

復醫伽僧

【專題企畫】

運動

健康之道

- 素食分類新政策，選購辨識有保障
- 說不出的痛苦——漫談焦慮症
- 營養療法 · 人物專訪 會宗長老

NO.58

1999年4月5日創刊 | 2009年8月5日出刊

一顆顆晶瑩剔透的真珠，串成一條真珠項鍊時，
擺在櫥窗裡，有著連城的價值。
如果線斷了，散落一地的真珠，掉到草叢、滾到牆角，
任憑塵土、泥濘染汙，沒有人會注意它的存在，更沒有人知道它的價值。
雖然它棲止水邊，雖然它棲止林下，雖然它棲止陋巷，
沒有人珍惜呵護，而任由塵土掩蓋了它的明亮晶瑩；
然而，它仍是一顆真珠，仍默默地散發原有的光澤。
金絲線的這一端，在等待那散落一地的真珠歸位；
不管它散落何處，不論它蒙塵多久，它終究要返家歸坐。
因為，它不增不減、不垢不淨，終究是一顆光潔剔透的真珠。
僧伽醫護菩提團隊找尋散落各處的真珠，
由寂靜山邊、由鬧市坊間歸來串連；
使原本散落蒙塵的真珠，由於這一條金絲線的串連，
恢復它的本來面目、恢復它的連城價值。

找尋散落一地的真珠

幻軀畢竟無常。
今日我色身安康、精神聰利，可在菩提道上一日千里的勇猛精進；
哪一天無常到來、色身不聽使喚時，
是否就「寂寥心在呻吟裡，粥藥須人仗道流」？
因之，道友之間平日的聯誼互動，此刻就發揮了守望相助的功能。
佛陀的出家弟子謂之「僧寶」；
若果有難時還得仰仗慈善機關或社會救濟來苟延殘喘，
甚至捨報了無人知曉，這難道不是吾輩釋門弟子的奇恥大辱？
僧醫會發願要將散落各地的真珠串連，
令所有慣於獨來獨往、好樂寂靜處的法師大德，
身雖自在無拘、心卻有所歸屬。
平日無事各自用功，有事時互通訊息、相互關懷，
使修行的道路不致孤寂，更使僧醫會成為一個無僧團相的大僧團！

僧伽醫護基金會菩提團隊

徵

菩提子

【對象】 具戒之比丘、比丘尼，戒臘不拘（身分證配偶欄須空白）。

【年齡】 不拘

【國籍】 中華民國。

【說明】

1. 菩提子在全台各地區各自串連，選出一位發心者為小組長，負責聯繫工作。平日各自用功，但隨時聯繫、定期聯誼，返基金會尋根充電。
2. 菩提子同時具志工身分；基金會需要協助時，菩提子視自己時間許可隨喜發心。
3. 菩提子發心參與基金會任何活動，均有時間點數之記錄，以為將來若需進住安養如意苑時之參考。（以上若有未盡事宜得隨時補正）

僧伽醫護菩提團隊

指導長老：會宗長老

召集人：法住法師

聯絡電話：僧伽醫護基金會（02）2682-9188

淨蓮精舍（02）2682-8891

手機 0966-315-730

會址 台北市樹林市大安路534號6樓

菩提子報名表

序號

區號

填表日期

年

月

日

法號 _____ 俗名 _____ 性別：☐僧 ☐尼

身分證字號 _____ 出生日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日

聯絡電話 _____ 手機 _____

傳真 _____ 電子郵件 _____

現居常住 _____ 地址 _____

剃度和尚 _____ 剃度日期 _____ 剃度常住

得戒和尚 _____ 具戒日期 _____ 具戒常住

世俗學歷 _____ 科系 _____ 專長

可發心項目 ☐維那 ☐悅眾 ☐香燈 ☐協助典坐 ☐會場布置

☐看護病僧 ☐其他

相片黏貼處

僧伽醫護基金會各分會共修時間

【淨蓮精舍】

共修時間：

每星期五 19：30～21：30

地址：台北縣板橋市溪北路108巷5號

電話：（02）2682-8891

【彰化和美分會】

共修時間：

每月第二個星期日早上08：30～17：00

拜佛、念佛、八關齋戒

地址：彰化縣和美鎮美寮路二段691號

電話：（04）7552-815

手機：0935-394369（張名鋤）

會長：蘇錫勳

手機：0911-098795

電話：（04）7562-882

【土城自在書苑】

共修時間表		
每月共修日期	時 間	共修內容
第一個星期四	19:30～21:30	誦阿彌陀經、念佛共修
第二個星期四	19:30～21:30	誦戒（在家五戒十善戒菩薩戒）
第三個星期四	19:30～21:30	禮拜彌陀四十八大願、念佛共修
第四個星期四	19:30～21:30	誦戒（在家五戒十善戒菩薩戒）
第五個星期四	19:30～21:30	禮拜彌陀四十八大願、念佛共修

會長：許瑞助

地址：土城市中央路一段300號3F

電話：（02）8262-0592



現代人普遍缺乏適度的運動，或因忙碌，或因觀念偏差……

在醫學與科學上都確認，如果不運動，加上年紀漸長，長期下來，將導致血液循環不良、新陳代謝變差、身體痠痛，最後百病叢生，影響身體健康甚鉅。

那麼，什麼才叫「運動」呢？出坡、打掃、拜佛算不算運動？一定要運動到流汗嗎？僧伽能像一般人一樣地運動嗎？

本期【專題企畫】深入採訪運動醫學、新陳代謝、骨科等專業醫師，提供正確的運動觀念，以及運動對身心的影響；此外，戒律威儀上對運動的規範如何，也特別請果清律師解惑。見宏法師更親自示範「健元術」與「九轉功」功法，提供適合僧伽的運動，請法師們在精進之餘撥冗運動，亦有益健康與修行。

近年來調查發現，市面上有不少摻雜動物性成分的黑心素食商品，加上五花八門的素食商品只有籠統標示，根本難以辨識。此外，各國對素食的定義也不盡相同，例如，「日本納豆」含有魚粉等葷食成分，香港標示的「素食」則一般是指五辛素。

素食者如何才能吃得安心呢？從今年七月一日開始，衛生署即明訂「包裝食品素食標示新規定」，要求素食業者需在商品上標明全素或純素、蛋素、奶素、奶蛋素或五辛素等字樣，才可以上市販售。不過，就算標示得再清楚，營養師建議，「多選用天然食材」才是建立健康飲食的最佳保護網！

每一位出家修行者都像一顆珍珠；爲了「安養如意苑」的籌建及永續經營，爲了僧伽健康、安定修行，不因病苦而斷了修行慧命，即日起，僧醫會誠徵菩提子，發願要將散落各地的真珠串聯起來。平日無事各自用功，有事時互通訊息、相互關懷，使修行的道路不致孤寂。虔誠期望能因此發揮更大的力量，推動僧伽健康與安養，並弘法利生。

此外，由於版面有限，即日起《僧伽醫護》雜誌將不刊載捐款明細（功德林）；欲查詢個人捐款明細，請至「僧伽醫護基金會網站」<http://www.sangha-care.tw>查詢。不便之處，敬請見諒。

3 【編輯室報告】

【果清律師講戒】

6 談持戒勉新戒

果清律師

【健康新知】

10 素食分類新政策，
選購辨識有保障？

徐鳳慈

【病僧關懷】

13 當生命陷落谷底

釋法住

【權益Q&A】

14 出國，應辦好健保相關事宜

林雨潔

【學佛與我】

16 看病功德第一

——黃聰敏醫師勤耕福田

高怡蘋



【人物專訪】

18 雲水四海緣法行

——會宗長老半世紀的菩薩行

徐錫滿

【自然醫學】

22 營養療法

——協助人體療癒能力

呂秉原

【專題企畫】

26 運動，健康之道

徐錫滿

【心靈處方】

42 說不出的痛苦

——漫談焦慮症

吳立萍

【老人醫學】

46 全方位預防跌倒

——老人跌倒的預防和醫治

徐鳳慈

【在宅老化】

50 在宅老化的必要配備

——居家篇 吳秋瓊

【會務活動】

53 淨律學佛院義診

——完善健檢傳遞護僧心意

高怡蘋

60 基金會紀事



發行人/道海長老、果清律師

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、本因法師、淨旭法師

佛學顧問/明光法師、淨耀法師、海濤法師、明空法師

醫療顧問/黃焜璋醫師、賴明亮醫師、李懋華醫師

陳榮基醫師、宋永魁醫師、施文儀醫師

黃聰敏醫師、賴文源醫師、涂醒哲醫師

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、鍾士鎮會計師

徐子涵會計師、洪雅淑會計師

建築顧問/簡裕榮建築師

長照顧問/杜敏世博士

資訊顧問/張博論教授、陳永隆總經理

放生顧問/許瑞助法官、吳全禮居士、張建仁教授

財務顧問/黃永昌總經理

主編/尤美玉·編輯/高怡蘋·美術設計/王慧莉

協力/金美玲、林雨潔

資訊志工/鄭玉鵬·讀者服務/黃靖芳

承印/禾耕彩色印刷有限公司

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) 2682-9181

法師免付費電話/0800-555-559

財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎本會宗旨：本會以照顧全國僧伽健康為
主要宗旨

◎本會服務項目：

1. 僧伽健康促進與健保之協助
2. 中醫、西醫、牙醫之醫療諮詢與轉介
3. 定期僧伽義診及後續追蹤照護
4. 僧伽心理諮商師之培訓與諮商服務
5. 佛法與醫療相關課程之開設
6. 佛教醫療文化之建立與志工培訓
7. 僧伽臨終關懷與喪葬處理
8. 全國僧伽醫療網之建立
9. 佛教僧伽如意安養道場之籌設
10. 佛教僧伽醫院之籌設

◎僧伽醫護網：

網址：<http://www.sangha-care.org.tw>

電子郵件信箱：sangha@ms19.hinet.net

◎僧伽醫護雙月刊：

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

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





談持戒勉新戒

文／果清恭選

果清律師講戒

持戒：重要性

(一)、《遺教經》云：

「汝等比丘！於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉。如闇遇明，貧人得寶。當知此則是汝大師，若我住世無異此也。」又說：「戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。依因此戒得生諸禪定及滅苦智慧。是故比丘，當持淨戒，勿令毀缺。若人能持淨戒，是則能有善法。若無淨戒，諸善功德，皆不得生。是以當知戒為第一安隱功德之所住處。」

(二)、《華嚴經》偈曰：

「戒為無上菩提本，應當具足持淨戒。若能堅持於淨戒，是則如來所讚歎。」

(三)、《涅槃經》云：

「欲見佛性，證大涅槃，必須深心修持淨戒。」

因地發心

我今發心持戒，不為自求人天福報，聲聞緣覺，乃至權乘諸位菩薩，唯依最上乘發菩提心，願與法界眾生，一時同得阿耨多羅三藐三菩提。

如何將戒持好？

(一) 受戒

好好觀想，必須善淨心器，方能得戒。

(二) 學戒：分二

1. 讀誦：除半月誦戒外，宜將戒本常常誦習，以免遺忘。

何以必須背誦？其一、「諷誦通利，是名律師，恭敬於律（《事鈔》引《善見》）。其二、《五百問事》云：「問：比丘或十臘、五臘竟不誦戒犯何事？答：若不誦戒，或食人信施，日日犯盜。」其三、梵網菩薩戒本云：「佛告諸菩薩言：我今半月半月自誦諸佛法戒，

汝等一切發心菩薩，乃至十發趣、十長養、十金剛、十地諸菩薩亦誦。」以上極言不可不誦戒也。

2. 解義：可分三階段說明

第一階段：研究比丘（尼）戒本，隨機羯磨，梵網菩薩戒本，瑜伽菩薩戒本。

第二階段：四分律藏，南山三大部：所謂「四分律比丘戒本疏行宗記」等，瑜伽師地論菩薩地。以上比丘五夏前完成。比丘尼六夏。

第三階段：比丘五夏以後，比丘尼六夏後，深入三藏十二部，此方能徹戒法底源，了如指掌。何以故？小乘經論皆與比丘戒有關故。又大乘經論皆詮釋菩薩戒法故。茲引經作證：梵網菩薩戒本輕垢第十八云：「若佛子，應學十二部經，誦戒者，日日六時持菩薩戒，解其義理，佛性之性。」以上三階果能具備，則堪稱大小乘律師，亦可堪稱三藏法師。

（三）態度

輕重等持，如帶持浮囊，如草繫比丘。又如驅毒龍公案？《大毗婆沙論》云：罽賓國有龍名阿利那，受性暴惡，住處近僧伽藍，數為暴害。時有五百羅漢共集，以禪定神力而不能遣。後有一人（羅漢）不入禪定，直彈指語言：賢善——遠此處去，龍即遠去。諸羅漢問之，彼云：我不以禪定力，直以謹慎於戒（一心敬慎），守護輕戒，猶如重禁。（此則輕重等持也。）？蓋輕戒乃保護重戒，輕戒不犯，重戒更犯不到，如城池喻。

