

獲醫伽僧

【專題企畫】

水月道場・夢幻佛事



擴大舉行

佛教僧伽醫護基金會

放生保育活動

登船出海及岸邊放生分組進行

《華嚴經普賢行願品》：「衆生至愛者生命，諸佛至愛者衆生，能救衆生身命，則能成就諸佛心願。」

- 【日期】 95年10月10日(星期二) 登船人數90人
- 【時間】 上午7:40 樹林大安路基金會會址出發
上午7:40 土城市青雲路138號(板橋地方法院大門口)出發
上午8:00 板橋新埔捷運站(2號出口)出發
上午9:40 深澳碼頭集合
(濱海公路約75公里深澳發電廠對面斜坡道路進入)
- 【地點】 1. 深澳碼頭登船出海 2. 昭明宮岸邊
- 【活動說明】
- 搭遊覽車：每一座位繳交300元整(含車資、保險、餐費)
 - 自行開車：每人繳交100元整(含保險、餐費)
 - 出家僧衆報名參加費用全程供養
 - 為安全考量，未滿15歲及年紀太大、行動不便者，請勿登船，未登船者則參加昭明宮的岸邊放生
 - 參加人員請自備遮陽帽、飲水及雨具，登船者請攜身分證正本(出海安檢用)
 - 放生海水水族衆生費用，隨喜功德
 - 請儘早報名，報名截止日期9月15日
- 【洽詢方式】 (02) 2682-9188 FAX (02) 2682-9186
- 【劃撥轉帳】
1. 郵局劃撥帳號：19265780
(請另付每筆劃撥手續費20元)
 2. 日盛國際商業銀行 樹林分行：代號815
帳號：026-01-013776-6-66(放生專戶)
戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會
【匯款後，請務必傳真或來電本會告知匯款人資料】

誠摯邀約諸位大德共同參與盛會！功德無量！



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

善大德，阿彌陀佛：

本會原訂7月9日放生，因颱風過境，海面風浪過大，基於安全考量，船隻無法出海，放生活動無法舉行，故順延至7月23日；惟該日仍因颱風過境原因，無法出海，以致活動仍無法如期舉辦。

本會放生活動之舉辦，均須考量參與志工菩薩之安全與相關安檢單位海防安全管理，故原訂兩次日期，均因颱風過境而停辦，此乃基於安全考量不得不之措施，此過程造成相關工作人員與參與志工之不便，謹向諸位菩薩大德致上十二萬分歉意。

諸法因緣生，凡事冥冥中自有安排，行菩薩道的過程中，不論遇到什麼阻礙或考驗，我們更要堅定道心，心存感恩。

經請示執行長會宗長老後，決定將原訂本年7月份與9月份的兩次放生活動，合併於本年10月10日（星期二）擴大舉行，該次活動將兼採海岸邊放生與登船出海放生兩組同時舉行，報名時依諸位菩薩意願決定參加何組，以圓滿大眾發心，歡迎諸位菩薩大德繼續共襄盛舉，厚植福慧。

放生會 會長 許瑞助合十 95.8.9

Buddhist Sangha Health Care Foundation

財團法人佛教僧伽醫護基金會

誠徵工作夥伴

1. 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

2. 社工專員

大專以上社工相關科系畢，一年以上實務經驗

3. 電腦志工

輸入各類文書資料、建立檔案、電腦維修等

正信佛教徒優先錄取

應徵1. 2.項者請備簡歷、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

農曆七月十五日普渡，是源自神通第一的目連尊者為墮在餓鬼道的母親，在僧解夏自恣日供養十方僧，以此功德迴向母親，超升天上的故事。因此農曆七月實在是佛教所倡導之孝順月及佛歡喜的吉祥月，是知恩、感恩的報恩月。

本會為感恩特約醫院及醫護志工們對法師的護持，自93年起在署立基隆醫院舉辦「中元超薦祈安法會」，祈求醫院祥和，院內員工福慧增長，病患早日康復。今年，中元超薦祈安法會的舉辦邁入第三年，舉辦的場次也已經由一場增為三場，分別在台北聯合醫院和平院區、署立台北醫院、署立基隆醫院各舉辦一場，每場都有數十位法師蒞臨，法緣殊勝，大眾同霑法益，歡喜感恩。

本期專題企畫「水月道場·夢幻佛事」，以影像和文字記錄這三場勝會。尤其感恩攝影志工梁昇富，透過鏡頭，讓許多莊嚴感人的畫面就此停格，讓讀者能按圖遙想或回味，心中自然法喜充滿。今年錯過的讀者們，來年一定要把握機會參與，增福增慧，功德無量。

「一位醫生雲林的最後一晚夜班」，是一篇在網路廣為流傳，感動許多人的文章。文中最觸動人心的一句話是：「我們可以讓病人因病而死，卻不能讓病人因貧而死！」為了護持僧寶的健康，為了籌募僧伽醫療和僧伽如意安養院的基金。95年12月16日、17日，本會將在台中舉辦「歲末感恩祈福法會暨身心健康園遊會」，誠摯地邀請你的加入。

目錄

編輯室報告 3

【道海長老開示】

念佛的理論與方法（上） 6

道海長老

一位醫生雲林的最後一晚夜班 13

江文蓉



【專題企畫】

17 水月道場・夢幻佛事

迎請法師・灑淨儀式・蒙山施食

梁昇富

28 知恩・感恩・報恩的孝道月法會

陶蕃震

38 孝順心 恭敬心常存

孟蘭盆會救七世父母

黃焜璋

【中醫觀點】

44 運動傷害的保健

周莉蕙

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、鐘士鎮會計師、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/陶蕃震
特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹
視覺設計/冠霖藹第兒工作室
攝影志工/梁昇富、黃璋儒
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0800-355559

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



淺談營養藥理健康食品 50

傅紅薇

頸部的保護及運動 54

曾國楨

健康Everyday 58

吃什麼能抗病抗衰老

認識反式脂肪酸

早上不要喝冰品

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

合作金庫樹林分行帳號：3133871000019

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

念佛的理論與方法（上）

道海長老主講

法宣法師、各位居士，大家晚安。

今天大家有因緣聚會在淨土梵音道場，研究討論佛法的道理，是有殊勝因緣的。古人講，「千里有緣來相會，無緣對面不相逢。」我們也是過去有這種因緣，所以今天才能夠聚會在這一堂。

這一次聚會討論佛法的道理，是因為馬來西亞觀音古寺傳授三壇大戒，假借這個因緣，淨土梵音的負責人劉居士夫妻到台灣同我講，要我能夠在來馬來西亞時，順便到新加坡來，到淨土梵音講堂，同大家討論一點佛法的道理。又因為有新加坡菩提佛院授三皈五戒菩薩戒的因緣，那邊昨天圓滿，因此我們今天就來到淨土梵音講堂。

我們今天討論什麼佛法的道理呢？我想，因為淨土法門以念佛為主，今天就把「念佛」這兩個字的道理，來跟大家討論討論。就這兩個字的意思。

「念佛」這兩個字，是說明我們能念的心和所念的境界，合起來就是念佛。但是要解釋它的道理，要把它分開來說明。什麼叫作「能念的心」？什麼叫作所念的境界？我們都是運用我們這一念能念的心來念阿彌陀佛佛號的境界。不但念佛是如此，我們打任何一個妄想、起任何一個念頭，也都是由能念的心和所念的事。這個事相也就是境界，因此運



「念佛」這兩個字，是說明我們能念的心和所念的境界，合起來就是念佛。

用我們能念的心稱念阿彌陀佛所念的境界，它有甚深的道理在其中。

第一，先來解釋「能念的心」。在經典中，佛告訴我們，能念的心有四個名稱。在它的名稱之下有很重要的道理，也就是它的義理。那麼第一是叫什麼心呢？是叫「肉團心」。第二，叫「妄想心」。第三叫「集起的心」。第四叫「真實的心」。我們運用我們能念的心，究竟用什麼心、用哪一種心，為能念的心呢？我們念佛的人，每天都用能念的心念書念佛，如果我們自己連這個能念的心都不了解的話，怎麼念佛呢？因此我們應該了解能念的心。

肉團心

第一種，叫作肉團心。肉團心不是能念的心。怎麼說它不是能念的心呢？「肉團心」這名稱就知道了。它是以我們這個四大假合的身體，也就是指由心肝脾肺腎五臟中的心臟。心臟是由我們這個身體地水火風的四大組織成的，在身體之內有一個心臟，它是一個無情之物。假設我們的心性在，它就是個有情的眾生，有感情、有知識；假設我們的心性一離開，它是一個屍體，是個無情之物，根本沒有什麼作用，就跟桌椅、板凳、磚塊、瓦塊一樣，是個無情之物，所以叫肉團心。那麼，肉團心在我們身體之中，像個什麼形狀呢？它就像一朵倒掛的蓮花。好像一朵蓮花，把它倒掛起來。這個蓮花的形狀是蓮花瓣向下掛在那裡。假使我們晚上睡覺的時候，這個蓮花瓣就合起來了；假使我們醒過來之後，它就張開了。它有這種開合的功能。這就說明了我們的心臟之中，這個心是一個肉團的心，它不是能念的心，因為它是個無情之物。

妄想心

其次，我們再來談「妄想心」。它是我們一般人日常之中常常用的心。我們每一天都用這個心，但是不認識它、不了解它。它是一種虛妄的、不真實的心，它是一種虛假的心。關於這個心，我們再來解釋清楚一點，大家比較容易了解。就像我們每一個人有自己的眼根，由眼根生起眼識。這個識是認識的識，可以認識的對相。由於眼根生起眼的認識，它所認識的是什麼呢？就好像有青色、黃色、赤色、白色種種的顏色，它能夠認識、它能夠分別、它能夠了知；而且它能夠分別是長的、短的、方的、圓的；它能夠了解它的形狀。這是我們由眼根生起眼識，來分別色塵的境界。它有這個功能，這是屬於心法這方面的功能，這是心識。假如我們沒有這個認識的功能，就不能夠了解這是青的、這是黃的、是赤色的，還是白色的；長的、短的、方的、圓的。因為它有這功能，我們才能夠認識它。

那麼第二種是什麼呢？就是我們的耳根。我們每個人都有耳根，由耳根生起耳的認識。它所認識的是什麼呢？就是聲音這一方面。好比有情的聲音，或者無情的聲音。我們人是屬於有情的，動物也是屬於有情的，桌椅板凳是屬於無情的。它能夠分別有情的聲音、無情的聲音、男人的聲音、女人的聲音，是歡喜聽的聲音，還是不歡喜聽的聲音。它都能夠有這個認識、了知、分別，這是我們的耳根生起耳識，有這種功能的作用。

第三種就是我們每一個人有鼻根，生起鼻的認識。它所認識的境界是什麼呢？是香、是臭，或者是非香、非臭等境界。它有分別、認識、了知的功能，這是鼻根生起鼻識的功能。



妄想心，它是一種虛妄的、不真實的心，它是一種虛假的心。

第四就是由我們舌根生起的舌識的功能。它能夠認識什麼呢？它能夠分別什麼呢？它能夠分別苦辣酸甜鹹淡等滋味。它有這樣的功能，也有這樣的認識。這是屬於第四個舌根，生起舌識，有這樣的功能。

第五是我們每一個人都有的身體。它屬於身根。由身根生起這個身的認識，它能夠認識、分別什麼呢？它能夠分別我這個肚子或者是飽了？或者是飢餓了？或者是渴了？或者是冷了？或者是熱了？或者這個東西是很油滑的，或者這個東西是很粗澀的。它有這個功能，能夠分別出這種種的境界。這就叫做我們每天運用眼耳鼻舌身，生起眼識、耳識、鼻識、舌識、身識這五種功能，分別外面種種的境界。

第六種是什麼呢？就是因為我們每一個人都有這個心理，這個心理就是意根。由意根生起意識，可以分別眼耳鼻舌身五塵的境界。它通通可以分別，它可以意念過去的「色聲香味觸法」種種的境界，它也可以分別現在的「色聲香味觸法」種種的境界，它還可以推想未來的「色聲香味觸法」的境界。這是意識的功能，也就是第六意識的功能。

第六意識的功能很寬廣，它可以意念過去的境界，可以分別現在的境界，可以推想未來的境界，三時的境界它都可以知道，而且它包含眼識所知道的、耳識所知道的、鼻識所知道的、舌識所知道的、身識所知道的。它通通能夠知道。昨天我吃了一點辣椒，很辣很辣，怎麼樣的辣法，它可以意念起來；或者它可以推想我明天要是吃辣椒的時候，是怎樣的辣法。這是我們的第六意識，叫作虛妄分別心，叫做妄想心。

我們眾生每一天都在運用虛妄分別心，但是我們不曉得它是虛妄的，不曉得它是假的。那什麼理由它是假的呢？它就是無常。你看它想念過去的、分別現在的、推想未來的，都是以念念之中生住異滅。它在時間方面是無常空的，因為今天過去了，沒有了，空了；現在分別，它馬上

又過去了；未來的境界還沒有到啊！所以叫作無常——空。這無常是什麼境界呢？從無到了有，從有還歸於無。就好像我們現在大家在這裡講話，在沒有講話之前根本沒有，從沒有現在有了，我們大家在這裡講話了，可是講完以後，大家散去了，又沒有了。從無至有，從有回歸於無，這叫作無常性質的，不是常住性質的。這無常的東西，它是虛假的。假設它是有這個性質的話，它不會沒有，所以我們這個虛妄分別心，我們每一天運用它是念念生住異滅，時常意念起以前的，分別現在的，推想未來的，念念都是生住異滅。但是它是由種種的因緣和合而生，它沒有自體可得，就好像我們現在大家在這裡聚會，是東西南北大家聚會到這裡來的，但是中間沒有一個主要的體。這是我們最重要的體嘛，都是大家聚會來的，大家分散了之後，沒有了。你說劉居士他是主呢？還是能講的是主？還是能聽的人是主呢？還是大家聚會來共同是主呢？中間沒有一個主體。在空間來講，它沒有主體的性質可談。這叫做時間方面，它是無常——空，在空間方面，它是無自性空。在佛教裡面，無自性叫做什麼？叫做無我。沒有一個我可得，叫做無我可得。所以佛教裡面主張「無我、無人、無眾生、無壽者」。這是《金剛經》裡面講：「無我、無人、無眾生、無壽者相」。第一個條件要破除有我的執著。這個地方我們就談到這裡，我們先來談妄想心好了。第二種妄想心，我們明明知道它是虛妄、分別、虛假的，但是我們就把它認為是真的，這是我，這是因為顛倒。以上是說明第二種的妄想的心。

