

僧伽醫護

僧伽醫護基金會的大家長——道海長老

斯里蘭卡賑災追蹤報導

如何保護眼睛





2005年中元普渡報恩法會

(三時繫念)

恭請上會下宗長老主法

時間：94年8月28日（星期日）農曆七月二十四日
上午9:00～下午6:00

地點：沙崙國小大禮堂

地址：板橋市篤行路二段132號

主辦單位：板橋淨蓮精舍

合辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

協辦單位：妙覺禪寺、佛陀教育中心

聯絡電話：2682-5602 傳真：2684-4050 淨蓮精舍

2682-9188 傳真：2682-9186 佛教僧伽醫護基金會

※法會支出所剩餘款，將轉作佛教僧伽醫護基金

交 通：

- 公車：701、702、藍19、10 沙崙國小站
藍35溪州國小站
- 火車：樹林火車站前站方向

會場備有消災超薦牌位，一律隨喜

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

會址：台北縣樹林市大安路534號6樓

電話：(02) 2682-9188 傳真：(02) 2682-9186

郵政信箱：台北縣樹林市大安路534號6樓



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」。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

本會董事長上道下海長老，是教內共認戒行高遠的長老，僧團大眾都尊稱其為道海律師。他的持戒清淨，般若深見，實在不是區區幾千字的文章所能道盡。本期的「上道下海長老——僧伽醫護基金會的大家長」，是本於拋磚引玉之心，發而為文，疏漏之處在所難免，尚祈各界指正。

今年1月4日，南亞海嘯發生後第九天，本會執行長會宗長老，率領醫護志工遠赴斯里蘭卡。在那個舉目所見都是災民，家已不成家，僥倖生還者無法有一絲絲喜悅或慶幸，反倒只有倏忽失去親友的思念與椎心之痛的地方，會宗長老與所有參與賑災的團員，只恨自己沒有足夠的時間多所停留幫助更多的人。在救災過程中，他們參觀了當地醫院，發現那兒醫療資源極度匱乏，在省立層級的醫院裡，只有簡易的檢驗設備，大約是臺灣三、四十年前的水準；孩子動手術時，靠的是親人在一旁抓著他的手腳，根本沒有麻醉藥劑；甚至，更令人心痛的是，醫院裡連酒精消毒的棉花都沒有，……。於是，在返回臺灣後，會宗長老一直心繫災區，不斷思索及探討怎麼做才能給予當地民眾最實際有用的醫療協助。經過董事開會討論，以及徵詢醫療顧問後，本會決定將募集來的南亞賑災專款，用於為當地成立醫療站。而後，在持續與災區重建負責人帝須長老聯繫下，計畫在斯里蘭卡Tissamaharama地區建立醫療站。關於這個醫療站希望擁有的設備，帝須長老在今年7月寫給本會執行長的信中有所說明，請見第38頁的〈「送愛到斯里蘭卡」後續報導——援助斯里蘭卡海嘯災後重建計畫〉一文。

醫療保健的文章方面，周莉蕙中醫師希望讀者能照著她的〈照顧好你的眼睛〉的指引，好好照顧眼睛。莊曄嫻醫師則期盼受失眠困擾者，能藉由閱讀〈揮別失眠 迎接陽光〉，了解治療失眠的方向，從此告別失眠之苦。如果你身邊的親朋好友有失眠的煩惱，也不妨將本文推薦給他，相信一定能使他受益。這不也就是利益眾生嘛。

目錄

編輯室報告 3

【董事長開示】

打七的意義 6

行致居士記錄

上道下海長老 13

僧伽醫護基金會的大家長

張志玲

戒爲無上菩提本 23



【中醫觀點】

30 照顧好你的眼睛

周莉蕙

35 念佛感應事蹟

釋淨藏

【回響】

38 送愛到斯里蘭卡後續報導

援助斯里蘭卡海嘯災後重建計畫

40 揮別失眠 迎接陽光

莊曄嫩

【巡迴健診】

45 分分秒秒造善業

94年度全國僧伽免費健診



【疾病觀測站】

又見霍亂 54

吳炳輝、何麗莉

健康Everyday 58

有效的去脂減重食品
強健骨骼，不只一套
天天大笑，有益健康

【養生書坊】

女性如何兼顧多重角色？ 60

蕭美君

功德林 62

基金會紀事 64

2005年8月15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/陶善震

特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹

視覺設計/冠霖譚第兒工作室

攝影志工/梁昇富

編輯志工/鄭玉鵬

讀者服務/黃靖芳

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

免費贈閱 歡迎助印 若需轉載本刊圖文，

請事先書面徵求本刊同意

財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎本會宗旨：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

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



打七的意義

董事長開示

行致居士記錄

各位法師！各位居士！大家晚安！

我們第一天佛七開始時，把受八關齋戒的功德利益，大概地說了一說，如果能夠持戒清淨，戒體無染，對於生起念佛三昧，或一心不亂的境界會有所幫助。所以佛告訴我們，有三種決定之義，就是戒淨可以生起定慧。

什麼叫做一心不亂的定境呢？「定」在經論上，它的解釋叫做「心一境性」。就是我們利用我們這一念能念的心，相對所緣的境界，一心專於一境，其他的境界，不能搖動我們的心，不能擾亂我們的心，由於我們一心相對一境，只在一境上觀察所緣，這叫做「心一境性」。

實際上，這個「心一境性」，正合乎我們念佛的規則，合乎我們念佛的意義。我們能夠以能念的心，相對所念阿彌陀佛的一境，而不被其他的境界所擾亂搖動，這就是心一境性，這就是一心不亂的意思，由此也就能夠達到習定的境界。所以由戒而生定，意義就在於此。我們昨天把這意思大約也解釋過了，今天我們就把「打念佛七」這個意思來說一說。

我們在這裡打念佛七，有的地方打觀音七，或者打地藏七、華嚴七、法華七、禪七等。或者念佛、念菩薩、念經，只是別名不同，通通都叫做打七，那麼究竟「打七」二字的意思又是什麼呢？

「打七」這個「打」字，在字典上查到，它是以工作的「作」字解釋，所以「打」就是工作的意思。「七」就是

我們來到念佛堂中，其他所有一切工作暫時放下，專做七天念佛的工作，叫做「打七」。

我們規定七天的時間，在華藏寺的大殿念佛。實際上「打七」兩個字，就是說我們來到念佛堂中，其他所有一切工作暫時放下，專做七天念佛的工作，叫做「打七」。

事實上的確如此，我們來到大雄寶殿工作，念了七天的佛號。但是為什麼不念八天，也不念五天，只是念七天呢？這「七」是表達我們生理方面的變化，曾經有醫學人員研究過，每一個人的身體都是七日一變。譬如一個人今天吃了飲食，它一天一天慢慢轉變成微細的細胞，七日之後，我們全身的細胞，全部都換成新的，七日一週，從週一、週二直到週日，始終從一至七，週而復始。全世界都在七日一週、七日一週的輪轉，所以佛教之中，或者打念佛七，或者打禪七，也是取其七日為一週的意思。

因此規定七天為一週，就是根據我們身體的變化，這表示我們沒有打念佛七之前，他是一個迷糊的人，假如我們在這七日之中，或者得到一心不亂，或者得到念佛三昧，那就換成一個完全新的人，而不是舊的那個迷迷糊糊的人了。打七就是取這個意思，因此打佛七又有剋期取証的意思。好像打禪七，在一個禪期之中，它能夠悟道，明心見性，這個已經悟道而明心見性的人，跟來打禪七之前的那個人，是完完全全的不同，變成一個全新的人。這是七日一新的意思。

我們確實在念佛堂中，工作了七天念佛的工作，這是根據事實的道理，來說明打七的意思。另外一層更深的意義，是要說明打七的理論。依理論而言，就是要打倒我們的第七識，如同眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識和第七末那識，把它利用念佛的工作，了知第七識之中所執著的這個我，是本來不可得。打倒第七識的執著

有我，是按照佛經所說的打七的道理。就如禪宗一樣，限制在七日之中需要開悟。開悟是悟了什麼呢？就是明白不但身心之中無我，而且身心諸法也沒有個我的道理。

談到七識，沒有聽過教理的人，可能不太明白，我們不妨把它大約的說一說。每一個人都有眼根，有這眼根就生起眼的認識，識是明了分別的意思。它能認識外邊青黃赤白等種種的顏色，長短方圓等種種的形狀。因為眼根起了眼識的分別，分別出長短方圓、青黃赤白等這些色法。由於我們的耳根生起耳識，能分別是男聲、女聲、有情聲、無情聲，是喜歡聽的聲音，或是不喜歡聽的聲音，它能分別這些事情。由鼻根而生起鼻識，它能分別香、臭，或者非香非臭，或者香中有臭、臭中有香，它通通可以分別得出來。由舌根生起舌識，它可以分別苦、辣、酸、甜、鹹、淡等種種滋味。我們的身根生起身識，它可以分別是冷是熱、是光滑是粗澀、是餓是飽等，它通通可以分別。

這些是我們眼、耳、鼻、舌、身五識所分別的境界，假如我們的眼耳鼻舌身五識休息下來了，那麼第六識的生起，它可以憶念過去的色、聲、香、味、觸等種種的五塵，它也可以分別現在的色、聲、香、味、觸種種的五塵，它也可以推想未來的色、聲、香、味、觸等種種的五塵。它憶念過去，分別現在，推想未來，這就是第六意識的功能。前五識只能相對於現在起作用，第六識則對於過、現、未三世，都能生起分別作用。

提到第七識的作用，它是執著我們身心之中，有一個常住不變的我，有一個獨立自主的我。大家認為你、我、他三者，都是有一個獨立自主的我，或是常住不變的我，我今生死之後，來世還可以再來，以為生生世世我都可以來到這個世上。認為雖然這個身體有生老病死，「我」並沒有生老病死，而是常住不變、獨立自主的。佛在世的時候，很多外道有這種「執我」的思想，佛當時就將它破除了，說身心之中，根本沒有一個我，把外道這種「執有常我」的見解否定了。執著有我是第七識的功能，所以打

學佛的第一要務，就是要破除我執之見。
這個「我」就是因為有我見、我愛、我癡、我慢。
四種根本的煩惱纏繞著它，而不能夠解脫。

念佛七，應用念佛的工作，應用參禪的工作，了知身心之中無我的道理，這叫做打七。依照理論來推敲，打七是含有這層深義。

學佛最重要的事，就是要打倒這個「我」，就是要無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。我們每一個人都執著身心之中有一個我，或者身心就是我。經上講：「或者五蘊即是我，或者五蘊之外另有一個我。」不管身心是我，或身心之外另有個我，總之都以我為主。因為執著有一個我，那麼做任何一件事情都以我為主。「我要主宰一切，一切不可以主宰我」，因此做事就不能公道。如阿羅漢證到無我的道理，他所辦理一切佛、法、僧三寶的事情，他完全是公平正直，可以說是天下為公，完全沒有私心的辦事。假使我們能夠請到這樣的人出來辦事，那決定是可信任的。所以佛在律中，讓成就阿羅漢果的，才可以管理三寶的事情。縱然沒有成就聖果的，也需要懂得因果的人，才可以管理佛法僧三寶的事情。因為有這樣的人出來管理，他絕對是大公無私。

所以學佛的第一要務，就是要破除我執之見。而這個「我」就是因為有四種根本的煩惱纏繞著它，而不能夠解脫。四種煩惱即是我見、我愛、我癡、我慢。為什麼沒有我瞋呢？因為我們每一個人可以瞋恨別人，而不會瞋恨自己，所以四種煩惱沒有我瞋，與我執不相應故。「我癡」是愚癡，是不明白道理的意思。不明白身心之中沒有一個我，不明白身心也不是我，不知無我而執著有我，所以叫做我癡。其次，「我見」是絕對有一個我，不能沒有我，它這種有我的執見，非常地根深蒂固。我們每一個人，都深深地愛著我自己叫「我愛」。當我們處理任何一件事時，都認為自己絕對是對的，別人不一定是對，因此它會生起我的高慢，就叫做「我慢」。因為有我慢、我愛、我癡、我見四種根本煩惱的纏繞，使令「我」的執著難以放下而無法解脫。實際上，一般稍有智慧的人，隱約地也會察覺

到這樣的事實。不過這種道理，的確是很難明白、很難了解。但是我們婉轉一點把他說明白，或者還可以聽得懂。總而言之，「有我」則種種的是非煩惱都會因而生起。

打七的意思，在事實方面有一種解釋。在理論方面，的確是希望假藉打禪七的功夫，明心見性了解身心無我的道理。打佛七也是一樣，假使我們能夠念到一心不亂，達到念佛三昧，一樣是屬於有定力。由於定的力量，我們不被任何環境所擾亂搖動，於身心寂靜之際，就能夠把這個環境看得清楚分明，了解身心之中，的確確是無我的道理，而能夠生起眾生本空的智慧，破除有我的執著，證到我空的真如，這樣才是我們念佛打七真正的意義。

前面所講的是七種識的分別認識，至於什麼是第八識？現在大約講一下。我們的心識是無形無相的，身體是有形有相的，好像我這個身體。眼、耳、鼻、舌、身、四支、八骸，大家都可以看得到。你也可以看到我的，我可以看到你的。我們眼識的分別。耳識的分別等，是來自第八識的功能。我們能不能看得到呢？誰也看不到誰的。就是極其粗重的，能分別色、聲、香、味、觸的五識，它一樣也是看不到，只覺得有此功能而已，因為心識是無形無相之故。因此古來的大德就說，我們這個身體是有形有相，而沒有任何的作用；我們的心識，是無形無相，它卻有很大的作用。就是以無形無相的心識，來驅使運轉有形有相的身體，好像要你看你就可以看，要你聽你就可以聽，讓你走路就走路，讓你吃飯就吃飯，讓你睡覺就睡覺。實際上，一切的善惡行為，都是我們心的作用，這個身體只是一個工具。譬如想去殺人，假如你沒有想去殺人的心，這個身體就不會去殺人。心裡沒有起罵人的念頭，你的口業就不會去罵人。所以心是做善做惡的主人，我們的身體，只是做善做惡的工具而已。

剛才把第八識的情形，大概地描述一下，本來這個道理，大家或許比較難以理解，不過既然講到這裡，就把它分析一下。論上有十種證明確實有

打七的意思，在理論方面，希望假藉打禪七的功夫，明心見性了解身心無我的道理。

第八識，其他的暫時不談，只是拿其中一種，叫做悶絕不省人事，來證明我們有第八識。就好像一個人突然撞到車，或者發生其他種種意外事件，他的前六識，完全不起作用了，如同、相似死人一樣，但是在這時，他並沒有死去仍然是存在的。在悶絕不省人事之後，或是一個鐘頭、二個鐘頭，甚至一天、多天之後，他忽然又恢復了知覺、憶念等。這就表示第八識相續執持我們的身體，它並沒有離開，所以生命仍然存在。現在只是拿這一點來證明，這一點大家可能還可以了解，講其他的不一定能了解，況且也沒有那麼多時間來講。這證明第八識執持我們的根身，不壞、不散、有知有覺等，它的的確確是有的。而且第八識是來先去後，我們最初出生入母胎之中，第八識是最先來，到最後死去之後，氣已終斷了，最遲約八小時以後，如果身體還是熱的，表示第八識還沒有走，它能執持我們的身體不壞，縱然三天、五天悶絕，身體並不壞不爛。假使正式死了之後，第八識一離開，這個身體不到一天的時間，就馬上膨脹朽壞了。

這說明我們現前，有這個身體有這個心識，身體是有形有相，心識是無形無相。因此談到打七的意思，理論方面講，是打倒七識中的我執；事實上講，我們是念七天念佛的工作。這是打七的意義。

打七的工作就是繞佛、禮佛、念佛，在事實方面，我們的的確確是這樣子做。在理論方面，我們也應該了解，假使不能體會其中的道理，只是在事修上面做了七日念佛工作，這叫做擔板漢，只是懵懵懂懂地去做，而不解道理。如能深入了解其中的道理，那我們就可以明白打念佛七的目的了。

平常有一句話：「禮佛一拜罪滅河沙，念佛一聲福增無量。」究竟怎麼禮佛，才可以罪滅河沙？怎麼樣去念佛，才可以福增無量？今天時間不多了，等明天再來談這個道理。下邊就念佛回向！