（四）原則

少欲、知足（喜足），少欲則少苦惱，知足則常樂。少欲知足何差別？答：於未得可愛色聲香味觸、衣服、飲食、？座、醫藥及餘資具，不希、不求、不尋、不索、不思慕、不方便，是謂少欲。於已得可愛色聲香味觸、衣服、飲食、？座、醫藥及餘資具，諸不復希不復欲不復樂不復求，是謂喜足。（《大毗婆沙論》卷第四十一）

（五）威儀

守護根門，六根對六塵不染著（不取於相，如如不動），不染著則得解脫、自在；否則流轉生死。

（六）懺悔

持戒有二淨：1.本淨：自受戒以來，從來不犯。（如優波離尊者）2.懺淨：苟有所犯，則生大怖畏，宜速求懺悔，回復清淨。如《涅槃經》云：「菩薩摩訶薩，常不犯惡。設有過失，即時懺悔，於師同學，終不覆藏。慚愧自責，不敢復作。於輕罪中，作極重想。」此述懺悔還淨之法，至為切要，吾等亦當如是，有過即應發露懺悔，不令隔宿也。於諸小罪，生大怖畏。當敬佛禁，善護譏嫌。

（七）加行

學頭陀行，如日中一食，過午不飲非時漿及服七日藥等。

（八）具五心

1.孝順心：《梵網菩薩戒》云：「孝順父母師僧三寶，孝順至道之法，孝名為戒，亦名制止。」

《合註》云：「孝順父母等者，戒相雖多，孝順攝盡，故總提孝順二字，以為其宗。父母生我色身，依之修道，師僧生我戒身，繇之成佛。三寶生我慧命，成就菩提。故一一須孝順也。爾雅釋善事父母為孝。大史叔明，以順釋孝，孝即是順。」

孝順父母，有三差別：一者冬溫夏凊，昏定晨省（子女侍奉父母的禮節，冬天當為父母溫暖被褥，夏天則應扇涼床蓆。上四字乃四時之法，今說一日之法。定，安也。晨，旦也。應臥當齊整床衽（床席也），使親體安定之後退，至明旦，既隔夜，早來視親之安否何如？先昏後晨，兼示經宿之禮），奉養無方，服勞靡間。二者立身行道，不辱所生。三者善巧方便，喻親於道。

孝順師僧，亦應准此。師僧者，獨指授戒之師。其餘僧眾，自屬三寶中攝。孝順三寶，亦有三義：一者供養承事，不厭疲勞。二者如說修行，不汙法化。三者革弊防非，弘通建立。

若約法門解者，方便為父，智度為母（智度即是實智，實智有能顯出法身之力，如母有能生之義也。方便是權智，權智外用，能有成辦如父，能營業求長成），不離深義（甚深第一義諦）以為「和尚」（此云力生：意指弟子依師而生道力）。自心覺悟名佛；自心理體名法；理智一如名僧；如理作意觀察名孝；如理證入無背名順也。繇斯事理二種孝順，決至無上大菩提道，故云至道之法。孝即名之為

戒，亦即名為制止。以孝則自不作惡故也。」

2. **慈悲心**：慈者與樂，悲者拔苦。慈悲心光普照法界有情。《地藏十輪經》云：夫大乘者，受持第一清淨律儀，修行第一微妙善行。具足第一堅固慚愧。深見深畏後世苦果。遠離所有一切惡法，常樂修行一切善法。慈悲常？一切有情，恒普為作利益安樂，救濟度脫一切有情所有厄難，生死眾苦。不顧自身所有安樂，惟求安樂一切有情，如是名為住大乘者。
3. **恭敬心**：恭者外肅，敬者內虔。恭敬學處，恭敬師友，則無憍慢。《華嚴經·離世間品》云：離慢下意(周易謙卦云：䷎ 謙亨君子有終。正義曰：謙者，屈躬下物，先人後己。以此待物，則所在皆通，故曰亨也。小人行謙，則不能長久，唯君子有終也。彖曰：「謙尊而光，卑而不可踰，君子之終也。」謙尊而光，卑而不可踰者，尊者有謙，而更光明盛大，卑謙而不可踰越，是君子之所終也。言君子能終其謙之善事。又獲謙之終福，故云君子之終也)，心無放逸，身口及意，皆悉柔軟，無有輕躁。心常歡喜，護持淨戒。和顏愛語，先意問訊。遠離邪偽，是菩薩智具，自然成就佛法器故。
4. **佛性常住心**：《合註》云：佛性者，一切眾生，皆有當果之性。性者不改為義，即前戒中常住之意(佛性是無去無來不增不減為義，即前常住之心)。杜順和尚云：「若人欲識真空理，心內真如還？外。情與無情共一體，處處皆同真法界。」
5. **菩提心**：此心總攝上四心。菩提心者，上求無上覺道，下化無邊有情之心。所謂「菩提心燈，大悲為油，大願為炷，大智為光。」含攝《觀經》上品三心（一者至誠心。二者深心。三者回向發願心），《起信論》信滿入住三心（一者直心：正念真如法故。二者深心：樂集一切諸善行故。三者大悲心：欲拔一切眾生苦故）。

結勸

華嚴偈言：戒是無上菩提本，應當具足持淨戒，若能堅持於淨戒，是則如來所讚歎。





素食分類新政策， 選購辨識有保障？



採訪撰文／徐鳳慈

「宜素食」、「齋素」、「素食聖品」……以往五花八門的素食商品只有籠統標示，讓消費者常難以分辨其中是否摻雜蛋、奶或出家眾忌食的五葷（又稱五辛，即蔥、蒜、韭菜、興渠、薤菜）。

二〇〇九年七月一日開始，衛生署訂定的「包裝食品素食標示新規定」，要求素食業者需在商品上標明全素或純素（不吃蛋、奶及五葷）、蛋素、奶素、奶蛋素，或五辛素等字樣，才可以上市販售；但新政策不溯及既往，舊有標示素食商品仍可販售到有效期限截止日。

「素中摻葷」暗藏玄機

「素中摻葷」的商品讓素食者誤吃葷食。如何避免買到摻雜動物性成分的素食商品？衛生署食品衛生處副處長謝定宏指出：「過去三年，經衛生署檢驗摻葷之十五件素食皆為散裝食品；因此，購買有包裝的素食食品即可避免買到黑心商品。」

但是，由於國內外素食定義不同，可能讓素食者難以辨識。日前，消保會實地到賣場、超市觀察發現，來自日本、香港的素食商品容易讓人混淆。例如，「日本納豆」含有魚粉等葷食成分、香港標示的素食一般是五

辛素，素食者選購時要留意標示。

大林慈濟醫院營養師黃金環指出，不少標榜味噌、豆瓣醬、紅糟的產品，會自然發酵產生酒精；因大部分素食者「戒酒」，所以目前規定酒精含量在百分之〇·五以上者列為葷食；有的調味料會加蒜粉但並未註明（例如，有的泰國咖哩調味料加有蒜粉），這些對有宗教信仰的全素者都有影響。

黃金環提醒，選購時應注意有些膠皮來自動物膠質提煉或蹄筋，有些膠囊物也可能含有動物性成分；衛生署即規定：「膠囊為動物膠gelatin製成，就不可稱為素食。」有的鈣質補充劑或保護關節營養品，也含有動物膠質或鯊魚軟骨等成分。

此外，素茶鵝中如含蛋粉，就應歸類為蛋素；素火腿含乳清蛋白，則歸類為奶素；醃白瓜、豆腐乳等，都視酒精濃度判斷葷素。

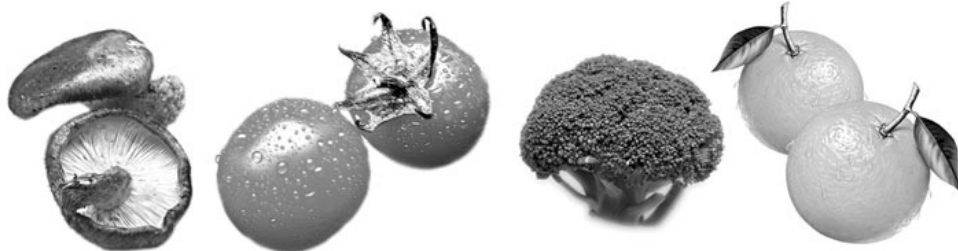
製作過程與散裝品的陷阱

素食商品會驗出動物性成分，除了國情定義不同外，有些是製造商刻意添加的黑心貨。

另有食品工廠葷、素食都生產，在製作葷食後未確實清洗料理器具、工作檯或砧板，所以殘留的葷食混入素食產品中。

GMP要求全素產品必須與葷食產品產製不共線、器具不共用，空調系統也要各自獨立，否則不得標示為「素食者宜用」等字樣。謝定宏表示，衛生署目前無相關硬性規定，但素食商品依法不得檢驗出含動物性成分，於情於理則應考量全素者需求和心理觀感。衛生署建議廠商業者：「若能完全各自獨立，可避免引發食用全素者之爭議。」

此外，為保障素食者選購散裝食品的「知的權益」，衛生署將於二〇一〇年一月一日實施「散裝食品標示相關規定」。謝定宏說明，屆時，具有公司登記或商業登記的食品業者，其陳列販售場所陳售的散裝食品，應依規定以卡片、標籤或標示牌，採懸



掛、立（插）牌、黏貼等方式，顯著標示該散裝食品的品名及原產地（國），以利消費者認明及選購。該規定僅就原產地（國）加以規定。

謝定宏強調：「散裝素食食品本身即暴露於一個衛生不好的環境中，衛生署不建議民眾購買散裝素食食品。」如要買散裝食品，謝定宏建議，應於有「正壓系統」（室內壓力大於室外壓力，室內空氣較乾淨，如大賣場、超市、超商等）的食品業者購買，以降低汙染來源。

黃金環也指出，素食商品如果在不適當的溫度下，沒有冷藏、冷凍很容易腐壞，消費者要特別留心。

多選用天然食材

標示不明的散裝品和素中摻葷的商品，讓消費者防不勝防，一般消費者很難靠肉眼分辨真偽。

食品鑑識專家根據素丸子摻有肉品的案例指出，經測試發現，這種摻肉的丸子彈性很好，一般豆製品難以做出類似彈性；如果素食的口感、彈性、風味和真實肉品太相近，消費者便要當心摻葷的可能性。

加工製品因內含添加物不易辨識，黃金環呼籲「多選用天然食材」，為自己的健康飲食建立最佳保護網！

新研究：肥胖會造成聽力退化

根據大林慈濟醫院最新研究指出，中廣型肥胖在中壯年時，會對病患聽力造成負面影響。這項結果為全球首度發現，因發表於美國肥胖醫學期刊（Obesity）而引起重視。

大林慈院耳鼻喉科醫師黃俊豪與台大醫院合作，針對「中廣型肥胖對老年性聽損影響」進行研究，發現五十五歲前，中廣型肥胖男性的聽力較同齡一般體型男性差；女性停經後，缺少女性賀爾蒙保護，聽力隨腰圍增加而迅速惡化。

同時，男性聽力退化影響程度是女性的三倍。

黃俊豪指出，傳統認為肥胖會造成高血壓、高血脂、高血糖等三高疾病，間接造成聽力惡化；但研究卻發現，因為脂肪組織也是內分泌器官，會分泌若干發炎物質，直接影響到聽力。他建議，男性腰圍最好在九十公分以內、女性在八十公分以內，平常多運動，勿讓過寬腰圍增加健康負擔。

當生命 陷落谷底



文／釋法住 圖／金美玲

一個出家人，當他圓頂的那一剎那，
每都是懷著恭謹虔誠的初心，
期望在這一期短暫的人生中
能捨棄五欲塵勞，而步上莊嚴的菩提
道，邁向解脫。

然而，無常的世間，總是事與願違。
法師乃馬來西亞籍，仰慕台灣佛法隆
盛，佛學院培育僧才不遺餘力，因此負
笈前來求學。求學期間一帆風順，並且
結交一位菩薩道友；夙緣所迫，兩人善
緣深厚，學成之後在桃園大溪成立精
舍，攜手走上弘法利生之菩薩道。

法師原本患糖尿病多年，去年十二
月一場感冒不適，沒有察覺血糖升
高，造成酮酸中毒休克。送醫急救後
雖挽回生命，但因缺氧與急救中造成
的傷害，不幸變成了植物人。

法師俗眷聞訊也曾前來探視，並願
意接法師回馬來西亞安置；同參法師
得悉俗眷打算帶回安置於一般安養院
中，深厚的道誼、菩薩的心腸，使他
不忍腦傷的道友被安置在一般安養院
中，失去出家人尊嚴而了此殘生，故
堅持將法師留在自己身邊照顧。除了
妥善照料色身之外，還期望能仗三寶

慈光加被轉變業力，讓法師能有「大
夢初醒」的一天。

末學等人去訪視法師；法師身雖不
能自主，眼神卻十分清澈靈敏，眼睛
轉來轉去地看著末學等人。照顧的居
士說：「我會念經給法師聽，也會教
法師念佛號，法師還會掉淚，可見神
識並沒有昏昧。」

一位女中醫師發心定期來為法師針
灸；居士說，這一段時間的調養頗有
起色。末學看著法師清澈的眼神，希
望讓法師心中能快樂起來，於是牽起
法師的手，玩笑地說：「法師，您玩
夠了就趕快回來。」