集起的心

第三種叫做「集起的心」。什麼叫作集起呢？集就是採集，好像我用

因果都是自己做的，我所做的清淨的因，就生起清淨的果報，這是自作自受的。

手把它拿過來，這叫作集。今天集一點，明天集一點，後天集一點，集來集去，集來集去，集了很多，這叫作集。起就是生起，生起它的果報。就是集善的因，就生起善的果報；集惡的因，就生起惡的果報；集染汙的因，就生起染汙的果報；集清淨的因，就生起清淨的果報。這是因果的意思，這叫作集起心。集起心是什麼呢？聽過教理的可能了解，沒有聽過教理的可能不太了解。它就是第八識心。

第八識叫作集起心，集是集諸法的種子；起是生起諸法的現象。我們過去有惡的因，將來就會生起惡的果報；我們過去有善的因，將來就會生起善的果報；過去有染汙的因，會生起染汙的果報；過去有清淨的因，會生起清淨的果報。所以因果都是自己做的，我所做的清淨的因，就生起清淨的果報，這是自作自受的。沒有說我做惡，別人受氣；我做善事，別人去享受。沒有這個道理。所以淨土念佛法門，很重要的就是運用這個心。那前面那個虛妄心呢？虛妄分別之心呢？那是我們念佛的人要對治它的。因為我們念佛的人，一方面念佛，一方面打妄想，那你念佛有什麼用呢？沒有什麼用啊。要對治虛妄分別心，要運用我們這個集起的心。我種下清淨的因，種下淨土、往生清淨的因，我才可以生到極樂世界清淨世界的果報去。因果它是絲毫不爽的，不是說我念佛你可以往生，你念佛我去往生。沒有這個道理的。這就是第三種集起的心，是要讓我們種好因而得好的果報，是因果的道理，是第八識。聽過教理的，一講到第八識他就知道。在我們八識田中種下好的因，就會結好的果；種下壞的因，就結壞的果。等於種瓜得瓜，種豆得豆的意思；種善就得善，種惡就得惡的意思。（未完待續）

（二〇〇四年十二月六日於新加坡淨土梵音講堂）



暨中西醫診療活動 95年度全國僧伽免費健康檢查

財團法人佛教僧伽醫護基金會

第1場 三月二十六日 ●屏東市南海寺 (限女眾法師)
屏東市廣東路910號

第2場 六月四日 ●台中南普陀寺 (限男眾法師)
台中市北屯區松竹路一段8號

第3場 十月一日 ●福嚴佛學院 (限男眾法師)
新竹市明湖路365巷3號

第4場 十二月三日 ●法鼓山
台北縣金山鄉三界村7鄰半嶺14之5號

時間:上午7時30分~中午12時

掛號報到時間:上午7時~9時

報名方式:

- 1.通訊報名:向本會索取報名表,填妥後寄至本會醫護組收
- 2.傳真報名:向本會索取報名表,傳真至 02-26829186
- 3.親自報名:至本會會所報名
- 4.報到時間:當天早上09:00止(請參加健診法師務必準時)
- 5.報名日期:第三場報名即日起至95/09/20止

注意事項:

- 1.抽血與腹部超音波檢查,需空腹八小時以上→接受檢查
完成後將供應餐點
- 2.若有任何諮詢,請電洽 (02) 2682-9188 醫護組

主辦單位:財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址:樹林市大安路534號6F

電話:(02)2682-9188

FAX:(02)2682-9186

Buddhist Sangha Health Care Foundation



一位醫生雲林的 最後一晚夜班

我們可以讓病人因病而死，
卻不能讓病人因貧而死！

文／江文官醫師

在雲林急診的最後一個夜班，想不到病人竟像知道我要離開似的如潮水般從各處湧入。晚上9點多，門診醫生轉介來一位病人溫先生。他發燒、嘔吐，右下腹有明顯的壓痛及反彈痛，看來就像是盲腸炎。我幫他作了簡單的身體檢查，告訴他和他的妻子（我的猜測以及可能需要開刀。）

「醫生，能不能更確定一點？」只見溫太太又遲疑了：「八成是？能不能肯定是或不是？」

我有點生氣地回答道：「當然還有可能是憩室炎、腹腔內膿瘍等等的可能。我也可以很武斷地只告訴妳就是盲腸炎，反正開刀下來醫生也會告訴妳『是有一點發炎』而妳也不會知道真相。只是醫學上本就沒有百分之百確定的事，我希望妳能夠了解，也尊重妳知道各種可能的權利。而且臨床上已經這麼像了，等待進一步檢查可能會有盲腸破裂，引發敗血症的危險。」

溫先生始終不發一語，溫太太似乎不喜歡台北來的醫生這種多重可能的解釋方式。

在雲林，我還是第一次遇到這麼龜毛的病人。我替他打上抗生素，並且安排電腦斷層(CT)，然後轉身回到淹滿病患的來診區繼續處理其他病人。

心裡直嘀咕健保局審查員若是抽到這本病歷一定會刪我CT檢查費六十萬元，然後附上一句「要放大100倍、以嚴懲浪費」。

一小時後，斷層片洗出來，果然在盲腸附近有發炎腫脹的跡象。「現在盲腸炎的可能性有九成以上了，」我指著片子對溫太太說：「少數的病人可以只用抗生素注射治癒，但大多數的情況下開刀還是最好的選擇（我還是維持我的說明方式）。」

想不到她竟然回我一句：「醫生，能不能帶藥回家吃就好？」

這回換我生氣了！

來診護士一直在叫「有新病人新病人快來處理」，這對夫妻竟然還這麼多意見纏著我。

我說：「如果早要這樣就不需要這麼多檢查了！你不信任我們，我可以把你轉到其他醫院開刀，但要回去我不會同意。」他倆靜默不語。

我於是說：「要不然你們就簽自動出院吧，有事我們不負責！」

想不到一直不說話的溫

先生竟然開口道：「簽就簽吧！反正我爛命一條。」

我心頭一驚，只見溫太太低下頭說：「江醫師，我們不是不想治療或住院，只是我們一點錢也沒有。他每天作捆工領現，三個小孩才有飯吃。現在要是他開刀住院……」。

我突然對剛才言語的魯莽感到抱歉，想了一想說：「我覺得你還是開



刀才能最快復原。我找外科醫生下來看看，錢的事明天一早我會照會社工室來協助你們。」

溫太太猶豫地追問。「好吧，」由於來診病人很多，我說，「等一下抽血結果出來我再進一步和你們討論。」

一小時後，抽血的結果顯示白血球上升、發炎指數也升高。

「有八成的機會是盲腸炎了，」我說：「我會請外科醫生來和你們討論開刀的事。」

外科醫生也真好心，他算一算開腹腔鏡復原的最快，只要住院兩天，不過要自費兩萬多元；開傳統手術式住院日數稍長，要花三千多塊；用抗生素治療則可能要住院一週以上。「真是一毛錢逼死英雄好漢！」他搖搖頭道。

溫太太想等隔天早上社工確定補助金額後再決定治療方式，於是溫先生就先在急診打了一晚上的點滴與抗生素，溫太太則是回家哄小孩睡覺後，半夜又來陪先生到天亮。

我在晨間會議時向鄰座的蘇醫師提到了這個病人。「想不到雲林真的有這麼窮的病人，在台北從來不會遇到……」我說。

可是他竟然皺起眉回我一句：「你怎麼可以讓他在急診待這麼久？盲腸



(黃瑋儒攝影)

炎會有破裂併發敗血症的危險！」

「我當然知道啊，可是……」

我想反駁，可是他接下來的話卻讓我啞口無言：「我們可以讓病人因病而死，卻不能讓病人因貧而死！」「你應該先讓他去開刀，錢的事再想辦法，大不了就幫他出嘛！」

我腦中一陣眩暈，不是因為一晚沒睡的關係，而是他突然把我的心敲開了一道刺眼的光，像住院醫師放映在投影幕上的燈一樣亮。我想到十年前的一個晚上，俊賢提議我們去認養貧童，我立刻就答應。那時我的薪水還不到現在的一半，卻對這樣的事毫不猶豫；更早的時候靠公費過活，還能

捐出一個月的家教費並且和俊賢在補習街挨家挨戶募款。而現在，「付出」這樣的想法竟已不自覺地被排除在我行為反應的選項之外！

幾千塊對現在的我來說，不過是節慶一場吃飯錢；對溫先生來說，卻是一家人命之所繫。

「我怎麼沒有想到？」我懊惱驚覺：「當我擁有愈多時，我願意給的竟然愈少！」。

我一面想一面走出會議室，遇見社工說他們是登記有案的低收入戶，可以補助大多數的費用。我走到病床邊，看到護士小姐已經幫溫先生換好手術衣。我向溫先生解釋手術後大約要休養時間，然後拉上圍簾，把五千元放在他的手掌上。他原本不說一語

的漠然突然轉為羞赧，溫太太則在一旁說不要不要。我硬是把他的手握成拳，說道：「沒關係啦，急診加住院要幾千塊，你開完刀還要一個星期不能工作。三個小孩總要呷飯啊！」

溫太太幾乎快哭了，溫先生終於說道：「醫師，我們雖不認識，可是，謝謝你對我們這麼好。我之後工作有錢，再慢慢還你。」

我揮揮手道：「沒關係，互相幫助而已。我要下班了，你還是要好好休養，不要急著出院，之後的復原才不會受影響。」

我經過忙碌的看診台，向喚醒我赤子之心的蘇醫師道謝。他一頭霧水。走出雲林急診的大門，門外清晨的陽光似乎更耀眼了。（轉載自聯合報）

尋找有緣人做吉屋的主人

既擁有一間房子，又在圓夢的過程中播下種子

一位法師將他位於埔里的房子捐給僧伽醫護基金會，所得款項作為本會醫護基金，如果能對籌劃中的僧伽如意道場有所助益，相信不僅是他的願望，也是所有三寶弟子的共同心願。

「虛空有盡，我願無窮」，尋找有緣人，一起來圓夢，就從做這棟房子的主人開始吧！

吉屋地址：南投縣埔里鎮樹人三街137巷6號6樓之3

洽詢電話：佛教僧伽醫護基金會 02-26829188



【專題企畫】

水月道場・夢幻佛事

一場法會的從無到有，從有又到無，正可說是所謂的「水月道場」，如水中之月，一切都來自我們的一念心，是十方因緣和合所成就。而我們做的佛事，既在為亡者超薦，又在喚醒活在夢幻中的眾生，因此可稱之為夢幻佛事。





- 第一場 95年8月1日於台北聯合醫院和平院區
僧伽醫護基金會執行長會宗長老主法
- 第二場 95年8月3日於衛生署署立台北醫院
僧伽醫護基金會副執行長淨旭法師主法
- 第三場 95年8月15日於衛生署署立基隆醫院
僧伽醫護基金會執行長會宗長老主法

