄
嚴秋雄、黃麗靜
2300
張淑美
2220
谷振華
魏振剛
2200
黃明珠
溫素麗
2100
張榮棗
陳淑瓊
蔡明樺
鄭月女
2000
大晟文化事業有限公司
大禮法師
山頂學佛社
仁楊法師
天成法師
毛崑山
王波君
王俊源
王香麗闍家
王彩娥
王淑芬
王麗鈴
本悟法師
白孟珠
朱紹淮

江合乾
江俊逸
何江忠、呂梅桂、何青靠、何振嘉
余威亮
吳文華
吳佳翰
吳怡萱
吳尊榮
吳黃菊
呂盛州、林利香
宏明寺三寶弟子
宏明寺黃代表
李水良
李孝生
李宗晃
李信仁
李淑芬闍家
李錫麒
李靜慧
沈鴻基闍家
辛成裕闍家
阮德發闍家
林丁山
林伶妍
林秀碧
林秀蘭
林榮洲
林謝阿萬
法明寺
法淳法師
邱茂棠、吳秀真
洪金枝
洪金蘭
胡方新
英聖興業有限公司
徐阿秀
徐惠輝
翁鳳珠
高文啓闍家
高婉貞
培光寺
康淑妹、蔡清潭、蔡志強、蔡志宏闍家
張尤美
張石條
張秀麗
張原榮
張淑如
張勝柏
曹彩彤
梁修忠
淨本法師
淨德精舍

祥林精舍
莊美華
許雪華闍家
實乘法師
悟傳法師
陳如昔
陳榮樺
陳蔡明月
陳錫坤
陳靜芬
麥玉英
智信五金行
曾永清
曾淑媛
游春珠
游美媛
游舒敏
菩提園安親班
黃石梅
黃泊鈞
黃美麗
黃淑貞
黃翠蓉
黃潭
傳仁法師、傳受法師
楊素貞
葉東
廖元池
旗山淨宗學會
趙偉皓
劉介中
劉奕祺
劉清文
劉寶桂
德溙法師、覺喜法師
蔡青宏
蔡熾賢
鄭金枝
鄭素蓮
鄭富美
鄭煙樹
盧麗珠
興定法師
謝鳳瑛闍家
鍾陳陽
鍾燕招
簡宇德
顏李玉蓮
魏處怡秋
蘇佳韻
黃文杰闍家
黃昭榮闍家
1630
陳月蓉
1604
法行法師

1600
姜伯偉闍家
夏志強
張邱教
辜陳昭月
傳融法師、邵郁燕、邵含玲、邵含梨、邵俊翔、邵文賜
1500
丁玉英、丁王菊、丁惠臻、丁全成、吳精福
天佛寺
王美淑
本融法師
吳明坤
周志豪闍家、黃耀堂闍家
宗泉法師
果情法師
邱仁盛
張榜玲
張阿雄
張雪珠
張鳳琴
惟仁法師
陳世興
陳甘妹
陳泓洲
陳冠廷
陳星同
陳榮康
程勤勉
廖文榛
蔡吳碧
鄭瑞村、鄭雅萍、鄭雅眉
鍾淑珍
1400
張瓊婉、張吉繇、張吳翠微、洪春田、洪伯良、張英哲、洪玉潔
莊英賜、王淑玲、莊凱名、莊惟傑
駱珍宜
1300
彭仲環
楊干墨
鍾朝宗
1240
三寶弟子
1230
李榮俊