(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

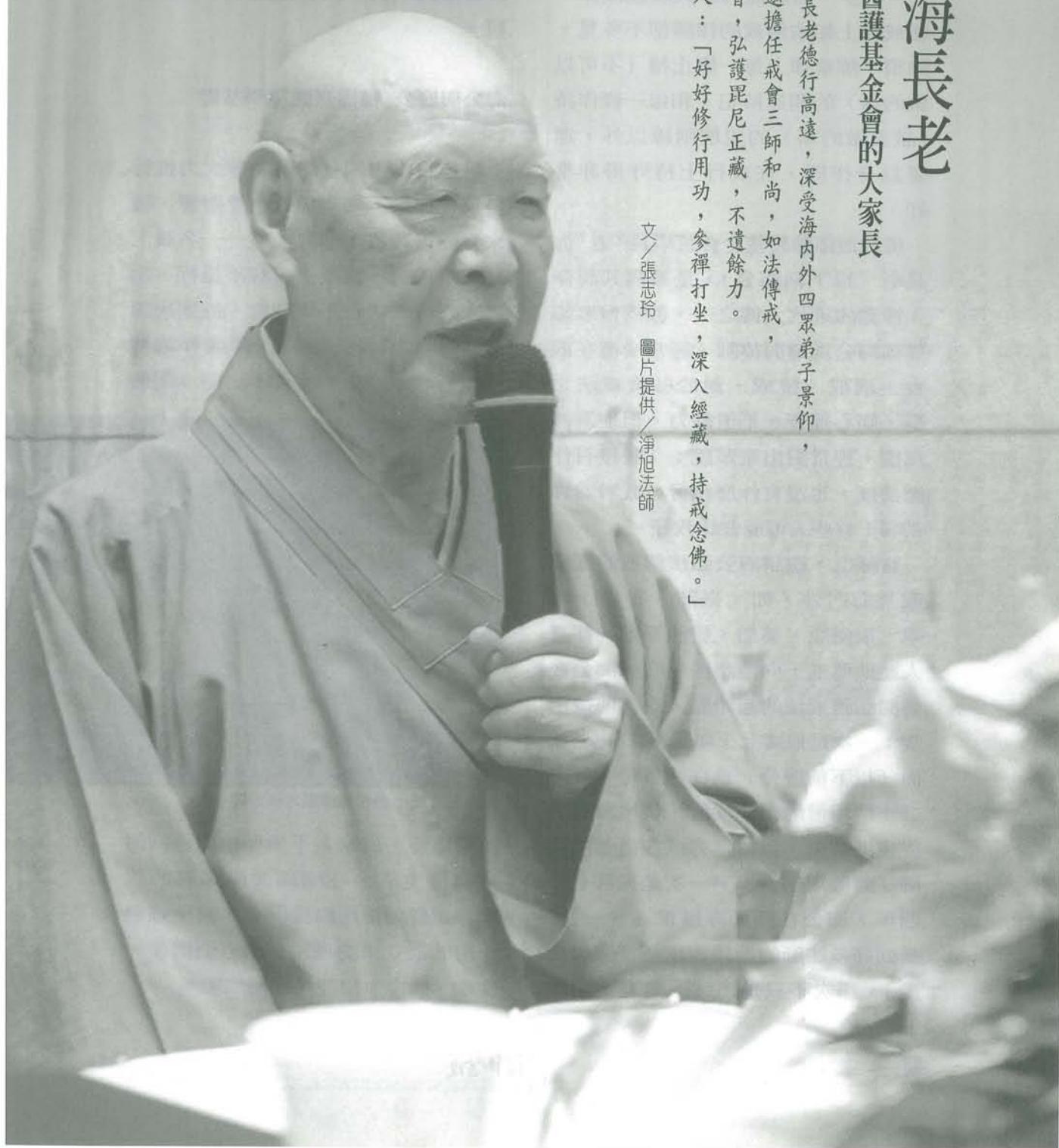
電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

上道下海長老

僧伽醫護基金會的大家長

上道下海長老德行高遠，深受海內外四眾弟子景仰，經常受邀擔任戒會三師和尚，如法傳戒，竭心殫智，弘護毘尼正藏，不遺餘力。經常勸人：「好好修行用功，參禪打坐，深入經藏，持戒念佛。」

文／張志玲 圖片提供／淨旭法師



目前國內講經說法之大德法師甚多，但是能夠深入解說戒律，在戒會上如法傳戒的律師卻不多見。除須了解戒律上每一條止持（不可以做的事）的開遮持犯，和每一條作持（該去做的事）的成壞兩緣以外，還要以身作則，在戒行上持守得非常好。

佛教僧伽醫護基金會董事長上道下海長老（以下稱海公），是教內共認深入律藏的近代大德之一，教內僧眾都尊稱海公為道海律師，經常受邀在戒會上講戒、授戒，對於弘護戒法之事，竭心殫智，不遺餘力。但他謙沖為懷，經常對出家眾說：「我沒有什麼持戒，也沒有什麼修行，我看看你們啊！有些人可能會比我好。」

實際上，邀請海公弘法傳戒的團體遍及海內外，如：臺灣、香港、大陸、東南亞、美加、紐澳等地，都有人邀他傳戒，向他請法。回溯海公在臺灣弘護戒法的起始點，應有前後兩次：一次是民國七十年，上廣下化老和尚（以下稱廣公）為在南普陀寺建立二十清淨僧的出罪羯磨，特地將海公從香港請來，以口述方式在南普陀講解「隨機羯磨」；另一次是民國七十四年，海公在圓通寺掛單（註一），受到好多法師的邀請而講解「隨機羯磨」，那次不只是口述，還有文字教

材，是闡述相當完整的一次，也是海公在臺灣所傳下的弘揚南山律珍貴資料。

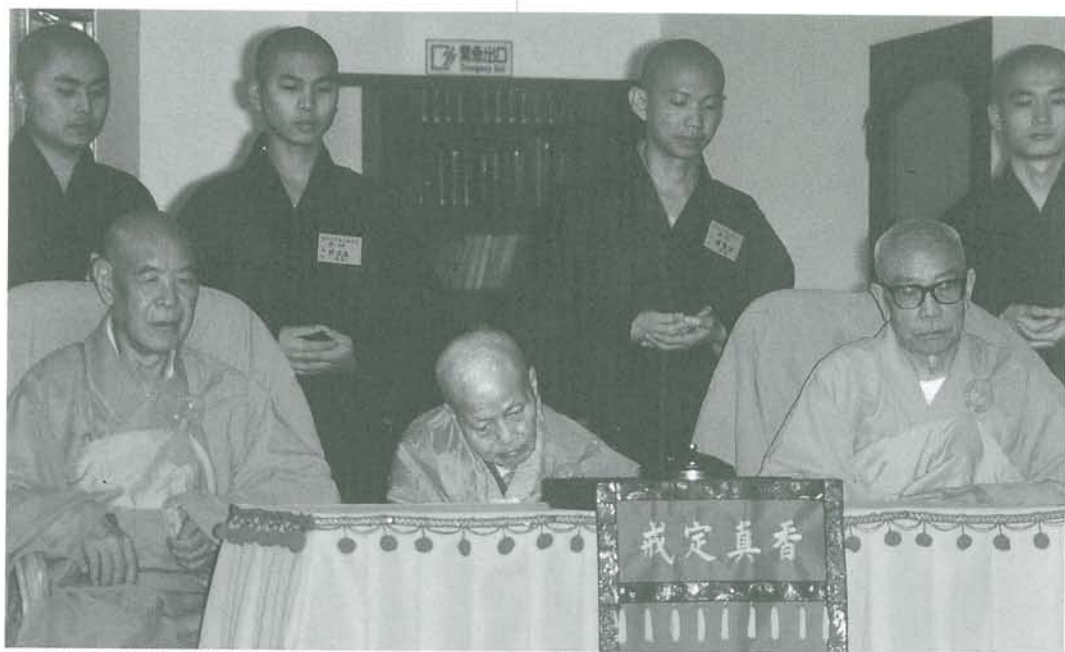
海公與廣公 穩固臺灣律學基礎

早年日本占領臺灣時，曾大力推行皇民化運動，臺灣佛教也受影響，後來竟變得和日本佛教一樣——名義上是大乘佛教，實際上重解不重行，出家人對戒法幾乎不與理會。直到民國七十四年，海公受邀在圓通寺講解「隨機羯磨」後，大家才知道：羯磨



海公主持廣化老和尚讚頌大典致詞。

非常重要，出家人不但要依照佛制的戒律過生活，在處理僧團事務的時候，還要如法地討論開會，且要經過一定的儀式來處理所有的有關財產、受戒、懺悔、紛爭等種種規矩。



民國八十五年南普陀寺傳授三壇大戒，海公擔任教授和尚。

或許是圓通寺因緣的促成，之後在臺灣學僧當中，開始有人對律學表示興趣，這可說是那次因緣的開花結果。而現在的上果下清律師、上天下因法師、上本下因法師……等諸位法師，在修習律學上很下工夫，極明顯地，臺灣佛教界發心學律的法師愈來愈多了！

我們參訪海公身邊的弟子後，從海公弟子的開示中，得知全部律藏涵蓋止持和作持兩部分。一般常聽到的比丘戒、比丘尼戒、菩薩戒、八關齋戒、三皈五戒……等，裡面都有止持和作持。止持是「禁止去做」，目的在調伏我們的身、口、意三業，遏止

我們升起殺、盜、姪、妄語、綺語、兩舌、惡口及貪、瞋、癡等念頭與行為。「羯磨」是作持，指出家人辦理僧務的規矩儀法，此是佛法比世間法律更圓滿的地方。世間法律只有禁止（止持），佛法則除了禁止以外，對於該做的事（作持）還要求勇猛精進地去做，如安居（註二）、自恣（註三）、誦戒受戒、懺悔等都是該做的事，這些事在佛教中以羯磨稱之，而且要依羯磨法去做。

眾人皆知，廣公很重視持戒念佛，所以在止持方面，為臺灣佛教界打下深厚基礎；然在作持羯磨上，廣公很謙虛地表示「不很懂」，並且請海公



海公與夢參長老（前坐者）、宏覺、界得、本因、淨旭法師（後排左起）等合影。

指導引領。海公除在臺灣弘揚完整的「隨機羯磨」外，更以善巧方便培育弘律人才教導眾生，現今領導結夏安居與如法傳戒，厥功至偉。可以說，在海公和廣公兩人的努力下，臺灣佛教在律學方面有了穩固基礎。

傳戒弘律 法雨普降

民國十三年生的海公，祖籍山西省晉城縣東庄村。俗家姓毋，名違信。七歲入私塾讀到畢業。十三歲入山西高平縣金峰寺，禮拜上祖下印老和尚為師，披剃座下，而後在晉城縣珏山的

青蓮寺福嚴律院善慧戒壇圓具。

他也曾到湖北正覺寺親近上禮下敬老法師，因時局動盪，不得不轉赴香港，進入華南佛學院，親近上倓下虛老和尚、上定下西老和尚、上樂下果老和尚等三位大善知識。佛學院畢業後，在香港大嶼山慈興寺拜《華嚴經》。

民國六十年，海公杖錫遊臺。分別於七十年和七十四年為臺灣出家眾講解「隨機羯磨」，並應各寺院聘請講戒、授戒。七十六年，受聘為鹿谷淨律學佛院第一任院長。八十年，任南投正覺精舍方丈，悉尊佛制，建立十方叢林如法如律之僧團運作基礎，正

覺精舍遂成爲臺灣主要弘律道場之一。八十二年，於新營妙法禪寺三壇大戒任教授和尚，首創如法二部僧授尼具足戒，並講解比丘戒法。八十三年，應新竹福嚴佛學院之請，講授《南山律在家備覽宗體篇》課程。

民國八十五年，海公受聘在臺中市中華南普陀淨戒學會主辦之三壇大戒，擔任教授和尚、菩薩戒講戒和尚。同年，廣公往生，海公應南普陀寺眾禮請，晉山擔任住持及佛學院院長，正覺精舍方丈席傳付上果下清律師。

海公弘法聲譽名揚海內外，除臺灣各大寺院各處傳戒會外，美國萬佛城也請他擔任講戒戒師。八十七年，再應達賴喇嘛邀請，赴印度達蘭沙拉羅布林上學院參加「比丘尼傳承研討會」，爲比丘尼之傳承貢獻心力。同年，佛教僧伽醫護基金會成立，海公擔任董事長。九十二年，與海公交誼甚篤的美國法雲寺禪學院院長上妙下境長老圓寂，之後，該院代表禮請海公擔任院長。

隨緣自在 慈悲喜捨

所有接近過海公的人都有「甘露灌頂」的感覺。長年修行以後，海公已不著痕跡的把佛法融入在生活當中，

持戒對他來說相當自在，加上他有一顆寬以待人的慈悲心，所以身上經常散發出慈祥和藹的親和力。

更令人感佩的是，海公的慈悲是無分別的，無論是出家眾、在家眾，只要有人要求傳戒或開示，海公有時間就去，不會堅持非要如何不可。海公弟子說：「若要外出，只要有車，能跑，他就坐，不會在意是什麼車。」有時候他也隨緣，在傳戒或開示後留在居士那兒用齋，此時他會交代弟子：「不要要求別人，人家有什麼我們吃什麼，簡單一點沒關係。」

而他在行布施時的能捨之心，尤其令人讚歎。有一次，一位佛教界長老到海公的精舍參觀，見環境不錯，表示很需要適用，海公聽後二話不說，便無條件地把精舍全數寺產、存款奉送給對方。往後的日子，海公只作建



民國八十五年，海公晉山擔任南普陀寺住持及佛學院院長。



梭巴仁波切蒞臨南普陀寺拜訪海公合影。

議，完全不干預。「師父就是這樣，只要是屬於他的東西，如果對方很需要又喜歡，馬上就送給他。」他的弟子如是說。

在很多方面，海公有一套自己的生活模式，屬於他個人的事，就不要弟子做。他每天早上一、二點起來拜佛，一直到五點才休息，然後再從六點開始過一天的生活。衣服破的時候，他喜歡一針一線用自己的方式補，不要弟子做。雖然年事已高，只要有能力，他仍希望自個兒來。

早年他在香港住了一段時間，所以在那兒有間茅蓬，每年總要回去看看。有一次，才從上萬人的供佛齋僧大會中擔任主任委員回來，隔天，他就拎著簡單行李，一個人跑到香港去。想想看，到香港以後沒人認識他，一個人，搭車、坐渡輪，那種雲遊四方的灑脫模樣，令弟子們打心底

佩服。

海公在南普陀寺是由弟子照顧生活起居。不過，弟子做的只是一般事務，對於細微部分，他仍舊自己來。弟子做完份內事以後，海公總叫他們去用功，即使有訪客，弟子也不一定在身邊。

謙沖自律 虛懷若谷

海公在佛法上的精研，除戒律以外，對於天臺、華嚴、三論等宗派，及唯識、參禪（曾為禪堂首座）等都會深入涉獵，所以他對佛法教理、修禪心法、叢林運作、止作二持等也都很熟悉。上堂法語與開示常指示無我、空性的道理，簡明扼要，不多閒言。他學習南山律的期間，遇到不懂的地方，就記於白紙，貼在牆壁上，日夜鑽研，若迎刃而解的問題隨即撕下，如此苦修其義理，並融通經教。故對律學的弘揚，有其圓融又不失律意的地方。並說出家人不是只學戒律而已，基礎打好了其他經教更要努力學習，三學總持。

海公經常勸人：「好好修行用功，參禪打坐，深入經藏，持戒念佛。」只因為他就是這麼走過來的。對於景仰他，喜歡親近他的人，他總是謙虛地說：「我不是很懂。」但他的一言

一行，無不是眾人的表率。

海公是個「嚴以律己，寬以待人」的長者。所以對於任何人，他從不要求要和他一樣，而且總是慈祥地說：「慢慢來，沒關係。」

出家人要像出家人

弟子們的興趣個個不同，有的喜歡教理，有的喜歡持戒念佛，有的喜歡打坐參禪，有的喜歡學律。海公從不要求弟子學什麼，也不干涉弟子做任何事，連要不要留在他身邊，也任由弟子作主。剃度完以後，要參學、要學教理，都可以！於是，有一類弟子

跑去「遊方參學」，這時他只是慈祥和藹的叮嚀：「沒關係！出家人要像出家人！好好修行就好。」可是留在海公身邊的弟子就不同了。他們說：「未剃度前，海公和藹可親；剃度以後，他變成一位嚴師。」不過他們明白，做弟子的本來就要服侍師長，才學得到東西，才能得到導正的法益。如果觀念弄不清楚，當然過不了關。

在教育弟子的時候，海公會看根基、看習氣施教；特別是煩惱重的弟子，他會用引導的方式隨根器因材施教；對可栽培的弟子則培育他講經說法。以身教作模範，以鞭策作砥礪，言簡意賅，有如慈父，亦如嚴師，默