攝影／梁昇富

迎請法師

迎請和尚由各院院長代表，先恭敬地在佛前請「戒定真香」爐，再前往法師休息室迎請主法和尚及法師們。



台北和平院區璩大成院長迎請主法和尚。



署立台北醫院中元法會黃焜璋院長與醫院同仁隨法師誦經禮佛。



署立基隆醫院李懋華院長迎請主法和尚。



主法和尚會宗長老在璩大成院長迎請下步入壇場。



消災壇前的觀世音菩薩慈悲救渡衆生。



法師們引領大眾唱誦大悲咒。



署立基隆醫院中元法會李懋華院長與醫院同仁跟隨法師誦經禮佛。

灑淨儀式

讓醫院遍灑佛法甘露，遍處吉祥，一切安和。
院內員工福慧增長，患者早日康復，閭家平安。
過往一切緣盡者，往生淨土。



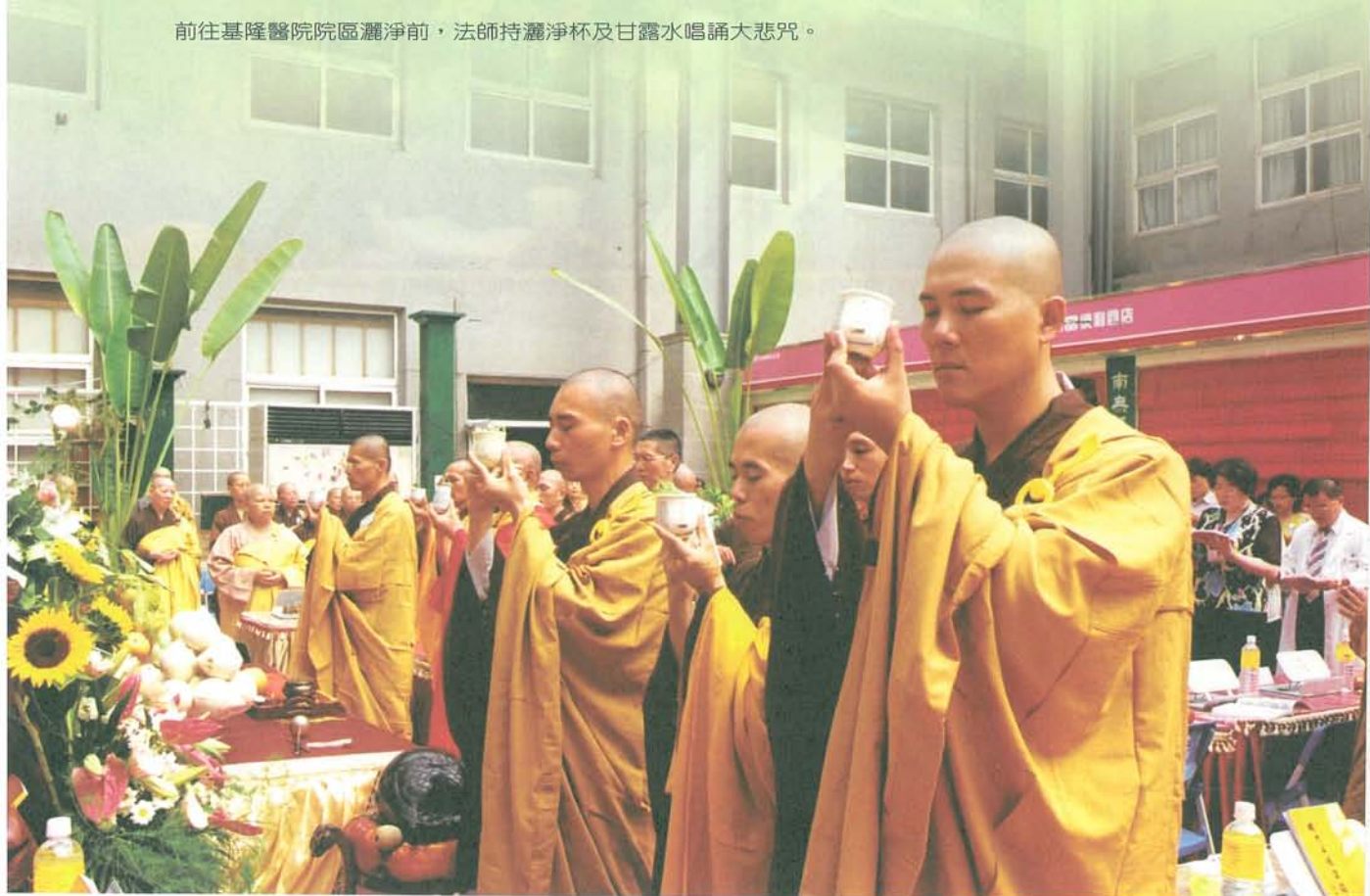
台北醫院中元超薦祈安法會，本會執行長會宗長老為院區灑淨。



本會執行長會宗長老慈悲地為基隆醫院病患灑下甘露水。



本會副執行長淨旭法師在台北醫院壇前主法。



前往基隆醫院院區灑淨前，法師持灑淨杯及甘露水唱誦大悲咒。

蒙山施食

宋朝的不動上師，人稱甘露大師，居於四川蒙山，曾為普濟幽靈，集瑜伽焰口及密宗諸部，輯成蒙山施食。放蒙山的主旨在於利濟十方世界，一切群靈。



由本會執行長會宗長老領眾，於台北和平院區施放蒙山甘露施食。



台北醫院中庭站滿參加法會的員工及病患、病患家屬。



基隆醫院中庭裡，院內同仁拿著課誦本追隨法師誦經。



台北和平院區的壇場是長方形，參與法會的大眾羅列於兩側誦經。



台北醫院中庭裡，二十餘位法師一起誦經，莊嚴而法喜充滿。



台北醫院參與法會的醫護人員踴躍，該院許多員工也是本會志工。

恩惠 恩低
會慈目歡華



基隆醫院裡，讚普圍繞著魚池，琳瑯滿目。



參與法會的基隆醫院員工一年比一年多。

知恩·感恩·報恩的 孝道月法會

文／陶蕃震 攝影／梁昇富



基隆醫院舉行的法會壇場，佛光普照，法喜充滿。

「_____件事情的成功，需要的是團隊合作。團隊成員間有良好的協調、分工，就能夠事半功倍。」

95年度僧伽醫護基金會協辦的中元超薦祈安法會，分別在台北市立醫院和平院區、署立台北醫院、署立基隆醫院舉行。三場法會的總幹事黃柏霖居士，在八月一日的第一場法會圓滿後，有感而發地說了上面這段話。他還引述本會董事長道海長老開示時的法語說：「一場法會的從無到有，從有又到無，正可說是所謂的『水月道場』，如水中之月，一切都來自我們的一念心，是十方因緣和合所成就。而我們做的佛事，既在為亡者超薦，又在喚醒活在夢幻中的眾生，因此可稱之為夢幻佛事。」

《金剛經》上說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」而每一位參與法會者，不論法師、居士；志工、蓮友；或者醫院員工、病患及他們的親友，甚或剛巧路過的人及幽冥眾生；都是成就法會的一分子，也都是宿世因緣所牽引，我們怎能不感恩與珍惜呢？

在法會壇場，看著莊嚴雅致的布置，聽著法音流轉，有種泫然欲泣的感動。是怎麼樣的因緣將我們凝

消災超薦牌位填寫

法會設有消災壇與超薦壇。由於各醫院員工及眷屬眾多，僧醫會早在法會舉行前一個月即將空白的祈福和超薦牌位交給各院，方便院方員工事先填寫，以便於法會前一天布置場地時先行張貼。病患或其家屬則可在法會當天登記填寫，為生者祈福消災，為往生者超薦早登極樂淨土。



志工為病患寫消災牌位，為往生者寫超薦牌位。



在超薦壇上的牌位。

聚在一起？是什麼樣的驅動力，讓這麼多人無怨無悔地付出？這一切都要從遙遠的佛法源流說起。但是，區區寸筆實在不足以承載，所以，還是從僧伽醫護基金會說起吧。因為，是他給了每個人植福田的機緣與歷練的舞台。

民國八十七年六月廿一日，佛教僧伽醫護基金會正式成立，以「為僧伽提供更高效率、高品質的醫護照顧」為目標。致力於結合教界、醫界、學界各方精英之智慧，就「醫療保健」、「安養照顧」、「臨終關懷」、「喪葬處理」等規劃全方位的身心照護系統，撰寫發表《台灣地區佛教僧

伽健康情形報告白皮書》，每年巡迴全省北、中、南、東部各道場為法師舉辦「免費健康檢查暨中西醫診療活動」；供養法師健保費、醫療費、假牙；安置老病僧，協助法師掛號及醫療轉介。並已與十家醫院簽定特約醫院，逐步建立全國性僧伽醫療網，和



基隆醫院中庭入口兩張大海報書寫法會流程，及感謝參與法師。



台北醫院在院長帶領下，各部門主管踴躍參與法會。

虔誠禮佛

台北醫院，幾位插管坐著輪椅的病人，由家屬帶來壇場旁側，黃柏霖居士看到後指引他們到佛前上香。《地藏經》上說：「有善男子善女人，聞是菩薩名字，或讚歎，或瞻禮，或稱名，或供養，…是人當得百返生於三十三天，永不墮惡道…。」虔誠祝福他們早日脫離痛苦，身心得到安康。





和平醫院壇場一側貼滿超薦牌位。

規劃籌設安養中心。

兩年多前的民國九十三年，當僧醫會董事李懋華調任署立基隆醫院院長後，爲了醫院的祥和平安，以及病患能早日康復，向執行長會宗長老提起舉辦「中元超薦祈安法會」的心願，長老慨然允諾擔任主法和尚。之後，九十四年又有台北聯合醫院和平院區及署立台北醫院希望比照辦理。和平院區在復健科曾國楨主任的居間聯繫下，去年也有了一場如法如律的殊勝法會；但是署立台北醫院則因爲諸多因素，在一年多後的今年才終於如

願，這就難怪八月三日下午於該院舉行之法會圓滿時，黃焜璋院長說道，「等今天這場法會已經等了一年多」。

三場法會的壇城布置，由總幹事黃柏霖居士與蓮邦生命禮儀社楊明德居士共同規畫，他們親自勘察丈量場地，而後又多次討論，擬定計畫。關係整體視覺的布幔色系更是經過反覆思索斟酌才選定兩種主色系相互搭配，再根據丈量的尺寸定製。各家醫院的場地大小及形狀都不同，卻都能以最有效率的方式布置出看似簡單實則大方而讓人驚艷的感覺，令人一踏

入會場就能收攝身心，心生溫暖祥和之感。這不得不歸功於黃柏霖和楊明德居士事前的縝密構思與周全準備，而各主辦醫院的後勤支援、參與布置的志工們的盡心盡力，及提供法會用大悲水的大悲咒水功德會，也都功德無量令人讚歎。

布置場地時，某院承辦人透露，在列印消災牌位時，因為疏忽而將生者列印在黃色的超薦牌位上，但是只印了一張，想繼續印第二張時，居然每一台列表機都印不出來，他們這才發現錯誤，立刻換上紅色的消災牌位，

結果列表機就可以正常運作了。說這段經過的師姐最後還說了一句話：「佛菩薩真的有保佑喔。」

八月一日下午，今年度於醫院舉辦的第一場中元超薦法會在總幹事及司儀黃柏霖宣布下展開，他還特別提到自己與和平醫院的緣分很深，當年念中央警官學校時校區就在附近，而自己的兩個小孩也都是在這裡出生，可以說是「和平之子」。

三場法會都在下午兩點開始。第一



法師開示與院長致詞（和平院區）

會宗長老

民間常說農曆七月是鬼月，其實在佛教沒有這樣的說法。人間的監獄囚犯只要被放出來早就跑了，何況鬼道的鬼，哪有那麼聽話的呢？其實七月是佛教的孝道月，是知恩、感恩、報恩月。七月十五日普渡是源自神通第一的目連尊者為墮在餓鬼道的母親，在僧解夏自恣日供養十方僧，以此功德迴向母親，超升天上的故事。

和平醫院在SARS期間發生許多感人的事，院內醫護人員發揮專業及最大愛心，使SARS疫情不致擴大且逐漸得到控制，對於醫護人員慈悲照顧病患的愛心我們由衷敬佩。藉由這次法會，我們為全院區灑淨，也祈求世界無饑荒，無疾病，和平醫院正如她的名字一樣，一切和平、吉祥，大家福慧增長。

璩大成院長

感謝諸位法師為本院舉辦超薦祈安法會，聽了長老的開示，尤其是關於孝道月的說明，使我受益良多。本院同仁一定會更努力地堅守崗位，回報大家。



三場法會的壇城布置者楊明德（中）及周耿民居士，接受會宗長老致贈感謝狀。

場法會由維那師「迎請和尚」的唱誦中，由和平院區院長璩大成恭謹地代表院方主祭，先在佛前請「戒定真香」爐，再前往法師休息室迎請法師。法會由本會執行長會宗長老主法，禮佛之後，唱誦楊枝淨水及大悲咒三遍，隨即分組灑淨。這是因為院區遼闊，既要為全院區灑淨，又要掌握時間，因此事先規畫數條路線灑淨。

在和平醫院，分成四條路線灑淨。主法和尚會宗長老與院長帶的第一



淨旭法師致贈感謝狀給台北醫院，感謝其對僧伽醫護的護持。

組灑淨隊伍經過候診大廳時，長老看到一對年輕夫婦，父親懷抱著小嬰兒，於是慈悲的為其灑淨。

另，據跟隨法師到B棟四樓至地下一樓灑淨的和平院區佛堂祈禱室管理委員會總幹事說：

法師開示與院長致詞（台北醫院）

淨旭法師

今天很高興有此殊勝因緣，第一次來到台北醫院舉行中元超薦祈安法會。承蒙黃院長及工作同仁費心，使法會圓滿。黃院長非常護持本會，台北醫院也是與本會簽約的特約醫院，謹代表本會感謝院長及全體同仁，並希望以後有更多出家人受惠。

黃焜璋院長

今天非常高興僧醫會為我們舉辦這場非常莊嚴的法會，在結夏安居期間有這麼多大法師蒞臨加持法喜充滿。我們等今天這場法會已經等了一年多，去年在之前服務的署立基隆醫院看到基金會協助他們辦的中元超薦祈安法會，場面之莊嚴法喜，令我深受感動，所以很誠摯地請求來本院舉辦，今天才終於能如願。

我的邀請其實有幾個目的。第一，是想讓各位大法師了解本院；第二是讓本院醫護人員有機會接觸基金會，並且有機會修福報。

我在基隆醫院服務時，曾經放了兩千元供養來院看病的法師，並且請他們在這筆錢用完時告訴我以便再補。但是過了許久都沒有再向我提起，我覺得奇怪，就問他們是怎麼回事？才知道原來同仁們都爭相供養，所以後來就根本不需要我自己放錢。現在台北醫院與僧醫會簽訂特約，凡是來本院看診的法師都有專人引導，掛號費及部分負擔也有優免，只不過手續好像還是麻煩了點。但還是希望專心用功而不了解如何看病的法師能多利用本院的服務，能法體健康。今天有這麼好的因緣，讓醫院同仁以及病患、家屬藉由基金會修福報，希望大家能珍惜把握。祝福大家日日歡喜，事事如意！希望明年能繼續，相信雙方互動會愈來愈好，同仁也更有福報。



「這次能陪法師一起灑淨，感到榮幸和喜出望外。師父很莊嚴虔敬，每一個房間都去，藉由灑淨，能讓病人平安，非常法喜。和平醫院的護理之家曾經有一床，只要新病患住進來，夜裡一定不安穩，沒法平安地待到天亮就吵著要轉床或不幸往生，後來經過法師灑淨，這樣的情形就消失了。

營造安全環境是醫院的責任，不論

有形或無形我們都要尊重，藉由灑淨儀式，能讓病患、家屬、員工大家身心靈平安。」

法會的第二場於八月三日在台北醫院舉行，分成三條路線灑淨。



法師開示與院長致詞（基隆醫院）

會宗長老

李院長是位慈悲有智慧的院長，他很關心病患，照顧病患時「視病猶親」，更在基隆醫院開辦「僧伽特別門診」，親自為出家師父看診。南亞海嘯後本會將在斯里蘭卡Tissamaharama地區蓋醫療中心，李院長還不辭辛勞，親自到當地了解，並擬定相關計畫。而基隆醫院在他的帶領下，員工非常有愛心，醫療專業也不斷提升，病患都受到妥善照顧。我們也祈求三寶加被，讓院內平安吉祥，病患早日康復。