1221
尤美玉
1208
陳秋霞
1200
心知法師
王亞蘋、呂錦美
王陳奴
朱瑞菊
江王碧蓮
池宗憲、池昇鴻、池昇翰
何如軒
吳碧珠
呂仁智
巫國清
李吉祥
李阿崇
李美霞
周國良
林子驚、林子涵、劉玉茹
林信智
林美智子
林碧心
法霖師、法薰師、曜章師
劉素華、陳美雲
游武雄、洪德賢等
邱劍淳
邱萍
持賢法師
范何參妹
唐惠興
徐雅雯
培融法師
張足足
張晉魁、林瑞碧、張哲維、張丞宗
張慧珍
梁日英
梁新杰
莊培基
連王尾
郭月鳳
陳文斌、陳家欣
陳秀平
陳苑彤
陳阿蘭
陳育安
陳建甫
陳美美
陳梅貴
陳蔡美麗
曾奕翔
曾慶德、蔡秀蓮

菩迦
黃水圳
黃如凰
黃美玉
黃絹枝
黃榮輝
黃錫美
楊秀蓮闍家
楊富勝
楊智妍
楊黃秀華
楊瓊媛
葉欣仁
葉美嬌
演明法師
演真法師
演醒法師
劉英妹
劉寶足
潘明德
鄭連清
鄭萬吉
賴金福
賴陳滿
謝家驍
謝郭春
1050
周莉惠醫師
1030
陳姬色
1020
周志賢
1010
周林而非
周林孝名
1000
劉昌熾闍家
一切衆生(含三惡道衆生)
大佛印文化設計有限公司
仁學法師
孔淑芳
方元文
方元明
方家烈
王怡雯
王秋龍
王若萍
王淑美
王萬易
王甄甄
王鳳璋
王篤學
王賴秀
王遵然
王麗明
王麗珠(天仙禪寺)

王譽達
朱春桃
江隆昇
江麗榮
何錦綱
余淑芬
利開法師、如觀法師
吳秀娥、吳有福、吳王素美
吳孟芸、吳欣芸
吳芳靜
吳彩雲
吳慧騰、吳思瑩、張護芳
吳蕊
呂玟慧
呂美玲
宋阿義
李丁科
李月桂
李有
李沛詩
李金霞
李張月娥
李淑敏
李劍鈺
李勝彰
李瑛媚
李榮宗
李澤村
杜立祥
杜志龍
杜笠
杜薇
沈鶴子
汪吳敏惠
周公明、何淑美
周劉微瓊
宗麟法師
延慧法師
果文法師
林月雲
林玉如
林印隆
林志雄
林志斌
林秀芳、祁碧波、祁台穎、祁台婕
林秀美
林育期
林舍蓮
林金枝
林金焰
林長賢
林秋燕
林茂生
林夏蘭

林家宏
林商瓊
林啓祥
林清松
林清泉
林清豐
林陳玉女
林源泉醫師
林裕芳
林蕙蘭
林謝春
林麗美
林麗貞
邵文甫
邵文賜
邵含玲
邵含梨
邵俊翔
邱碧蓮
姚慶忠
施玉珠
施李錦美
柯百合
柯林宏
洪明安
洪振豐
洪桂英
洪雅淑
師裕清
徐上晃
徐文明、關芬蘭
徐圻昌闔家
徐秀娥
徐振盛
徐碧裕
徐碧慧
徐蘭英
翁文琪
能得法師
財團法人玄
深文教基金
會
常宏法師
康文樹
康玉燕
張介仁
張秀枝
張秀蘭
張阿抱
張從文
張媽如
張緯德
張鴻梅
張璣今
曹王雲
曹秀鈺
梁佑全
梁雅竹

梁維茹
祥因法師
莊于寬
莊分毫
莊協進
莊邱好
莊深山
許佩信
許明朝、周碧
玉等4人
許杰成
許杰雅
許俊明、許林
靜
許峰銘、曾實
秀
許庭睿
許淑子
許根昱
許滿
郭秀虹
郭榮傑
郭憶菁
郭麗慧
陳小姐
陳快
陳李阿秀
陳秀娘
陳怡惠
陳林淑嬌
陳松義
陳金生
陳春惠
陳皆安
陳章如
陳張秀蘭
陳彬海
陳梨香
陳淑蕊
陳黃金葉
陳綺幻、胡炯
勛
陳鴻斌
陳麗冠
陶蕃震
粘淑芬
彭素卿
智緣法師
曾玉仲
曾黃阿景、曾
寶秀
游李美
游利娟
程玉卿闔家
董琬偉
董楷雯
蕭家勤
蕭德院圖書
館
隆性法師