所有關懷法師病難的個案，都會回
歸到一個問題上——僧伽安養如意苑
到底什麼時候可以完成？什麼時候可
以有我們僧伽專用的安養如意寮來安
置這些病難的法師？

從地目變更、水土保持、整體規畫
……建築工程千頭萬緒，沒有一樣不
用錢；龐大的建築經費，尚有賴十方
善信大德發心護持，使芸芸僧眾有安
頓老病色身又能兼顧法身慧命的適切
場所。





出國 應辦好健保相關事宜

文／林雨潔整理

權利Q&A

Q 有位法師至美國研讀佛學院，剃度師父往生時回台奔喪。處理相關事宜後，法師便要回美國繼續完成學業，結果在機場被攔下；境管局通知法師，因其欠繳兩年健保費，所以不能出國，須繳清後才可出國。請問，出國期間的健保相關問題，該如何處理？

A 如果您預定出國六個月以上，可以「繼續參加健保」或選擇「辦理停保」，就不會發生無法出國、還得繳交一筆費用的情形了。

如果您選擇「繼續參加健保」

不須另外提出申請，只要在出國期間持續繳納保險費，即可繼續享有健保的醫療權益。

1. 如果在國外發生緊急傷病，有自墊醫療費用的情況時，應在於當地索取醫療費用收據正本、費用明細正本，以及診斷書正本，回國時填妥醫療費用核退申請書，並附上當次出入境證明文件影本，向健保局申請核退醫療費用。

2. 單次出國期間超過兩年以上，致使戶政機關將戶籍遷出國外者，回國時應先洽戶政機關申請恢復戶籍，再次取得參加全民健康保險的資格後，才能辦理投保。

如果您選擇「辦理停保」

要填寫停保申請表，於出國前提出申請；出國期間暫停繳納保險費，也停止健保的醫療保障。

要填妥停保申請表，提出簽證、機票等證明文件，經投保單位向健保局提出申請。健保局受理後，會在投保資料中暫時註記停保，並暫停計算及收取保險費，停保者也就不能享有健保的醫療保障。

當您回國後，要盡快向投保單位辦理自回國當天復保，就可以回復健保的醫療權益。但如果單次出國未滿六個月即回國者，健保局將註銷先前的停保註

記，並追繳自停保日至返國日期間的保險費後，您的健保醫療權益才能回復。

如果您選擇停保後出國，在國外期間不能辦理復保，亦不能申請核退醫療費用，需等到返國後辦理復保後，才能享有健保醫療權益。

停留國外期間才申請停保的民眾，必須以申請日為停保日，不能追溯到出國日辦理停保；返國後也不能追溯補辦停保，亦不能要求返還出國期間已繳納的保險費。

如果您單次出國期間超過兩年以上，致戶籍被戶政機關遷出國外，則喪失參加健保的資格。回國時，應先向戶政機關申請恢復戶籍，再次取得參加全民健康保險的資格後，才能辦理投保。

保險期間計算相關規定

國人初設戶籍或外籍人士領有居留證明文件者，依據全民健康保險法規定，應於設籍（或居留）滿四個月時參加全民健康保險。

健保停保業務申辦說明

一、適用對象：目前在本所投保之被保險人或其眷屬，且具備下列任一條件：

- (1) 失蹤未滿六個月。
- (2) 預定單次出國超過六個月者。
- (3) 連續羈押達二個月以上。

二、應備證件：身分證件（身分證、戶口名簿或戶籍謄本擇一）。

三、其他應備證件：

- (1) 失蹤未滿六個月：失蹤人口報案單。
- (2) 連續羈押達二個月以上者：羈押證明。

四、辦理方式

1. 現場辦理：

- (1) 親自辦理：攜帶應備證件至現場辦理。
- (2) 委託代辦：請攜帶被保險人及其停保眷屬的相關證件、印章、委託書及受託人的身分證至現場辦理。

2. 郵寄辦理：將填妥的「全民健康保險第六類保險對象停保申請表」及證明文件郵寄至健保局辦理；出國前辦理以「實際出國日」為停保日，出國後辦理以「郵戳日之次日」為停保日，不得追溯。

看病功德第一

黃聰敏醫師 勤耕福田

口述／黃聰敏
整理／高怡蘋

如

果將人生八十載分成四季，
我是在三十八歲——人生的
秋天時才醒悟；喚醒我的，是母親的
驟逝和觀看醫院裡真實上演的無常。

我的人生之路——學醫救人

我出身貧寒家庭；自有記憶以來，
母親長年受病痛折磨，我時常到道教
的神壇為母親發願祈福。經過多少次
波折，神明幫助我母親脫離險境，還
讓我如願考上國防醫學院，既免繳學
費、減輕家裡負擔，又能學習醫術。

畢業後，我被分發到台中榮民總醫
院服務。在當住院醫師的某一天，急
診室突然湧進九位病人，其中有幾名
腦中風病患；我用盡各種方式急救，
但沒有一個人被救活。晚上拖著疲憊
的腳步回到家，父親告訴我，有位自
小疼愛我的叔叔不治身亡……

隔天，我到殯儀館查看名單，赫然
看見叔叔的名字，且是經我急救過的
腦中風病患；由於他因臉部變形，我



黃聰敏

1958年生

現任僧伽醫護基金會醫療顧問，
現職為埔里榮民醫院內科主任。

當時並沒認出來。我的心情十分沮喪：爲什麼讀了那麼多年的醫學院、學習了那麼多的技術，依然救不了人！我完全否定了自己的能力。

「讀誦《地藏經》、禮拜地藏王菩薩，可以消災解厄，也可以幫助你的病人消除業障。你要不要試試看？」我弟媳的母親有通靈的能力，教我每逢「十齋日」恭敬誦經。說也神奇，數日過後，我感覺事情有了改變：許多病人被我從鬼門關前拉回來了；有些莫名高燒不退的病人，在我問診後，竟退燒並康復了；還有一些查不出病因的病人，只要我去看看他，後來病情都會好轉。

這不是怪力亂神，而是因緣成熟了。雪公太老師的弟子吳碧霞老師在台中榮總辦佛學講座，我參加後發現，佛學比我所受的科學訓練還要科學，比醫學還要深入。上了兩年佛學課後，我決定成爲佛弟子，皈依宣化上人，法號淨敏。

我的修行之道——護佛護僧

民國八十七年，僧伽醫護基金會在埔里成立義診中心，我即擔任召集人，協調各科醫師爲法師安裝假牙、配戴老花眼鏡、針灸及配製中藥。多次義診中發現，僧伽普遍患有貧血和

胃病，女眾師父患急性腎臟炎、膀胱炎，及婦科疾病如乳癌、子宮頸癌、糖尿病、高血壓等慢性病的病例劇增。

法師們往往因專注道業修行而鮮少關心自己的身體，只有在危急或病情嚴重時才會就醫。

多年前，一位九十歲的老師父在義診時發現異常，來看我的肺結核門診。他充滿智慧地告訴我：「肺結核菌不可怕；念佛禪定，肺結核菌一定能控制住，你要相信我。」至今我還記得拉著我的手好溫暖，看著我的眼神充滿神采。

站在一個專業醫師又是佛門弟子的立場，我多麼希望能爲法師們的健康盡分心力。只要一有機會，我就將健康的觀念和就醫管道帶給法師，告訴他們日常保健、接受例行性身體檢查和按時服藥是很重要的事，希望他們在弘法利生時也要調養色身，不致過勞。

《阿彌陀經》云：「不可少善根福德因緣得生彼國。」人生之苦以病苦爲最，八大福田中看病功德爲第一；而僧伽醫護基金會將設置安養如意苑，結合了醫病施藥、供養三寶兩大福田。我已年過半百，從無知、研究佛學，到如今真正學佛、參與盛事，實是莫大的福德因緣。



雲水四海緣法行

會宗長老 半世紀的菩薩行

採訪撰文／徐錫滿

前

一日還在台灣法會上講經，現在人已在新加坡授課弘法，下一日又趕往馬來西亞說法。六十二歲的會宗長老，天天忙於佛事，日日勤於佛法。五十寒暑的出家生活，他依舊堅持不守寺廟、不立山頭，以「緣」遊四海，以「法」度眾生。

阿彌傳說，懵懂出家

從前有一位名叫「阿彌」的人，人很好、很勤勞，不會亂發脾氣，從早到晚都在幫助人，就這樣修行了幾十年。有一天，突然有一隻老虎跑過來，告訴阿彌：你的功行完成了，我載你去西天成佛。阿彌很高興，騎上虎背，往西天飛去；大家知道了，就向阿彌呼喚：阿彌啊！你也要度我們成佛啊……

這是台灣民間五十年前流傳的「阿彌陀佛」故事，當時的佛法就是這樣以訛傳訛。而對於出家人，會宗長老的印象是：「吃菜拜佛，念經做好事。」

小時候，家就住在一間寺廟的隔壁。會宗長老念初二時，聽說到佛學院念書免費，有吃有住，又能解決家庭的重擔，便決定就讀。「出家也滿好的，出家眾當時給人的感覺都很親



切。」「良善的阿彌」傳說與親切近人的印象，讓會宗長老走上出家修行之路。

和許多人一樣，會宗長老出家時，對於未來仍一片懵懂。「過去讀書時，人很散漫，往往只是應付應付；出家以後，聽從師父們的教導，瞭解如何用功、修行，才把自己的心收攝起來。」

出家是好因緣；但是，播下了種，能不能花開結果，還是得靠自己的灌溉努力。「最重要的是意志力與專注力，就和做學問一樣，否則修行路上便會有障礙。」會宗長老說出了修行路上五十年最寶貴的經驗。

「不要只聞而不修，更不要站此山、望彼山，這樣永遠無法深入佛法。深入就是要進入到門裡去，深入去思惟、修行！」會宗長老說。

當初，有人送了一部《華嚴經普賢行願品》給會宗長老，他很歡喜，開始深讀，甚至把經文背下，做為定課。「從此之後，修行、智慧領受，真的不可言喻！」會宗長老言談中帶智慧，舉止中見風度，這些都是久浸佛法、自然內化而成的。

緣遊四海，弘法利生

對於弘法利生，會宗長老有著不同

於一般人的想法；別人不做的他做，別人想要做的，他從不主動做。基隆的善法禪寺當初投閒置散，沒有人開課講經，會宗長老毅然前去；整頓寺務後，更決定開課講經。「當時只有兩個人來聽課，但我還是照樣開課講經！」

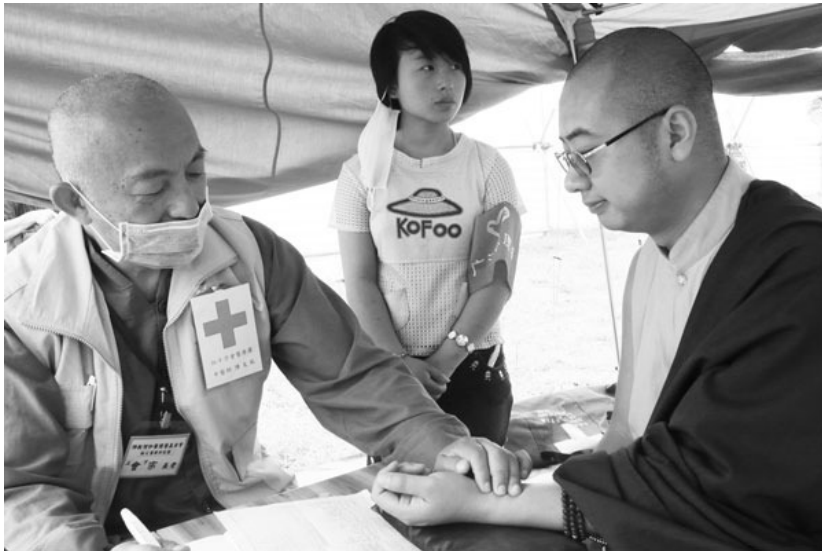
「這個師父很會說法呢！」就這樣一傳十、十傳百，最後課堂上坐了近百多人。新加坡、馬來西亞等東南亞許多佛教同修及單位，也都前來邀請說法。

很多人認為，會宗長老如雲遊僧般，沒有自己的根；但長老自有一套見解：「我不是雲遊僧，也沒有雲遊；我是隨緣而去——去弘法，不是去雲遊。不論只有兩個人，還是數千人聚集的法會，只要需要我，我有時間就去。我不會強求，一切隨緣。佛法教人解脫，不要執著，不一定要守著寺廟、經營成山頭才是好。」

如同慈航菩薩、太虛大師般，緣遊四海，普度眾生，這正是會宗長老一生弘法度人的志業。

明瞭醫方，調和身心

過去瘟疫流行的年代，清水祖師在閩南一帶施醫布藥、普救貧病，為眾生拔除病苦。會宗長老年少時，對傳



■ 於四川大地震災區義診情景。

囊，不要執著，不要去管它；然而，佛陀的本懷是，

說中那些慈悲救人的義舉很是嚮往。在佛學院時，正巧也接觸一些學過中醫的師父，學習到了清水祖師流傳下來的醫藥祕方，對中醫有了初步的研究。

十多年前的一個夏令營活動，有義工毛遂自薦為大家免費醫療診治；然而，會宗長老發現，被診治者的病情不但沒有好轉反而惡化。仔細去了解義診情況後，才發現這位義工不但不大懂中醫的辨證，小症竟也下了猛藥，便趕緊停止義診活動。從那時起，他決心把過去的中醫書籍拿出來研讀，更參加中醫特考，深入醫方的世界，甚至一路讀到山東中醫藥大學博士班。