李懋華院長

這是僧伽醫護基金會第三次在本院辦中元起薦祈安法會，法師一次比一次多，非常殊勝。我來到本院後，因為覺得這是一間有百年歷史的醫院，特地懇請僧醫會來舉辦超薦祈安法會。還記得兩年多前第一次舉辦時，長老率領我們走遍全院區灑淨，花了三個多小時，同仁和病患都深受感動。他們都說，從來沒有看過這麼多高僧大德來此，感受很深，更希望以後能每年舉行。

僧醫會是台灣第一且唯一的能夠照顧僧伽健康的基金會，也擁有全國僧伽的健康資料。去年起更踏上國際，成為很受重視的援助國外的醫療基金會。我也有此因緣和長老去斯里蘭卡，該國與我們沒有邦交，但是從總統、部長到省長等等，都知道本會，並且非常歡迎和感激我們。

感謝僧醫會對佛教的貢獻，也再次感謝長老、各位法師、各位志工菩薩成就了這次法會。



長老在台北醫院洗腎室為病患祈福灑淨。



長老至基隆醫院灑淨，為病患祈福。

第三組是到病房灑淨。院方承辦單位體恤法師辛勞，只安排法師到各樓層護理站灑淨，並不到每間病房。但是醫護人員和病患家屬，殷殷期盼法師能到每個病房灑淨，於是，從呼吸照護病房（RC）開始，法師逐一走遍各病房，以及各個電梯，一一灑淨。大家心中都充滿感激與歡喜，黃院長得知後也表示感恩，並且說他隨長老到洗腎室灑淨時，其中有人說自己是僧醫會的志工，更對法師來灑淨滿懷感激。希望明年能多排幾條路線，到全院每個病房及診間灑淨。

是的，根據法師在各醫院灑淨的心得，為每一個病房灑淨是所有醫護人員及病患的心願，即使不同宗教信仰者，也都非常歡喜及企盼。

八月十五日，在基隆醫院的灑淨，事先規畫了八組路線。全院區以及新啓用的單身員工宿舍也安排了進去。基隆醫院的法會是三場中的最後一場，也是參與法師最多的一場，有將近五十位法師，真是法緣殊勝。

總幹事黃柏霖在三場法會圓滿後說，醫院裡的病氣重，幸蒙三寶加持，而能如此殊勝。三場法會的法師都是由僧伽醫護基金會邀請，感恩醫院對基金會的護持，法師參與踴躍。也感恩各醫院提供場地，至於舉辦法會的布置及供品和鮮花水果由醫院負擔，是因為基金會是十方所供養，院方負擔才能種福田，而且也才是珍惜十方供養的做法。

孝順心 恭敬心常存 盂蘭盆會救七世父母



文／黃焜璋醫師

白 親近惟覺老和尚以來，我發現山上的法會很少。我想可能是老和尚注重實修，自年輕時就少辦經懺，惟獨一年一度的盂蘭盆會相當注重，因此我很好奇這個名稱怪怪的法會究竟是什麼？

原來盂蘭盆會是根據盂蘭盆經而來超度歷代宗親的法會。盂蘭盆是梵文，盂蘭是倒懸之意，比喻亡者之苦有如倒懸、痛苦之極，而盆為救護之器，所以盂蘭盆為「救倒懸、解痛苦」之意。

供佛與僧，以報父母長養慈愛之恩

據盂蘭盆經記載，佛陀的弟子目連尊者證阿羅漢果得六神通後，因思念母親以天眼發現其母墮在餓鬼道，皮骨相連，日夜苦悶相續。目連尊者即以鉢盛飯去給母親吃，結果他的母親因惡業受報的緣故，食物入口即化為火焰，無法吞嚥，令神通第一的目連尊者一籌莫展。因此目連尊者為拯救其母脫離此苦，乃向佛陀請示解救之法。佛陀遂指示目連尊者在七月十五日僧自恣日（印度雨季期間，僧眾結夏安居三個月不外出托鉢，努力用功。經過如此精進，有不少人得道證果，而農曆七月十五日乃結夏安居結束大家反省及檢討心得之日，稱為僧



本文作者於中元超薦祈安法會上代表台北醫院主祭。

自恣日，又稱佛歡喜日，乃佛陀因有眾多弟子精進證果而高興。）以百味飲食置於盂蘭盆以及百種器具供佛、法、僧三寶，可以獲得無量功德，得救七世父母。目連尊者照佛陀的指示去供養很多結夏安居出來的僧人，他的母親終於獲得升天脫離鬼道。因此「供佛與僧」以報父母長養慈愛之恩，係盂蘭盆會之由來。

七月份原是佛教倡導的孝順月， 與佛歡喜的吉祥月

盂蘭盆經又被稱為「報恩奉盆經」，係一本闡揚孝道的經典。我國

最早由梁武帝開始舉行盂蘭盆會，而於唐代更將施盆於寺廟之儀式改設在宮內，供奉更富麗莊嚴之器物而達最高之盛況。到了宋代盆供之富麗莊嚴供養佛僧之情形漸減，而著重薦亡之事。到了明、清則形成白日奉蘭盆以供養三寶，而於夜間薦亡普渡鬼神。然用民間之道教則利用此日進行中元普渡，並將七月份稱為鬼月視為不吉利的月份，實與原來佛教所倡導之孝順月及佛歡喜的吉祥月有所扭曲。

每年在靈泉寺或中台禪寺自農曆七月十三日至十五日舉行三天的盂蘭盆會中，其會場中央供奉本師釋迦牟尼佛；右側供奉藥師佛，藥師佛前立著

子弟爲健在父母消災延壽祈福的紅色牌位；而左側爲阿彌陀佛，前面立著爲往生父母超薦的黃色牌位。法會中所誦的經以地藏經等大乘經典爲主。在七月十五日則誦孟蘭盆經並供僧、齋僧而達到一個高潮。

放蒙山時不吃東西、不喝水， 並且必須攝心專注

而另一爲信眾所注目的焦點則是當日傍晚開始的放「大蒙山」。「大蒙山施食」係居於四川蒙山（今之四川名山縣）之宋代不動上師，又稱甘露大師，爲普渡幽靈集瑜伽、焰口（焰口之儀軌亦來自佛教，係阿難尊者在路上看到一個餓鬼，食物入口即成火焰，而慈悲爲餓鬼超薦所立的儀軌）及密宗諸部輯成蒙山施食成爲佛門必備課誦儀軌，而至近代興慈大師更加入六番開示（因鬼道眾生皆因執著不易脫離苦海，故給予以理上的開導以利超生），使此超度理事圓融更有威力。

大蒙山施食的三、四個小時參加者都不可吃東西、喝水、上廁所，以攝心唱誦。何以放蒙山中不吃東西、喝水呢？除了攝心不動外，這還表示大家體恤鬼道眾生飢渴之苦。爲何要攝心呢？有典籍記載某法師於施食中之



變食時心中突有一念家中的鑰匙是否帶了，結果到了晚上所超度的亡靈來找他說你怎麼變了一大堆鑰匙來給我們吃呢？由此可見放蒙山時必須攝心專注，當然若有禪定工夫深及有福德的高僧來主持，則效果更大。

每次放完蒙山，大家雖有點累但都覺得通身舒暢，殊勝得很。而且供於殿前砌的十分工整的須彌山之米堆上面有時還會有法輪、小腳印、或動物之蹄印等出現，更是信眾所津津樂道的。我心想這種不可思議的現象應是眾人誠意所感應，但最重要的還是這顆孝順心、恭敬心能夠常存，才是佛陀爲我們立孟蘭盆最重要的意義。（本文作者現任署立台北醫院院長、僧伽醫護基金會醫療顧問）



參與園遊會活動回條

(活動內容請見封底裡)

贊助類別 (請打 ✓)	贊助項目
☐ 協辦單位	贊助5萬元以上
☐ 贊助單位	贊助2萬元以上
☐ 活動攤位	園遊會當天設攤交易所得：全數捐出 販售物品名：_____ 單價：_____ 物品數量：_____ 攤數：_____ 販售物品名：_____ 單價：_____ 物品數量：_____ 攤數：_____ 販售物品名：_____ 單價：_____ 物品數量：_____ 攤數：_____ 店長姓名：_____ 電話：_____ 手機：_____ 傳真：_____
☐ 促銷園遊券	園遊券每張二百元，願意協助促銷 _____ 張
☐ 隨喜贊助	願意贊助本次活動 _____ 元
☐ 人力協助	協助事項由本會安排：專長：_____ 聯絡人：_____ 電話：_____
☐ 攤位基本配置	桌子3x6尺2張含桌巾、塑膠圓椅3張、110V插座：3孔 特別需求：_____
備 註	1. 活動宣傳品上將印製參與園遊會活動之協辦及贊助單位全銜，並致贈感謝盃或感謝狀 2. 活動結餘將全數作為全國僧伽醫療及僧伽如意安養院基金 3. 報名協辦及贊助者，請於95年9月20日之前將本回條郵寄、傳真 (02-2682-9181) 回本會或電話聯絡，以便將貴單位全銜印製於海報文宣品。若超過截止日期，仍歡迎踴躍參與；但受限於印刷流程，無法將貴單位全銜印於海報等文宣品。感謝您的支持！ * 為確保您的資料無誤，傳真回條後請務必立即與本會聯絡 (02-2682-9188)
單位名稱：_____	收據抬頭：_____
聯絡地址：□□□	
聯絡電話：_____	傳真號碼：_____
聯絡人：_____	
總幹事：台中三寶護持會 廖會長 0932-560847 台中聯絡人：張秘書 04-2222-5963 台北聯絡人：法雲師姐 02-2682-9188 銀行帳戶：175-20-006560-0華南商業銀行板新分行 代號：008 郵政劃撥：19810631 戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會	

Buddhist Sangha Health Care Foundation
財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址：238 台北縣樹林市大安路534號6樓 電話：02-2682-9188 傳真：02-2682-9181

僧伽特約醫院



北部地區

1. 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 連絡窗口：A棟一樓轉診轉介櫃台何玉絲護理師 分機：3394
2. 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 連絡窗口：社服部 分機：1102、1103
3. 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
4. 苗栗為恭醫院..... * 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

南部地區

1. 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
2. 民衆醫院(屏東)..... * 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 連絡窗口：社工室 趙先生 分機：133

中部地區

1. 埔里榮民醫院..... * 門診優免50元、急診優免100元
地址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電話：(049)2990-833 連絡窗口：掛號室 分機：3000
2. 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 連絡窗口：服務台
3. 中國醫藥大學附設醫院..... * 門診、急診(掛號費8折優惠)
地址：台中市北區育德路二號
電話：(04)2205-2121 分機3140 連絡窗口：轉診服務人員
4. 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 連絡窗口：鮑主任 分機1329

- ◎ 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
- ◎ 住院部分之優惠：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，而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





從食療與運動雙管齊下，
能減低運動傷害後遺症的發作。

運動傷害的保健

文／周莉惠中醫師

跌撲、墜墮、撞擊、閃挫、壓扎，或日久負重、過度勞損等原因，都會使經絡受挫，脈氣不暢，氣的運行失去正常，血液循環跟著也受阻，導致氣閉血壅，不通則痛，所以就會有骨節疼痛，轉動屈伸不便，甚至會突然疼痛，有時有像針在刺等等現象出現。

中醫對於關節痛大略分四型，分別是風痺、寒痺、濕痺及熱痺。像遊走不定就是風痺，因風不定處，又稱「行痺」。有腫是濕痺，會感覺很沉重，所以又稱「著痺」。而痛是寒痺，寒主痛，所以又稱「痛痺」。而風、寒、濕邪久會化熱，或有紅腫熱痛者，就是熱痺。不過一般久病比較少熱象，而多「虛」及「瘀」。

因此，預防其發作頻繁，基本就是要保持氣血暢通，不再壅滯。最簡單的家居方法，是洗完澡後用吹風機吹熱，類似灸法，只是沒有艾草的溫經止血、散寒止痛的功能而已。

若想功效好一點，可以用適量生薑加水煮沸後，趁熱浸或用毛巾熱敷。因為生薑可以發表散寒，散風寒



濕邪。

再想更快點好，有時間及金錢的話，可以買當歸0.5錢、紅花1錢、伸筋草1錢、透骨草1錢、海桐皮1錢、乳香1錢、沒藥1錢、細辛0.5錢、薑黃1錢、桂枝1錢、艾葉1錢、五加皮1錢。

作法：將上述藥材加水約2000cc煮開後熄火，放冷到藥液溫度不致燙傷皮膚的程度（約50℃～60℃），將患部浸泡於藥液中20分鐘。功效為活血通絡、祛瘀止痛。當然這三種方法都是偏寒、久病、有瘀時用，不是急症也不適用於有紅腫熱痛的熱痺。

風、寒、濕、熱痺在臨床上並不會只有單一一種，而是往往會二、三種合併一起表現，所以以下再約略分幾型，簡易介紹保健食療與運動。

（一）風、寒、濕邪偏勝型關節痛

風邪偏勝的關節痛是疼痛酸楚，遊走不定，反覆發作，骨節屈伸不利，遇風冷痛加重。

寒邪偏勝的關節痛是痛得很厲害，有定處，局部皮色不紅，觸時不熱，得暖痛減，遇寒加劇，骨節無法屈伸。

濕邪偏勝的關節是固定不移，兼見局部腫脹，肢體困重，動作費力，好像身上帶著重物，肌膚麻木不仁。

這三種邪氣合而影響的關節痛，可以選用桂漿粥或五加皮粥。

桂漿粥：肉桂2～3克，粳米30～60克，紅糖適量。將肉桂洗淨，煎取濃汁去渣。再取粳米淘淨煮粥，待粥煮沸後，調入桂汁及紅糖，文火煮至稀粥成，溫食。日服1次。肉桂有溫補腎陽、溫中逐寒、宣導血脈的作用。

五加皮粥：五加皮10克，粳米60克。取五加皮洗淨，煎煮4小時，去渣取汁，與淘淨的粳米煮粥，待粥成時酌加薑佐料服食。日服1次。五加皮有祛除風濕、補肝腎、強筋骨、利水消腫的功能。