項程連
黃丁木
黃文鐘
黃皮皮
黃林好
黃金萬醫師
黃國良、簡國
實
黃清光
黃惠尹
黃進昌闔家
黃義通
黃碧玉
黃謝不
圖學法師
楊秀梅
楊金龍闔家
楊彥修
楊秋貞
楊泰恩
楊智強
楊黃不纏
楊德亮闔家
葉泰昆
廖姚冬菊
廖宮仕
廖許玉珠
廖勝榮
廖惠淋
廖福本闔家
廖德笠
福慧蘭若
劉世興
劉玉
劉尚其
劉易松
劉冠群
劉峻源
劉福義、龐月
照
慧修法師
潘恒旭
緯融法師
蔣莉華
蔡永福
蔡吳月娥
蔡宗保
蔡孜薰
鄭本源、鄭名
倫、林靜穗
鄭紅柑
鄭修育
鄭修惠
鄭萬來
鄭羅月雲
蕭正平
蕭家勤
融利法師
賴彭綱妹闔

家
賴錦選
龍泉寺
謝亢棟
謝宜潔
謝宜瑾
謝阿惜
鍾美蓮
鍾清偉
簡信滇
關英蘭、洪逸
齡
顏明星
魏敬玲
羅少鈴
證慈法師
譚力行闔家
譚芸萍闔家
譚紫涵
蘇秀玲
蘇信慧
蘇美蓮
蘇麗文
饒益院
陳愛幸、黃美
芳、黃憶馨、
黃宏亮
900
徐慧君
戴毅文、戴逸
雲
藍宗煌、藍新
財、藍楊玉春
800
如瑞法師
吳秀貞
李青芬
李香誼、李進
來、李陳月
英、李居峰
常根法師
張文麗
陳郭發
游祥珪(迴向
往生)
黃慧齡
塗立安
劉林露英
蓮池淨苑
765
許庭維
許閱凱
700
何依瑾
李梅香
莊忠霖
莊祐

莊雅西
陳克漢
陶文勛
詹游翠英
藍宗憲
615
許黃阿梅
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
呂玲英
李秀玉
李秀鸞
林素安
施妙青
張富
張富、劉禮章
陳進智
黃筠惠
蘇秀卿
602
廖進益
600
王韻琳
正育
呂榮松
李子琦
李財隆闔家
周仁祥、林素
良、周欣儒
周宏榮
周美鳳
周蓮彩
果足法師
林素良
林松甯、林辰
儒、林俞均
林敬榜
林碧蓮
林麗娟
邱英銓
真戒法師
秦啓正
翁寶玉
高天祥
張朝宗
張榮齊全家
曹貴足
郭春玉
陳玉芬
陳素真
陳博孝
陳慧全家
陸銘傑

黃日昇
黃秋萍、黃婉
真、黃宗德
黃廖雀
慈明寺
愛貓波波(迴
向往生)
楊金煌、賴妙
玲
楊麗秋、楊佳
哲
詹玉汝
廖淑珠
劉世謙
劉永生
劉成才
劉奕芳
歐彥仁
歐春梅
練育良
練易鑫
練富貴
鄭安廷
盧香合
戴宏賢、戴意
寧、陳靖汶
羅啓南
羅袖菁、林雪
貞、羅震紳、
羅煥彩
羅振宗
520
吳昭蓉
吳昭勳
高麗專
顧秀珍
510
Orion Fang
500
方成意
王子云
王木春
王李招妹
王秀云
王俊仁
王振宇
王珮儀
王鍾田
王瓊滿
本光法師
本寬法師
甘昇平
甘蜀勳
如虛法師
朱英
江旗峰
江慧卿
佛明法師、印