經云：「菩薩該學五明，五明為內明、因明、語言明、工巧明、醫方明。」「出家眾的本業是內明，就是佛法；再者是因明，就是明瞭一切事物的因果法則。但對於生活上的衛生常識、身體的調理等也都該認識，醫方明就是對這一方面的瞭解；才不會給自己造就許多的疾病，才知道什麼是健康的生活！」會宗長老說。

「很多出家眾都認為身體是臭皮

不要過於珍惜、看重它，但要調理它、調和它；既不貪愛、也不遺棄它！」會宗長老進一步解釋醫方明的深意。

萬病從心起；醫學療身治標、佛法醫心治本，最高明的醫療就是佛法。會宗長老認為，現在文明病的病根，追根究柢，都從觀念引起；佛法教你戒除心中的貪瞋癡慢疑，就是要斷除病因，對任何事都能謙虛平和，病便無從而起。身體的病——「標」醫好了，才有更多精神氣力做「本」的功課。

推動僧伽醫護，用專業成就道業

「計功多少，量彼來處；忖己德行，全缺應供；防心離過，貪等為宗；正事良藥，為療形枯；為成道業，應受此食。」這是會宗長老的座右銘，也是一生奉獻給佛、法、僧三寶的最佳寫照。

近年來，受創辦人慧明法師請託，會宗長老投入僧伽醫護基金會會務的推動，為的就是希望能幫助僧伽調養身心。「所有物資運用，都不是為了

自己；時時思量自己的德行，有沒有爲大眾做出奉獻；有沒有把持自己的心，不要起貪念；而所做的一切，不是爲了身體，因身體生下來就會有病，治療身體只是爲了不要讓它衰弱；吃飯、調養等，正是爲了成就道業、弘法利生！」

數年來，會宗長老秉持著「正事良藥，爲療形枯；爲成道業，應受此食」的宏願，持續推動法師的健保醫療、巡迴健診、供養法師的醫療及跟各大醫院簽約等事務，並努力推動如意安養苑的興建。除了奉獻身心，更對醫療事務有正確的專業堅持。

「基金會對義診醫師有比較嚴格的把關；不是懷疑發心義診的醫師，但人命關天，絕不能冒險。」雖然有很多道場向基金會申請補助義診用藥，但會宗長老堅持要提供合格的醫師證照才能補助，有些道場都不諒解。但是，堅持這樣的醫療理念，才是永續推動僧伽醫護與確保健康的必要方法。

精進前行，五十年如一日

「其實，我的根器是最壞的，修行路上什麼感應都沒有；出家當時，我還是最懵懂的那一位……」會宗長老回首過去，出家前後大有不同，但修

行路上卻是五十年如一日。

出家前，散漫度日；出家後，日日精進。出家前，體弱多病；出家後，氣旺體健。過去，懵懂無知；如今，佛法浸淫、智慧大開，施藥弘法、利世救生。

會宗長老走過半世紀，從一位懵懂少年，成爲一位幡幡智者，道心不變，如實前行。



■ 探望生病的法師。

【會宗長老小檔案】

靈隱佛學院、太虛佛學院、南普陀佛學院畢業，山東中醫藥大學碩士、山東中醫藥大學博士班。曾任菲律賓普賢中學教師、SABOANGA觀音中學校長、沙勞越北沙佛教宗教導師、南普陀佛學院副院長、南普陀傳戒三壇大戒開堂和尚、廣修禪寺住持、僧伽醫護基金會執行長。率團參與九二一震災、南亞海嘯斯里蘭卡救災、512四川大地震賑災。

現任僧伽醫護基金會副董事長、善法禪寺住持、宏明寺住持。



營養療法 協助人體療癒能力

採訪撰文／呂秉原



素的張師姊長期以來身形微胖，定期的身體健康檢查報告也總顯示脂肪肝、三酸甘油酯偏高。在朋友建議下，她開始少吃澱粉類食物，像白飯、麵條、麵包等；結果一個月下來，體重輕了兩公斤。她向一位法師聊起自己這一段「減肥」經驗——到底該不該把這種「少吃澱粉」的方法，推薦給一些體重也逐漸增加的僧伽？

勿道聽塗說，應尋求專業營養師

雖然說「不吃澱粉就能減肥」的說法早在坊間流傳，但廣義來說，這就是一種營養療法。英國查爾斯王子設立的整合醫療基金會（The Prince's Foundation for Integrated Health）指出，營養療法包括飲食內容的改變，以及使用一些營養補充品（例如維他命和礦物質）；營養療法可協助人體自身的療癒能力，維持良好的健康狀況，也有助於預防和緩解某些病痛。

然而，少吃澱粉類食物就能減輕體重的方法，並不見得適用在所有人身上。若想藉由營養的改善解除健康上的困擾，最好尋求專業人員——營養師的協助，可針對個人的狀況，提供個人化的營養治療計畫。

英國整合醫療基金會強調，營養治療專業人員可能會採用問卷，瞭解求助個案本身的健康現況、家族病史，以及飲食內容和生活型態。營養治療專業人員甚至可能會要求個案，在一段時間內必須記下每天到底吃了哪些食物，藉此深入瞭解個案的飲食型態，以便分析飲食營養對其健康造成哪些影響，才能擬定最適合個案的飲食改善計畫。

在台灣，營養師就是最可靠的營養治療專業人員。台北榮民總醫院營養師舒宜芳提醒，臨床上觀察到經常尋求營養治療的病人是癌症病患；常見癌症病人「聽說」生機飲食非常好，於是立刻大幅改變原有的飲食型態，或開始素食，或飲用所謂的「精力湯」。

事實上，癌症病人最需要的是貯備充足的體力，迎接為期數週，甚至數月的癌症常規醫療；而貯備體力所需的正是充足的營養，並非道聽塗說式的飲食改變。

癌症患者的飲食營養建議

針對癌症病人，美國國際營養學院（International Nutrition Academy）提出以下建議：

• 化療期間的營養補充建議

一、維持體重和體力「最」重要，所以應：（1）採「高蛋白、高熱量」飲食，例如：多喝鮮奶、豆漿（搭配穀粉更佳），多吃生鮮菇類。（2）促進胃腸功能，幫助營養正常吸收：可考慮飲用優酪乳，既促進胃腸功能，也能攝取到豐富的蛋白質。

二、增強免疫力，提升白血球數目：食物方面可多吃生鮮菇類（香菇、金針菇、杏鮑菇等），中藥食補方面可考慮靈芝、冬蟲夏草等。

三、加強化療效果的營養素：例如微量元素「硒」、天然薑黃所萃取的「薑黃素」等，都已證實可讓化療效果加乘。

四、減少化療藥物的心臟毒性：部分化療藥物具心臟毒性，可補充輔酵素Q10加以預防或減輕傷害。

• 非化療期間的營養補充建議

一、繼續食用「菇類／靈芝／冬蟲夏草，搭配薑黃」，以增強免疫力，提升白血球數目。

二、繼續補充硒和薑黃素；因研究證實，它們可誘使癌細胞自動走向凋亡。

三、補充綜合抗氧化配方，包括維他命C、維他命E、輔酵素Q10、多酚類成分、類胡蘿蔔素等，可對抗自由基，避免細胞再發生癌變。

• 每日飲食注意事項

一、若食欲欠佳，請少量多餐，務必維持足夠的進食量，以保持體重。

二、主食：一般即可。

三、豆類、豆製品、菇類、乳製品等皆為蛋白質的來源，應多攝取（採蛋奶素者，還可多吃蛋）。

四、油脂：少油炸、少油煎。

五、多吃蔬果：包括番茄、胡蘿蔔、綠花椰菜、綠色葉菜、木耳、紫色高麗菜、西瓜、葡萄、柑橘……等。

代謝症候群的飲食

一向致力於防治代謝症候群的千禧之愛健康基金會則表示，其實，從代謝症候群的角度來看，「預防醫學」已不再只是空泛的口號；醫學界已明確訂出預防代謝症候群的目標值，鼓勵每個人努力達成。

這些目標值包括：血壓應控制在收縮壓一百三十以下、舒張壓八十五以下；空腹血糖應該在一百一十以下；血液中的三酸甘油酯濃度應在一百五十以下；血液中的「好膽固醇」的HDL，男性應在四十以上、女性在五十以上；還有，男生的腰圍應該控制在九十公分（三十五吋半）以下，女生則不宜超過八十公分（三十一吋半）。

醫學界當然也告訴大家如何達成上述目標，那就是「治療性的生活型態改變」(Therapeutic Lifestyle Changes, TLC)，包括：飲食改變、減輕體重，以及適當運動等三大部分；其中，飲食扮演很重要的角色。營養專家們建議大家多吃纖維，少吃飽和脂肪和膽固醇，如此才能預防代謝症候群後續可能衍生的糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病、腦中風的機率；此外，代謝症候群還可能會引發脂肪肝與腎臟病等慢性疾病。

所以，每個人都應該瞭解自己現在的腰圍到底是幾吋，也要經常量血壓。至於血糖、血脂（包括三酸甘油酯、膽固醇等），就必須定期到自己熟悉的診所或醫院抽血檢測，瞭解是不是在「標準」以內。

降低膽固醇與正確攝取鈣

一項美國的營養治療研究，更為素食者帶來好消息。美國醫學學會期刊(The Journal of the American Medical Association, JAMA) 二〇〇三年曾發表研究指出，四十六位高血脂患者隨機分成控制組、降膽固醇藥物組、飲食組合組等三組進行實驗。

其中，控制組和藥物組飲食相同，

以小麥穀片加低脂乳品為主；飲食組合組則吃得與素食者很接近，以全穀物、大豆、豆類、堅果及蔬菜等食材搭配。

歷經四週的研究顯示，飲食組合組與藥物組的壞膽固醇（LDL-C）分別降低了百分之二十八·六與百分之三十·九。簡單來說，飲食組合組降膽固醇的效果和降膽固醇藥物組已十分接近；既然如此，為何不採用安全又可靠的營養治療呢？

許多上了年紀的僧伽，還可能會面臨骨質疏鬆的問題。雖然很多人一講到骨質疏鬆，馬上會聯想「應該補充鈣質」，彷彿營養療法對骨質疏鬆很有效果；但實際上，人類骨質在三十多歲的時候便已達到高峰。在此之前，補充鈣質可以衝高骨質密度；但如果年紀稍長，隨便補充鈣質還可能適得其反。

美國國家衛生研究院二〇〇六年曾

在新英格蘭醫學期刊（The New England Journal of Medicine, NEJM）發表一份上萬名高齡婦女補充鈣質長達七年的研究報告；結果顯示，補充鈣質並沒有讓她們的骨質明顯增加，也沒有減少骨折發生率，反倒讓腎結石的風險升高。對此，營養專家建議，補鈣的年齡要儘量提前，且應補充吸收率較佳的檸檬酸鈣，同時可多食用蘋果、蕎麥。等促進造骨細胞的作用，補鈣才不會弄巧成拙。另若不忍者，也可食用洋蔥。

保健養生觀念目前甚為風行，坊間流傳許多的飲食建議，更有難以計數的營養補充產品在市面流通，大家很容易接觸與「營養治療」有關的資訊與事物。爲了讓營養治療達到最大的效果，並確保營養治療安全可靠，大家應避免道聽塗說，直接請教營養治療專業人員（如營養師）才是明智之舉。



（攝影・郭少鏞）

【呂秉原簡介】

北醫保健營養學士，陽明公共衛生碩士，英國羅浮堡大學國際管理碩士

曾任民生報、自由時報資深醫藥記者，新營養雜誌社社長，衛生署衛生教育諮詢委員等。

現為台灣永康健康促進協會理事長

運動

健康之道

【專題企畫】

採訪撰文／徐錫滿
攝影／金成財



根據調查發現，現代人幾乎都不愛運動，
長期下來，將造成肥胖、血液循環不佳、代謝不良等症狀，
甚至影響健康，百病叢生。

運動對人體的重要性，已是科學與醫學確認的事實；
什麼才是正確的運動觀念，運動對身心健康的影響，
以及在戒律（威儀）的考量下，
什麼才是僧伽可行、合適的運動等問題，
都是大家需要釐清與身體力行的日常觀念。

打破運動的迷思

五

十五歲的李居士年紀大了，最近總是感到腰痠背痛、雙膝痠軟無力；拜佛本來對他是輕鬆禮敬的動作，如今卻是吃重難耐的負荷。休息了幾天再拜，身體疼痛不減，反而加重；這對李居士打擊很大，深怕以後再也不能拜佛了。