海公受達賴喇嘛之邀前往印度召開比丘尼傳承會議。

默地培育後進。

學佛應依止善知識

大凡學佛的人都知道，修學佛法一定要依止善知識。然而末法時代，如何辨別誰是善知識呢？密宗大師宗喀巴在《菩提道次第廣論》中以十種德行做為世人尋訪善知識的參考：首先是具足戒、定、慧三學，然後是悲愍、德增（註四）和言教富（註五）、達實性（註六）、具巧說、精勤、遠離厭患（註七）等總共十種德行。看到這裡，您想親近的長老大德在哪裡呢？想必您已經知道答案了。

● 註一：掛單

佛教語彙，以通俗話說，就是住在寺院裡的意思。

● 註二：安居

簡言之，就是在每年夏季的三個月當中，農曆四月十六日至七月十五日，僧徒們不隨便外出，以便致力於坐禪和修習佛法。

● 註三：自恣

夏安居的最後一天，每位比丘或比丘尼，以開放的心胸，請僧團中其他僧眾，依照其所見到自己不如法的行為加以指正，好讓自己在僧眾面前懺悔，目的在維持僧團的和合與清淨。叫自恣，也叫隨意。

● 註四：德增

能如法行持，與法相應的德行很好。

● 註五：言教富

對世尊的三藏教法非常通達、非常廣博，

能引證各方經典，令人發無量知解，觸類旁通；也知道如何行持，能得何種利益；還要具有相當經驗。

● 註六：達實性

具有殊勝慧學，不只認識文字，還要有真實修行，為見道位或加行位者，能通達無我。倘若還不夠，至少要具有戒定慧之慧。

● 註七：遠離厭患

了解生死輪迴痛苦，如法行持以外，還出於悲愍心想幫助他人，且能不厭其煩教導別人。

編輯啓事

上期本刊18、19頁〈廣化律師大事年表〉勘誤如下：

1. 民國五十一年（一九六二）
（誤）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。
（正）民國五十年（一九六一）新竹靈隱佛學院開學，由上演下培長老推薦，聘廣師任教務主任，為負責辦佛學院之始。
2. 民國五十二年（一九六三）
（誤）民國五十二年（一九六三）……靈隱佛學院遷移到臺中南普陀寺，並改為南普陀佛學院。
（正）民國五十一年（一九六二）……靈隱佛學院遷移到臺中南普陀寺，並改為南普陀佛學院。
3. 民國六十一年（一九七二）
（誤）…，九月十九日掩關，在關中專修淨土，拜大悲懺。……
（正）…，九月十九日掩關，在關中先拜大悲懺不得力，後拜淨土懺而得力。…
4. 民國八十五年……最後一行
（誤）至午夜在大眾念佛聲中示寂。
（正）於當日下午七時三十分在大眾念佛聲中示寂。

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+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

歡迎來「告師父狀」

你認識尚未加入健保的師父嗎？請立刻來「告狀」！

爲使全國約兩萬名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、醫療補助辦法。若您周遭有尚未加入全民健保的法師，請儘速聯絡本基金會，聯絡方式

電話：(02) 2682-9188

e-mail：sangha@ms19.hinet.net

地址：238 台北縣樹林市大安路534號6樓

或填妥以下法師基本資料傳真或寄回本基金會

傳真：(02) 2682-9186



請沿虛線剪下寄回或放大傳真至基金會

法師法號		身分證字號	
法師俗名		出生年月日	
居住道場名稱			
道場電話			
道場地址			
填表人姓名			
電話			
地址			

上道下海長老開示

戒爲無上菩提本

授戒

授戒，就是授受戒法。上面那個「授」是教授的授，也就是十師或者三師把佛陀在世所制成的戒法，授予受戒的弟子；受戒的弟子就將佛陀所制成的戒法接受下來，領納佛陀所制的戒法，這就叫做「受」戒。具足來講叫做「授受」。三壇大戒之中，沙彌戒、沙彌尼戒、式叉尼戒、比丘尼戒、比丘戒，形式都是如此。

戒的三種名稱：

毗尼、尸羅、波羅提木叉

戒的第一種名稱叫毗尼，第二是尸羅，第三是波羅提木叉。

毗尼翻到我們中國話叫做律，戒律的律。律是什麼意思呢？律是法，也就是法律。佛教之中所規定的法律，出家人的身口意三業，應該以戒法爲規律，佛在世的時候教導我們怎麼

作，我們就怎麼作，這就是「以戒爲師」。

受了戒的弟子們，明白教法之後，生起實際的身、口、意三業的行爲，這個就叫做尸羅。尸羅翻到我們中國就叫做戒，戒是什麼意思呢？就是因地之中所行的行門。在我們沒有成就聖果之前，因地之中的實際行動，就是持戒。譬如受了五戒，就要守五戒的戒法；受了沙彌十戒，就要持沙彌十戒的戒法；受了具足戒，就要持具足戒的戒法；受了菩薩戒，就要持菩薩戒的戒法。研究清楚每一條戒法之中開、遮、持、犯的不同，然後把它運用在身、口、意三業的行爲來改變我們，應當禁止的就要禁止，應當遵行的就要遵行，這個就叫做止、作二持。這就是在因地之中的修行，叫做尸羅。

戒的因行，要明白教理才可以，不明白教理根本行不通。自己根本不懂，怎麼去行呢？譬如小孩子不會走

路，要慢慢學習才會走，出了家或受了戒以後，也是一樣，教理一定要研究，學習通達，再把它運用於日常行為之中。

波羅提木叉，中國翻成解脫，一面叫做保解脫，一面叫做別解脫。

只要你在因行之中，如法地受持止作二持的戒法，佛就絕對保證你一定可以達到解脫，這個叫做保解脫。假使因地之中沒有去實行，就達不到實際的解脫果報。什麼叫做別解脫呢？也就是說我們身業持得清淨，身業就得解脫；口業持得清淨，口業就得解脫；意業持得清淨，意業就得解脫。你持一條戒，就得一條的解脫；持十條戒，就得十條戒的解脫；不持，就不得解脫。

戒的四種意義：

戒法、戒體、戒行、戒相。

無論五戒、沙彌戒、沙彌尼戒、式叉尼戒、比丘戒、比丘尼戒、菩薩戒，都有這四種意義。

何謂戒法？就是佛在的時候所制成的戒，也就是五戒法、十戒法、比丘戒法、比丘尼戒法、菩薩戒法等，都是佛在世的時候所制成的，現在我們只不過通過受戒這個儀式，把戒法領受在心中。法是一種法則，也是規



僧醫會董事長道海長老，在板橋公園路會所勉勵大家繼續護持三寶。

矩，所以戒法就是一種戒律的規矩法則，受戒的人一定要遵照這個規矩法則去行。

何謂戒體？就是我們經過受戒的儀式，把佛陀所制的戒法領納在心胸之中，變成我們的戒體，依照戒法不去作，不去犯戒，這就是戒體。沒有受戒之前，若作殺、盜、姪不算犯。什麼理由呢？沒有戒體。領納之後，我們達到了戒體，若作殺、盜、姪，那就算是犯戒。經過受戒之後才有戒體可得。達到戒體之後要怎麼辦呢？要生起戒行。

何謂戒行？就拿五戒、十戒來講。受了五戒、沙彌十戒、沙彌尼十戒，就要清楚十條戒的戒法，每一條每一條都要了解開、遮、持、犯。怎麼樣

叫做持戒？怎麼樣叫做犯戒？怎麼樣叫做開緣？怎麼樣叫做遮止？這裡微細的行門很多，如果不學習律典，根本不能夠完全了解。受完戒，如法地學習清楚、明白、通達之後，就可以運用於行、住、坐、臥之間，不然的話，每天犯戒，還認為自己在持戒。

世間法不懂，算你無罪。佛法不是的，如果受完戒不學，不但犯了根本罪，還加一個「不學無知」。「不學」犯一個戒，「無知」又犯一個戒，叫做不學無知罪。因此勸大家受完戒之後好好學。佛制比丘、比丘尼受完戒之後，比丘要五夏、比丘尼要在六夏之中研究戒律，把戒律研究通達了，自己身、口、意三業完全能止惡作善，不毀犯戒律，才能把戒的基礎穩定下來。

每個人都想成佛，你想成佛，沒有成佛的根本，沒有成佛的基礎，怎麼樣成？有了持戒的基礎，才能生起禪定，開發智慧，斷除煩惱，了脫生死，上成佛道。

一般世間的人，修學世間禪定連續上升到色界天、無色界天，仍是三界六道輪迴生死的根本，而不是出世上成佛道的根本。故經典講：寧可「受戒犯戒」墮地獄，也不「不受戒不犯戒」升天堂。什麼理由呢？升天堂還是三界六道輪迴的生死，並不能超出

假借四大以為身，心本無生因境有。
生病需要世醫治，心病需以佛法了。

～海公的叮嚀

出家人生病了要看醫生，但要儘可能按照「男眾找男眾，女眾找女眾」的原則。萬一做不到，可找同伴陪同，且要小心保護戒體，可以用念佛方式用功，尤其注意攝心，不要打妄想，不要有舒服的念頭。男眾也一樣，由男眾醫生看病時，同樣要攝心，不可以忘了自己是出家人。

三界，也不能上成佛道，他沒有成佛的根本，沒有成佛的基礎。

不要認為受了戒，恐怕犯戒墮地獄，不如不受戒，不如不出家。錯了，所謂「人身難得，佛法難聞」，今生不受，生生世世都在三界六道輪迴之中，何時才有機會超出三界？

何謂戒相？以法為相。佛陀所制的戒法，每一條都有它的相狀，要去研究才能明白。把戒律、教法、教理學習得精通明瞭，開遮持犯一一都完全了解，把它運用於身、口、意三業的行為，把持戒的功德、美德表現出來，別人一看，就知道是持戒的人，這個叫做相狀。

（新營妙法禪寺戒會開示）

求受菩薩戒

在求受菩薩戒以前，要先作三個決定，每一個決定都有一個很堅固的信心，如此才能發起無上菩提心，然後求受菩薩戒。

第一種決定堅固的信心是「決定深信一切眾生，皆具如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」這是佛在菩提樹下最初成道時所說的兩句話。假使一個人能夠常常生起這樣深深的、堅固不退的信心，那麼他的三聚淨戒就已經具足了。什麼理由呢？因為一切眾生本來就具有，只是沒有生起信心而已啊！

第二種決定堅固的信心是，相信波羅提木叉（就是菩薩三聚淨戒）是無上菩提之因。欲證得大般涅槃之果的根本因素、根本條件，就是修三聚淨戒。如果沒有三聚淨戒為本修因，如何能夠成就大涅槃的聖果呢？就如同蒸砂作飯，縱經塵劫終不能成。因為砂子不是飯的根本因，不能煮成飯。這是比喻，假使我們不能受菩薩的三聚淨戒，就永遠不能成佛，因為不受三聚淨戒，就沒有成佛的正因種子，那我們怎麼成佛？就如同砂子不能煮成飯一樣。

第三種決定堅固的信心是，深信一切諸佛的法、報、化三身，都是由受

戒、持戒、行菩薩道而來的。

法身是什麼呢？諸法因緣生，自性畢竟空，畢竟空性是諸法之性，叫做法性，亦名法身。法身是諸佛不增、眾生不減的，是生佛平等、無始無終、無內無外的，這叫做清淨法身。

報身佛是修因所得的果報。受了菩薩戒以後，行菩薩道（就是行六度萬行、四攝等法，斷一切惡法、修一切善法、利益一切眾生）而感得的諸佛的果報，叫做報身。

化身佛就是八相成道的應身佛。這三種身都是清淨光明的。法身佛可以說是清淨，報身佛、化身佛都有它的功能。就好像本師釋迦牟尼佛的丈六金身，佛身常光一丈。我們要相信佛的法報化三身，都有無量無邊的相好。這個清淨光明無邊的相好，以什麼條件而成就呢？皆依持戒而得莊嚴成就。

三個決定完成以後，要發無上菩提大願：菩提就是發菩提心，大願就是四弘誓願，菩提大願為得菩薩三聚淨戒的根本。未發菩提心、四弘誓願，縱然受菩薩戒，也不可能得戒。怎樣叫做發無上菩提心呢？就是發起「上求佛道、下化眾生、自利利他」之心。四弘誓願就是「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」。

在這四種誓願中，「法門無量誓願學」最重要。假使不能學習無量法門，那麼你自己的無量煩惱也無法斷除，那你要用什麼來普度一切眾生，又以何方法成就無上菩提呢？所以先學無量的法門，可以知道怎樣斷無量的煩惱，怎樣普度一切眾生，也可以了解如何成就無上菩提。所以在四弘誓願之中，「法門無量誓願學」是最重要的。

發菩提心、四弘誓願以後，還要一個程序，就是對於個人本身受持的比

丘尼戒、式叉尼戒、沙彌尼戒，其間若染（有所違犯）、若淨（沒有違犯）都要一一地向羯磨和尚發露懺悔，同時也要確信沒有觸犯「七逆罪」，就是弑父、弑母、弑和尚、弑阿闍黎、



民國九十二年，僧醫會於北齋蓮因學院主辦在家五戒、菩薩戒會，道海律師（中）果清律師（右）、慧天律師（左）擔任三師和尚。

道海長老

現任

臺中南普陀寺方丈暨佛學院院長
鹿谷淨律學佛院院長
美國法雲寺禪學院院長
臺中三寶護持會導師
中區供佛齋僧大會主任委員
佛教僧伽醫護基金會董事長

曾任

埔里正覺精舍住持
三義三德精舍住持
屏東三慧精舍住持
加拿大三慧精舍住持

歷次弘法傳戒道場

● 出家戒會

臺中南普陀寺、新營妙法禪寺、屏東青龍寺、鹿谷淨律寺、苗栗法雲寺、新竹鳳山寺、高雄圓照寺、大溪妙法寺、基隆靈泉寺、埔里中臺禪寺、埔里靈巖山寺、美國萬佛寺、馬來西亞觀音古寺、香港寶蓮禪寺。

● 在家戒會

埔里正覺精舍、國姓德林念佛寺、桃園北齋蓮因學院、蘆州蓮品念佛會、新加坡菩提佛院。

● 主持佛七道場：

高雄悟光精舍、嘉義義德寺、斗六引善寺、國姓德林念佛寺、澳洲華藏寺、紐西蘭慈明寺。

八福田中，看病福田第一。好好照顧病人，就是無畏布施。

～海公對護持居士的開示

破羯摩轉法輪僧、弑聖人及出佛身血，如此才可如律如法，清淨授受三聚淨戒。

(嘉義義德寺三壇大戒開示)

持守菩薩戒

時間盡未來際 空間無窮無盡

受戒已經圓滿了，持戒要到什麼時候才圓滿呢？受「聲聞戒」承許的期限是盡形壽，其實盡形壽只是一個方便的說法，聲聞戒的目的就是要受「菩薩戒」，受菩薩戒的目的就是將來要成佛。

持戒的時間，一直要等到將來究竟成就佛果，才可以說持戒圓滿。其實成佛後還要繼續做，什麼理由呢？因為菩薩戒是盡未來際，我們究竟成佛之後，還須要繼續度眾生。就好像文殊菩薩、觀世音菩薩都已經成佛了，

他們還是來這個世界普度眾生。

本師釋迦牟尼佛來此世界八千返，他已經成佛了，為什麼來此世界八千返呢？目的就是要度脫有緣的眾生，所以他不斷地來。成佛以後，還是要倒駕慈航，這樣子才能夠無窮無盡的使我們的菩薩戒行永遠持守下去。所以受戒是很容易，持戒的功行，是很長的時間。

成佛的光明大道，一般來講要三大阿僧祇劫，這是指小乘的教法來講；大乘的教法不同，是無量無邊的大劫。所以持戒的時間很長很長，而且很廣寬。怎麼廣寬呢？在十方無量諸佛世界之中，所有的情與無情，都是我們持戒的對象，都是我們要利濟的眾生。菩薩戒的境界，不但時間是盡未來際，空間也是無窮無盡。

(嘉義義德寺三壇大戒開示)

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。

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：苗栗市爲公路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

照顧好你的眼睛

有益於眼睛的體操及按摩，
對五臟六腑也一樣有幫助。

文／周莉惠中醫師

中醫古籍《靈樞·大惑論》云：「五臟六腑之精氣皆上注於目而為之精……」，意思是五臟六腑的精氣，藉由十二條經絡的輸送來營養眼睛。因此，當身體內任何臟腑、經絡發生障礙時，會對眼睛產生直接或間接的影響。所以經由觀察眼睛，可以來診斷疾病，這是屬於中醫「望診」的一部分；亦可以治療疾病，像微針療法中的「眼針」（圖一），就是把眼睛劃分定義出五臟六腑各區（註一），通過對眼眶周圍穴位施以不同按摩或針刺，是可以疏通氣血，以達治病功效的。所以，眼睛不單只是靈魂之窗，也可作為診斷與治療之窗。因此，以下所談眼睛的保養，除了對眼睛外，對全身五臟六腑也是有助益的。