安法師
何元棋
何美華
何美環
何謝美英
余學文
吳昆童
吳美美
吳英
呂月女
呂金火闔家
呂紹鐘
宏竺法師
李文珍
李月嬌
李定家
李恆毅
李春茶
李素華
李陳玉燕
李瑞銀
李樹發
李鍾慶
杜健華
杜陳明月
沈添福闔家
卓玉雪
昌施品
昌靖芳
林成豫
林華濤
林余香
林沂臻
林育賢
林政毅
林哲玄
林家鳳
林偉聖
林清河
林逸軒
林萬居
林福雄
林寶清
林耀堂
邵宗惠
邵宗德
邵育振
邱鳳慧
邱謝銀
施立元
柯建安
柯堅智
洪國菁
洪榮松
洪誌龍
胡進興
范國芝
姬祝喜
孫來春

徐天明
悟耀法師
振方法師
高富美等
常一法師
常八法師
常達法師
康天成
康玉枝
康何江、康葉
嬌
張丁中
張月英
張宏年、詹玉
美、張騰勻、
張瑋珊、張晉
維
張素真
張清標
張綺蓮
張雲吉
張峰
張詹玉蘭
張瀚仁
張瓊霞
張麗美
張寶仁
梁珠子、黃守
雄
莊世明
莊雅愉
莊璧如
許子函
許有估
許杰雁
許秋敏
許孫罔腰
許敏松
連維仁
郭子龍
郭秀
郭佳霖
郭許錦香
陳文裕
陳兆仲
陳君偉
陳沈茵
陳秀英
陳宗達
陳幸潔
陳芷芸
陳展維
陳裕德
陳隆福
陳義興
陳榮華
彭時希
曾郁原

湯瑞宣
董清文
開賢法師
黃立昂
黃明環
黃建峰
黃政雄
黃啓銘
黃清林闔府
黃瑋瑩
黃瑞琳
黃瓊玲
黃麗雲
黃麗錦
楊世傳
楊志泰
楊欣融
楊富如
楊富美
楊麗雲
葉靜雯
詹素美·朱良
基蘭家
詹喬語
雷文靜
鄺桂香
廖天秋
廖文芳
廖文涓
廖沈寬
廖秀莉
趙金秀
趙健壹
劉文祥
劉慧英
潘佳芳
潘淑秀
蔡秀芬
蔡逸萱
蔡鴻澤
鄭本源·鄭名倫
鄭定睿
鄧永宏
蕭公亮
蕭家娜
賴宋妹
賴明珠
賴俊雄
賴秋蓉
賴楊阿古
薛尹婷
謝文祥
謝如茵
謝宜樺
謝明容
謝芳明
謝阿龍
謝朝福

謝鈞采
謝鈞榕
謝靖淳
簡秋雪
簡慶忠
蘇逸葵
蘇蔡美鸞
饒日和
415
會金法師
400
王秀茹·楊鴻迪·楊厚硯·楊淳友
王毓淞
王蓓玲
王麗琴
朱秀娥
朱紀美
吳美儀
呂昆明
林念平
林正當
林淑靜
林雪珠
武文韶
邵世萬
邵世寶
邱來春
柳秀美
洪文琴
洪武賢
張中芬
張哲銘
張楚華
莊英賜·王淑玲·莊凱名·莊惟傑
許寶水
陶蕃怡
彭火興·劉桂尾·彭秀燕·彭政道闔家
曾美玲
曾煥盛
黃幸
黃東昇
黃婉芳闔家
葉麗子
廖誼傑
趙瑞春
趙寶春
劉伯廷
劉玲蓉
蔡宛臻
蔡貴雲
322
沈雅玲