（二）熱邪偏勝、濕熱蘊蒸型關節痛

熱邪的關節痛，皮色紅，腫脹灼熱，手不可觸，得冷稍緩，遇熱痛增。當然若是嚴重急症請立即就醫別再拖。食療可選以下幾種：

薏苡仁粥：薏苡仁60克。將薏苡仁淘淨，加清水適量，煮成稀粥，粥成，酌加冰糖適量。日服1次。薏苡仁可利濕、健脾、排膿、舒筋。

薏苡仁絲瓜竹葉粥：薏苡仁60克，絲瓜100克，淡竹葉20克。將絲瓜連皮洗淨切片，與洗淨的淡竹葉加清水適量，煎沸後去渣取汁；再將薏苡仁淘淨加水煮粥，待粥成時趁熱對入藥汁，隨量服用。每日1次。絲瓜可以



清熱解毒、涼血、通經絡血脈。淡竹葉可以清心除煩、利小便。

冬薏湯：冬瓜500克，薏苡仁30克。將冬瓜洗淨，連皮切片，與淘淨的薏苡仁加清水適量，文火煮至冬瓜爛熟為度。食時酌加食鹽調味，日分3次飲服。冬瓜可利水消腫、清熱生津。

(三) 瘀痰互結型關節痛

此型的關節痛會刺痛，兼脹麻，入夜尤甚，日久不癒反覆發作，局部腫

脹皮色暗黑，骨節變形，舌暗有瘀點或瘀斑，皮下結節叢生。

桃仁粥：桃仁10～15克，粳米50～100克。先把桃仁洗淨，搗爛如泥，加水研汁去渣，與淘淨的粳米煮為稀粥，隨量食用。日服1次。桃仁有活血祛瘀、潤腸通便的功能。

三七丹參粥：三七10～15克，丹參15～20克，粳米300克。三七磨粉待用。丹參洗淨，加清水適量，煎取濃汁。再把淘淨的粳米加水煮粥，待粥將成時對入藥汁及三七粉，共煮片刻

即成，隨量食用，日服1次。三七不能高溫煮，以免破壞有效成份，可化瘀止血、鎮痛活血。丹參有祛瘀活血、涼血清心、養血安神的功能。

牛膝粥：川牛膝莖葉20克，粳米120克。將牛膝莖葉洗淨，加清水200克，煮至100克，去渣留汁。復取粳米加清水適量煮粥。待粥將成對入藥汁，共煮片刻即成，隨量食用，日服1次。牛膝可散瘀血，消腫痛，補肝腎，強筋骨。

(四)氣血不足型關節痛

氣血不足的痛是綿綿而日久不癒，酸痛時輕時重。人會乏力，氣短，面黃少華，舌淡，脈弱。

蓮地粥：蓮子20克，熟地20克，粳米200克。先將蓮子用溫水浸泡，發漲後去除表皮及蓮心；熟地洗淨。然後把淘淨的粳米與蓮子、熟地加清水適量，煮成粥，隨量食用，每日1次。蓮子有補脾益腎、養心固精，熟地有補血、益精、補益肝腎的功能。

參耆當歸粥：人參3克，黃耆10克，當歸10克，五加皮10克，粳米200克，冰糖20克。

將人參、黃耆、當歸、五加皮洗淨，加清水適量，放入砂鍋內煎煮，取湯

與淘淨的粳米煮粥，待粥將成時加入冰糖，再煮一二沸即可，隨量食用。每日1次。人參大補元氣、補肺益脾、生津止渴、安神增智。黃耆有補中益氣、升陽固表、托毒斂瘡、利水退腫的功能。當歸補血是治療血分病最常用的藥。

(五)陽氣虛衰型關節痛

此型的關節疼痛延久不癒，其痛悠緩，喜暖畏涼，本身怕冷，小便清長。

續斷杜仲羹：續斷30克，杜仲30克。將續斷、杜仲洗淨，加清水適量，文火煮2小時，飲湯，每日1次。杜仲甘溫，是常用的補肝腎、強筋骨、益腰膝的藥物。續斷也叫六汗，跟杜仲功用很類似。



(六)陰血虧損型關節痛

這型的關節痛是日輕夜重，罹久不癒，活動時痛增，如針刺，面赤耳鳴，口乾舌燥，五心煩熱，腰膝酸軟，舌紅少苔脈細。

仙人粥：制首烏30～60克，紅棗3～5枚，粳米100克，紅糖適量。將制首烏洗淨，水煮取濃汁去渣，與淘淨的粳米及洗淨的紅棗共煮粥，待粥成時，放入紅糖，復煮一、二沸即成，隨量食用。每日1～2次。首烏可以益精血、補肝腎、解毒、截瘡、潤腸通便的功能。

生地粥：鮮生地25克，粳米75克。鮮生地洗淨、切細，加清水適量，文火煮約半小時，去渣取汁，再復煮1次，使藥液濃縮至100克左右。繼將粳米淘淨加水煮成白粥後，趁熱時摻入生地汁攪勻，酌加白糖少許調味，隨量食用，每日1～2次。生地有補血、益精、補益肝腎的功能。

桑椹粥：桑椹子20～30克，粳米100克。先將桑椹子洗淨，粳米淘淨，加清水適量煮粥，待粥成後酌加冰糖少許，隨量服用，每日1～2次。桑椹有滋陰補血、潤腸通便功效。

運動治療

再來介紹運動，當然是要量力而

為，持之以恆，每星期至少四次以上，每次三十分鐘。受傷的關節更需運動，提供簡單的關節運動方法：

1、床上體操療法

頸項運動：坐位。低頭，仰頭，左轉頭，右轉頭，頭部左右旋轉，每個方向各做10～20次。

手腕運動：坐位。手指伸直、握拳、背伸、掌屈、旋前、旋後。反覆練習，各做10～20次。

肘、肩運動：坐位。兩上肢前伸平舉、上舉、放下；兩上肢側方平舉、屈肘，手指觸肩，放下。各做10～15次。

擴胸運動：坐位。兩上肢屈曲於胸前，向兩側分開，同時擴胸。反覆練習10～15次。

腰、腹運動：坐位。兩上肢上舉，身體前傾，同時手指觸足趾，復原。反覆練習10～15次。

膝、髌運動：坐位。兩下肢伸直，單側膝關節屈曲，足底著床，復原。左右交替，各練習10～15次。

趾、踝運動：坐位。兩下肢伸直，腳拇趾背伸、跖屈；踝關節內旋、外旋。反覆練習，各做10～15次。

2、關節體操療法

指關節操：握拳與手指平伸交替進行，握拳時可緊握鉛筆或稍粗棍棒；手平伸時則將手掌與手指平貼桌面，



或兩手用力合掌。

腕關節操：兩手合掌，反覆交替用力向一側屈曲，亦可緊握啞鈴做手腕伸屈運動。

肘關節操：手掌向上，兩臂向前平舉，迅速握拳及屈曲肘，努力使拳達肩，再迅速伸掌和伸肘，反覆進行。然後兩臂向兩側平舉，握拳和屈肘運動如前。

肩關節操：一臂由前方從頸旁伸向背部，手掌觸背；同時另一臂從側方（腋下）伸向背部，手指觸背，而盡力使兩手手指在背後相接。

踝關節操：坐位。踝關節分別作屈伸及兩側旋轉運動。

膝、髌關節操：反覆進行下蹲與向前抬腿運動。

慢性運動損傷，雖然有幸得到氣象預知能力，但留下的病根也是很困擾的。有個吃素的朋友問「維骨力」是否是素的，從廠商所提供的資料，是葷的，而很多含鈣的四合一，甚至六合一，都是從牡蠣貝殼萃取出來的。而有個食品叫速X真，也是從珍珠鈣，貝殼中提煉，結果產品外面竟然標示可素食。不過換個角度，把它們當成藥來食用，對身體有益，是可以開方便的；不吃是慈悲不殺，而非執著。所以選擇吃不吃，就端看自己的抉擇了。

除了以上的保健與運動，當然吃太多當令食物及油膩、重口味是會容易復發的。像竹筍、茄子、芒果、香蕉、香菇、芋頭、沙茶醬、甜食、油膩及辛辣、碳酸飲料，以及特殊調理法，如紅燒、油炸等，都可列入少食及禁食食品名單。在門診，對於有筋骨損傷的病患，往往會叮嚀少吃「筍絲、鹹菜、香蕉、旺來（鳳梨）」（用台語發音，有押韻），這也是「服食節其冷熱苦酸辛甘，不遺形體有衰，則病無由入其腠理」，意思是穿衣服、吃東西都要節制，尤其是對冷熱苦酸辛甘這幾類，加上運動保健做到不使身體衰弱，那麼疾病就不會從腠理進來了。





Nutraceutical

淺談營養藥理健康食品

營養學家呼籲：儘量從食物中攝食均衡的營養，實在有所不足時，再以健康食品補充。

文／加拿大註冊營養顧問 傅紅薇

要談營養藥理之前，必須先知道 Nutraceutical。而什麼是 Nutraceutical 呢？

Nutraceutical 是一個新創的字，應是由 Nutrition 與 Pharmaceutical 二字合併而成。它是指一種食品卻又同時帶有對身體的某些不健康現象有治療的效果。如果以字面上的含義與其目前被使用的領域來將它翻譯成中文的話，「營養藥理健康食品」應該堪稱最為貼切。

健康食品的過去

在英文裡，對於擺在貨架上，民眾不需經由醫生處方就可以買到的營養補充品，一向以 Supplement 來稱呼。Supplement 原為補充之意。而在中文裡，則一向以「健康食品」來稱呼它。

其實，早期的Supplement（健康食品）大都只有維他命、礦物質的補充品而已。後來，漸漸有許多天然的營養成分被發現對健康有著相當的幫助後，廠商便以萃取、濃縮的方式來集結產品，紛紛推出了有保健效果的產品，例如：大蒜精、靈芝、小麥草、藍藻。

更甚者，以前的研究認為，如果缺乏維他命C會得到敗血症，但是人們似乎並沒有花太多的心思在維他命C上面，只有在一些以維他命可以達到肌膚美白的產品訴求上看到對維他命C的重視。慢慢的，研究發現維他命C可以增強免疫系統，預防感冒。更由於自由基對人體健康的傷害理論得到重視；大家全力展開與抗氧化素有關的研究後，發現維他命C是一個具有相當力量的抗氧化素。維他命C的健康食品已經不再只是營養補充，而是一種具有營養藥理的健康食品了。

此類營養藥理健康食品雖然對健康的確有幫助，然而，由於美國FDA（食品藥物管理局）對於食品上市管理的門檻較低；所以，廠商們寧願讓它們歸類在食品類中。因為，廠商們希望產品能夠無須經由醫生的處方，而能夠大量流通。也因為被歸類在食品類中，美國、台灣的法律為了保護消費者不會被不肖的廠商以誇大不實

的廣告所蒙騙，此類含有治療效果的產品是不允許有任何療效的字眼出現在產品上面的，所有與產品相關的文宣亦同。在台灣甚至不允許使用「幫助」、「改善」等字。

健康食品的演進

近年來，由於生化界研究的突飛猛進，再加上美國FDA對營養補助品上市審核標準的改變，使得健康食品的內容更蓬勃發展。尤其是，藥草、草本類裡對健康有所影響的成分更是最近健康食品的主要訴求。

由於印度的藥草醫學與印地安民族古老的保健草藥藥理一直受到西方「另類療法」（Homeopathic or Naturopathic）的重視與使用，健康食品界的廠商遂紛紛以此為產品的發展方向。直到最近，更由於中國傳統醫學中的藥草醫理也逐漸受到西方的重視與研究，以藥草萃取物為健康食品的產品基於長年的醫理的基礎取信於消費者，此類產品更是市場上的新寵兒。其中以奶薊草（Milk Thistle）對肝臟的幫助，紫錐花（Echinacea）強化免疫系統，當歸、銀杏等已經是對健康食品有所關注的人耳熟能詳的產品了。

另一方面，許多健康食品廠商紛紛與



大學的研究機構聯手，食物中所富含療效的成分，更是讓許多人都能朗朗上口，如數家珍。例如：蕃茄裡的茄紅素、綠茶裡的兒多酚、大豆裡的異黃酮……等等，都是市場的當紅炸子雞。

營養藥理的時代

由於近年來不斷有很多慢性病的病患深受長年服用藥物的副作用所苦。更有報導指出，美國每年有十數萬人因為藥物的副作用而死亡。使得民眾對於藥物是既愛又怕，也因而有更多尋求另類療法，以避開藥物治療的副作用。

健康食品界基於如此的需求，更是投入大量的人力與物力以期開發出新產品。有的與大學的醫學單位合作，有的與研究有成的醫生或醫學學會合作，無不希望在每年數億美元的消費市場擁有一席之地。也因為醫療專業人士的加入，將「營養藥理」更實質的發揮在健康食品上面了。許多產品

開始以複方的組合方式呈現，更先進的則將維他命、礦物質、藥草萃取物等具有相同作用的成分的營養物質搭配在一起，以期得到最高的效果。

食療在中國已經有悠長的歷史，在台灣更是盛行養生料理，甚至於很多飲食商只要將養生的概念導入產品，總是有不錯的業績。事實上，食療對健康的幫助也的確不容忽視。像以適量的冷壓的亞麻仁油佐食，對高血壓、高血脂、心臟病等心血管病患的幫助，已經一再的被研究證明無誤。

只是，食療必須花費較長的時間才可看到效果。而且，還必須兼顧飲食的均衡與避免食用對健康有害的食物。為此所必須花費的心思與時間，常常讓很多人無法確實做到。也有很多人為了早日看到成效，為了方便，寧可選擇健康食品，而捨棄食療。

另一方面，現今的社會，由於農作方式的改變，以及大量使用殺蟲劑。還有，家畜養殖業、魚養殖業者為了確保收益，給牛、豬、羊、雞、魚等食用荷爾蒙、抗生素等藥劑，已經非常普遍。除非完全屏棄大量生產的肉類、蔬果，而改食有機食物。並且，完全不食用任何添加劑等純天然的食品；以及遵行一套正確又適合個人體質的飲食療法。否則，要以食療來達到養生目的，是相當不容易的。