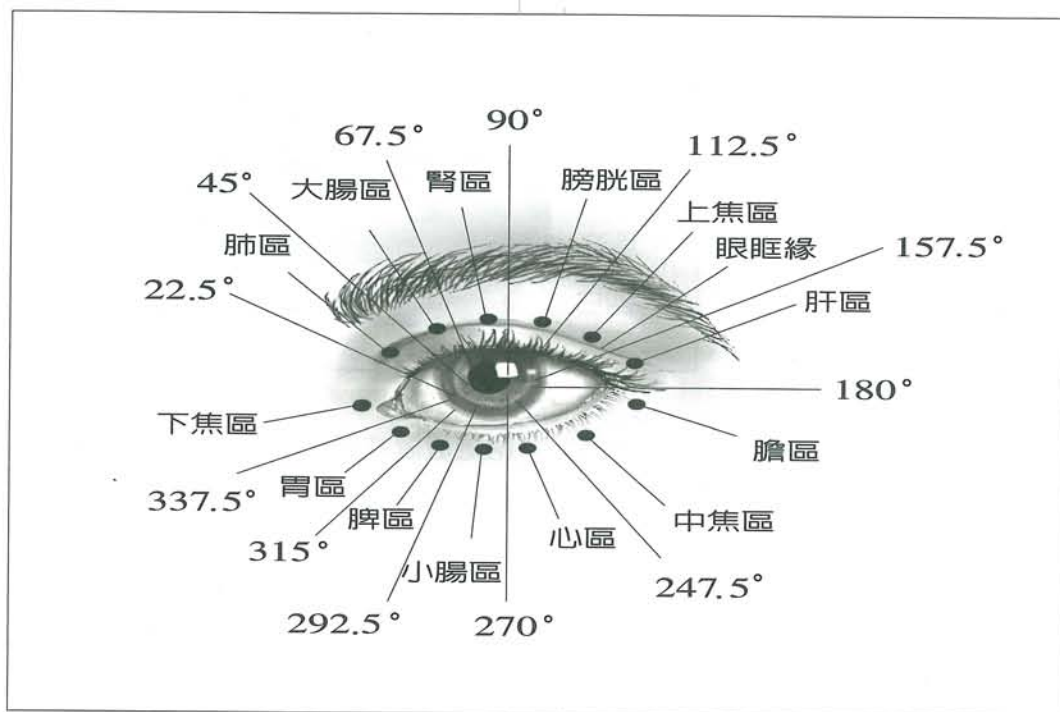
一、眼睛健康操及按摩穴道

A·轉動眼球：

眼球的轉動能提高眼外肌的機能，有活血通絡明目的作用。方法是頭部保持正直不動，兩眼球同時進行水平∞字形的視線轉移活動，左右轉動，一般旋轉6次後改變1次方向，反覆做。

B·遠眺近瞅：

方法是頭部保持正直，兩眼平視，盡量



圖一：微針療法「眼針」圖

向遠處看一物體，如房屋、樹木、高塔、雲等。有意的盯著物體的某一細微處，力求看清，堅持6~7秒鐘，然後逐漸把目光收回，稍休息3~5分鐘，再進行瞪目瞅看距高10cm處的自己的手指頭，盡量看清楚指上的箕斗紋，也堅持6~7秒鐘，接著閉目休息片刻，然後再重複做遠眺近瞅的保健動作。這樣做可以鍛鍊和調節眼內肌的機能，增強晶狀體的彈性，可預防白內障的形成及視網膜損害的功能。

C·低頭法：

蹲下，用雙手分別攀住兩腳五趾，

並稍微用力地往上扳，用力時盡量朝下低頭，這樣有助於五臟六腑的精氣上升至頭部，有營養雙目之作用。

以上動作時，記得邊做邊數數，集中意念，可利於氣的運行，提高效果。

D·按摩穴位：

於打坐完後做更好。在起坐前，兩手搓熱，手掌平貼於雙目，讓眼睛感覺到熱氣即可，可重複三、四次。

接著按穴道：

1.以眼針穴區來說（圖一），任何穴區內的眼白處，若出現增生的脈絡

及顏色變動，都可以輕輕按摩該區的眼眶邊緣，會有所助益的。

2. 一般的體針（圖二）：把食指彎曲，利用突出的關節，順時鐘方向按摩眼眶一周穴道：從睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、瞳子膠、承泣、四白（註二）等穴，漸漸用力按揉12次以上，直到有酸脹麻痛的感覺即可。這樣就可以疏通經絡，調節和放鬆視細胞及視神經的緊張性，促進眼部血液循環，達到潤澤目竅的作用。有研究，此法能保護視力，對防治假性近視、預防近視眼度數的加深也頗有好處。

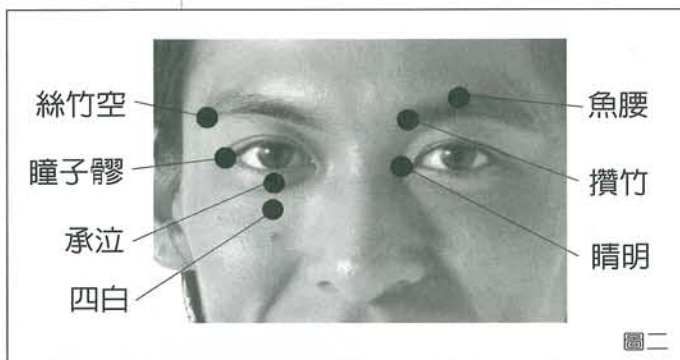
二、閉目養神，忌「目不轉睛」

在工作1~2小時後閉目休息10~20分鐘，可緩解睫狀肌緊張，消除視力疲勞，使角膜得到滋潤，可預防乾眼症。尤其是戴隱形眼鏡的人更需有意識地多閉眼。

另，常常做眨眼動作，可減少眼球暴露於空氣中的時間，避免淚液蒸發。

三、空調不要吹太久

避免座位上有氣流吹過，並在座位



附近放置茶水，以增加周邊的濕度。

四、飲食

多吃各種水果，綠色蔬菜。含維生素A、B₂、C、E多的食物，及粗麵雜糧。少吃糖果，限制高動物脂肪的攝入。另多喝水對減輕眼睛乾燥也有幫助。

五、保持良好的生活習慣，睡眠充足，不熬夜

因為熬夜睡不好時，第二天醒來，眼睛是乾乾澀澀的，那是因為應該休養的肝血得不到充分的休息，這會使肝陰血不足，而有陰虛火旺，虛火會上炎到目，就會出現乾澀的痛感。

六、避免長時間連續用電腦及看電視

通常連續1小時，就要休息5~10分鐘。休息時可以看遠處或做眼保健操。

調整螢光幕距離位置。建議距離為50~70公分，而螢光幕應略低於眼水平位置10~20公分，呈15~20度的下視角。因為角度及距離能降低對屈光的需求，減少眼球疲勞的機率。

七、隱形眼鏡

有乾眼症、眼睛容易乾澀者，在使用電腦時就不適合使用隱形眼鏡，最好戴框架眼鏡。在電腦前佩戴隱形眼鏡的人，也最好使用透氧程度高的產品。

40歲以上的人，最好採用雙焦點鏡片。在打字的時候，配戴度數較低的眼鏡。

八、避暑

這麼熱的夏天，除皮膚外，眼睛也應該「避暑」。長期受到紫外線的照射，會導致眼睛提早老化和產生其他眼睛疾病。所以從事戶外工作者，應佩戴合適的防護眼鏡，並在醫師的建議下用些抗疲勞和保護性的眼藥。

九、眼部熱敷

經常熱敷眼部可以促進眼球的血液循環，改善視功能。但有青光眼、角膜炎和眼出血的，二十四小時之內禁止熱敷。

熱敷的方式是使用清潔的毛巾浸熱

水，然後放在眼部熱敷，待毛巾冷卻再浸熱水，以連續熱敷20分鐘效果最好。

十、一般簡易方

A·急性結膜炎：如果出現眼睛發紅，有灼傷或有異物感，眼皮沉重，看東西模糊，甚至出現眼球脹痛或頭痛，不妨用桑葉、菊花、淡竹葉各三錢煮沸，蒸薰眼睛（以不燙傷眼為度），療效不錯的。夏天再加甘草，就可以當青草茶了。若仍無明顯好轉，那就需要去看醫師。

B·針眼（土疳）：又名「土瘍」，指生長在眼瞼邊緣的小癰。此病初起眼瞼生小癰，形同麥粒，有尖，微痒微腫，繼則赤痛拒按，3~5日後可化膿穿破，相當於“麥粒腫”。可用「針眼膏」：生地黃切片，大小厚薄如2分之硬幣，水潤使之發粘，中心撒生南星細粉如魚眼樣，對準患側太陽穴貼上，用膠布固定，乾落即換。制南星也能用，膽南星則無效。

C·跳眼皮：就是兩眼皮不自主地時時眨動，這是肌肉過度痙攣了。因陽明上升頭目，所以用入陽明經的葛根湯加秦艽、鉤藤，甚至可酌加茺蔚子、木賊、菊花、夏枯草、蒺藜、枸杞等入眼的藥，增強療效。

D·枸杞菊花茶：菊花、枸杞以

1 : 4 的比例，泡茶，這是最常被使用的保養眼睛的藥茶。中醫說：「肝開竅於目」，「肝受血而能視」，「肝和則目能辨五色」。雖然眼睛為十二經絡所通過，但為肝臟的開竅器官。目前隨著電腦的流行，長期盯著螢幕看的人愈來愈多，往往會用眼過度，「久視傷血」，而輻射的熱能也會加速眼睛濕度的蒸耗，容易造成「肝陰血不足」而兩眼乾澀。所以用「枸杞菊花茶」的滋陰清肝明目，就很合拍。若兼有口苦、頭痛、目赤，甚者便秘者，可再加決明子（泡起來有咖啡味道），以增強清肝明目兼潤便。

要注意的是，枸杞對於外部實熱（如有紅腫熱痛），脾虛濕滯及腸滑便溏（常拉肚子的人）者是要禁用的。

以上是一般的保健與小偏方，當然還是會有很多不能解決的問題，那就須請專業的眼科醫師檢查，以免延誤病情。若想配合長期的眼睛保養與體質調理，可以諮詢你信任的合

格中醫師，可別吃來路不明的成藥或偏方哦！

●註一：

眼針是新起的一種針灸方法，屬「微針」範圍，因為各家不同，均在演變修正中，今所提出的眼針圖為「彭氏」的，僅供參考。

●註二：

睛明（太陽膀胱經）：內眼角向外一分，再向上一分，近眼眶骨內緣。

攢竹（太陽膀胱經）：眉頭邊緣，入眉毛一分的地方。

魚腰（經外奇穴）：眉毛的中間。

絲竹空（少陽三焦經）：在眉梢略入眉毛中。

瞳子髎（少陽膽經）：外眼角外五分的地方。

承泣（陽明胃經）：在眶下緣上方。瞳孔直下，當眼球與眶下緣之間。

四白（陽明胃經）：在眶下孔凹陷處，眶下緣直下三分（目下一寸）。



念佛感應事蹟

文／釋淨藏

虔誠地記述念佛感應事蹟，
但願能「令未信者信；已信者增長」，
共同來念佛，消弭災難於無形。

大凡正信佛子對引人入勝的念佛感應事蹟，情不自禁地都會喜歡聽，內心也不免油然而生嚮往之情。在《普門品》裡說道：「若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩名號，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲皆得解脫。」又，善導大師於〈觀音法門〉云：「稱念阿彌陀佛……現生即得延年轉壽，不遭九橫之難。」諸佛菩薩成就了最極圓滿的究竟解脫功德，其尋聲救苦的度生悲願更是無時無刻不在散發履踐著。因此地不分東西南北，時不限日夜黑白，只要眾生遇到急難危險之際，能「一心稱名」，必與佛願力感應，令眾生化險為夷、免除生命上的厄難。以下兩則事蹟的記述，但願能



「令未信者信；已信者增長」，共同來念佛，冀消災難於無形，則是所至禱！

【其一】

大約在民國九十三年春天正月某日〈確實日期當事者已不復記憶〉，心貝比丘開小客車從南部上高速公路，正朝台中方向以一百一十公里的時速急駛著。等開了一個多小時之後，在某個六線道的地段〈當事人因夜晚未能分辨〉途中，突然左後方一輛小客車，從內線道超入他開的中線道前頭，由於距離太近幾幾乎就要追撞上了。說時遲那時快，心貝比丘立刻將方向盤向右打，可是右邊又已靠近欄杆，於是緊急再向左打方向盤，不料因為車速太快，頓時讓小客車失去了控制，竟在原地急速打轉不已。開車的心貝比丘被這突如其來的旋轉，也弄得暈頭轉向，早已不辨東西南北了。就在這千鈞一髮生死交關之際，原具有深厚修行底子的他，內心閃過一念，恐怕自己這下真正要回家休息（往生）了，於是立刻心頭提起正念，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛……，一句接一句地念著。雖然處境已陷入了緊急危險，卻一點也不顯得慌亂的心貝比丘，才念了幾聲佛號，車子竟然有如神助奇蹟般地自動慢慢地

停了下來。等停妥再定睛往前一看，哇！車頭幾乎快貼住欄杆了。從死裡逃生之後，再發動車子檢視引擎，幸好一切無礙，於是又趕快上路奔赴目的地。回想車子在原地打轉的出事地點，正是位於最容易造成連環追撞的高速公路上，當時若非佛力加被，又怎能人車平安而脫困？好險哪！

【其二】

在民國八十九年農曆正月十六日，也正是冬安居結束隔天早上，自曜比丘尼開小客車並載了一位同道由南投北上。車子行經高速公路新竹科學園區路段時逢遇塞車，乃用二檔低速慢行，等路況稍見疏通流暢了，又改換D檔並踩踏油門以正常速度前行。然而就在換檔之後竟出乎意外，車子開始左右搖晃不定，且方向盤失去了控制。正在驚惶失色束手無策之際，前座上的兩個人不約而同開始大聲念佛求救！如脫韁之馬的車子此時已衝出了右邊路肩，並朝著有五層樓高的田野飛墜下去。說時遲那時快，在念佛聲中車齡才一年的新車就好巧不巧地，斜斜插入了軟泥堆中。剛掉下來時，前座引擎正冒著濃濃白煙，人尚清醒的自曜比丘尼，當機立斷地關了引擎電門，與同道打開車門自行走了出來。很幸運地，出事地點正好有一

批外勞工人目睹，於是也紛紛趕來協助，並報一一九求援。雖然劫後餘生保住了性命，負責開車的自曜比丘尼卻也不幸受傷，除了腦震盪，還折斷了一根肋骨；而同車的道友除了受點驚嚇之外，倒是安好無恙，這也可算是不幸中的大幸了！等驚魂甫定事過境遷，自曜比丘尼回憶起當時的場景，不禁也倒抽了一口冷氣，內心直打哆嗦，並合掌至誠感謝佛力加被，讓瀕臨死亡邊緣的兩人得到了重生！