320
林芳蘭
315
黃睿綸
賴卻
302
許純明
300
方鳳君
王慈蘭
王鎮興
江官元
江鶴齡
呂永隆
李宛珵
李忠和·張維玲·李岱容
李柏寬
李靜玲
汪坤忠
周金探
林錫娥
林心如
林正義
林威雄闔家
林郭變
高碧玉
張月築
張冠勳·張慶陽
張恩慈·張恩華
張榮東闔家
曹陳春
曹賜添
莊淑韻
許來福
許芳綾
陳金樹
陳博仁
陳森輝闔家
陳雅君
陳慧闔家
彭一驊
曾樹惠
黃郁琇
黃椿枝
楊俊勇
楊俊勇·楊俊欣·楊凱傑·楊思恬·楊斯貽
楊晟瑞·楊人蓉
楊培櫻
廖鴻城
劉子儀
劉惠民

潘鳳珠
蕭明松闔家
謝竹原
簡素卿
龔君尉
270
呂杰修
250
林紹濱
彭年堡
劉秀滿
鄧伊婷
鄧勝元
215
王玲惠
200
毛隆鶴
王和
王芳椒
王貞惠
王麥
王惠芳
王護梅
何雪真
吳西珍
吳承峰
吳金郎
吳秋文
吳寶玉
呂玉娟
呂宗淵
呂振發
呂黃秀文
李元元
李光夏
李林如燕
李彬彬
李塗砂
沈素真
周宜嫻
周芳盈
周采青
周柏仁
周秋嫻
周義杰
林月暖
林利和
林淑娟
林莉樺
林惠婷
姜月雲
姚彥旭
洪守憲
洪岩復
洪莉婷
洪鵬凱
夏志英

徐世朋
徐碧樂
高國富
涂豐國
常所法師
張子建
張世杰
張明阿昆
張恩慈
張佩晏
張陳鸞
張錦惠
張錦華
張豐澤
張麗珠
曹朝宗
莊炳煌
莊鈺璇
許元豹
許玄明
許曼騰
許淳在
許淑萍
許雪妹
郭士嘉
郭傑嶸
陳冬蘭
陳玉惠
陳妍靜
陳卓明
陳林送雲
陳沼鸞
陳柄宏
陳柏翰
陳秋紅
陳淑衍
陳朝和
陳愛珠
彭成波
曾莉秋
曾進源
游永興
黃志明
黃柏翰
黃茂育
黃偉倫
黃錦玉
楊曲德蘭
楊秀美
楊怡真
楊明貴
楊茗喬
葉王聖
葉桂英
詹仁欽
詹仁彰
詹高良
廖季嫻
廖裕銘

廖慧娟
熊忠義
劉子美
劉自任
劉佳靈
劉宛靈
劉品孝
劉美椿
劉崑松
劉顏孝
潘香君
蔡月霞
蔡曼修
蔡玲玉
蔡蕭秀女
鄭復振
鄭碧妙
賴翠琪
賴慶山闔家
謝平妹
謝玉霞
謝春園·謝蕭蕊
謝雪莉
謝鴻章
魏吉男
蘇秀枝
蘇金敏
蘭平焯
詹灼話
150
呂祈睡
康凱翔
115
陳儒儀
100
王佩鸞
王盈涵
王美銀
王詩秀
弘至法師
石春美
朱文華
何治民
何英富
何瑪莉
吳美麗
吳婕如
吳寶珠
李春美
李深鎮
李菊子
李麗淑
宗安法師
林秀春
林奕廷
林奕辰
林源興

林麗雪
法霖法師
法薰法師
邱秀玉
洪貴美
洪聖惠
洪德賢
常提法師
康凱傑
張安佳
張育斌
張哲雄
張笏心
張凱華
張博清
張超俊
張煒玉
張慧珠
張瑩妮
曹美玲
梁麗芬
莊余珠
莊庚翰
莊明益
連淑清
郭昇旺
陳水菊
陳定芳
陳金時
陳冠利
陳美雲
陳素瑜
陳淑媚
陳碧珠
曾招治
游明祥
游武雄
黃小黑
黃石尚
黃吳芽
黃明玉
黃金蓮
黃秋美
黃信霞
黃瑞明
楊財貴
楊許木宗(迴向往生)
楊麗花
楊麗英
董竹修
董秀秀
達如法師
廖宇婕
廖偉爾
廖國政
廖婕雯
熊正宗
熊林富