新光骨科運動醫學中心主任韓偉醫師表示，似是而非的運動方式及觀念，比不運動危害更大；不但沒有達到健身的效果，嚴重時還會造成運動傷害。

什麼是運動？

勞動、走路都算是運動嗎？

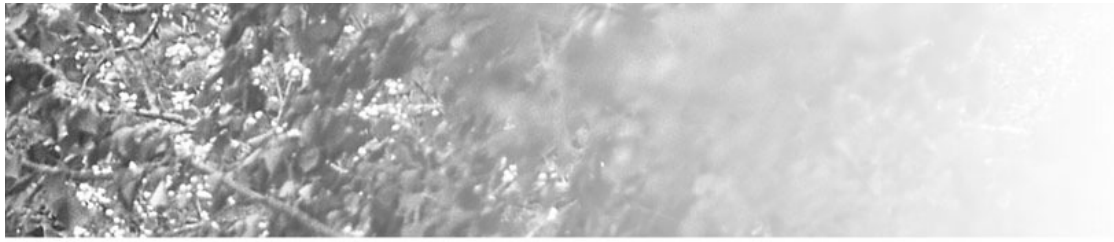
「一般人以為只有跑步、打球才是運動；事實上，平常走路，或勞動、工作，都算是輕度的運動。『運動』，就是運用身體所有的方式來活動，不一定在健身房或在操場上才是運動。」韓醫師表示，走路、出坡、勞動性質的工作，都屬於輕度的「運動」；但單純地就健康身心的目標而言，這些勞動都不能算是有效率的



■ 平時的勞動或工作都可算是一種輕度的運動，但卻不是有效率的運動。

「運動」。

台北市立聯合醫院和平院區復健科主任曾國楨表示：「勞動不能算是真正的運動；以醫學角度來看，出坡或寮房內的工作，都算是效率比較不好



的運動，沒有辦法在短時間內達到運動的目的，無法藉由短期運動維持身體功能的效果。」

一定要流汗或感到疲勞才算是運動？

大林慈濟醫院新陳代謝科顏士棠醫師表示，運動流不流汗，可能與體質有關，也和天氣冷熱有關。運動流了汗，不一定就表示你的運動量夠了；要以心跳數、以及會不會感到氣喘作為評估運動量的標準。

韓偉也表示，流汗只是代表排出水分，是身體散熱的功能，並不代表消耗到體內的脂肪、達到了運動的目的。

根據衛生署建議，每人每週最好有一百五十分鐘中等強度的運動。基本上，運動中可以說話、不致氣喘，就算是中等強度的運動，例如拜佛、快走等等。一般來說，如果每個人每天拜佛三十分鐘，也算是達到加強心肺活動的運動標準了。

運動最好持續三十分鐘？

現代人要每天固定抽出三十分鐘來運動，實在不易；因此，有人建議，每天分三個時段，每個時段用十分鐘做運動，一樣可以達到消耗熱量的效

果。

然而，曾國楨說：「一次運動最好做滿三十分鐘；因為三十分鐘當中，包含了十分鐘的暖身、十五分鐘的正式運動、還有五分鐘的休息及緩和運動，如此會比一天做三次、每次十分鐘而言，有更多暖身的保護；而且，持續三十分鐘的運動，對心肺功能及肌肉的訓練也比較完整。」

韓偉也建議，一次的運動時間，要盡量持續三十分鐘，主要目的就是要消耗人體內過多的脂肪；人體若是脂肪過多，就容易產生如糖尿病、肥胖、代謝症候等疾病。

三三三運動觀念正確嗎？

所謂「三三三運動」，就是建議一般人一週至少做三次運動、每次持續三十分鐘、每分鐘最高心跳達一百三十下，以增強心肺耐力、消除體內脂肪，這也是醫學界多年來普遍的建議。

然而，這只是個概念。基本上，一週做滿一百五十分鐘，每一次能持續二十至三十分鐘，而運動時的最高心跳能夠達到理想運動的標準，便是三三三運動的最大意義。

評估是否達到運動的標準，除了儀器之外，一般都會以心跳作為評估的

運動

健康之道

【專題企畫】

■ 健走是很容易做的運動，尤其老年人及慢性病患者特別合適。



方法，公式如下：

220 — 年齡 = 每分鐘最高心跳

例如，五十歲的人，運動時的最高心跳理想是要達到每分一百七十下。曾國楨醫生也建議，一開始如果做不到，可以打個七折，從一百二十下慢慢做起。

「所謂的最高心跳，不是指三十分鐘的運動裡都要一直保持在一百二十下的心跳，那只有訓練過的運動員才有辦法達成；只要有一小段時間，心跳達到了標準，就算是達到理想的運動狀況了。」韓偉醫師解釋。

韓偉表示，這樣的運動能促進體內的代謝消耗，會讓人體加強對糖分、蛋白質、脂肪的運用。比喻地說，一

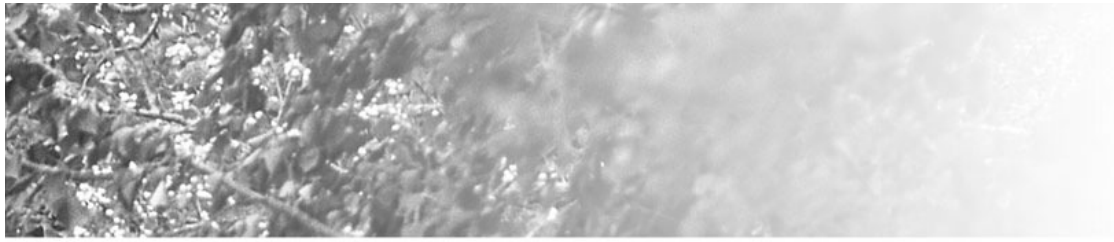
輛平常從來沒有跑過一百五十公里的車子，有一天突然跑這樣快的速度，一定會出問題的；相反地，平常即對於體內燃油（糖分、蛋白質、脂肪）擅於轉化運用，並時常保持油路（血管）順暢，等到要使用時，也一定會比較順暢、靈活。

重量訓練，

只是在鍛鍊肌肉，不算是運動？

為什麼我們會常受傷？為什麼我們搬個東西就腰痠背痛？這都是身體的肌肉平常沒有運動的原因；肌肉沒有足夠的力量，一經使用便容易受傷。

「在台灣，一般人只注重伸展及有



氧運動，對於重量性的運動卻不注重，也造成台灣人常一動就受傷。」韓醫師說。

運動的目的不只在健身，也在於提升自我的安全；所以，運動不只局限在體操、瑜珈、太極等伸展活動，也不只是強化心肺的跑步等有氧活動，更要進一步延伸到對神經、肌肉的重量訓練，才是完整、有效、理想的運動。

老人怕受傷，盡量少運動嗎？

老年人及慢性病患者也應該要運動，健走特別合適。這些族群的人缺乏運動，血管會逐漸硬化、失去彈性，因而導致高血壓、肌肉老化、神經萎縮、軟骨退化等，造成跌倒受傷。

人會老化、退化，都屬正常的情況；但是，該如何減緩老化的速度？

如果人體原本有一百條的肌肉纖維，因受傷、老化而纖維化，可能有一半無法再用，能做的就是讓剩下的五十條肌肉變粗、變得更有力，才能回復到支撐原來健康行動時的力量；而運動正是唯一的方法，也是最便宜、最有效的方法。

所以，老人更應該多運動，以保持身體的強健，才能盡量避免受傷。

身體疼痛了就不該再做運動？

如果因為打坐、禮佛等造成筋骨的傷害，就不能再做運動了嗎？其實，在西方醫學的觀念來說，受了傷反而更該運動。

一般人的觀念是，受了傷只要休息或打上石膏，放著完全不動就會好；但就運動醫學而言，卻是恰恰相反。當您受傷後，應先請醫師診斷受傷原因；等消腫消炎之後，便要立即展開復健。愈是疼痛的地方，表示這部位肌內僵硬、抽筋，愈要做伸展及重量的運動，讓它能夠鬆弛，回復健康。



■ 瑜珈也是一項不錯的運動選擇，可伸展全體肢體。

運動

健康之道

【專題企畫】

僧伽運動有失威儀嗎？

許多僧伽礙於戒律威儀規定，比一般人更少運動，甚至不運動；為此，本刊特別訪問僧伽醫護基金會董事長、正覺精舍方丈和尚果清律師，請他解惑。

果清律師表示：「依戒律不得跳行、叉腰行、搖身行等等，此皆於佛陀戒律中所制。由此可知，跑步並不適合僧眾之威儀。」

不過，運動大致可分三大類：一是伸展，如體操、太極拳；二是有氧運動，如跑步、球類活動；三是重量訓練運動。有氧類的活動，肢體動作大，且多需跳行、搖身行，並不合適

僧伽；但伸展及重量運動，也可以同時達到強化心肺的有氧功能。

就強健身心來說，果清律師也建議僧伽可多拜佛，或不妨比照藏傳大禮拜方式禮佛；有時也可至戶外經行，或在室內隱蔽處作甩手運動。

在游泳方面，果清律師提到，就佛教戒律而言，最初可學游泳，目的在防水難；但應在人少私人地處，不宜太過裸露，且不可有嬉戲意。學好之後，則不宜採每日晨泳的運動方式，且不可至人多猥雜之處，以免招來俗人對僧伽的譏嫌。至於為了健康而運動，不妨在室內安裝健身器材，進行適當運動，不至於太失威儀。

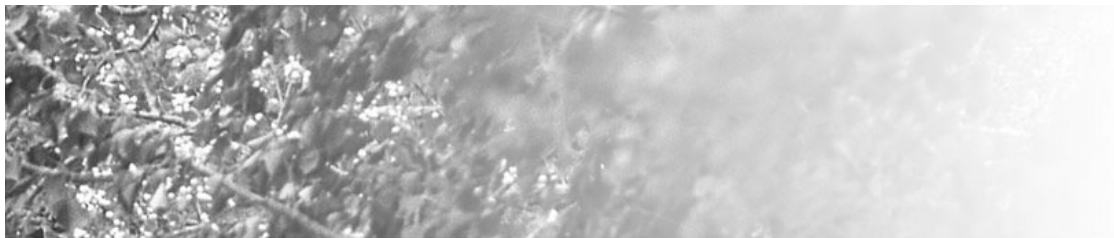


拜佛注意事項

僧伽或佛教信眾常拜佛、打坐，膝蓋的磨損比較嚴重。曾國楨醫師建議，膝蓋最好不要直接接觸地面，要有拜墊的保護；一次禮拜的次數也不要太多，建議分次禮拜，減少對身體的壓力及傷害。

就打坐來說，七支法等坐禪的姿勢也相當符合醫學的坐法，只要保持身體姿勢平衡正確，就可避免受傷。

■ 果清律師建議僧伽可多拜佛，或不妨比照藏傳大禮拜方式禮佛。（攝影／金美玲）



因為運動，所以健康

一位年近五十歲的出家師父，最近特別感到自己的身體愈來愈差，打坐用功時常覺得體力不濟、昏沉欲眠。尤其早上起床、中午飯後，都會覺得精神萎靡、頭腦不清；加上近來腰圍愈來愈粗，也沒有什麼特別的病痛，但整個人顯得非常虛弱無力。經檢查後，這位師父原來罹患代謝症候群。追根究柢，除了飲食，就是缺乏運動……

觀念轉，疾病去；常運動，健康來

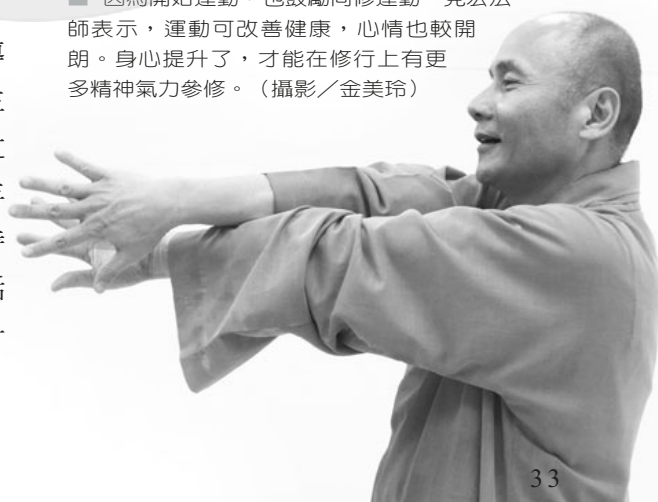
「對人生命最大的威脅是以車代步，而不是交通事故。」美國心臟病權威懷特一針見血地說道：不運動，正是現代人百病叢生的原因之一。

僧伽醫護基金會土城自在書苑指導師父、曾任台中南普陀佛學院教務主任的見宏法師，剛出家的前十年，忙著修行精進，幾乎與運動絕緣；十年下來，感覺身體愈來愈差。「那時候，身體處於一種虛弱的狀態，說話沒有氣，精神不振，就是所謂沒有什麼病症，但常覺得氣血虛弱。」

見宏法師表示，拜佛也拜不好，走路也走不大動，覺觀力更變得不敏睿，一打坐就容易昏沉，一做事就氣喘吁吁。然而，在寺院中沒有太多機會可以健身運動，觀念也比較保守。直到有機會到空中大學學習，接受新的觀念，嘗試新的飲食及運動方法，才慢慢改善了身體的狀況。