雖然，天然營養學家認為健康食品對身體的幫助是不可以與食療相提並論的。他們認為人類的身體生理運作只認識天然的成分，萃取或濃縮的營養份反而會造成身體的負擔。

甚至於有研究報告也指出：不當的服用高劑量的營養藥理健康食品，不但無法改善不健康的現象，甚至有可能導引出疾病。

以目前最普及的鈣的補充品而論，鈣質除了需要維他命D-3、鎂、C等營養素一起運作之外，還需要正常的甲狀腺荷爾蒙才能真正的對骨質疏鬆有幫助。如果，只是一味的補充高劑量的鈣，不但對骨質疏鬆沒有幫助，甚至會導致反效果。其中，高血鈣症、腎結石等都可能源自於此。也因而，營養學家呼籲：儘量從食物中攝食均衡的營養，實在有所不足時，再以健康食品補充。

其實，中國早就古有名訓：過猶不



及。任何的營養都必須適應個人的體質，也必須適量。消費者在營養藥理健康食品已經如火如荼的展開時，多閱讀，多了解與健康或健康食品有關的資訊，是刻不容緩的事。尤其是，希望以營養藥理方式來改善不健康的狀況時，了解相關的知識更是消費者本身必須加強的素養。否則，在商業掛帥的前提下，被不肖廠商誇大不實的廣告所誤導，不但無法增進健康，反而賠了健康。

會宗長老電視弘法

古德有云：人身難得今已得，佛法難聞今已聞，
此身不向今生度，更待何生度此身？

即日起每週一、二晚間7點至7點30分

本會執行長會宗長老電視弘法節目於生命電視台播出。

歡迎聆聽，法喜充滿，增福增慧！



頸部的保護及運動

台北市立聯合醫院和平院區復健科曾國楨主任 提供



圖①



日常預防與保健原則

1. 坐時，收下巴，以有靠背及扶手的椅子較理想。髖關節可維持屈曲稍大於90度，如椅前置一矮腳凳。如圖①

2. 改進工作時的姿勢，不要長時間低頭或仰頭。工作檯面勿太低，使頭部前屈20度即可；勿離身體太遠，以免身體前滑。調整檯面或椅子常可輕易改善。

3. 工作時頸部勿過度前屈、後仰或左右轉動。必要時，以轉動身體取代之或使用工具，如倒車時多利用後照鏡，或選擇可左右旋轉之辦公椅。

4. 站立時，儘量收下巴，縮小腹，維持正確直立姿勢。

5. 搬物時，可以曲膝代償彎腰，動作勿過急速，所搬物品宜置於身體正前方及儘量靠近身體，避免搬動太重的物品。

6. 伸手取物勿過度伸長手臂，以免扭傷頸部。必要時，可將身體前移或找凳子墊高。

7. 睡覺時，頸部後面可墊些毛巾或人體工學枕，使頸椎能獲得適當的支撐。如圖②

8. 勿躺在床上、沙發上，將頸墊高或側臥看書報、電視。

9. 頸部拉傷之急性期後，即應規則、有恆地作頸部運動。運動前頸部局部熱敷20分鐘，當可增加柔軟度。請以緩慢柔和的動作開始。

10. 酸痛的部位要適當休息，避免過度使用。若有任何疑難，請隨時諮詢您的醫師。

運動方式

請依醫師及治療師建議作運動，勿



過度為之，尤其開始時，應小心輕慢為宜。若運動造成為時數分鐘的些微頸部不適，勿過度緊張。但當運動引起明顯疼痛或疼痛持續15至20分鐘時，請立即停止運動，並去看您的醫師。

1. 等張運動

這些運動可使受傷過的組織恢復動作柔軟度及減輕僵硬不適感。

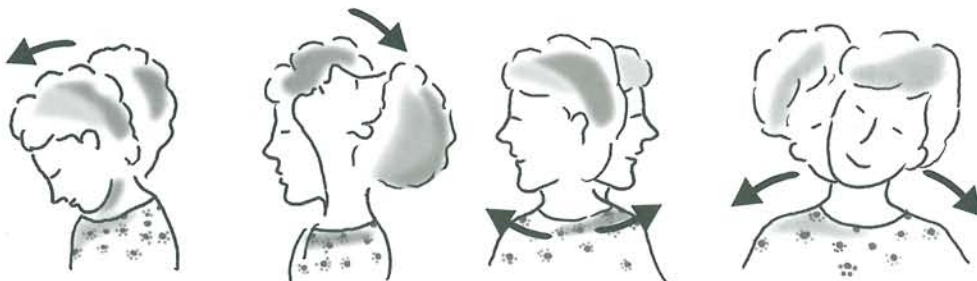
頸部分六個方向，前後、左右轉動及左右傾斜，緩慢運動。

2. 肌力訓練

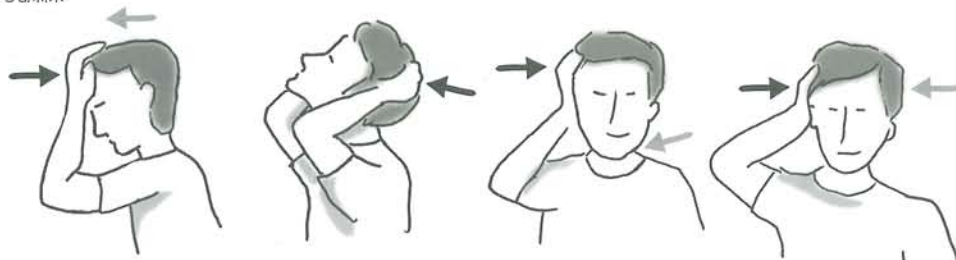
這些運動可幫助加強頸部肌肉的力量；請注意，運動時，勿停止呼吸，應同時用力呼吸。

採取正中姿勢，固定不動，以手輔助（出阻力），做頸部肌肉出力的動作，時間維持5~10秒然後放鬆。

等張運動



肌力訓練



牽拉運動



3. 牽拉運動

① 側彎牽拉運動

右手置於臀下，再用左手鉤住頭，往左側斜拉，臉朝正下方，維持10～30秒。

② 旋轉及側彎牽拉運動

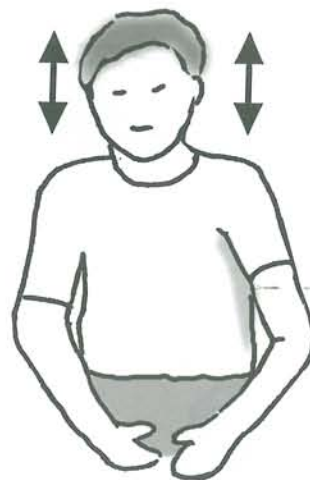
右手置於臀下，頭向左側轉45度，低頭看著左側，再用左手鉤住頭，往左側下壓，維持10～30秒。

③ 前屈牽拉運動

雙手交疊抱在頭後，再輕輕下壓，維持10～30秒。

4. 聳肩及放鬆運動

將兩肩頭提起做聳肩動作，維持5



圖③

～10秒，然後放鬆。平時須注意肩膀儘量放鬆如圖③。（曾國楨醫師諮詢電話專線0968-955367）



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



健康 *Everyday* 本刊編輯部

吃什麼能抗病抗衰老

多吃大量抗氧化劑的食物吧

要年輕與長壽，除了做運動，飲食也很重要。低卡路里飲食的確有助延年益壽，而酪梨、藍莓、綠花椰菜、紅蘿蔔、大麻纖維油、活性乳酸菌飲品、燕麥、洋蔥、蒜、加州梅、紅茶等超級食物，更是抗衰老與抗疾病的聖品。

上述食物含大量抗氧化劑，可減少陽光、吸菸、空氣污染、炭燒和煎炸肉食引發的自由基傷害人體細胞，有助抗衰老和打擊病魔。其中的酪梨，雖然卡路里高，



但含單元不飽和脂肪，有助減少導致心臟病的壞膽固醇，並含有細胞分裂和生產造血細胞所需的葉酸與抗氧化劑；藍莓最好生食，較能充分吸收維他命C，並且含鉀，對保持血壓極為重要。還有綠色花椰菜纖維高，含大量β胡蘿蔔素、葉酸和維他命C，能預防心臟病。



認識反式脂肪酸

它會造成血膽固醇上升，最好能減少攝取



人造奶油強調百分之百純植物油，消費者以為可以安心食用，但植物油在加工過程中產生的反式脂肪酸，會造成血膽固醇上升，如瑪琪琳、人造奶油、奶精、烤酥油等，而市售食品如奶油蛋糕、奶茶、酥皮類糕點、洋芋片等，在製作時會使用這類油脂。

美國已將反式脂肪酸列為食品營養標示的一項，目的在於提醒消費者注意其攝取量。高血脂、心臟病患者、肥胖者更要注意，盡量少攝取。

早上不要喝冰品

吃「熱食」，才能保護「胃氣」

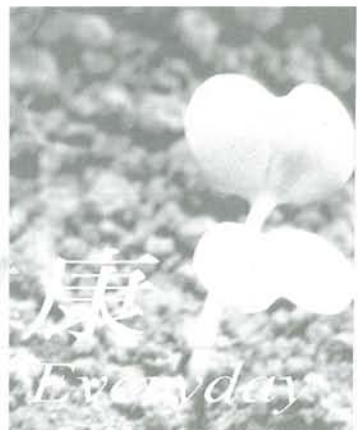
體內環保最近流行生機飲食，很多人一大早就喝蔬果汁，雖說可以提供蔬果中直接的營養及清理體內廢物，但是人的體內永遠喜歡溫暖的環境，身體溫暖，微循環才會正常，氧氣、營養及廢物等的運送才會順暢。而在整個胃部，特別是胃壁，經歷一個晚上的空窗期後，正需要有個溫暖的安慰時，卻給予冰冷冷的飲料，更會造成胃黏膜、胃壁組織之僵化、硬化。

所以早餐時，千萬不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰紅茶、綠豆沙、冰牛奶等等，應該吃「熱食」，才能保護「胃氣」。中醫學說的胃氣，其實是廣義的，並不單純指「胃」這個器官而已，其中包含了脾胃的消化吸收能力、後天的免疫力、肌肉的功能等。

也許剛開始吃喝冰冷的食物時，你不覺得胃腸有什麼不舒服，但日子一久或年齡漸長，你會發現自己好像老是吃不結實，或是大便老是稀稀的，皮膚愈來愈差、喉嚨老是隱隱有痰不清爽，時常感冒，小毛病不斷，這就是傷了胃氣，傷了身體的抵抗力。

因此早上第一個食物，應該是享用熱稀飯、熱燕麥片、熱羊乳、熱豆花、熱豆漿、芝麻糊、山藥粥或廣東粥等等，然後再配著吃蔬菜、麵包、三明治、水果、點心等。

為什麼不建議喝牛奶呢？因為牛奶容易生痰、產生過敏，較不適合氣管、腸胃、皮膚差，及潮濕氣候地區的人飲用。



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2006年5月至6月

本期功德林刊登5、6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。

888860

明悟法師

150000

永和佛教蓮社

105000

台中市三寶護持會

102000

林月嬌

100000

台中福慧寺

真輝法師

楊郭秀蘭

釋迦牟尼佛

70035

宏明寺

50420

元超國際股份有限公司

50000

紀張寶

郭呂阿年

41300

王百合等放生車資及隨喜魚款

33000

邱慧芳

30500

香雲精舍

30420

吳佩嘉等

30000

弘慈法師

佛陀教育基金會

26700

居士林

22300

果性法師

20000

吳凱銘

李孟憲

葉素珍

劉明龍

賴天送

19120

三寶弟子

16300

周美月

15000

何王秀椒

14145

張耀德、張正君

13400

基隆善法禪寺蓮友

12640

林文章

12000

逸凡牙醫診所

11600

劉熊清蘭

11000

劉陳英雪

10940

王鴻秋

10200

曾阿滿

10000

天竺製香廠

文戒長老

台中林森醫院

呂美玲

李秀敏

林月蓮

林秀霞

林茂生

松林精密工業有限公司

洪炳耀

胡進丰

張雅雯

郭玉梅

陳柏翰

黃于珊

鄭茂雄

盧勝堂

謝瑞源

藍政民

藍緯民

蘇坤鎮

鍾士鎮

9000

溫綿

8900

鄭金財

8487

Ming Cheng

8000

王美珠闍家

覺融法師

7300

周美櫻

7200

劉士雄

謝吳樹

謝能福

7080

許瑞助

7040

陳國實

7024

Ken YUEN

7000

埔里普賢淨

行會

6620

護國寺

6500

張廷驊

6400

曾明月等

6040

三寶弟子

6000

林王秀琴

李早智

李榮東闍家

張太政醫師

張雲村

黃財清

圓覺精舍

楊建宗

鍾榮枝

5811

楊素端

5688

通性法師

5658

HuyNH Hi Rim

YUEN KAM

HING

呂寶香

袁家明

5300

姚戰國

願力念佛會

5200

毛崑山

5000

王秀壽闍家

白德法師

吳朝

巫藍秀珠

沈新明、鍾月英

見進法師

宗慧法師

林泛

林陳鳳娥

金華寺

孫正慧

高雄大願同修會

張妙雅

梁敏興

陳石村

陳柏峰

黃芳儀

黃南洲、賴阿秀

黃有葵

黃建國

黃健勝、黃建國

黃琳、程慶水

黃靖淳

黃耀寬

傅恭法師

圓覺精舍 仁

空法師

圓覺精舍 正

玄法師

慈郁法師

廖張秀雲

廖繼清、蔡受花

劉阿遠(迴向往生)