在機動車輛氾濫的時代，每天攤開報紙來看，車禍事件幾乎無日無之，也因此造成了難以計數的家庭悲劇，耗損了不可估計的健保醫療成本。倘若社會大眾人人都來念佛，想必能讓

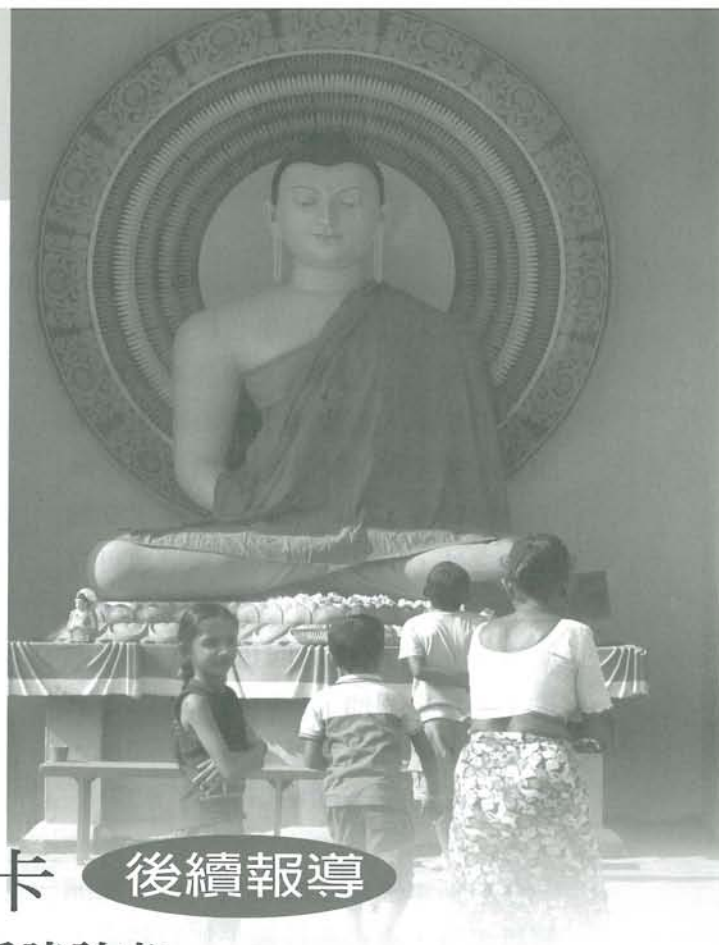
多災多難的社會，轉而一片祥和安樂。雖說定業難轉，可是只要遇難時記得念佛求救，如此「定業」亦成了「不定業」，或者重報輕受；或者小事化無。以上所記述的兩則故事不就是遇難呈祥的最好例子嗎？不過話說回來，要能在緊急遇難時不忘提起佛號正念，必須累積平日多念之功，否則到時腦中一片空白，就幾乎只有當場傻眼不知所措了！又哪能記得念佛轉此定業呢？環顧我們賴以生存的國土依報，不但車禍頻仍，其他地、水、火、風、刀兵等等無數的天災人禍，都無時無刻不在發生。當面臨到這些災難時，大家務必要記得，「趕緊念佛求救」，屆時佛菩薩必定會不違本願「即時」尋聲救苦！

徵求放置統一發票箱場地

為方便供養三寶，僧伽醫護基金會擬製作統一發票箱，供大眾捐出統一發票，所得獎金將全數作為僧伽醫療基金，護持法師健康。歡迎願意提供場地的道場、精舍、佛學院、素食餐廳等與本會連絡。

財團法人佛教僧伽醫護基金會

電話：(02) 2682-9188 地址：台北縣樹林市大安路534號6樓



送愛到斯里蘭卡 後續報導

援助斯里蘭卡海嘯災後重建計畫

民國93年12月26日南亞發生大海嘯，數以萬計的居民受到海嘯侵襲，屋毀人亡，妻離子散。

本會基於佛陀慈悲的本懷，發揮「無緣大慈，同體大悲」的信念，積極發起勸募、救災活動，在災後數日，即94年1月4日，由執行長會宗長老帶領醫師、護理人員及志工前往斯里蘭卡災區救援，深受斯里蘭卡政府官員的肯定與災民的敬重。（相關報導請見本刊第34期〈送愛到斯里蘭卡〉專題企畫）

醫療團隊回國後，本會持續與災區重建負責人帝須長老聯繫，計畫在斯里蘭卡Tissamaharama地區建立一所醫療站，以期妥善運用十方大德所捐助之善款，不違信施之期望。

為使捐款者充分了解聯繫進展情形，特將斯里蘭卡帝須長老評估醫療站之需要後寫給會宗長老的回覆函刊登於後。信函以英文寫成，為方便讀者，特刊出中英文對照。在七月下旬收到此一回函後，會宗長老立即委請本會醫療顧問，署立基隆醫院李懋華院長評估並擬定相關計畫，預定於8月中旬提出，再召開會議討論。務必使捐款者的愛心獲得最實惠的效益，利益斯里蘭卡居民。後續進行情形，本刊亦將繼續追蹤報導。

斯里蘭卡帝須長老回函

Dear Venerable Sir,

尊敬的法師

Establishment Of A Tsunami Effected Medical Treatment

Unit At Tissamaharama Rajamaha Viharaya

在海嘯災區帝須大精舍建立醫療站

Thank you very much for your letter dated 27 May 2005. We wish to inform you the following basic requirements for the establishment of a medical treatment unit attached to our temple:

非常謝謝你5月27日的來信。對於建立一所隸屬在寺院裡的醫療站，我們希望提出以下基本的需求：

1) A building consists of three units:

建築物由三個單位組成：

a) The first medical unit treats diseases such as Ague and Dengue fever, snake biting etc.

第一個醫療單位用來治療像是瘧疾、登革熱和毒蛇咬傷等疾病

b) The second unit is to treat Drug addiction such as Heroin, Hashes, Ganja, Abing etc.

第二個單位治療例如海洛因、哈希什、大麻、abing等毒癮

c) The Third unit consists of a Treatment Hall, hostels for patients, dinning room, kitchen, store room, clinic room and other rooms such as visiting doctors, blood bank, eye clinic, E.N.T. etc.

第三個單位包含治療室、病房、飯廳、廚房、儲藏室、門診室和其他像是醫師諮詢室、血庫、眼科和耳鼻喉科等

2) Equipment consists of Saline stands, Blood pressure apparatus, Oxygen cylinders, ophthalmoscopes, ambulance-bags of different sizes, nebulizers, a E.C.G. monitor etc.

設備包含點滴架、血壓計、氧氣筒、檢眼鏡、不同尺寸的ambulance-bags、噴霧器、心電圖監視器等

3) other facilities, such as hospital beds, matters (mattress), tables, wheel chairs, bed sheet cupboards etc.

其他設備像是病床、床墊、桌子、輪椅、床單櫥櫃等

4) An ambulance

一台救護車

Since the temple is situated about 2 km away from the Tissamaharama Hospital the devotees as well as the villagers would definitely benefit the service of an ambulance. Therefore we would be very grateful to you if you could include an ambulance into the above list.

由於本寺距離Tissamaharama省醫院約有2公里的距離，一台救護車必會讓居士和村民們受益；因此如果你能提供一台救護車含括在上述的需求中我們將非常感激。

This is just our primary proposal regarding this medical treatment unit. What we can do subject to your donation. If the money is enough for this plan, we can build it according to this plan. Otherwise, we can re-plan it according to your donation.

這只是我們對於建立醫療站的一些建議，如何做還是以你的捐款為主。如果資金夠的話我們可以依照這個提議，不然就以資金的多寡重新計畫。

I have no doubt that this type of medical unit and its service would definitely bring a number of benefits to the poor villagers, devotees who come from other parts of the country and foreigners alike.

我相信這個醫療站的建立也將為其他地區的貧窮村民、佛教徒，甚至是外國人帶來一些的利益

best regards,

揮別失眠 迎接陽光

文／仁濟療養院莊曉微醫師

報載，每4個人中
就有1人睡眠品質不好，
長期失眠會導致憂慮症……。
本文幫助你了解失眠、建立正確健康的態度，
揮別失眠的困擾。

許多人應該都有過躺在床上翻來覆去睡不著的情形，有些人則幾乎天天為此煩惱。曾有失眠患者自我解嘲地說：「我活著的目的是為了能睡個好覺。」

人的一生中，約有三分之一的時間必須花在睡眠上，睡眠狀態與生理、心理的健康都有重大的關係。當我們

睡得好時，可以警覺的保持甦醒，精神飽滿地面對嶄新的一天；如果睡不好，生命的很多方面都會受影響。

何謂失眠

所謂「失眠」，是指睡眠不充足或品質不佳，症狀包括入睡困難、不易持續、太早醒來、起床後仍感到疲勞想睡。白天可能會因為睡眠不佳而導致負面的後果，如：倦怠、注意力不集中、易怒等等。

「失眠」可分為：少於一個禮拜的短暫性失眠，與持續超過一個月的慢性失眠。短暫性失



眠通常是因為壓力、變換睡眠環境或作息時間所造成。慢性失眠可能由許多因素造成，包括：焦慮症、憂鬱症或其他精神疾病、身體疾病（如：氣喘、關節炎、胃酸逆流、心臟病、糖尿病、腎衰竭、癌症疼痛等等），藥物以及不良的睡眠習慣。

失眠既然對身心有這麼大的影響，一旦有了失眠的困擾，應該如何是好？需不需要看醫師呢？當然，接受專業診斷，找出失眠的真正原因，對症治療，是最佳選擇，但是，如果你不確定自己是否真的需要看醫師，可以先填寫本文所附的「失眠症自我評估表」（見下頁），另外，還可以先從下列事項著手，養成良好的睡眠生活習慣。如此一來，失眠的問題自然能獲得紓解。

改善睡眠品質的原則

- 每天同一時段起床，同一時段就寢：

規律的睡/醒時刻會使睡眠維持最大的效率。

- 避免白天小睡：

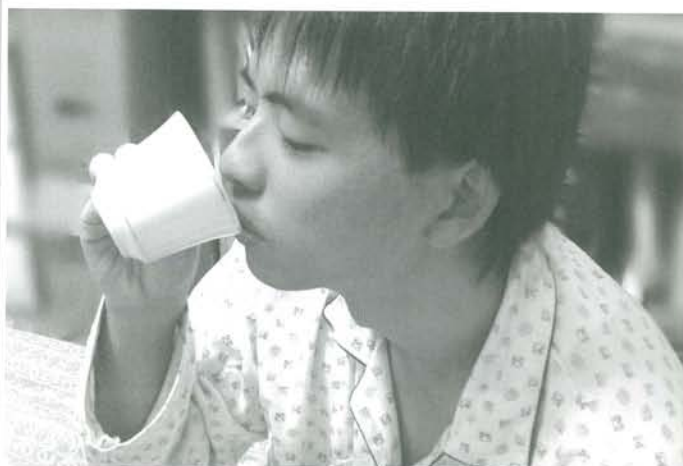
日間睡眠可能為了補償夜間睡眠不足，但會使人在晚上比較不想睡覺，反而更加重失眠問題。

- 避免咖啡因的攝取：

咖啡、茶、可樂及某些飲料和食物都含有咖啡因，會有興奮的作用，而讓人保持清醒，在睡前4-6小時內應當避免攝取。

- 不要喝酒助眠：

酒精可以促進入睡，因此，許多人會用飲酒來解決他們的睡眠問題，但



是即使僅僅非常低劑量的酒精，也會干擾後半夜的睡眠。

- 最好戒菸：

香菸與其他尼古丁製品都屬於興奮劑，避免在就寢前吸用，也不應該在半夜醒來時吸菸。

- 規律運動：

在下午以前規律的運動，已經證實有改善睡眠深度的功效，但是在睡覺前3-4小時內運動卻會干擾睡眠。

- 避免吃大餐：

失眠症自我評估表（請根據過去四星期的睡眠狀況勾選最適當的描述）

	從未	很少	偶爾	經常	總是
1. 有入睡困難的情形					
2. 需要躺在床上一個小時以上才能睡著					
3. 夜間會醒來三次以上					
4. 夜間醒來，要花很長的時間才能再度入睡					
5. 早上會太早醒來					
6. 擔心不能睡好					
7. 會喝酒幫助入睡					
8. 臥床時，腿部會有不安寧或抽動的感覺					
9. 早上會起不來					
10. 醒來時仍然感覺疲倦					
11. 睡眠後無法讓自己感到精神飽滿甦活					
12. 雖然臥床的時間夠長，真正睡著的時間卻不長					
13. 白天會感到疲乏沒精神					

晚間稍晚時吃大餐將會干擾睡眠，有些人則認為，吃些小點心可能有助於引導睡眠。

• 舒適的睡眠環境：

安排讓睡眠的環境盡量舒適，避免極端的溫度、光線以及噪音。

尋求醫療協助

以上「失眠症自我評估表」可以先參考，再看看是否需要找醫師。

如果在問題中，有兩個或兩個以上的答案是「經常」或「總是」時，可

能要與醫師討論你的睡眠狀況。

目前對失眠的治療，大致上是藥物及心理治療。由醫師處方的安眠藥具有以下特點：

1. 較快進入睡眠
2. 避免在睡眠中常常醒來
3. 幫助你睡得更長
4. 改善睡眠品質

大多數人會擔心安眠藥成癮問題，如果能確實按照醫囑，一般應該不至於產生大問題。有些患者沒有好好跟醫師討論，就自己亂吃，比如服用短效型安眠藥很好入睡，半夜醒來又再

吃一次，有時要吃2~3次；或是覺得明天是假日，想睡久一點，就吃下比平常多的劑量；甚至某個白天心情不佳，想暫時逃離煩惱，在大白天吃安眠藥強迫讓自己睡去。上述這些情形就有可能造成安眠藥成癮。

失眠問題拖久了，會增加產生憂鬱症的機率，增加發生心臟血管問題的危險，也會影響工作表現。白天精神不佳打瞌睡，也可能提高交通事故的發生率。所以，如果你覺得生活與學業或工作已經受到影響，最好及早就醫。

最後，祝福大家都能有優質的睡眠，神采奕奕地迎接每一天。



簡易的助眠法

為失眠所苦的人，不妨試試下述方法：

1.服用「桂圓酸棗仁茶」

龍眼乾5顆、酸棗仁1錢、遠志3錢，加一碗水用電鍋蒸，可蒸兩次。

晚餐前半小時先喝一次、睡前1個半小時再喝一次。

2.睡前泡澡、喝熱牛奶

睡前30分鐘以熱水暖腳、再喝杯熱牛奶，容易助眠。

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」，敬邀醫護專業人士加入參與。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 臺北縣樹林市大安路534號6樓
謝謝您。 阿彌陀佛！

◎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 臺北縣樹林市海明街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。

日期、地點 \ 科別	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
09/11 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

94年度全國僧伽免費健康檢查暨中西醫聯合診療

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫藥基金會
活動地點：正覺精舍
合辦單位：疾病管制局第三分局、地蔵院、埔里榮民醫院、正覺精舍、中國醫藥大學附設醫院

分分秒秒造善業

94年度全國僧伽免費健診

全程活動分四梯次，分別在埔里正覺精舍、臺南竹溪禪寺、嘉義天龍寺、臺北海明寺各辦一場。其中6月19日、7月10日兩場，在基金會執行長上會下宗長老帶領下圓滿完成。接下來還有9月10日天龍寺、11月20日海明寺兩場，竭誠歡迎法師、醫護人員和志工踴躍報名。

文／張志玲 攝影／梁昇富、張志玲



視力檢查



血壓量測

法師接受抽血，做血液常規檢查。



正覺精舍健診記實

94年度全國僧伽免費醫療健診活動於6月19日正式展開，提供健診活動場地的道場為埔里正覺精舍。健檢的前一天，也就是6月18日上午，首批工作人員，包括護理及醫檢、醫療器材等專業人士，在基金會執行長上會下宗長老帶領下由臺北開車出發，車上滿載醫療設備和藥品器材，希望能在太陽下山前趕到會場展開前置作業。

而以護理人員和志工為主的第二批工作人員，於18日下午1時半搭遊覽車南下，到達南投時天色已暗，在許瑞助師兄的發心布施下，大家歡喜享

用了素食大餐，才繼續往埔里山區走。

入得山來，車窗外一片朦朧，錯落在遠方的金色光芒令人振奮，定睛一看，原來是山中寺院的燈光。這天晚上，因為慈光山人乘寺地藏院師父的慈悲，我們得以入寺掛單，盥洗過後，就在徐徐涼風中沉沉入睡。

第二天清晨四點，叩，叩，叩…的打板聲由遠而近，眾人不約而同地快速整裝，隨即在宏亮的叩鐘偈唱誦聲中進入大殿早課。不知不覺，天已大亮，早課結束用完早齋後，一夥人正要集合前往正覺精舍，此時，但見數十人由山下一跪一拜而來，整個朝山



法師報到處，志工崇敬地接待。



隊伍已經到達地藏殿大門口……。

到了正覺精舍，心中仍在掛念，不知道前幾天的陰霾氣候會不會延續下來？不一會兒，結伴而來的法師們，已經襯著陽光，踩著細步，在山坡小徑上緩步走來。

此時，一大早從臺北、臺中、南投趕來，以醫護人員為主的第三批工作人員也已陸續抵達。他們是特別值得恭謹讚歎的一群，因為平常醫院裡的工作相當繁重吃力，星期六還得上班，這會兒又把唯一的假日挪出來為師父服務，而且，一大清早就要起來趕