唐初，天台宗的祖師智者大師的《小止觀》，是佛法修行上的指路明燈，它特別說明了出家人在修行前有二十五種方便，其中具體的五調之法，也就是調身、調心、調睡、調食、調息。見宏法師表示，現在各家各派的觀念，包括現代雷久南的養生

■ 因為開始運動，也鼓勵同修運動。見宏法師表示，運動可改善健康，心情也較開朗。身心提升了，才能在修行上有更多精神氣力參修。（攝影／金美玲）

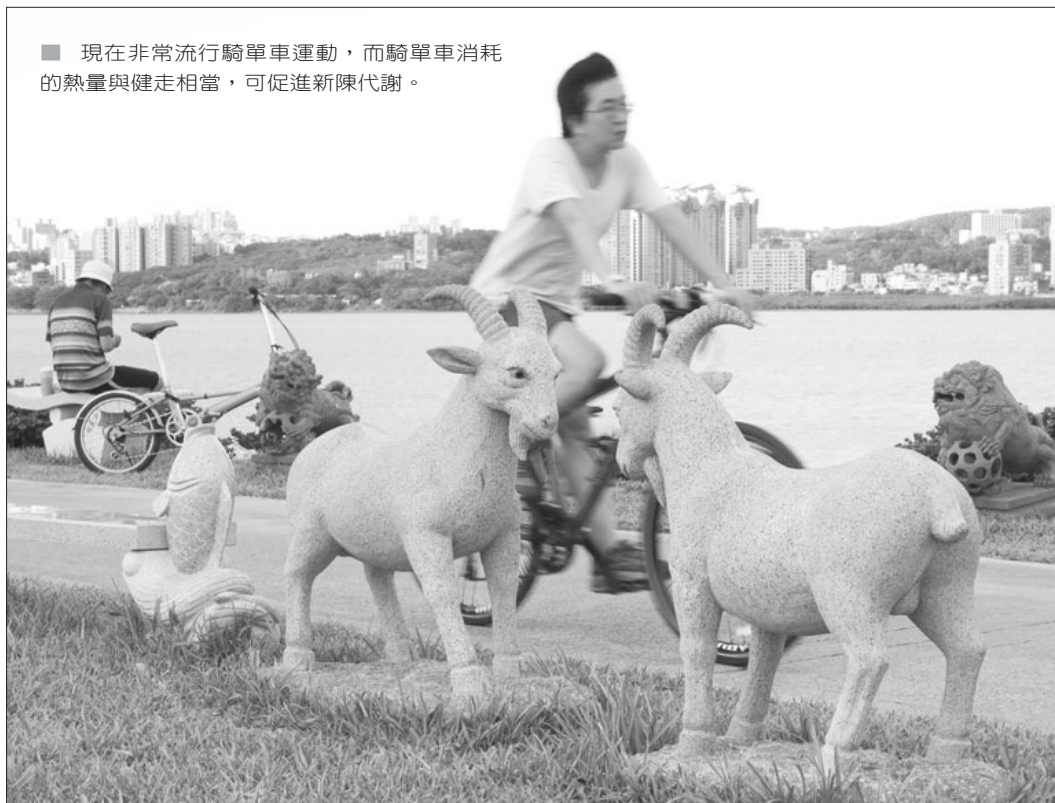


運動

健康之道

【專題企畫】

■ 現在非常流行騎單車運動，而騎單車消耗的熱量與健走相當，可促進新陳代謝。



顏士棠醫師建議僧伽的運動： 走路

出家眾活動量不算少，除了出坡還有拜佛等功課活動。運動量達到標準後，也要特別注意節制熱量上的攝取；要從運動與飲食兩方面著手，才能根治代謝症候的問題。走路是很好的運動，簡便易做，每個人都可以做，也適合大部分的病人。

學，也都不離五調法的概念，它是個相當科學的觀念。

見宏法師見出家的同修因缺乏運動而導致身心俱疲，他把這五調法的概念與同修們分享後，同修也開始運動；不但身體慢慢有了改善，心量也開了，心情也跟著開朗了起來。「身心提升了，才能在修行上有更多精神氣力禪修！」見宏法師說。

**運動消耗體內脂肪，
減少心血管疾病**



許多現代人罹患代謝症候群，其特徵為：腹部肥胖、血壓偏高、血脂肪異常、體內的三酸甘油酯較高、高密度膽固醇偏低、血糖耐受性異常——嚴重時就可能變成糖尿病。

造成代謝症候群的原因，除了先天體質外，最重要的就是缺乏運動，以

及愛吃高熱量食物。這些人因為肥胖，體力、活動力都比一般人差，精神上也容易覺得疲倦。

顏士棠表示：「適當的運動能改善代謝症候群。運動會讓體力增加，改善體內血糖及血脂不佳的情況；高血壓的人在適當運動後，血壓會降低，減少心血管疾病的危險性。」

其原理在於，運動首先消耗肌肉裡的糖分，接下來消耗蛋白質和多餘的脂肪；而這些藏在臟器內的脂肪最容易在血管內堆積，正是造成心血管疾病、肥胖、血脂肪異常，以及代謝症候群等疾病的元凶。



■ 平時練養身功法或氣功，也是保持身心健康的運動方式之一。

運動

健康之道

【專題企畫】

運動減緩老化，增加壽命

許多人都有這樣的經驗：當走路時覺得快要跌倒的時候，雙腳趕緊撐住，並且維持平衡，便不致跌倒。「這就是運動的效果。運動不但讓你的肌肉、神經維持足夠的力量，更重要的是，讓你在危險的時刻，避免跌倒意外。」韓偉表示。

曾國楨說：「人是動物，要活就要動；如果不動，身體的機能很快就會退化，尤其是中老年人。運動能讓身體維持在比較健康有活力的狀況，而且也是唯一的方法；適當的運動，確實能減緩老化！」

顏士棠也表示：「運動會加快人體代謝機能，也會增加體內毒素的排除；在過去的醫學研究中發現，常做運動、常流汗的人，因為身體代謝良好，也較不運動的人罹患惡性腫瘤的機率低。」

此外，常做運動能增加心肺活力；如果心肺能力足夠，血液循環也較好，就更有能力可以抵抗細菌、病毒的入侵。因此，適當的運動，對人體好處多多。

運動強身，更能健心

韓偉表示，一心專注在運動之中，

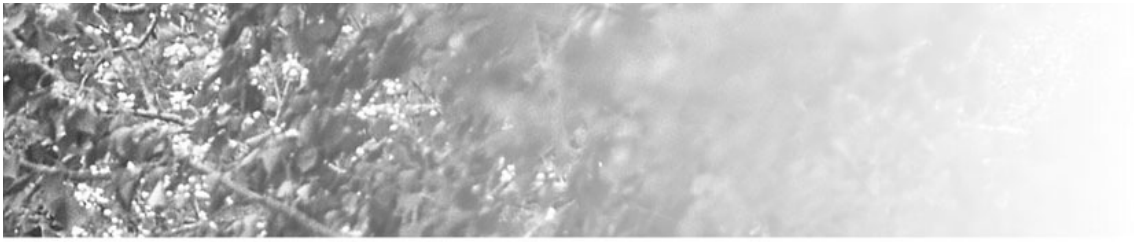
可以使自律神經舒緩，從心理層面而言，就是一種很好放鬆、紓壓的效果。

此外，平時有運動的習慣，也比較容易入睡。韓偉說：「運動會消耗一定的熱量與體力，並且達到放鬆肌肉的效果，讓人更容易入眠。」睡眠好，精神活力自然充沛。

不但如此，運動更能增加快樂。「有研究顯示，慢跑超過三十分鐘，人的腦中會產生腦內啡(endorphin)，這就像是在吃巧克力一樣，讓人產生舒服的感覺；腦中會抑制痠痛麻的感覺，只感到輕盈愉悅。」韓偉說，多運動的人確實比較容易感到快樂。

韓偉醫師建議僧伽的運動： 重量及關節活動

仰臥起坐、俯地挺身等都是很好的運動，甚至只要是可以舉得起的東西，都可以做為肌力訓練的運動。而關節運動就是把握上下前後左右內外的原則，腳部可以做踮腳的動作；膝蓋的運動，就是蹲下起立的動作；訓練後臀，就是單腳站立、蹲下起立。重複這樣的動作，便能達到運動及強健筋骨的效果。



■ 運動時人的腦中會產生腦內啡，讓人感到輕盈愉悅

大家一起動一動

——健元術與九轉功

見

宏法師在出家十年後，到空中大學修習營養學等課程，才瞭解自己過去在飲食烹煮、睡眠居住、醫藥衛生、運動養生上有很多的不足，健康因此一天天惡化。

除了立即調整飲食方法及衛生外，在運動上，見宏法師修習了易筋經、太極拳、九轉功及健元術，在持之以恆運動了五、六年之後，身體健康有了改善。

因此，他特別推展九轉功及健元術，幫助僧伽同修們調養身心，讓大家能在修行路上，擁有更健康的身體及敏睿的覺觀，得以精進禪修、增長慧命。

「只要早晚做二十分鐘，達到調身的目的就足夠了！」見宏法師說，身體健康了，氣息自然好，打坐、修禪的持續力及敏銳度也會有所提升。

虛雲老和尚的健元術

見宏法師表示，健元術是向一位八十多歲的老居士請益所得；而老居士

的這一套健身工夫，更是由虛雲老和尚傳授，功法相當珍貴難得。

只要按照步驟一至十三依次循環，即為健元術基本套路。

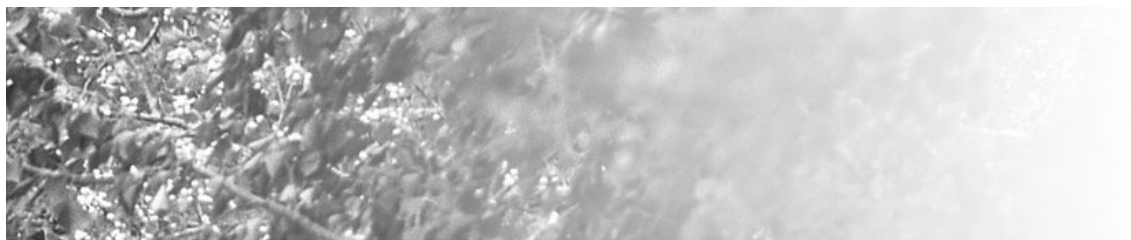
【步驟一】全身放鬆，雙腳與肩同寬。

【步驟二】雙手舉起，同時吸氣。

【步驟三】手翻掌向天推出，腳跟踮起。

【步驟四】手臂伸直滑落胸前，吐氣，腳跟放下。





【步驟五】手掌向身體內側翻。

【步驟六】再往胸前推出，踮起腳跟，吸氣。



【步驟七】手掌再向兩側伸展，腳跟放下，吐氣。

【步驟八】再向身體內回收雙手。

【步驟九】再次展開雙手，踮起腳跟，吸氣。



【步驟十】雙手展開後，由身體兩側滑下，吐氣，腳跟放下。

【步驟十一】抬起雙掌至腰間。

【步驟十二】吸氣後，雙掌再向地面推出，同時腳跟踮起，吸氣。



【步驟十三】吐氣，腳跟放下，回復原地站姿。（同步驟1）



通氣活血簡易動禪——九轉功

九轉功算是一種輕柔的暖身運動，最好的優點就是想流汗卻沒有流汗的感覺，可以達到舒緩筋骨、氣血通暢的效果。

見宏法師表示，九轉功是一種動禪；做這些動作時，心裡也要有所覺觀，把每一個動作做正確、標準，把妄念放空，專注在寧靜之中，對身與心兩方面都能達到很好的效果。

九轉功的訣竅在於，上下左右內外地旋轉身體各部位關節，腰部以上肢體每一個動作旋轉五次，腰部以下旋轉十次，故稱九轉功。禪修打坐前，經由九轉功熱身後，氣血特別通暢，打坐精神也比較好。