熊阿柑
劉呂秀(迴向往生)
劉素華
劉琛霞
劉進泰
潘武功
潘淑慧
潘麗娟
蔡湘盈
鄭玉枝
鄭林足
鄭紅蘭
鄧妙香
戴吳春桂
鍾吉萍
關壯傳
關帝成
關靜娟
顏士鈞
魏陳金時
蘇來春
蘇庭宣
蘇真誼
鍾朝旭

基金會紀事



1月份

- 01/04 上午9點，執行長會宗長老主持「五妙健康迎新年園遊會」檢討會議。
本會組成「斯里蘭卡救災勸災醫療團」，由執行長會宗長老領隊，副執行長淨旭法師任秘書，中國時報記者鄭履中隨隊攝影，參與醫護志工為許中華醫師、徐蔚泓醫師、郭振潮醫檢師、護理志工鍾秀英、何蘇玉美，攜帶上千公斤、5000人份醫療用品搭乘下午三點零五分之國泰航空班機經香港轉往斯里蘭卡，進行南亞海嘯救災工作。
- 01/05 執行長會宗長老帶領本會「斯里蘭卡救災勸災醫療團」前往斯里蘭卡Tissamaharama災區訪視。
- 01/06 本會「斯里蘭卡救災勸災醫療團」至災區收容中心義診。
- 01/08 參與「斯里蘭卡救災勸災醫療團」之醫護志工許中華醫師、徐蔚泓醫師、郭振潮醫檢師、護理志工鍾秀英、何蘇玉美，從斯里蘭卡救災歸國，慧明法師、洪棟寶居士、梁昇富居士至機場迎接。
- 01/09 執行長會宗長老與副執行長淨旭法師繼續在南亞災區勸災。
- 01/11 護理志工張美雲到林口長庚醫院探訪定慧法師。
- 01/12 執行長會宗長老、淨旭法師、中國時報記者鄭履中，從斯里蘭卡救災歸國，慧明法師、梁

凱傑經理、方鳳君居士等到機場迎接。

- 01/13 下午，法宗時報記者採訪執行長會宗長老。
- 01/14 嘉義佛寶寺如一法師來電要捐獻位於高雄之土地給本會。
- 01/16 執行長會宗長老至中壢宏明寺主持共修法會。
- 01/18 行政院衛生署舉行財團法人基金會研習座談會，由執行長會宗長老率本會會務人員方鳳君、月刊主編陶蕃震參加。會務推廣副主委梁昇富至本會規劃黃火土居士供養之新會址平面裝潢設計及整理物品。志工蔡春生整理健檢病歷資料。
- 01/19 志工李櫻敏、陳麗華、王貴英等至本會貼月刊信封地址。執行長會宗長老與署立基隆醫院李懋華院長商討斯里蘭卡救災方案。
- 01/20 會務推廣副主委梁昇富與設計師討論新會所裝潢事宜，兩位志工協助整理資料。
執行長會宗長老到中壢仁海宮參與管理委員會議說明南亞救災情況，仁海宮捐五十萬元。
- 01/22 召開送愛到斯里蘭卡醫療團救災成果會議，由執行長會宗長老主持、淨旭法師、慧明法師、施文儀醫師、曾芬郁醫師、陳玉行醫師、許瑞助、梁昇富、郭振潮、謝寶燕、鍾秀英、吳碧敏、林高弘、古雪鈴、月刊主編陶蕃震、尤美玉、中國時報記者鄭履中參加。
- 01/23 執行長會宗長老到中壢宏明寺為共修會開示。
- 01/25 執行長會宗長老在本會所佛堂為捐款者舉行消災祈福及點燈儀式。
- 01/26 鼎鑫聯合會計師事務所洪雅淑會計師至本會校對年度結算扣繳資料。
- 01/27 執行長會宗長老、副執行長淨旭法師至台南為「僧伽如意道場」勘地。護理志工張美雲申請10件志工服及醫療箱支援淨蓮精舍舉辦冬令營活動。
- 01/28 志工林曉玫至本會協助醫護手冊校對。
- 01/29 執行長會宗長老至基隆善法禪寺為信眾主持消災祈福點燈儀式。