牙科醫師為法師檢查及清洗牙齒。

路，怎不令人讚歎呢？

說到這次健診活動規模，光是預先報名的法師就有150多位，加上現場報名的，總共200多位法師前來應診。在醫護人員方面，包括家醫科、心臟科、胸腔科、腎臟科、眼科、婦



上會下宗長老在正覺精舍大殿致贈副住持大修法師感謝狀。

科、骨科、皮膚科、泌尿外科、神經外科、中醫師在內的24位專業醫師，以及3位醫檢師、4位藥劑師、20多位資深護士和上百位志工，各方面幾乎都是破紀錄。

整個活動從早上7點開始，約在下午2點結束。在這7小時裡，上下四方一片祥和——法師們始終面帶微笑，耐心等候；醫護人員則恭敬委婉，認真問診；就連正覺精舍的法師們也是忙進忙出的：一會兒為抽血後的法師們張羅早齋，一會兒又要為大家準備加持過的甘露水；而在會場上來回穿梭的志工們，也是笑咪咪的。在那兒，每一個人臉上都是關懷、感恩，和強有力的信任感。

正覺精舍是臺灣著名的男眾弘律道場之一，如此清淨的道場，一下子湧

進400多人，使得大院內外不同以往。而現場中澎湃著的種種衝擊和因緣，則又是另一番景象。

比方說，中國醫藥學院附設醫院的年輕醫師吳紘岳，他說，從未一次見過那麼多法師，這現象在他心中所引起的震撼很難形容，而且，非醫療單位所辦的健診活動，竟能如此細膩完整，也令他讚歎不已。另外如門庭若市的心臟科，從開始到結束，人潮幾未停歇，下午2點多了，擱在陳建佑醫師旁的便當尚未開封，就連桌上的杯水也都沒喝，年輕的陳醫師卻笑咪咪地說：「我們全家都是佛教徒，還好啦！」

醫師以外，專業護士是另一個焦點。這些護士中有許多是工作超過20年的同事，剛從臺北署立醫院退休，請教她們：「感覺如何啊？」「很好耶！」「退休了，不再為錢勞累，而且是志願來的，感覺真好！」這群溫柔婉約的護士肯定是基金會強有力的後盾，而這份因緣，正是郭振潮師兄20多年來廣結善緣的果報示現。

「民國66年12月進入醫院，93年3月退休。」郭師兄說：「我從一而終，一直都在臺北署立醫院工作。」此時，在旁護士笑嘻嘻的補上一句：「而且人緣超好，全醫院上上下下，大家都很喜欢他。」就是這份善緣，



臺南竹溪禪寺是臺灣境內第一座寺院。

讓基金會多了一群護士志工。

當然，200多位法師是活動中的主角，他們的點點滴滴是志工們最關心的。鹿谷淨律寺一位法師表示，91年基金會在淨律寺舉辦健診時曾發現血糖有點高，所以這次再度前來，也順便作其他檢查。另一位女眾法師表示，因為不太習慣到醫院去，所以並

未在意自己的身體，這次是自己人辦的，所以很放心的來。

然而，趕來幫忙的葉吉芳師兄卻用另一個角度思考著，當他見到基金會副執行長上淨下旭法師時，很興奮的衝到法師面前說：「這場健診活動志工才是主角！您看，二百多位法師前來應供，接受在家居士護持法師的健康，這樣的因緣實在太殊勝了！」

《地藏菩薩本願經》中有這麼一句：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。……」意思是說，我們在日常生活中的起心動念很容易造作惡業。不過可以放心的是，在參加健診活動的每分每秒中，每個人的起心動念大都繞著慈悲心打轉，這時所種下的因，肯定是善因囉！

竹溪禪寺健診記實

介紹在臺南竹溪禪寺的健診活動以前，先和大家分享一個小故事。就是在舉辦活動的前十幾天，一批志工隨基金會執行長上會下宗長老南下，一方面拜會竹溪禪寺住持資定法師，另一方面規劃場地布置事宜。那天早上晴空萬里，湛藍的天空，沒啥雲，筆直的北二高高速公路上，車輛也不多。車行速度很快，突然，車窗正前方出現一堆白雲，所形成的畫面竟與西藏布

達拉薩宮非常相像，就連蜿蜒上山的多條路徑也都清晰可見。眾人嘖嘖稱奇，對此幻象雖不帶任何臆說，但仍不免高興萬分。

說到7月10日的健診，工作人員仍依慣例，提早一天，也就是7月9日，分批由臺北南下。這次遊覽車「座無虛席」，總共40幾人，浩浩蕩蕩，約在下午6點半到達台南竹溪禪寺。

才進大門，大夥就傻眼了，眼中所見，盡是熟悉又陌生的時空：偌大廣場上，一尊觀音石像莊嚴矗立其中，不遠處，大群鴿子正在啄食地上食物，天真活潑的小娃兒，嬌巧可愛的

北京狗，兀自奔跑著……。一行人才跨進前院未久，耳邊即傳來禪院法師們親切的招呼聲：「快來喝點熱湯罷！」同時，載運醫療器材和布置場地的師兄姐們，正和執行長一起，在寺院裡忙出忙進的打點著……。當晚，眾人就在寺院法師們溫暖親切的照拂中安然在此掛單。

第二天清晨4點，打板聲響起，4點45分進入大殿早課，剛開始時覺得這個課上得好辛苦——因為堂上早課以臺語誦經，大半的人都不會「誦」，後來轉念一想，誦經是以「心念」為主，不一定非要嘴巴「念」不可，想



天真的孩子在寺前嬉戲。

到這兒也就心開意解，快樂地繼續上早課。

6點用早齋，出得齋堂來，已是6點半。此時，開元寺佛學院幾位法師已經抵達，開元寺與竹溪禪寺、彌陀



竹溪禪寺義診場所。

寺、法華寺齊名，是臺南市的四大古剎之一。緊接著，臺南修禪院、觀音精舍、香嚴寺、千佛山菩提寺、高雄美濃天明寺、悟光精舍等南部地區寺院法師陸續報到。

這次前來接受健診的法師總計180多位，總數相當可觀，然仍美中不足的是，男眾法師們相當少，在此特別呼籲：請男眾法師不要放棄如此難得的機會！到底如何難得呢？一位醫師說：「基金會辦的健診活動像個小型醫院，項目齊全，服務細緻，與市面

上的健康檢查、義診活動不太一樣。」一位女眾法師也讚許的表示：「一次能看這麼多科，可以節省很多時間呢。」

沒一秒鐘空閒過

這次由北部來的志工總計65人，加上從高雄前來的20餘位志工，以及竹溪禪寺法師與台南當地發心前來幫忙的志工，全部服務人員將近130人，可以說，我們的健診活動離一對一服務目標不遠了。

在這次活動中也發生很多令人讚歎的事。首先是基金會董事，亦是現任署立基隆醫院李懋華院長。他於9日晚間7點在醫院主持完重要會議後才驅車南下，抵達竹溪禪寺時已過晚上12點，這次負責「等門」的是郭振潮居士。兩個人的睡眠時間顯然很短，但是第二天一早，仍然神采奕奕地投入服務。

尤其是李院長，他的過人精力硬是要得，此話怎講呢？接受過肝膽超音波檢查的人都知道，這項檢查很費時間，這次為法師檢查的就是李院長。由於法師多，醫生少，所以從活動開始到結束，李院長沒一秒鐘空閒過，若無堅強毅力和勇猛精進的歡喜心，實在很難做到。



法師接受X光檢查。

此外，這次活動也要感謝臺南成大醫院的發心護持，這次該院總共派出6位醫師、2位藥師前來助陣。在知道女眾法師較多以後，雖然女醫師非常稀少，院方仍盡力安排了三女醫師前來，且派出的其他三位男醫生，也都是充滿慈悲與活力的年輕人。雖然他們不是佛教徒，但對法師非常恭敬，他們說：「在身體狀況上，法師的情況和一般人沒兩樣，但在態度上，法師比一般病人客氣有禮貌。」

同樣的，應基金會邀約前來的醫護志工，永遠是基金會工作人員禮敬的對象，若無這些人的護持，其他人縱使想要發心護持，根本無法使上勁。

跟著基金會 走遍臺灣各寺院

此外，這次提供場地的竹溪禪寺也很特別，是臺灣境內第一座寺院，建寺時間超過340年（註一）。雖然大夥

兒在那兒掛單的時間只有一個晚上，但是內心卻感受良多。例如大殿上莊嚴的佛菩薩像，很難想像祂在那兒的時間比自己的年紀大上好幾倍。而無論是大堂旁的大鼓，任一轉角處供奉的菩薩，或是大殿前方兩尊神氣富貴的大白象，每一物一景，似乎都在訴說些什麼。

另一件令人讚歎的事，是有關竹溪禪寺住持的。活動那天，因見兩朵花開得很茂盛，也就隨手拍了幾張，之後巧遇隨和又平易近人的住持法師，一時興起「野人獻曝」的心情，把照片拿給他欣賞，誰知法師立刻說出這朵花的藏身處。在此偌大的古剎裡，有那麼多瑣碎事務待處理，法師卻對寺院裡的一花一草瞭如指掌，令人佩服！

竹溪禪寺和以往提供場地的寺院比起來，可說是各具不同風貌。基金會執行長上會下宗長老說得好：「除非有特殊因緣，否則一般人無法走訪如此多寺院。如何能得此殊緣呢？只要發心護持基金會，就能跟著基金會走遍臺灣各寺院。」

註一：中華佛學學報第八期（1995.07出版）
中華佛學研究所副研究員釋慧嚴撰寫之「台灣佛教史前期」

http://www.chibs.edu.tw/publication/chb/j/08/08_09.htm



Buddhist Sangha Health Care Foundation

財團法人佛教僧伽醫護基金會

94年度全國僧伽免費健康檢查 暨中西醫診療活動

◎ 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

又見霍亂

六月間臺南出現的
兩例本土性霍亂病例，
使霍亂再度成為話題。

它是如何引起的？
罹患時會有哪些徵狀？
如何預防及治療？

文／疾病管制局 吳炳輝、何麗莉

霍亂這個古老的疾病，曾經是致死率極高的疾病，今年六月份，國內的臺南縣、臺南市先後出現兩例本土性霍亂病例，引起各界的關心；也使它再次在國內受到重視與討論。

過去的流行情形

國內霍亂自民國以後共發生4次大流行，分別是在民國1年、8至9年、35年及51年。前3次患者人數共10,648人，死亡6,834人（死亡率約64%），由於醫療進步，民國51年發生流行的383名患者中，死亡人數為24人（死亡率約6%）。

隨著生活條件的改善，自來水供應及下水道公共設施的普及，再加上公



共衛生的改善等，近年國內霍亂病例數多僅為零星、散發個案，例如於民國89年有8例、90年為0例、91年有2例（皆由印尼境外移入）、92年有1例（泰國境外移入）、93年有1例（菲律賓境外移入），且皆無死亡病例。

疫情的處理

今年出現的兩例本土性霍亂病例，第一位病例是臺南縣七十二歲老婦，於6月16日開始出現腹瀉，一天腹瀉的次數多到無法計數，像自來水般的水狀腹瀉，另外也出現噁心、嘔吐等身體不適症狀。第二位病例是臺南市一位剛接受化療的七十八歲老婦，於6月24日起出現一天腹瀉3-4次等身體不適症狀。

疾病管制局在接獲醫療機構通報疑似個案時，立即啟動防疫機制，與地方衛生防疫人員共同進行疫情調查。各項防疫工作，包含調查發病前五天的飲食情形、可疑感染源及可疑感染途徑、加強衛生教育宣導、協助居家環境消毒、接觸者及環境檢體採檢等。由於霍亂是傳染病防治法規範中的第一類傳染病，所以必須依規定將個案予以隔離治療，以避免傳染。兩位老婦也因為能及時就醫，並接受妥適的診斷、治療，康復情形都很良好，而且於治療停藥後48小時，連續三天糞便檢體及第四天經灌腸後追蹤採檢等，檢驗結果都呈陰性，所以兩人都已解除住院隔離措施，回歸正常生活。

由於豪雨，部分南部地區6月12日嚴重積水，然而經調查瞭解：這兩位



全球霍亂概況

全世界霍亂病例數皆有下降趨勢，且死亡率亦逐漸下降。2003年世界衛生組織接獲45個國家報告：霍亂病例數總計111,575人，死亡1,894人(死亡率為1.74%)。

2003年各國霍亂病例數(摘述)：加拿大5例(其中2例境外移入)、美國2例(皆為境外移入)、香港6例、日本16例(其中14例境外移入)、新加坡1例、中國223例。

(資料來源：世界衛生組織)

老婦居住地點及平時採購食物的市場，並未發生淹水情形。但為求慎重，疾病管制局與地方衛生單位，自7月8日至7月底，針對臺南縣、臺南市等地區進行「市售水產品」抽驗檢測，讓整個防疫工作更為完善。

是否在國內造成流行？

由於第一個霍亂病例發病日(6月16日)與第二個霍亂病例發病日(6月24日)相近，且為臺南縣、臺南市病例，地理位置又不遠，所以大家也十分關心兩者間的關係，及該疫情是否在國內造成流行。

根據疫情調查結果：兩位老婦不相識、平時生活圈無交集，兩人近期也沒有到過外地，所以彼此並無相互關聯。另外，因霍亂潛伏期為數小時至5天，一般為2~3天，對於接觸者的觀察期原則為「二個最長的潛伏期」，意即最後一位個案發病日為6月24日，故至7月4日並未再發現類似病例，已確定疫情無擴散之可能，此次這兩個病例是為偶發、單一的個案。

謹防禍從口入

霍亂的致病原為產毒性O1霍亂弧菌或產毒性O139霍亂弧菌。霍亂是一種猝然發作的急性細菌性腸道傳染病，

霍亂徵狀

初期：

嘔吐、腹瀉，排出大量水質糞便，大便每日數次至數十次。持續的腹瀉和嘔吐會導致水分及電解質迅速流失，循環衰竭和休克。

後期病人會因缺水出現以下病徵：

煩躁不安、表情呆滯、聲音嘶啞、口渴、眼球下陷、呼吸短促、脈搏細小、心音微弱、血壓下降。嚴重者如得不到及時治理，便會死亡。

潛伏期為數小時至5天，經常為2~3天，症狀為無痛性（O139型菌病患偶發腹痛）大量米湯樣水性腹瀉，偶爾伴有嘔吐，及快速脫水、酸中毒和循環衰竭。嚴重未治療的患者會在數小時內死亡，致死率可超過50%，但如加以適當治療，則可降至1%以下。

霍亂的傳染是經由病人和帶菌者糞便、嘔吐物、污染的食物、飲水、手指及用具等，也可經由蒼蠅、蟑螂為媒介，其中以水源的污染最為嚴重。霍亂弧菌主要生存於海水，人類為唯一宿主，一般常因生食受污染的水產品而感染。由於霍亂弧菌對胃酸的抵抗力不佳，通常須吃入大量(108)的細菌才會致病，但在胃酸不足或曾接受胃部切除的人，或免疫機能較差者，則少量的細菌即可能致病。但因霍亂弧菌不耐熱，故水產魚、貝類經充分煮熟，飲用水確實煮沸三分鐘，即可殺死霍亂弧菌。

由於近年霍亂個案也有境外移入的病例，在此特別提醒國人，出國旅遊時，千萬不要因好奇嘗鮮的心理，而忽略了飲食衛生的重要性，尤其是到衛生條件較差的地區，更應特別注意衛生，儘量飲用瓶裝水、一定要吃熟食、不吃路邊攤飲食或已剝皮水果，飯前、便後務必徹底洗手，即能有效預防霍亂等腸道傳染病的威脅。

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！

爲了讓師父們充分掌握僧伽專屬醫療網的所有資訊，今後不必再爲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，作爲日後就診的參考。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）。

* 爲建立正確僧伽檔案，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。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

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



健康 *Everyday*

有效的去脂減重食品

(1) 凍豆腐

能吸收胃腸道以及全身組織的脂肪，有利脂肪的排泄。

(2) 鳳梨

有蛋白質分解酵素，大塊朵頤後可以多吃。但是吃涼的東西會不舒服的人，應該盡量少吃。

(3) 陳皮

漢方的陳皮，對脾、肺很好，可以幫助消化、排除胃部的氣、減少腹部脂肪的堆積。但是有心臟、血管毛病的人最好少吃！

(4) 薏仁

味道微甜的薏仁除了能美白治痘，對水腫型的肥胖也很有幫助。但是，要注意的是，孕婦禁止吃哦！

(5) 木瓜

有輕微的興奮作用。《本草綱目》說，木瓜可以去水腫、治腳氣病。關節不好的人，也可以吃木瓜改善。

(6) 竹筍

具有低脂、低糖、多粗纖維的特點，可防止便秘。但竹筍有難溶性的草酸鈣，胃潰瘍的人不可多吃！

強健骨骼，不只一套

*環境、營養、運動、輔助食品，都是改良骨骼品質的基本要件

邁入老年化社會的台灣，骨質疏鬆症病患快速增加，伴隨而來的是老年人高骨折率和高罹病率，嚴重威脅健康。因此除了必須提高骨密度外，追求更良好的骨品質才可增強骨骼強度。改良骨骼品質的建議如下：