在此提供九轉功中簡單易做的動作。



【動作一】

1. 雙手高舉過頭。
2. 雙手向下向後大幅甩動。

此動作來回連續五次。



【動作二】

雙手如游泳自由式般向前划動；完畢後，雙手如游泳仰式般，向後划動。

此動作前後各連續

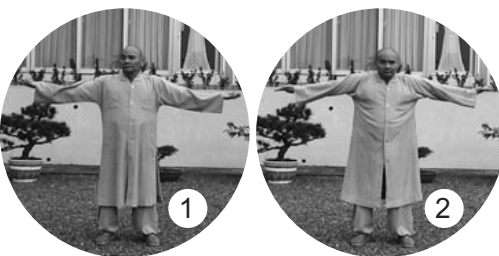
五次。

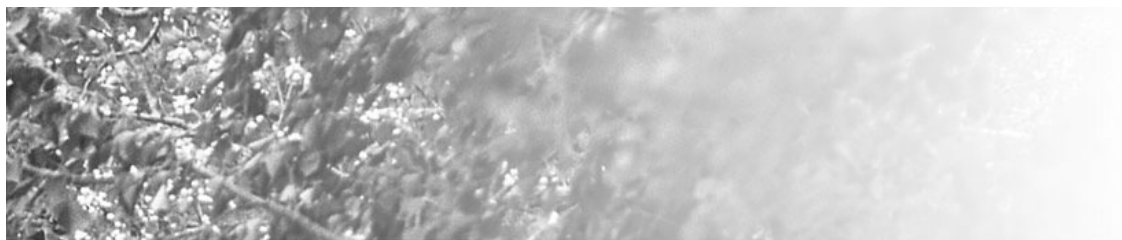


【動作三】

1. 雙手向兩側攤開平放，手心向上。
2. 手腕向身後向上旋轉外翻，手心朝天維持兩秒後，回復平放。

此動作來回連續五次。





【動作四】

身體拉直，雙手互握向上伸展，舉至頭頂後，順時針於頭頂繞圈。

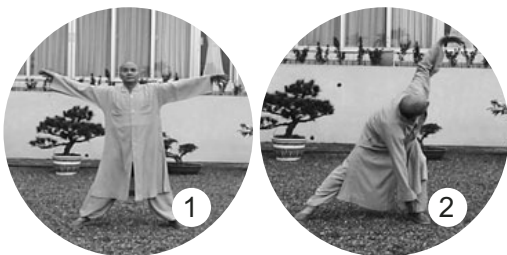
順時針繞行五圈後，再逆時針於頭頂繞行五圈。



【動作五】

1. 雙腳張開，幅大於肩，人呈大字型。

2. 旋腰下擺，右手觸左腳掌時，左手掌高舉頂天，手心向下，眼視掌心。



3. 反之，左手觸右腳掌時，右手掌高舉頂天，手心向下，眼視掌心。

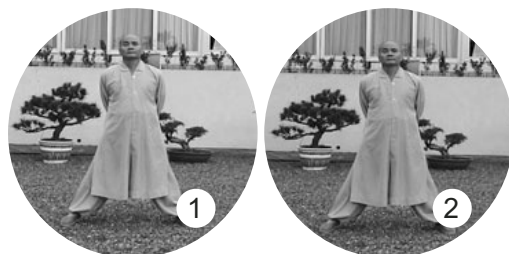
此動作向下旋腰共十次。

【動作六】

1. 雙腳張開，幅大於肩，呈人字型，雙手交握於腰後。

2. 向前彎下俯身呈90度，雙手微向上頂舉二次。

此動作來回共向前彎下俯身連續五次。



【動作七】

雙手插腰，雙腳立定不動，以腰為圓心，轉腰畫弧，順逆各十圈。



【動作八】

雙腳半蹲，雙手放於膝，以臀部為圓心，轉臀畫弧，左右各十圈。





說不出的痛苦

漫談焦慮症

採訪撰文／吳立萍

張

先生平常都自己開車上下班。有一天，他的車子拋錨，但修車廠要十點以後才營業，他勢必無法在上班前將車子修好，並趕去公司參加重要會議；於是，他等到上班時間打了一通電話給同事，請他轉告主管，說明車子拋錨必須請半天假……

「太離譜了吧！他不會搭捷運嗎？捷運站就在公司門口，或搭計程車也

可以！」主管很生氣，認為他根本是找藉口逃避開會。

下午張先生開車來公司，同事悄悄告訴他早上主管的反應。

張先生說：「我……，我不是故意的，因為我什麼交通工具都不能搭，只能自己開車。」同事聽得一頭霧水，不禁也懷疑他究竟是不是在找藉口。

原來，他搭任何交通工具，不管是捷運、公車、計程車或飛機，都會感到恐慌、全身冒冷汗、心跳加速、呼吸急促，難受得好像快要死去般；他也只能自己開車，由別人幫忙開也不行。自從幾年前他發現自己有這個現象以後，就再也沒有出過國。

焦慮也是病嗎？

張先生罹患的是一種焦慮症。仁濟療養院新莊分院精神科莊曄嫻醫師表示，現代人生活壓力大，罹患焦慮症的人很多，但每個人的壓力源都不一樣，有的人甚至沒有壓力源，便會突然無預警地發作。「旁人很難理解，覺得不可思議，讓這些患者飽受被誤解的煎熬。」

任何人都有可能罹患焦慮症。許多人在面對工作或生活壓力時，會有緊張、擔憂、冒冷汗的症狀；但是，通

常都很輕微，不會影響正常的生活，所以不算是一種疾病。中國醫藥大學附設醫院精神醫學部廖建智醫師表示，一般人平常工作中有點小壓力或小焦慮，或許還可以激勵向上，這種情緒反應不一定是負面的；但若是經常性地發生，而所受的壓力或焦慮超過身體所能負荷的程度，且嚴重影響到生活，就是「病態性的焦慮症」。

引發病態性焦慮症的原因有很多，病患的壓力源也因人而異。莊醫師有一位男性病患，有一次和太太一起敷面膜，突然感覺呼吸急促、難過得喘不過氣來；後來，他只要在臉上塗東西，就會有這種反應。

還有一位病患以前是卡車司機，每天都走固定的路線，偶爾開到一半時會覺得心跳加快，但症狀都很快地消失，因此不以為意。

後來，他換了送電腦的工作，每天都走不一樣的路線，以前的老毛病開始經常發作，且每次都覺得非常不舒服，必須停靠在路邊休息半個小時到一個小時才能逐漸恢復，嚴重影響到工作。

隨著各別不同的症狀表現，焦慮症又可細分為恐慌症、幽閉恐懼症、懼曠症（害怕開闊空間）、社交恐懼症、特定性畏懼症、強迫症、創傷後

壓力症候群、廣泛性焦慮症，以及因身體疾病或濫用藥物導致的焦慮症。

一般常見的是廣泛性焦慮症，患者往往對兩個以上的事件或活動出現異常焦慮及緊張的情況，並伴隨著容易疲倦、難以保持專心、情緒易激動焦躁、失眠及肌肉緊張等至少三項症狀，並且持續半年以上。

根據台灣華人身心倍思特協會針對一千一百一十九位成年人所做的調查，發現高達三成二的民眾屬於廣泛性焦慮症高危險族群，其中百分之六・三為重度廣泛性焦慮症高危險群；以此推估，國內約有一百零七萬人患有重度廣泛性焦慮症。此外，女性多於男性，年齡層大約在四十到六十四歲之間，發病原因以經濟和工作因素占多數。

身心的雙重傷害

焦慮症雖然是一種精神官能症，但也會影響身體健康。莊醫師以一個簡單的例子解釋：「如果一隻很凶的狗在後面追，前面又被一堵牆擋住，有的人很可能會跳過這堵牆，做出平常辦不到的事情，這是一種身體的緊急反應；當危急情況解除，身體也就恢復正常。

而患有焦慮症的人，身體就一直處

在危急時的戒備狀態，也就是自律神經失調，因此通常腸胃不好、睡眠品質不佳；如果不求助醫療，長久下來會影響身體健康。」

焦慮症患者發病時的痛苦，不是當事人便很難理解；因發病當時的身體處於戒備狀態，身體的反應會讓患者以為自己就快死了，因而產生恐懼感。

如果患者的壓力源來自於住家以外，例如超市、馬路等人潮擁擠的地方，他很可能不敢單獨一人出門；因為，他害怕萬一發病，身邊沒有人可以幫助他，就會離開人世。

然而，病患的身體平時一切正常。如果身邊的人不瞭解這種情況，恐怕會覺得他在裝病；如果他的壓力源是來自於工作或某種人際關係，則會讓人誤解他根本是想逃避。這種說不出來的痛苦，常讓病患飽受疾病以外的心理創傷。

藥物及心理治療

以前，焦慮症的病患就醫者不多；現在由於傳播媒體的發達，大家對於焦慮症不再像以往那麼陌生，求診的病患人數明顯增加；卻也有許多人是在不知情的狀況下就診，才被診斷出焦慮症。

(攝影・郭少鏞)

例如，莊醫師就曾經遇到一位這樣的病患。他有一次在人多的地方感覺心跳加快、呼吸急促，很害怕自己下一秒就會死。

他被緊急送到急診室，經過一連串的檢查之後，確定身體完全沒問題；轉到精神科後，才發現原來是焦慮症作祟。

焦慮症的治療方法包括藥物（抗焦慮劑、抗憂鬱劑）及心理治療雙管齊下。廖建智醫師表示，在藥物治療的部分，抗焦慮劑的主要功能是降低大腦神經活動，但它容易引發服用者的耐受性，也就是藥物服用久了，必須一直增加劑量才會有效；所以，只能暫時性或不定服用。

像每次開會都會發作的患者，只需要在開會前吃就可以了。至於抗憂鬱的藥，則可依患者的情況持續服用，時間為兩、三星期或四到六個月左右，待狀況好轉即可停藥，不會有成癮的問題。

莊醫師發現，患者只要經過持續治療，效果都十分良好；不過，也有人連吞藥都是他的壓力源；此時，心理治療就成了唯一的方法。

莊醫師有一位同事的症狀和本文一開始提到的張先生一樣，而且不敢吞藥，所以他只好盡量避開壓力源；當壓力上門時，先告訴自己「我可以應



付得來」，然後利用腹式呼吸法來放鬆心情。

廖醫師也強調藥物配合認知行為治療及心理分析治療的重要性。他舉例：有的人錯過了一班公車，會非常生氣或沮喪，但正面思考的人就會去想「還有下一班車」。從不同的角度去思考，心情就會不一樣，這就是屬於認知行為治療。

廖醫師表示，焦慮症的治癒率高達八、九成，但一定要配合專業的治療；若是一年內有再復發的情況，則須長期追蹤檢查。

然而，預防勝於治療，最好平常保持良好的生活習慣及作息規律，並且定期做健康檢查，因為健康的身體也可以抵抗焦慮症；還要避免負面思考，當壓力來臨時，才不會被排山倒海而來的情緒擊垮了。



全方位預防跌倒

老人跌倒的預防和醫治

採訪撰文／徐鳳慈



■ 老人是跌倒的高危險群。（攝影／徐鳳慈）

老先生有天半夜如廁，突然頭暈跌倒，結果髖骨受傷，臥床數月……

張

據衛生署統計，跌倒為六十五歲以上老人事故傷害第二大原因。台大醫院老年醫學部暨內科部醫師詹鼎正指出，每年發生的跌倒事件中至少有三分之一是老人；年紀愈大、跌倒機率愈高。

台灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授郭鐘隆，是各縣市「老人保命防跌班」的重要推手；他強調：「跌倒不分種族、貴賤、族群，台灣的狀況是五老有一跌，十跌有三傷。但老人跌倒不單純是意外，其實可透過很多方法預防改善。」

跌倒的危險因子

郭鐘隆指出，年齡、性別、生理老化、生活習慣、藥物使用等都是跌倒因素，許多老年相關疾病本身就是危險因子，常見的有肌肉骨骼病變、神經系統病變（如帕金森氏症）、憂鬱症或視力障礙等。藥物是常見殺手；「任何影響中樞神經及心血管系統藥物，都可能增加跌倒機會。」如非巴比妥類（Benzodiazepine）安眠藥、有嗜睡作用的感冒藥，有些改善攝護腺肥大或降血壓藥物則會造成姿勢性低血壓。

跌倒會對患者和照顧者造成心理、社會各方面影響。患者可能擔心再度跌倒，自我設限日常活動；照顧者也可能因焦慮而過度保護老人，或對其做不必要限制，反而加速老化、提高跌倒風險。

「百分之七十跌倒發生在家中，大約有一半是因環境危險因子，如地板、地板物質和樓梯。」郭鐘隆指出，浴廁、客廳、臥室這些老人熟悉的生活環境，反倒成為易跌危險地帶。此外，老人常因視力差而神經反應變慢，如光線不佳、家具擺設不當、地板濕滑等，都會增加跌倒機率。

跌倒了該怎麼辦？

郭鐘隆強調，安全跌倒方式和正確

處理原則，可減輕傷害。當您跌倒時，請注意：「以肩部著地、或抓住固定物，以分散衝擊力或減緩跌倒速度，可減少跌倒所受的衝擊力。」切記：跌倒時將雙手雙腳彎曲，以增大底面積，減少受傷機率。

如果跌倒時如無人協助怎麼辦？郭鐘隆建議，先冷靜慢慢站起：（1）移動身體前，應看是否會受傷或打破物品；（2）沿著地板到穩固家具旁；（3）移動身體到家具可「側坐」位置；（4）如感到疲勞，先跪靠在家具旁幾分鐘，然後以單腳用力支撐推進椅子中；（5）坐進椅子後，讓身體休息。

如果受傷了，最好大聲求助，以免再受傷；若身旁無人，要設法移身到可求援處（如電話旁）。獨居者則可安裝求救鈴或如lifeline之類的居家守護系統。

若看到有人跌倒了，不要急著拉他起來，因錯誤處置可能造成二度傷害。先打119電話求救，醫護人員到達前，注意保持患者呼吸道暢通（如拿掉假牙）；如有嘔吐，可用手帕清除口腔，但勿強力扳開患者嘴巴。此外，將臉部朝側面，以免痰或嘔吐物嗆入氣管；若意識不清者，可能傷到腦部，要趕緊送醫；如疑似骨折，不要輕易移動。