- 01/31 寄發召開第三屆第二次董事會開會通知。

2月份

- 02/01 執行長會宗長老為捐款者孟玟的先母作佛事；社團法人台灣萬佛會的法師至本會捐款。
- 02/02 送第21-30期月刊至印刷公司裝訂合訂本100本。
- 02/03 志工至本會裝月刊。
- 02/05 於台中南普陀寺召開第三屆第二次董事會。傳頌老法師的遺物捐贈本會。
- 02/08 農曆除夕。
- 02/09 農曆新年初一。
- 02/10 開工。
- 02/14 鄭克強至本會研討印刷捐款收據事宜。
- 02/15 志工鍾秀英協助處理文書及健診資料。
- 02/16 志工鍾秀英協助校對文書及健診資料。
- 02/17 志工伍懷芝協助處理文書及健診資料。
- 02/18 科建管理顧問公司蔡顧問與志工林曉玫輔導ISO上課。
- 02/19 台中三寶護持會新春團拜，誠邀本會執行長會宗長老作新春佛法開示。
- 02/20 執行長至台中拜見本會董事長海公，討論今後會務計畫，海公指示應有廣大心量及眼光，以菩提心行三寶事。
- 02/21 董事長海公赴香港弘法。
- 02/22 鼎鑫聯合會計師事務所洪雅淑會計師至本會對帳。執行長會宗長老帶領志工參加本會志工湯苔蓉居士先父的告別式。五位法師至本會申請醫療供養。志工林曉玫至本會整理ISO資料。設計師與梁昇富至本會與執行長會宗長老討論新會所平面裝潢。執行長會宗長老下午至蓮品念佛會為捐款者家屬施放大蒙山。
- 02/25 科建管理顧問公司蔡顧問與志工林曉玫輔導ISO上課，參與人員：執行長會宗長老、會務人員。法師至本會申請健保。月刊主編陶蕃震帶張志玲居士至本會拜訪執行長會宗長老，請問月刊編輯事。

財團法人佛教僧伽醫護基金會

誠徵工作夥伴

醫療專員：

護理相關科系畢，護理臨床工作一年以上，
具護理行政工作經驗，能獨立作業溝通能力強；
三寶弟子優先錄取。

具足以上資歷之正信佛教徒優先錄取，
意者請備簡歷、照片、自傳
最高學歷畢業證書（最好附成績單）及希望待遇

逕寄：樹林市大安路534號6樓
佛教僧伽醫護基金會
洽詢電話：(02)2682-9188



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

Buddhist Sangha
Health Care Foundation

「吃得健康，健康地吃」，是飲食最高原則。
身體健康是自己的責任，也是自己的權利。
以均衡的生機飲食，營造健康與活力，才能在修行路上精進、再精進。

番茄豆腐湯

材料：番茄、豆腐、海帶、薑片、海鹽、原色冰糖。

做法：番茄燙過去皮、與豆腐切小丁，海帶切片，入水大滾10分鐘，後小火滾20分鐘，加少許鹽及原色冰糖即可；若想吃湯麵，另將麵煮熟加入番茄湯即成番茄湯麵。

作用：番茄味酸甘、中性、清熱涼血，含豐富維生素C、番茄紅素、穀胱甘等，抗氧化、預防癌症、強健血管。

豆腐是素食者營養的最佳來源，其植物性雌激素，對高血壓、動脈硬化、更年期的熱潮紅等症狀有不錯的改善效果。