(1) 營造安全的環境

骨質疏鬆症病患的骨折，幾乎都是不小心跌倒所引起，所以必須注意生活環境的安全性，以預防跌倒。例如，浴室、廚房、樓梯



間、廁所等處，光線要明亮，地板要保持乾燥，不可太滑或凹凸不平，自然可以減少傷害。

(2) 提供骨骼基本營養

骨骼代謝一直都在進行，不論骨骼基質或是結構，都一直進行改造。平日應攝取足夠鈣、蛋白質和維生素，鈣的攝取應依年紀和生理狀況而定。

鈣的來源以奶製品為主，如牛奶或乳製品、乳酪，其他如豆類食品，甘藍菜或萵苣等綠葉蔬菜。維他命D含量高的食物如奶油、蛋和牛奶等也有利骨質保健。此外，攝取充足維生素C，也有利合成膠原質，此為骨骼的主要基質成分。

(3) 運動增進骨骼細胞活力

適當的荷重性運動，如慢跑、體操、球類運動、步行等，不但可改善骨量，亦可改善骨品質。

(4) 適量的藥物輔助

鈣片、維生素D等都得以減緩骨量降低、增高骨密度，甚或降低骨折率。但是還必須配合運動及飲食。



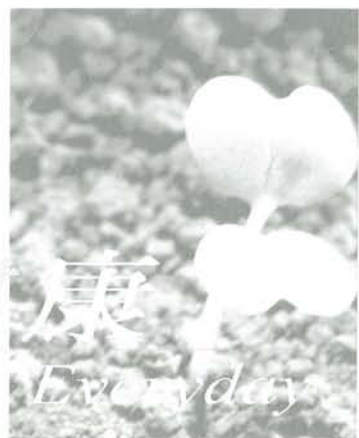
天天大笑，有益健康

*大笑和運動一樣，能促進血管功能、有益心臟

美國專家研究顯示，每日一大笑有益心臟健康，因為大笑和運動一樣，會促進血管功能。反之，憂鬱則會提高死於心臟衰竭的危險。

主持研究的馬里蘭大學醫學院米勒博士說：「血管內皮是形成動脈粥樣硬化（血管硬化）的第一線，歡笑時血管內皮會發生類似有氧運動產生的變化，但沒有做運動的痛苦。我們不建議光笑不運動，但誠心推薦每天多笑一笑。每週做三次30分鐘的運動、每天笑上15分鐘，相信對血管系統大大有益。」

（本刊編輯部）



女人

一生的健康護照

17歲到90歲的女人必須擁有一本身心健康護照
國內第一本跳脫「婦科女病」觀點，從身心安全全面關懷女性健康

李明濱 鄭雅雅 劉嘉逸 蕭美君 著



女性如何兼顧多重角色？

文／蕭美君醫師

在我們的慣性思考模式中，
多重角色等同於多重壓力，
但是研究數據告訴我們，
多重角色也帶來多重選擇及多重支持系統。

現代女人，和過去婆婆媽媽時代的差別很大，扮演的角色是愈來愈多元化了。但是，多重角色一定就帶來多重壓力嗎？那可不一定。雖然我們常常可以聽到某某因家庭、工作無法兼顧，健康亮紅燈、身心出狀況；但是，如果能掌握個人價值觀及個性，細察現有支持系統是否堅固，早日揪出目前環境可能的潛藏危險因子，就能防微杜漸，不致等到身心俱疲、焦慮不安，才惶惶不安、倉卒投醫。本文將先從認知心理的角度，和

大家談談不當的思考是如何耗損我們身心的健康，也希望邀請大家在文中做個身心自我認識及檢查。

我們可能同時具備有薪階級、配偶、媳婦、女兒，及媽媽這些身分，但是更重要的是：我們更是我們自己！這點很是重要。在臨床門診，常常可以發現：愈清楚認識自己、掌握自己的女人，愈可以避免身心壓力疾病上身；但若是自我太過膨脹，也不好。一味要求眾人配合付出，最後可能失了眾心，也沒了自己。一個人很難全面都贏、什麼都要，如果清楚自己的個性及價值觀，是想兼顧多重角色生涯，有得有失，在所難免。譬如，倘若使出全力，我們在職場表現，可以是滿分一百分，但為求兼顧，我們可能要將標準放在八十分左右，比較適合。

如果在職場叱咤風雲、表現優越，但也以同樣標準要求自己在家務付出及教養小孩方面也是如此，那麼只要先生小孩的言行表現，不符合個人理想，那麼夫妻親子關係就容易緊繃，焦慮壓力也易上身。我們可能是個優秀的專業人士，但可能只是個勉強合格的媽媽。以上種種，無關乎能力及個性好壞，端視個人的自我定位抉擇，與環境差異罷了。

在我們的慣性思考模式中，多重角色等同於多重壓力，但是研究數據告訴我們，多重角色也帶來多重選擇及多重支持系統。職場上，同事上司的經驗與肯定，在我們婚姻或育兒出現困難時，可以是協助我們的一種資源；而在家庭不順受挫時，工作上的成就或保障，也是避免身心壓力的一種保護因子。同樣地，家庭及育兒的經驗，也讓我們女人更成長、更茁壯，更能面對職場上的風風雨雨。所以，正向及理智思考是很重要的。在人生旅途上、情緒上可能一時受挫，只要把持得住自己，還是可以度過難關，雨過天晴。研究清楚顯示，多重角色可能帶來暫時性與壓力相關的焦慮狀態，但是不見得會增加罹患憂鬱症的機率。

女人難為，但是女性特有的敏感纖細及優秀能幹，已是不容置疑。我們一定要對自己有信心，用中立且客觀的角度，看自己及看別人。培養多元興趣，練習多元化的抗壓策略；廣結善緣，增強個人支持系統資源；有疑懼或壓力致身心煎熬不適，也不要排斥和專業醫療人員討論。健康媽媽快樂多重角色人生，一定不是難事！

（本文選自天下出版《女人一生的健康護照》）



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2005年3月至4月

本期功德林刊登3.4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。

800000 陳信雄
400000 黃鈺雯
150000 能仁淨寺信徒
117500 台中市三寶護
100000 楊淑媛
65000 能仁淨寺
51000 劉祥鑫
50000 一剛法師
佛陀教育基金會
43000 豐富醫師
40000 李孟憲
39000 香雲精舍
35000 靜修寺
31200 溫綿
31020 高明芳
30000 高銘德
27000 台中佛教蓮社
24000 許獻忠醫師
20500 白馬寺
20000 林月蓮
林謝嬌
陳敬宏
新竹修德寺
楊文強
楊郭秀蘭
賴傳
賴翠蓮
賴維民
17250 三寶弟子
17000 慈喜念佛會
16000 三聚精舍
15500 葉石盤
15000 宏心法師
胡進丰
真傳法師
13000 房四妹
12500 果性法師
12000 陳美燕
11000 黃耀寬
10000 王玉玲
平捷學苑護法

居士 邱吳鈞
海端法師
梁祝
陳坤田
陳林金葉
陳美惠
陳國樹
黃育祥
楊發煌
蔡李秋英
鄭秀芳
興裕電器有限
公司
禪雲寺
禪慧
鍾秋美
9000 邱煥城
6024 謝慶明
6000 王美珠閣家
性海法師
達融法師
7700 曾淑華
7248 章啓聰、章啓翔
7200 周利惠醫師
林錦賢
6000 如自法師
周坤堯、高美
鳳、周曉慧、陳
碧娥、周宏榮、
周宏昌
6300 願力念佛會
6160 許瑞助
6040 三寶弟子
6000 三寶弟子眾等
宏覺法師
李黃金菊
李新傳閣家
李榮東閣家
彼岸創科技
有限公司
林宜淑
林美慧、許湘、
許智婷
法音講堂
金山彩色照相
製版社
張雲村
陳重光
黃財清
楊明全
廣生堂中醫診
所
證任法師
5000 白賢法師
王玉惠
王石柱枝
王瑞儀
本懷法師
如恒法師、如暢
法師
妙書法師
宋亨煥
李淑如
明悟法師

果法法師
林月代
林性春
林瑞英
松樹精密工業
有限公司
法定法師
紀俊吉、紀李春
桂
胡樟仁
真淨法師
翁美蘭
淨業禪寺
陳雪紅
廖賴岡市
劉秀暢
劉建宏
蔡育宏
蔡國雄
鄭高玉惠
師融法師
簡緯先
澄源法師
4000 洪志賢
蕭紹彤
4400 翁美慧
4030 陳國賓
4000 洪文龍
林榮洲
林謝阿萬
南山寺
洪信彥
泰慶興業有限
公司
翁香
陳秀譽
陳淑淑
程妙閣家
傅仁法師、傅受
法師
楊肇權
聖陽法師
劉欣烈
劉勤法師等
3900 李勝彰
3624 恒豐隆藥行
游信義
3600 邱慧芳
謝吳樹
3500 林金枝
林素真閣家
3208 齊渭森
3200 仁品法師
3120 法行法師
3030 錢富美
3000 丁玉英、丁王
菊、丁惠臻、丁
全成、吳精福
心寧法師
朱鈞雲
朱梅香
吳秋德
呂月嬌

呂陳月霞
妙三法師
妙融法師
宋亨煥(迴向往
生)
見壽法師
林明微
林高亨
林源泉醫師
林錫雨、簡秀
嬌、林玖吟
法堅法師
柯葉君
洪德慈
海融法師
張處呼
許金女
陳怡樺
陳素貞
黃金萬醫師
楊貴美
誠信五金行
廖銘忠
劉清三
蔡水波
蔡幼明
謝懷毅
顏玉鑫
羅少錦
魏曉民
2000 朱紹淮
2000 王素梅
吳銘淵
黃文志
蔡欣惠
2500 王宗禮、許秀
嬌、王聖岳、王
聖霖、王聖源
王裕民閣家
許庭熙
陳介得
陳介祥
傅建國
傅三法師
賴玉
2416 陳秋霞
2400 三層工業有限
公司
王寶珠閣家
呂文光
李秀玲
卓玉玲醫師
陳秀琴
陳麗芬
嘉源水電工程
有限公司
廖高美子
賴四連
簡金亮
簡美蘭、張慧君
2300 林玉如
2220 魏振剛
2210 黃新實全家
2100 柯雨瑞
黃日昇
黃劍英、葉香
花、黃智明
2060 陳姬色

2020 周林孝名
廖秋錢
2000 天勤法師
方秀琴
王亞萌
王香麗閣家
王慶鈞
如淨法師
江俊逸
何文榮
吳文華
吳明坤
吳欣芳
吳連興
呂美娟
宋月柏閣家
李水良
李孝生
李淑芬閣家
杜秀雲
辛成裕閣家
阮德發閣家
林豐蘭
林清豐
法明寺
法燈閣家
法融法師
洪明安
徐蘭英
翁鳳珠
高文啓閣家
常香法師
常智法師、尹興
發
常照法師
張原榮
張桂芳
張勝柏
清源法師
莊美華
莊淑超(迴向往
生)
陳天宗
陳如音
陳林送雲、林深
銘、林周阿玉閣
家
陳淳淳、陳劉阿
馨
陳淑真、吳孟
芸、吳欣芳
陳綺幻、胡炯勳
陳蔡明月
陳錫坤
傅俊輝
曾惠茗
游舒敬
蕭清文、吳淑娥
黃文杰閣家
黃芳嫻
黃昭榮閣家
黃進昌
黃碧玉
楊干墨
楊玉霞
楊采渝(迴向往
生)
楊瓊華
葉清和
盧足
臺鹽實業股份
有限公司(慈愛
社)
劉自強
寬敬法師
潘鄭雲琴
連開法師
蔡志明、陳秀

蓮、蔡兆修、蔡
東融閣家
鄭金枝
禪敬法師
謝育民
謝鳳瑛閣家
顏明星
覺清法師
體修法師
1030 陳月碧
1015 廖進智
1006 廖進益閣家
1000 林寶玉
陳先益閣家
楊滿
蔡金源
7700 陳淑貞
1600 修恒法師
夏志強
1500 日朗法師
如証法師
呂金火閣家
李維銘
周玉靜、周金全
法界眾生
果情法師
林大勝閣家
林金鳳
林利源
張美娟
張國禎
陳彥堂
陳展維
黃政雄
楊麗雲
聖開法師
廖瑞好
鄭慶祥
簡素美
鑫星機械股份
有限公司
1400 張道婉張吉蘇
張吳翠微洪春
田洪伯良張英
哲洪玉潔
1250 施文儀醫師
1240 三寶弟子
1230 李榮俊
1210 朱正惠
1208 張富
1200 王貴英
江廖秀錦
吳桂蓮
吳媚
吳碧玉
宋長志
宋長燕
巫阿珠
李吉祥
李梅香
李章康
李義晴
周秀蘭、陳金蘭
周碧娥

林玉珠
林玉霞
林秀美
林培達
林雪華
施義坤(迴向往
生)
洪昇昇
洪秀全
洪美華
洪素月
洪崇哲
洪嘉慶
洪福壽
洪雙弟
倪宗慶
倪惠琳
倪惠琦
倪華珍
倪連煌
倪嘉蘭
真戒法師、陳萬
修、鄭梅梅
高妙真
高慧敏
張光輝
張晏禎、蕭姝霖
張宛真
郭美霞
郭連桂香
陳文斌、陳家欣
陳克漢
陳均地
陳秋香
陳滿足
陳慧全家
曾煥盛
陳昭月
黃秀和
黃連生
楊秀蓮
楊富勝
盧玉汝、劉仁慶
盧素好
廖瑞好
演戲法師
趙瑞春
趙寶春
劉亞銀妹
盧香台
盧鄧雪
戴宏雲、戴慧
寧、陳清汶
謝家福
魏鳳麟
鍾朝旭
1110 谷振華
王美淑
張晉魁閣家
陳淑瑄
盧明慧
1050 王碧華
1030 周玉輝
1020 周蕊
陳儒儀
1000 一切眾生(含三
惡道眾生)
孔淑芳
王淑芳
王淑玲
王惠嬌
王麗
王賴秀
世初法師、勞秀

心
本悟法師
伍懷芝
光慧法師
成宸法師
朱春桃
江碧英
江麗英
自源法師
佛明法師、印安
法師
吳秀娥、吳有
福、吳素美
吳炫環
吳美美
吳娥
吳淑女
吳慧騰、張護
芳、吳恩堂
呂玟慧
李秀玉
李信宏
李凌哲、李金
松、林素月
李淑敏
李劍鈺
李榮宗
沈偉器
沈鶴子
汪曉芳
周聖哲
岳君怡
岳銳
林印隆
林伶妍
林呂秀琴
林均凱
林坤生
林春生
林秋燕
林美蘭
林商瓊
林淑貞
林翠玲
林麗珠
施玉珠
洪金枝
洪振豐
胡李菱
若原法師
英聖興業有限
公司
師裕清
徐文明、關芬蘭
徐圻昌閣家
徐澄來
悟傳法師
翁小玲
張志玲
張秀蘭
張振聲(迴向往
生)
張梅子
張陳昭陽
張智深
張愛嬌
張嘉豪
張媽如
張鴻梅
張道霞
曹燕雲
梁幼閣家
梁珠子、黃守雄
清華攝影社
陳天煒閣家
陳文陣(迴向往
生)
陳文熙、胡月娥
閣家

陳文熙、胡月娥
闔家
陳日妹
陳李全妃
陳秀敬
陳系統
陳孟秋闔家
陳俊彦
陳秋吟、林宿程
陳祐德
陳國保、王淑媽
陳淑蕊
陳雪花
陳進吉
陳敬煌、范淑媚
陳裕琴
陳慧珍
陳慧錦
陳璧光
陳顯德闔家
陶善震
彭金玉
智緣法師
程玉卿闔家
程勤勉
廖文昌
馮子卿
黃方前
黃秀子
黃孟侯
黃保男
黃宣撫
黃美齡
黃貞居
關明廷、羅善學
會
楊志泰
楊明星、楊黃金
桃
楊智強
楊雅媚
葉雲梅
葉喬語
詹寶
廖天秋
廖秀琴
趙泰山、張春美
劉世興
劉俞詩
劉寶桂
慧修法師
澄觀法師
蔣莉華
蔡吳月娥
蔡宗保
蔡金成
鄭素蓮
盧玟馨、盧玟諭
廖光中
蕭正平
蕭阿叔
蕭家勤
融利法師
賴舜平
連春枝
鍾淑珍
簡娘春
羅永乾
譚紫涵
蘇秀枝
蘇秀玲
覺順法師
900
王秀雲、林寶
玉、王偉儀
江鶴齡
林心如
林正義
林威雄闔家