劉廣德

劉賜永闍家

鄭又瑄

賴淑卿

謝寶燕

鍾春妹

4440

游永豐舒敏

震瑜王素蘭

廖麗媛賴阿

懋昌浩闍家

4320

佛弟子

4244

梁兆強闍家

闍家

4020

本能法師

4000

王佩華

吳梅貴

林家鳳

法明寺

邱煥城

南山寺

泰慶興業有限公司

許華峰

陳秀鑾

陳淑郁

曾方怡、許張紅梅

程紗闍家

楊明全

溫穗騰

3906

葉彩珍

3600

林鳳珍

陳麗芬

3500

楊干墨

3400

盧溪明

3200

張妍湘劉裕

隆邁方冠文

進行杰呈

3172

趙志豪

3100

劉東地

3020

徐永田

楊簡素枝

3000

丁玉英、丁玉菊、丁惠臻、丁全成、吳精福

王川華

王亞蘋

余梅香

吳秋穗

周張氏

林明徵

林鳳鈺

侯月琴

洪水蓮

恩德寺

真諦法師

曹慶勇

淨業禪寺

陳中智

陳秀麗

陳和男

陳林桃

陳慧玲、朱成功、朱晉明、朱晉德

陳學

智信五金行

黃月英

黃李玉嬌

黃瑞娟醫師

圓宜法師

廖麗媛仁義

秀惠裕淵南

焜振人朝偉

布魯斯闍家

鄧錦娟

謙慧法師

羅桂芳

2900

劉珍英

2840

夏志強

2829

DIEO TAN

卡加利三寶弟子

朱志偉

亞省東方報

社何陳麗瑛

梁玉英

馮宏蓮

馮佩芳

劉雲玉

盧美蓉

譚永年、李惠

2812

云惟婉

2800

黃大耳

2700

法提法師

2670

李騰輝闍家

沈初慶醫師

劉子南

2615

羅呂幼
蘇寶玉闔家
法虛法師

1897

陳小玲

1874

Ang Kion

Seng

林建義

許候翼

傅麗娟

黃蘭英

1800

林秀鳳

1780

林素娥

葉德華

黎慶美

羅韻華

1758

劉東華

1697

江應鐸

1600

邱熾方

高尾

張恩慈恩華

銀發祐銓祺

威秀玉秀珠

許意闔家

連林黎花闔

家

陳孟秋闔家

陳昭宏

曾黃綉

黃郁惠

劉子綾

1530

張瑞宗

黃仲諱

1500

心航法師。劉

讀木。鄭劉坐

王睿晨。王瑞

護

佛明法師。印

安法師

何舜潔

吳婕如

吳棟甲。吳江

絨

林陳玉女

張雪珠

陳美惠

陳薛金敏

無名氏

葉永順。賴思

穎。葉品諱。

葉銘堂

葉錦池

廖天秋

1471

林保強

1415

Kaitlyn and

Dasen Tun

Ongie Chu

Vincent

Cheung

余麗芳

蘇慧明

1400

三寶眾弟子

林莉樺

辜陳昭月

黃守仁

照暄法師

1382

周沛如

1335

林桂絲闔家

馬南美

1320

林阿香

1300

周惠玉

林水萍

邱銘祥榮吉

銘郎銘漢鈺

軒秀枝秋香

胡月桂

張葉。福春。

慈意。淨業。

慧量。無名氏

陳旺好

黃文志

劉阿美

蔡春生

賴志能

禪學法師

簡林金

1240

三寶弟子

1230

李榮俊

戴宏賢。戴意

寧。陳靖汶

1228

沈雅玲。許純

明

1208

張富

1200

劉英美周宏

銘俊耀宛諭

銘亭俊佑闔

家

白馬寺

何金漢

吳亮宏

李美霞

李陳玉鳳

李維倫

杜明祿宗洋

維琛嬌治登

澤月樓闔家

林岡市

林芳輝

林信達。蔡金

蘭。林文傑

邱萍

翁連發全家

張晉魁

張晏禎。蕭奴

霖

陳乖等12人

陳素娟

黃新寶闔家

楊麗英

盧德洲羅月

雲永成玲和

桂芬張月樓

闔家

廖國政

劉月仙

劉添勳

賴四滄

謝明滿

謝陳素娥

簡玉女

簡淑娟

1172

柯金麗

洪續花

1132

梁月愛

陳淑英

黃麗珊。黃麗

儀

1115

蔡財盛

1100

周紅柑

林茂德

林鈺峻

邱來春宜政

洛婷瑪玲秉

洋淑萍一鳴

慧娟宏宇

張春雅

梁瑞美

游密。張玉

官。楊弘任。

張仁輝

廖正川俊風

書賢吳麗鳳

闔家

劉謹文

蔡吳月娥

1068

Chuah Siew

Looi

李秀蓮

陳順華闔家

劉家平

鄧繼南

1040

吳昭香

1015

程玉卿闔家

1000

康何江。康葉

嬌。康麗華。

康麗真。康愛

蘭

一切衆生(含

三惡道衆生)

十方衆生

三寶弟子衆

等

大康法師

王翹達

王嘉琦

王賴秀

丘月容

朱春桃

江麗英

吳永祿

吳秋蓮闔家

吳美枝

吳淑米

吳曾錦屏

吳勤榮

吳嘉豪

呂玟慧

李仁瀚

李宜芳。王健

嘉。李振斌

李建坤闔家

李淑敏

李翹霽

李榮宗

李碧珍

杜俊毅

沈士傑

汪執中

汪陳綬

周秀嫻。陳建

達。陳孟慈闔

家

官升科。官許

香。官秀雲闔

家

東勢蓮友陳

麗華

林玉英闔家

林朱寶金

林孟輝

林定崧

林怡莉

林秋燕

林美志

林郁邦。林建

宏

林素女

林高

林商瓊

林曹雪子

林富美

林瑞英

林碧燕

林碧蘭

林鳳正

林賴阿英

直心道場

邱林初

邱慧庭

施張華女。施

堯凱

洪本修

洪李金花

洪來春

洪美珍

孫明光

孫致中孫致

興

師裕清

徐碧慧

徐曉琳。呂學

仁闔家

海蓮精舍

真藏法師

袁黃瑞玉

馬志宏

常宏法師

康文樹

康秋麗

張又升闔家

張伯廉

張育誠

張阿珍

張晉魁。林瑞

碧。張哲維。

張丞宗

張陳招

張嘉豪

張嬌如

曹貴足

梁新海。梁瓊

麟

清山法師

紹淨法師

莊孟勳

莊惠倫

莊皓安

許杰雅

許美雲。劉

誠。劉婉

許家銘

許貽婷

許滿

許寶珠闔家

郭君寓

郭阿生闔家

郭勝文

郭勝方

郭豐桂

陳王岡朽(迴

向往生)

陳本山

陳玉麟

陳甘妹

陳良造

陳宜津

陳林送雲

陳金發

陳展維

陳振裕

陳國豪。陳莉

藥。陳紫盈。

陳柔安。彭玉

英

陳淑文。游順

責。游勝益。

游育熙

陳淑美

陳莉瑩

陳詠如

陳貴蓮邱武

雄

陳逸倫

陳傳淨。陳芝

安。陳金竹

陳靖茹

陳鼎介

陳綺幻。胡炯

勳

陳慶宗。陳俊

安。陳俊旭。

江秀英

陳昱錦
陳淑伶
陳朝坤
陳愛幸,黃美芳,黃憶馨
黃宏曉
陳碧昭
曾煥盛
湯林素琼
黃共森
黃志偉
黃徐甜
黃書諒
黃琬雯
黃雅慧
黃賢嫻
詹捷文,詹皓羽,何淑娥,何修羽
鄧貝貝
鄧貝薇
鄧耀安
趙瑞春
劉銘福
劉慧玲
潘玉嬌
蓮池淨苑
賢子法師
鄧春珠
簡英草
750
郭準
715
王麗珠
700
魏火土
王美淑
朱合良
朱湘玲
梁昇富,李櫻敏,梁雅竹
梁佑全
淨蓮精舍
蓮友一同
陳梅枝
黃登昭,黃怡彰
黃靖芳
潘鳳珠
679
福名氏闔家
650
迴向愛貓波波
迴向愛貓咪咪
童實定
鄭名軒
634

李秀鶯
615
王玲惠
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
黃筠惠
蘇秀卿
600
丁玉香,潘春官,潘明官
王明珠
王彥智,素娟
昱婷,昱煒
明昭,葉綢春
生秋霞
王家琪
何亞蘭
吳育舟
吳美雲
吳健璋
吳健彰
吳健豪
吳蓮花
呂林玉珠
宏曜法師
李明魁
李菊
卓素安
林仁傑
林武鎮,林綉娥
林素雅,林素麗
林彩霞
林貴溪
林麗芬
林麗娟
林琼芬
邱來春,葉秉洋
邱昭雄
姜伯偉
胡寶鳳
孫錦昭
徐仕學
徐依潔
秦啓正
張子渝
張英慧,張玉霞
莊程鈞
許李招治
陳玉芬
陳施式微
陳睦村
陳慧君

陳榜慎
曾楊阿蘭
黃玉藝
黃玉蘭
黃金能
黃盛南,蔡秀娥
黃曾美華
黃靖婷
楊中浩,楊中采,吳金滿
楊俊欣
楊俊勇
楊惠瑒,黃金冠
廖碧嬌
廖麗和
劉世謙
劉成才
劉建志
歐羅鳳清
蔣世緒
蔡宛臻,蔡受修
蔡飛馨
蔡輝雄
蕭婉玉,蕭梅琴,蕭林照子
蕭婉玉,蕭梅琴,蕭林照子
(迴向往生)
賴炳煌
繆政行
謝竹原
謝明治
蘇王紅英
蘇儀真,蘇晨安,蘇盈心
570
王粵英
566
THAI THANH
徐惠英
張義榮
梁日妹
麥慧花
雲蓮
黃玉嫦
黃亞琴
黃福鑑
520
李品慶
洪誌龍
會金法師
515
陳睿惠
陳睿惠,羅昱承,羅義傑,羅義欽
鍾佳芸

500
丁連佛
心好法師
無名氏
王世明,賴瑞枝
闔家
王張敏
王惠嬌
王詩鎮
王廖秀霞
朱安明
朱良基
朱明根
江佩敏
江悅君
何金葉
何雅齡
何繼宗
余來炎
余承芳
余承權
余明翰
吳中伙
吳光順
吳宏志
吳承釵
呂芷儀
呂曉鈞
李昆霖
李皓鈞
李憲明
李鐘慶
杜昇霖
杜林秀蘭
杜麗貞
官許香,周秀嫻
林子驚,林子涵,劉玉茹
蕭素蓮
林文淳
林文裕
林印隆
林依瑩
林泳宏
林美娟,陳林雀
林淑真
林惠珠
林惠碧
林瑞雀
林瓊純
林寶清
邵言玲
施謙強
范壯丹
孫周元
孫瑞英
徐汎萍
翁鳳英

高曾長妹
高黃煥
康恆毅,梁維茹,康碩峰
闔家
張子龍
張育慈
張思忻
張昭榮
張昭聰
張柏賢
張美雲
張翹瑄
張凱富
張森煜
張榮棗
梁珠子,黃守雄
梁陳勉
陳文如
陳文傑
陳冬蘭
陳秀敏
陳東海,陳冠儒,龔富騰
陳林阿玉
陳沼鶯
陳金葉,呂正雄
陳俐菁
陳炯堂
陳盈達
陳美美
陳祖汾,張金蓮
闔家
陳高淑琴
陳華容
陳瑞珠
陳盧素新
陳鵬州
傅中玲
黃子綾
黃立一
黃任平
黃吉勇
黃忠勇
黃金嬌
黃拱東
黃婷蔚
黃旦安
楊亭娟
楊玉春
楊亭娟
楊陳乜
楊惠珍
楊麗雲
葉王聖,葉李金治
葉李金治,葉自明
葉春綱
闔家

葉曾慧妹
詹蕙青
廖宇樺
廖秋妹
闔家
演庭
演義法師
劉宛琳
劉尚其
劉易松
劉林敬花
蔡天賜
蔡宜君,張黃足,蔡明峰
蔡瑋儒
蔡嘉喜
鄭佑昌
鄭瑞村,鄭碧珠,鄭雅萍
賴輝明
賴瑞枝,王世明
闔家
賴澄壽
賴澄龍
錢周金鳳
謝耳闔家
謝銘國,王金珠,謝馨瑩
謝馨慧
鍾春枝
關英蘭,洪逸齡
關素梅
魏師姊
魏惠敏
關玉蘭
龔菱荷
445
吳明秋
闔家
杜雙泉
闔家
洪果花
陳賢心
傅麗屏
黃月丹
黃必揚
楊賀茵
劉月英
衛胎雄
羅秀云
430
方偉德
400
丁賴幸
闔家
方敏慧
王勝彥,王勝軍
王碧芳,李正輝
如瑞法師
何金高
吳子銓

吳慶良
闔家
呂正雄
李丘萍
李信宗
李淑子,簡麗梅
李榮武
李碧娥
李慧菁
李歐鳳嬌
林文琪,林文婷
林明珠
林正萱
林金洲
林素蜜
林淑靜
林雪珠
林慈芬
林緯
林謙
林麗雲
邱楊隆
洪文琴
祈惠茹
徐月卿
張月枝
張世杰,陳奕文
文住腹兒女
張吳去
張秀玲
張秀梅
張京梓
張怡雯
張阿岳
張信忠
張信義
張哲銘
張陳月英
張楚華
張楷燦
張葉
張碧瑩
張櫻真
一三寶弟子
許玉玟
許金龍
許益彰
許張櫻桃
許豐驊
許寶水
郭歐對
陳武雄
闔家
陳國浚
陳淑華
陳博培
彭火興,劉桂尾,彭秀燕
彭政道
闔家
曾令傑
曾美玲

曾麗芬,曾麗英
游震瑜,王素蘭
住腹兒子
湯苔蓉
黃冠華
黃美慧
黃振英
黃瑋如
黃睿恩
黃興東
葉美華
廖運全
廖運珍
廖慶光
廖穎紅
廖麗玲
廖麗麗
劉志福
劉玲蓉
劉裕隆,張妍湘
潘玉秀
闔家
潘玉芬
潘春官,潘明官
蔡武志,蔡鎮澤
蔡美育
鄭珮蓉
鄭蓮珍
鄭賢君
蕭貴梅
賴福英
魏吉男,陳金時
闔家
蘇正平
蘇金敏
蘇榮助
龔君尉
396
覺性法師
391
周祿英
350
劉冠廷
320
李輝復
315
黃長安
黃高雅
羅昱承
300
林王秀琴
方鳳君
王秀云
王菊枝
王維君
王麗敏,林佩