洪信
洪碩愚
徐麗雲
黃梧枝
870
黃聰敬醫師
880
吳秀貞
李尚穎
李青芬
張文麗
梁松松、梁菁雯
梁淑惠、王謙柔
陳玟伶、翁嘉
恩、翁嘉鴻、翁
國棟
陳得興
陳郭發
湯苔蓉
鍾池淨苑
關英蘭、洪逸齡
700
張淑美
張麗珠
凌中安
廖敏達
650
許中華醫師
624
沈雅雅、許純明
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
王秀鸞
施妙青
黃琦惠
蘇秀卿
600
王梓沅
王梓雯
王繼宗
朱文華、鍾朝旭
朱瑞彬
吳秀真
吳芸芸、吳欣芸
呂奇珊闔家
李子琦
房鄭月英
林美珍
林紅柑
武文韶
邱英銓
姜伯偉闔家
施宣猷
柳秀美
秦啓正
翁阿江
高碧玉、楊佩婷
曹貴足
郭士嘉
陳玉芬
陳榮哲
陸銘傑
彭健華
黃秋萍、黃婉
真、黃宗德
黃瑞琳
葉玉鑫
盧素美、朱良基
闔家
廖淑珠
劉世謙
劉成才
劉建良、許素芬
劉揚、劉吳鸞

花、劉振闔家
歐彥仁
潘淑秀
練富貴
蔡瑞文
鄭名軒
鄭秀珠
盧貴津
蕭漢基
謝竹原
謝宜廷
簡素蓮
羅袖菁
蘇振宗
530
劉元英
520
朱英
吳昭蓉
吳昭勳
515
饒白和
500
一切衆生
心航法師、劉讚
木、鄭劉坐
王明志
王俊仁
王紀美
王聖
王璽滿
如虛法師
朱淑琳
江怡慧
吳名瑛
吳廷裕
吳東陽
吳淑娥
吳許猜
吳建如
吳駿杰
呂林麗華
呂學營
李正同
李美玉
李輝復
李鍾慶
周太雲
周貴洪
宗泉法師
性淨法師
昌施品
林玉英闔家
林殷民
林寶清
邵宗惠、邵宗德
洪來春
洪誌龍
孫明光
徐玉枝
真圓法師
康何江、康葉嬌
康麗華、康麗真
張珍月
張恩慈、張恩華
張鳳凰
張德宗
梁秀華
莊月芬
陳秀英
陳阿蘭
陳森輝闔家
陳義惠
陳寶桃
彭秀澄、孫火
明、孫峰琳
游漢明闔家
黃金宏
黃建峰
黃清林闔府

黃曉倩
黃顯瑜
楊素端
楊淑芬
楊惠珍
楊麗英
董寶杏
詹順興
趙金秀
劉尚其
劉易松
劉昌熾
劉昌熾闔家
劉阿美
劉彥宏
慧中法師
慧乘法師
慧賢法師
蔡經文
蕭公權
蕭明松、蕭陳雀
蕭愉娟、木次夏
來蕭董素蕭舒
心木次恭介
賴宋妹
賴怡賢
賴頌仁
戴文弘、戴美
惠、鄧森妹
謝汶欣
謝麗如、李岳
恩、李吉祥、李
如意、李香蘭
家
謝麗瑩
鍾朝宗
韓美芳
蘇秋全
蘇蔡美驚
靈寶寺
430
王玲惠
400
王毓淞
王信玲
王麗琴
朱秀娥
吳美儀
吳駿逸
呂昆明
林淑燕
林淑靜
林麗明
邵世萬
邵世賓
姚慶忠
施登宏
洪文慧
張中芬
梁淑玲、廖秀幸
莊英賜、王淑
玲、莊凱名、莊
惟傑
莊英賜、王淑
玲、莊凱名、莊
惟傑
許寶水
陳沼鸞
彭火興、劉桂
尾、彭秀燕、彭
曾美玲
黃翠
黃東昇
黃婉芳、魏舒瑩
闔家
楊怡真

廖秀幸、梁淑玲
廖慧娟
劉伯廷
劉玲蓉
蔡宛臻
蔡貴雲
戴毅文、戴逸雲
鍾育均
簡啟豪、謝秀梅
藍宗煌、藍新
財、藍楊玉春、
藍宗惠
蘇金敬
375
許家齊
350
李恩賜
鄭伊真
330
黃長安
300
王木春
王彥博
王春熙
王鎮興
江美雲
何依瑾
何瑪莉
吳黃烈
呂月碧
呂永隆
李孟修
李宜恭
李春輝
李菊子
李麗淑
李嚴玉慧
汪坤忠
林秀春
林東昇
林原
林麗雲
林獻明
邱雅雯
范國芝
徐天明
徐黃雪梅
徐碧裕
徐慧慧
迴向愛蘭波波
高碧玉闔家
涂永昌
康天成
康文樹
康凱傑
康凱翔
張以祈
張安佳
張博清
張榮康全家
莊忠霖
莊祐
莊雅西
連淑清
郭雲英
陳令璋
陳冬蘭
陳正發、陳俊
銘、陳冠勝
陳定芳
陳宜滙
陳政邦
陳政邦
陳邱玉妹
陳冠利
陳桂蘭
陳博孝

陳碧桃
陳碧珠
陳麗花
陶文勳
彭一驊
彭喜妹
曾梅卿
湯天星
黃秋美
黃新賀闔家
愛貓波波(迴向
往生)
楊曲德闔家
楊秀美
楊麗花
盧淑琴英
廖淑夢
趙海雄
趙彩雲
劉寶珠
盧雅雯
鍾樹清
羅秀環
羅美蓉
250
陳冠伶
陳冠甫
215
吳桑本、吳漢鐘
200
丁玉娘
毛隆鎮
王沈治
王芳敏
王彩珠
王慶
王惠芳
王謙柔、梁淑惠
伍智堤
朱紀美
何雪貞
吳西珍
吳承峰
吳金郎
吳秋文
吳寶玉
呂玉娟
呂宗淵
呂黃秀女
呂榮松
李成
李妙娟
李品雲
李品儀
李品蘭
李品慧
李洪來桂
李家同
李家寬
李深鎮
李曾月華
李黃銀妹
李璋
沈素真
周文健
周宜端
周芳盈
周采青
周春義
周柏仁
周秋嫻
周義杰
林月媛
林玉瑄
林柏廷
林素雅、林素麗
林敬駿
林利輝
法霖法師

法薰法師
邱莉婷
姚秀芬
姚彥旭
柯達維
洪守憲
洪江林
洪岩復
洪武賢
洪莉婷
洪聖惠
洪鵬凱
夏志英
高國富
涂豐國
張世杰
張玉真
張明阿昆
張研湘
張陳惠
張錦華
張澤澤
張瓊文
張麗貞
張曉英
曹朝宗
許玄明
許淑萍
許雪妹
郭名威
郭宗慧
陳妍靜
陳秀賢
陳卓明
陳金時
陳丙寅
陳冠典
陳炳宏
陳秋紅
陳香如
陳素瑜
陳朝和
陳欽華
陳曼珠
陳獻助
彭成波
曾莉秋
曾進源
朝愛花闔府
童瑋偉
黃郭秀美
黃逸樺
楊岳虎
楊明員
楊茗喬
楊禮黛
楊麗雲、卓謙雄
葉桂英
盧高良
達如法師
廖季端
廖錦傑
熊忠義
劉小玲
劉素華
劉怡隆
潘香君
潘娥
蔡千代
蔡月霞
蔡愛修
蔡玲玉
蔡蕭秀女
蔡靜枝
賴碧碧
賴翠琪
戴王玲
謝平妹

謝淑惠
謝雪莉
羅章法師
簡美蘭
魏吉男
蘇文明
蘇王紅英
蘇聖芳
蘇錦禎
關平焯
160
松欣托兒所
100
石春美
伍政吉
吳敬芳
林王秀琴
林孟璇
林黃梅實
林寶蘭
林寶蘭闔家
洪德賢
范莉蘭
張育斌
張俊嵐
張秋萍
陳美雲
陳煥庭
曾慶安
游武雄
盧昭浩
盧昭浩
廖玉瑜
熊正宗
熊林富妹
熊阿甘
劉呂秀
劉長河
潘淑慧
蔡湘盈
謝錫平
50
吳鉅鋒
吳駿青
洪孟愉
洪碩呈
曾力忠
曾慶平
曾慶家
游明祥
謝見賢
蘇來春

基金會紀事

3月份

- 3/02 設計師至本會與執行長^上會^下宗長老接洽新屋設計事宜；志工鍾秀英至本會整理健診病歷資料。
- 3/03 執行長^上會^下宗長老出國；志工伍懷芝至本會輸入健診病歷檔案；會務人員黃榮輝前往監理所辦理本會巡迴車驗車事宜。
- 3/07 鼎鑫聯合會計師事務所會計師至本會看帳；三位法師至本會辦醫護手冊。
- 3/08 科建管理顧問公司蔡顧問至本會輔導林曉玫、黃靖芳ISO流程；下午黃榮輝、黃靖芳、沈佩如、蔡春生、湯苔蓉等共8人參加勸募委員林秀鳳居士的公公的告別式。
- 3/09 廖瑞堅居士免費為第21~30期月刊精裝本裝訂，由黃榮輝至其公司將100本成品取回。
- 3/10 志工林曉玫、伍懷芝至本會協助行政工作。
- 3/15 科建管理顧問蔡顧問至本會輔導林曉玫、張美雲ISO流程。
- 3/16 執行長^上會^下宗長老回國；均浩興業派人至本會檢查印表機；法師至本會申請醫護手冊。
- 3/17 志工伍懷芝至本會輸入健診病歷檔案。
- 3/18 執行長^上會^下宗長老早上到馬來西亞沙巴為捐款者開示佛法。
- 3/19 執行長^上會^下宗長老在馬來西亞沙巴為捐款者舉行往生告別式，晚上回台北。
- 3/21 執行長^上會^下宗長老到醫院為病患皈依三寶。本會至國稅局取

帳冊。

- 3/22 執行長^上會^下宗長老到蘆洲為捐款者主法佛事。志工林曉玫至本會協助行政工作。
- 3/23 下午3:00召開放生影片審查會議，參加人員：執行長^上會^下宗長老、副執行長^上淨^下旭法師、放生會會長許瑞助、顧問張建仁教授、月刊主編陶蕃震、大乙傳播公司。
- 3/24 科建管理顧問蔡顧問至本會輔導ISO流程，志工林曉玫協助。
- 3/25 斯里蘭卡^上帝^下須長老等一行四位長老拜訪執行長^上會^下宗長老，感恩去年12月26日南亞大海嘯後本會至斯里蘭卡賑濟災民，並請求協助建設醫療站以利益該國人民。
- 3/28 志工郭振潮和會務人員黃榮輝至楊梅怡仁醫院探視本會照護之一位老法師病況。
- 3/30 法師至本會申請醫護手冊。
- 3/31 科建管理顧問蔡顧問至本會輔導ISO流程，志工林曉玫協助；志工伍懷芝至本會輸入健診病歷檔案。

4月份

- 4/01 法師至本會申請健保和醫護手冊。
- 4/04 廣禾國際企業有限公司業務員至本會檢查影印機；本會至國稅局拿帳冊。
- 4/05 清明節休假
- 4/06 資訊組組長鄭玉鵬至本會儲存捐款系統備份。
- 4/07 副執行長^上淨^下旭法師和會務人員黃榮輝到埔里南林精舍辦理^上道^下無法師所捐贈房子過戶及簽約事宜。臨終關懷委員會副主委洪棟寶帶領會務人員黃靖芳、沈佩如，志工伍懷芝、王貴英、郭聰明、郭連桂香、張邱教、郭月鳳共9人，參加捐款者王百合的母親告別式。
- 4/08 張苑真至本會討論放生浴佛插花事宜。
- 4/12 鼎鑫聯合會計師事務所人員至本會對帳。
- 4/14 志工陳麗娟、張麗珠、湯苔蓉、陳麗華、王貴英、楊秀蓮、林瑞碧至本會貼月刊標籤。
- 4/15 志工楊三兩、羅秀環、陳麗娟、陳碧桃至本會裝訂月刊。副執行長^上淨^下旭法師、放生會會長許瑞助、顧問張建仁教授到東北角風景管理局龍洞海水浴場勘察放生場地。
- 4/17 本會董事長^上道^下海長老率本會董事^上本^下因法師、副執行長^上淨^下旭法師為台中三寶護持會傳授八關齋戒，下午由執行長^上會^下宗長老為其施放大蒙山甘露施食。
- 4/18 執行長^上會^下宗長老到台中沙鹿為捐款者家屬往生告別式主法。執行長^上會^下宗長老接獲兩位法師病重求助，經派員訪查結果，是受密醫所騙，誤信秘方致病中毒，隨即為其轉診至本會簽約醫院進行療護救助，並致函衛生署請求協助保護僧伽健康。志工至本會裝訂月刊。
- 4/19 執行長^上會^下宗長老為捐款者新家佛像安座。執行長^上會^下宗長老與本會醫療網卓玉玲醫師討論如何照護僧伽的醫療，讓僧伽走上正統醫療，有病不要誤信貽害非淺的密醫及秘方。志工至本會裝訂月刊。
- 4/20 台中三寶護持會廖會長帶領15位居士至本會拜訪^上會^下宗長老及捐款。志工至本會裝訂月刊。
- 4/21 志工伍懷芝至本會輸入健診病歷檔案。
- 4/22 執行長^上會^下宗長老至板橋為捐款者往生助念並舉行入殮儀式。
- 4/23 執行長^上會^下宗長老至和信醫院探訪捐款者，為其家屬授三皈依，及佛法開示。
- 4/24 執行長^上會^下宗長老至蘆洲為捐款者家屬主持往生告別式
- 4/27 下午2:30召開放生會VCR審查會議。參加人員：副執行長^上淨^下旭法師、放生會會長許瑞助、顧問張建仁教授、月刊主編陶蕃震、大乙傳播公司。
- 4/28 志工伍懷芝至本會輸入健診病歷檔案。志工張苑真至本會討論放生浴佛插花事宜。
- 4/29 二位法師至本會申請往生處理事宜。港香蘭藥廠新業務員謝德仁初次至本會拜訪。志工楊漢璇至本會協助健診事宜。

看見生命的力量

慢性病人的自我學習與保健【手冊】

慢性病的病程很長，往往必須終生服藥，並在生活飲食上遵守諸多限制，才能控制病情，獲得較佳生活品質。也因此，經常「一人生病，全家總動員」。

佛教僧伽醫護基金會，抱持「佛法常住人間，福德廣庇十方」的理念，在全國各道場推廣長期慢性疾病照顧，多年來累積了豐厚的醫療資源。為協助初罹病者及其家庭正確看待慢性病，習得慢性疾病的自我保健，特別邀請本會醫療網之專業醫師，編纂了《看見生命的力量——慢性病人的自我學習與保健》手冊。內容包括各種慢性病的病徵、如何與慢性病共生……等，並附有常見意外事故處理方法。免費與大眾結緣，歡迎四眾弟子踴躍助印及索取。功德無量！



【索取辦法】

為加速寄送流程，索取者請附15×13cm以上尺寸之回郵信封，貼足15元郵票（一本書的郵資），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「索取慢性病保健手冊」。

【助印辦法】

助印工本費，每本100元。請利用本刊所附劃撥單匯款或直接洽詢本會。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

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。

涼拌海帶芽

材料：海帶芽、銀耳、蘋果、小黃瓜、彩椒、薑絲、醋、原色冰糖、海鹽。

做法：海帶芽、銀耳分別用冷開水泡開洗淨瀝乾（保持脆度）；蘋果、小黃瓜、彩椒切薄片，用鹽水洗過瀝乾；與海帶芽、銀耳、蘋果醋、薑絲原色冰糖、海鹽拌勻即可上桌。

作用：海帶芽有礦物質、維生素、微量元素及鈣等營養素。蘋果的果膠、鐵質。小黃瓜的鉀及彩椒中各色的搭配、生食中有的酵素……等，及銀耳中所含的蛋白質、粗纖維、礦物質、木糖、葡萄糖等抗腫瘤多糖體（ABC），對放射損傷有保護作用，並能清肺化痰、健脾、補血、降低膽固醇，促進腸胃蠕動，對心、肝、腎均有益。