諭·王凡諭
江禮藻
江鯉庭
利其鴻
吳芳靜
吳金郎
吳湘鈞
吳劉旗
呂昆明
李子琦
李元楷
李芳柏
汪坤忠
汪陳白鳳
周柏羽
周美珠
周郁真
周劉金蘭
林彥行
林政毅
林春蓮
林美智子
林常娥·林連志
林麗仙
邵淑惠
邱仁達·邱孟珣·邱向毅闔家
孫寶珠
高玉昭
張玉美·林嘉成
張玖綢闔家
張玖綢
張珮晏
張黃足
張瓊秋
張麗珠
三寶弟子
梁惠美
莊秀英
許美惠·胡玉梅
許裕興
許麗玉
郭李花月
郭明憲
郭明龍
郭貞儀
陳以容
陳秀霞
陳林雪
陳奕心
陳素雲
陳清泰
陳淨茹·陳妍楷·古美蘭·古美朱·古雲森

陳詹玉壁
陶文勛
陶蕃震
彭梅妹
曾梅卿
曾莉秋
曾郭笑
黃玉梅
黃兆怡
黃來寸
黃美香
黃陳素
黃溫滿妹
黃瑋倫
黃劉麗華
楊岳虎
楊朝明
楊靜雯
詹麗香
廖貞香
廖宮仕
劉于安
劉致顯
潘允明
潘佳芳
潘品彤
潘品澄
潘恒旭
潘恒芳
潘恒新
潘郭秋
蔣淑敏
蔡明樺
蔡寶珊
賴芸茹
謝蕭秀香
謝駿興
鍾秀英
鍾淑美
鍾富郎
簡美蘭
簡黃玉招
羅仁桓
羅伊真
蘇秀娥
蘇泳豪
蘇楊雪燕
鍾阿完
283
馬少瑋
267
林志文
林婉婷
唐一龍
215
賴宏洲·賴月珠·林淵·林易新·林易潔
賴俊雄·賴楊阿古
200

王之風
王明志闔家
王芳椒
王婉如
王麥
王惠芳
王聖景
王麗琴
何東周·詹翠
珠闔家
何美雲
吳西珍
吳秀華
吳松樺
吳洛纓
吳致緯
吳淑玲
吳雯雅
吳銘富·吳淑媛
吳震野
吳寶玉
呂玉英
宋春美·林艷秋
李宜春
李武忠
李泳宜
李阿嬌
李冠毅
李春美
李深鎮
李許彩卿
沈珮如·蘇玉述闔家
周元全·周陳阿快
周婉萍
果定法師
林文珊
林月香
林月暖
林依慧
林忠良
林阿爐
林彥如·林文婷
林秋田
林美瑩
林桂子
林語堂
法賢法師
邱瑜惠
姚用璋
柳秀美
洪干胎
洪巧庭
洪守憲
洪岩復
洪莉婷
洪聖惠

洪緯玲
洪鵬凱
范莉蘭
苗承永(迴向往生)
夏志英
孫世閔闔家
徐文明·關芬蘭
徐培馨
殷介山
殷許碧霞
翁沛潔
馬中武
高欣美
高國富
張三龍
張世杰
張世達
張玉真
張育斌
張足
張俊嵐
張博清
張惠君
張惠華
張雅惠
張經緯
張豐澤
曹朝宗
梁朝棟
許玄明
許美輝
許瑞志
許榮坤
許碧娟
郭許美華
郭進國
陳月麵
陳世豪
陳金
陳俊成
陳俊宏
陳俊志
陳秋紅
陳秋梅
陳秋純
陳秋遠
陳秋燕
陳郁瑄
陳素珠
簡連金
陳淨茹·陳妍楷·古美蘭
陳郭發
陳惠美
陳愛珠
陳瑞君
陸志全
陸銘傑
彭成波
普門品素食

曾美華
游慶木
游蔡秀卿
程菊英
黃東昇
黃金玉
黃秋美
黃怡昇
黃榮輝
楊汎琴
楊易達
楊明員
楊茗喬
楊淳淳
楊鈞涓
楊麗花
聖開法師
鄧敏慧
三寶弟子
廖季嫻
熊忠義
趙俊宇
趙慧欣
劉正文
劉完妹
劉哲嘉
劉哲銘
劉素華
劉慧郁
劉鍾蜂·劉美云
蔡月霞
蔡伯衡(迴向往生)
蔡坤達
蔡邱份
蔡貴雲
蔡逸萱
蔡對
鄭昌夏
鄭滿
蕭錫徽
賴秀珠
錢冠廷
戴慧瑛
薛孟芳
謝麗如·李吉祥·李如意·李如香
鍾金玉
鍾素珠
簡連金
羅義欽
蘇柏翰
鍾欣玲
蘭平焯
龔慈雅
195
容偉賢
178
吳月有

卓金友
陳景昊
劉美娟
劉萊樺
劉麗梅
蔡嘉欣
蔡嘉樂
謝蓮枝
170
曜章法師
150
吳金宴
法霖法師
張劉福春
陳美雲
游銘偉
140
江金鐘
100
王季樺
王清梅
王麗兒
甘蜀勛
田輝煌
石春美
朱天然
朱天澤
吳秀穎
吳俊達
吳詠涵
吳嫻嫻
吳撫蘭
李知遠
李惠美
李羅笑
周家駿
周惠宜
林登瑩
林雅婷
林碧霞
法界一切衆生
法薰法師
邱桂霞
姚秀芬
姚彥旭
施堯斌
洪德賢
胡里全·胡郭益
高祝麗
張如龍
張建志
張建榮
張逸標
張鳳儀
許麗美
連素滿
連素端
郭俐岑
郭炳信

陳玉葉
陳有仁
陳竹琴
陳秀子
陳秀琴
陳正玲
陳柔佑
陳美玲之母
陳若萍
陳穩鄉
曾志傑
曾慶家
游雪芳
游朝熙
華英里
黃丁妹
黃于亞
黃于芝
黃玉岬
黃成霜
黃林菊妹
黃宣雄
黃道逸
黃嘉妮
黃銀燦
黃輝雄
黃賴春桃·黃士典(迴向往生)
楊秋金·胡郭豪
楊惠華·楊林清子
楊森堯
詹廷軒
詹學銘之父
達如法師
廖秀春
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
劉玉
劉延
劉長河
劉為麟
劉順發
劉蕭麗
劉謹嘉
慧明法師
潘吳秋連
蔡宛臻
蔡錦雲
鄭秀岫·黃建星·黃貞瑜·黃乾維
盧廷憲
盧俐玟
盧奕文
盧章帆
謝平妹
謝清蘭

簡林桂花闔家
顏貴美
蘇意婷
89
江美蓮
李永英
李瑞花
容善長·余彩馨
梁喜利
陳細嫦
黃美華
黃雲英
蔡念清
蘇金鳳
50
曾力忠
曾慶安
游武雄
楊日文
45
蘇艾莉

基金會紀事

5月份

- 05/01 董事上本下因法師、上廣下淨法師、常務董事上慧下明法師至本會與執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師商討會務。
- 05/02 辦公室開始施工。
- 05/04 喜馬拉雅基金會的2位工程師至本會洽談網路合約及協助本會檢查解決網路無法連線之問題。
艾特福士公司的陳本宗居士至本會與常務董事上慧下明法師討論僧伽臨終關懷系統，與會人士有本會財務顧問黃永昌居士。
- 05/05 網路電話公司至本會施工。
- 05/08 三寶護持會廖會長帶領蓮友四十餘人至本會參訪並捐款，由副執行長上淨下旭法師開示，梁昇富副主委、志工組長李櫻敏接待。
- 05/09 副執行長上淨下旭法師、董事上本下因法師、上廣下淨法師、常務董事上慧下明法師至台中開會討論僧伽臨終關懷系統。
聯絡放生浴佛插花事宜。
醫護志工楊漢璇協助簽約事宜發文予署立台中醫院。
- 05/10 聯絡健診活動事前工作。
- 05/11 志工至本會協助電話邀約中

部道場法師參加6月4日的台中健診活動。

寄發健診公文予台中地區各道場，邀約法師參加健診活動。

發公文予中國醫藥大學附設醫院及署立台中醫院，邀約醫護人員參加健診。

05/12 鼎鑫聯合會計師事務所人員至本會核帳。

05/16 志工湯苔蓉協助放生活動事前工作。

會務人員黃榮輝到大悲咒功德會載大悲咒水。

05/17 執行長上會下宗長老帶領醫護志工至台中南普陀寺規劃健診場地。

執行長上會下宗長老為捐款者曹廖新的家屬作佛事。

05/19 第41期僧伽醫護雙月刊出刊發行。

05/21 假國立海洋大學舉辦第16次放生浴佛法會活動，約有350人參加。

05/22 生命電視台的節目企劃洪菁菁至本會採訪執行長上會下宗長老。
準備健診事前工作。

05/24 會計至國稅局申報綜合所得稅。

05/25 志工協助準備健診牙科器材。

會務人員聯絡健診事宜，邀約醫護人員。

05/29 藥劑師志工至本會協助健診前中、西藥盤點。

05/30 本會醫療網中醫彭文光醫師供養本會董事長上道下海長老藥枕一個。

05/31 執行長上會下宗長老帶領董事上廣下淨法師、常務董事上慧下明法師及會務人員黃榮輝至南普陀寺拜見本會董事長上道下海長老。

6月份

06/02 整理健診前各診間用品。

06/03 至台中南普陀寺布置健診場地。

06/04 九十五年度第二場健診活動假「台中南普陀寺」舉行，男眾法師有79位接受健診，參與健診之中西醫師29位、醫護人員44位、志工77位。

06/05-07 整理健診後續工作。

06/08 整理健診病歷。

幸鼎牙科診所李醫師捐贈牙科器材一批。

06/09 聯合醫事檢驗所送健診之血液報告回本會。

06/12 寄送健診病歷予陳乾原醫師、鍾美心醫師判讀。
鼎鑫聯合會計師事務所人員至本會核帳。

06/13 副執行長上淨下旭法師帶領會務人員及志工參加志工陳麗容之母告別式。

工程人員至本會安裝鋁門窗。

06/14 執行長上會下宗長老為捐款者曹廖新的家屬主持告別式。

06/15 法師致電申請醫療轉介。

06/17 副執行長上淨下旭法師代表本會參加台中榮總醫院所舉辦的呼吸器使用座談會。

06/19 鄭克強居士送印製完成的月刊信封至本會。

06/20 法鼓山「人生」雜誌之採訪編輯張錦德居士至本會採訪副執行長上淨下旭法師。

廣禾影印機公司的工程師至本會維修影印機。

06/21 副執行長上淨下旭法師請日昇唱片公司錄製2000卷的「念佛感應錄音帶」，送至本會與大眾結緣。

06/23 喜馬拉雅基金會的工程師蔡居士至本會維修電腦。

艾慕思生物科技公司黃居士至本會維修健檢尿液儀器。

06/27 聯絡放生會活動事宜。

06/28 網路公司的工作人員至本會安裝網路工程。

06/29 醫護志工至本會整理判讀完成的健診病歷。

會務人員黃靖芳至板橋地方法院辦理「變更基金」事宜。

06/30 寄出台中南普陀寺健診病歷報告共79份予法師。

2006年

財團法人佛教僧伽醫護基金會

歲末感恩祈福法會

暨身心靈健康園遊會

為「僧伽醫療」及「僧伽如意安養院」籌募基金

歡迎共同參與這場為衆生消災祈福、
增進身心靈健康的盛會，藉此因緣，積聚福德，智慧資糧，
為法身慧命代代薪傳盡心……

本會成立八年多來，幸蒙大眾護持，
結合教界、醫界、學界各方精英之智慧，
每年巡迴全省道場為法師舉辦「免費健康檢查暨中西醫診療活動」；
供養法師健保費、醫療費、假牙；現階段更積極規劃籌設安養中心。
為感恩所有護持者，並籌募僧伽醫療及僧伽如意安養院基金，
12月16日、17日（農曆10月26日、27日），
恭請教內高僧大德主持「歲末感恩祈福法會暨身心靈健康園遊會」，
有祈福法會、身心靈健康促進活動，及琳瑯滿目的各種攤位，
請您和您的家人朋友相招，逗陣來參加這場用心策劃的年度精采盛會吧，
好久不見的各地親愛的朋友們，也不妨相約到會場來個群英會！
既能法喜充滿蒙三寶加被，又能接受健康諮詢和服務，何樂而不為呢？
當然，如果你想贊助或加入擺攤陣容，共植福田，也非常歡迎，
請填妥41頁活動回條傳真至本會，或直接與本會聯繫。

活動日期：2006年12月16日、17日（農曆10月26日、27日）

活動內容：灑淨供燈、誦經祈福、迴向超薦、身心靈健康園遊會

活動地點：台中公園(台中市光復國小外操場)

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

合辦單位：生命電視台、台中三寶護持會

協辦單位：慈光圖書館、地藏菩薩共修會、台中南普陀寺、屏東普濟寺

花旗參西菜蜜

【材料】花旗參5錢、西洋菜8兩、蜜棗3顆、水400cc。

【做法】先將所有材料洗淨，加入水燉，最少燉3小時。

【作用】

- 花旗參性涼、味甘、微苦，其藥性溫和漸進、不寒不燥，四季皆宜、男女老少皆適合食用。能調整體質、增強體力、寧神安睡、適合產前產後或病後之補養，平常食用能青春永駐，延年益壽。
- 西洋菜性寒味甘苦。含有豐富的維生素A、C、D等。功效有清燥潤肺、化痰止咳、利尿，但體質虛寒者慎用。
- 蜜棗，可提供纖維質。長期飲用可去清除宿便，維持新陳代謝的功能正常。

重量 (g)	熱量 (大卡)	蛋白質 (mg)	脂肪 (g)	醣 (g)
700	95	8	0	15



文、烹調示範／桃園尊爵大飯店

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。