處理後要找出原因，避免再度跌倒。治療後要盡早復健、恢復活動力。盡量維持正常活動、加強肌力和耐力訓練，避免因不動而失能。

那麼，跌倒了又該看哪科？詹鼎正說，如受傷，可先掛受傷部位相關科別；處理後想找跌倒原因，可掛老年醫學科、一般內科或家醫科、神經科等。就醫時，如果有因跌倒造成身體功能喪失或傷害，和其他疾病一樣，可視病情獲健保相關補助。

全方位預防跌倒

「造成跌倒原因不只一種，預防策略要面面俱到。」詹鼎正強調，如調整藥物、復健、運動、使用輔具等，或由專家做環境評估，都是有效的預防方法。

詹鼎正建議，行動不便的老人可買便盆椅使用；晚上留小夜燈，浴室裝防滑墊、扶手；步態不穩，就使用輔具。此外，盡量不要戴上下鏡片的兩片眼鏡，因中間那塊不太清楚，易引發跌倒。他也提醒老人家別逞強，曾有位患者就因追公車而跌倒。

郭鐘隆指出，寺廟如有坡度的所在或山上，可多運動，但要小心行走。寺廟要符合居家安全原則，地板太平滑也是跌倒原因，需貼防滑貼條、裝扶手。袈裟衣擺較長，要避免被絆倒；鞋子要止滑、包住腳，盡量不穿拖鞋；平常多做訓練下肢肌肉和平衡運動。

此外，建議年長者沐浴時，採坐姿沐浴，儘量不要站著；可用酵素加入浴缸或浴盆代替肥皂，減少浴室濕滑機會。炒菜時，注意油不要噴到廚房地面，以免踩到滑倒。起床時，先躺三分鐘、坐三分鐘後再起身活動。

「如果跌倒原因是疾病，就對症治療。」詹鼎正說，如心律不整，就把心跳控制好；發現下肢無力，就做復健訓練；關節疼痛者，則可靠



■ 老人防跌班教導運動，兼具健身防跌功效（圖／郭鐘隆提供）

復健或服藥止痛。

還有，郭鐘隆和詹鼎正都肯定太極拳的防跌功效。郭鐘隆表示，太複雜的太極拳，很多老人家學不來，防跌班便請專家教導「改良式太極拳」及大肢體關節活動、下肢肌力組合運動。這些運動強化下肢肌力、平衡感與柔軟度，兼具健身和防跌雙重功效，研究顯示可降低約一半的跌倒機率。

台北護理學院運動保健系彭雪英老師參考日本資料，建議老人平日可多進行著重在下肢肌力訓練的簡易防跌操「居家防跌運動333」，易學並可隨時在家進行，有良好成效。作法如下：第一個「3」是抬腿板腳看書報30秒，第二個「3」是單腳站立刷牙3分鐘，第三個「3」是每日原地踏步300下；動作時間均可依個人體能累積。

詹鼎正更指出，最新研究發現，每天服用維他命D及適量鈣質，不但能減緩骨質疏鬆，還可增強肌力，有助防跌。

郭鐘隆也強調：「防跌就像減重，要長期實踐，不可能畢其功於一役。」他提醒：「健康要自己顧好，不能光靠別人照顧；跌倒是『預防重於治療』，等到骨折受傷，一旦失能臥床，就難挽回健康了。」

【跌倒評估單】

若您勾選「是」愈多，表示跌倒的可能性愈高，請小心！

是 否

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 您是否每天服用四種以上藥物？ | ☐ | ☐ |
| 2. 最近聽力不如從前？ | ☐ | ☐ |
| 3. 最近視力不如從前？ | ☐ | ☐ |
| 4. 過去六個月內，是否曾經跌倒兩次或兩次以上？ | ☐ | ☐ |
| 5. 您是否常穿過鬆拖鞋，或過長睡袍？ | ☐ | ☐ |
| 6. 您需費力才能拿取位置高於您頭部的物品？ | ☐ | ☐ |
| 7. 您需費力才能撿取地上的物品？ | ☐ | ☐ |
| 8. 您需費力才能進出浴缸？ | ☐ | ☐ |
| 9. 您需費力才能從椅子中站起或坐下？ | ☐ | ☐ |
| 10. 您需扶靠物品行走？ | ☐ | ☐ |
| 11. 您家有未被固定的小地毯？ | ☐ | ☐ |
| 12. 您家樓梯兩側未裝設扶手？ | ☐ | ☐ |
| 13. 您是否將雜物堆放在走道上？ | ☐ | ☐ |
| 14. 您家是否有昏暗的樓梯間？ | ☐ | ☐ |

資料來源：國民健康局《保命防跌寶典》（郭鐘隆主持的保命防跌計畫團隊編製）

*老人防跌資訊網站

<http://teacher.he.ntnu.edu.tw/fall>

在|宅|老|化|的|必要|配備

居家篇

採訪撰文／吳秋瓊 攝影／金成財



■ 居家活動空間動線應簡單順暢，寬敞，無障礙。圖為房間、廚房、浴室動線順暢，沒有門檻，方便老人家行走。

在 宅老化的精神，在於提供友善的環境設計，讓居住者即使機能退化，也還能安適地生活；而其中很重要的一環，就是在於防止老人跌倒。

友善的環境設計

影響老年人平衡的環境因素有很多，在居住空間中則以照明、地板、家具擺設、樓梯、浴室等最為明顯；一個完善的居家環境設計，將有助於老年生活的自主性，減少對照顧者的依賴。以下將對環境因素逐一檢視，並且提出建議。

【照明】

應避免使用會產生眩光的燈具，光源最好不要裸露在外（例如日光燈管、省電燈泡），開關應設在明顯的位置。臥室床頭最好有感應式床頭燈，老年人起床時手一揮就會亮（市面已有拍拍手就會亮的聲控裝置）。

■ 設有緊急按鈕，在老人家不適時或意外時，可在最短時間內獲知，及時救助。

就跌倒的機率來說，房間、浴室和走廊是老年人的三大危險區域，應該特別加強照明設備，夜燈設計尤其不能少，可以確保夜裡如廁時的安全。

【動線】

老年人步履緩慢、平衡感不足，活動的空間動線應該簡單順暢，行走所經之處應排除碰觸任何容易移動的家具或物品，地板避免高低差。如果必須上下樓梯，也應注意扶手的牢固度，每一階不宜過高，深度必須大於成年人的腳長。

樓梯設計不可緊鄰房門，照明一定要充足；上下樓梯都要有扶手，以方便老年人行走。樓梯邊緣最好加貼醒目的防滑貼紙，階梯高度需相同，可讓老年人上下樓梯的施力一致，保持行走時的平衡感。

【地板】

老年人生活的空間以通風寬敞為首要原則，不必要的裝飾都應排除，地板應該有適度的摩擦力；倘若要使用地毯，則應考慮使用面積大者（避免裝飾用方塊毯）；也可採用塑膠地板或有紋路的磁磚，但是要避免打蠟。地面應隨時保持乾燥，若有湯水打翻應立即清潔，以防老年人誤踩而滑倒。

【家具】

適當的家具高度，將有助於老年人



在生活上的自主性，例如上下床、坐下和起身等。老年人的下肢肌力通常較差，座椅應為老年人坐下膝蓋成九十度的高度；椅墊不可下陷，要有足夠的支撐才能保持坐姿的舒適感；椅子兩側應有堅固的扶手，可以幫助起身或坐下的緩衝。有些木質座椅加上椅墊的作法，其實並不適用於老年人，因為其椅墊容易滑動，稍有不慎就容易發生摔落的危險。

床鋪也是老年人依賴度高的家具之一，床的高度以方便坐下為原則（最好是有高度調節裝置）；床架應採用堅固材質，最好有加設床欄，必要時可作為老年人的支撐。床頭應有床頭櫃，可放置眼鏡或水杯等生活用品；床頭燈應採取感應式，增加老年人夜間起身如廁的照明安全。

【櫃子】

收納空間的設計，常依使用需求而做，高度未必適用於老年人；但權宜之計是將老年人常使用的物品放置在腰間的高度，避免取用時要彎腰或踮腳。櫃內最好有照明裝置，櫃體不宜深，才便於老年人收納。

輔助工具增加安全感

除了改善居家環境的危險因子、定時評估老年人的身體機能狀態外，必要時建議使用適當的輔助工具，可大大增加老年人的生活安全。

【助行器】

許多老年人不喜歡使用拐杖，出門時常以長柄雨傘代替；其實兩者的支撐力大大不同，雨傘的結構脆弱，並無法支撐老年人的體重，反而會產生更大的危險。建議使用單柄拐杖，以實木或鋼骨為最佳，市售可折疊的拐杖並不適用於老年人。萬一不慎跌倒了，應及時抓住固定物，減緩跌倒的速度；一方面同時用手支撐，還可分散衝擊力，減少跌倒時對脊椎與股骨的傷害。

【標示】

居家空間的走道應該淨空；萬一有障礙物實在無法移除時，也要貼上有顏色標籤來提醒——標籤要大於二十公分寬，顏色需明顯並有夜間螢光效果。倘若隔間門或落地窗採用透明玻璃，也應貼上明顯標籤，防止老年人因疏忽而一頭撞上。

【扶手】

走道、樓梯、浴室都應設有扶手，高度應設與老年人站立時的臀部同高；過高或過低的扶手，使用時反而

會增加老年人肢體的壓力。扶手口徑至少應大於老年人能握住的寬度，表面不宜光滑。

以上建議是針對居家環境因素而設。然而，每一家戶的空間設計都有不同，與老年人同住者，不妨也來檢視一下生活空間：走道有無九十公分的寬度？地面有無放置雜物？地板會不會反光？延長線與電線有沒有固定住？家具會不會被輕易移動？椅子的高度如何？起身與坐下是否有支撐？經常使用的輪椅、拐杖、助行器有沒有放在固定位置？電燈開關有無夜間標示功能？室內的光線是否柔和？隨時隨地注意生活中可以改善的因素，就能減少不必要的意外和傷害。



■ 在走道、樓梯、浴室都應設有扶手。

淨律學佛院健診

完善健檢傳遞護僧心意

採訪撰文／高怡蘋 攝影／高怡蘋



伽醫護基金會醫療巡迴車駛出竹山交流道往鹿谷方向前進，「山多」是初訪者對這裡的第一印象。主要道路分歧出條條小徑，或向茶園或向林地，經初鄉小學繼續上坡，旋即進入「淨律學佛院」第一座山門。

動線順暢，原來是法師智慧

七月十七日，義診前一天下午，七

■ 淨律學佛院置身於林木蔥蘢中，格外幽靜、肅穆。

名僧醫會前置人員抵達活動會場進行布置工作。可能受到莫拉菲颱風的影響，氣壓很低，雲層彷彿沉重得快掉下來，感覺潮濕悶熱；七人才剛下車還沒開始搬運器材物品，就已經滿身大汗了。

淨律學佛院本徹法師親切相迎，引領我們參觀院內蒙山殿、閱讀室，熟悉齋堂、男眾志工寮房位置。監院誠



■ 僧醫會會務人員與志工，為五十六名法師等照護健康。



■ 淨律學佛院法師繪製一幅義診流程及相關位置圖，動線順暢、配置妥當。

因法師關心義診所需物品是否齊全，並叮囑我們，如需桌椅、延長線、飲食等，儘管開口便是。

令人感動的是，法師們繪製了一幅義診流程及相關位置圖，鉅細靡遺。以蒙山殿為中心，就既有的戶內外空間及隔間逐一安置服務站、掛號區、一般常規檢查、骨質密度檢測、抽血、血壓、民俗療法、心電圖、醫師諮詢、肝膽超音波、驗尿區、用齋區、病歷回收站等十三區，以及兩處候診區，胸部X光車則設置在殿前廣場。

「感恩師父的用心。師父設想周到，使用寮房作為診間，私密性夠；利用閱讀室隔板間的空間作為候診區，方便大家進出。讓我們減少了不少摸索的時間。」本會生命關懷委員

會主委許瑞助法官看完導引圖並且試著走一遍，感覺動線確實順暢、配置妥當。

僧醫會醫護專員周麗玲表示，這雖然是場小規模的健檢，但僧醫會的用心並不因此而減少，事先即瞭解在地需求，為五十六名淨律學佛院、南普陀寺、圓通寺、蓮因寺、佛光寺、福壽蘭若、觀音精舍、法心精舍照護健康。忙碌中，不知夏蟬何時已不再喧噪，漸起的是蟋蟀於夜晚林間的唧唧聲。

用心演練，完美呈現

入夜了，各診間的醫療器材及桌椅都設置完成，志工們抓緊時間測試儀器；因為，馬上就要為淨律寺十五名



■ 入夜了，志工們抓緊時間測試儀器。



■ 志工徐少華（中）跟志工陳佐威（左）負責測量體重、體脂肪項目，以許瑞助法官（右）為測試對象。

常住師父進行身高、體重、體脂肪、血壓、骨質密度及心電圖等項目的檢測。

志工林景柏按圖索驥地將骨質密度分析儀組裝完成，再把「使用手冊」上的注意事項一條一條地讀過，一遍又一遍地細心模擬操作。看他顧不得擦拭額頭上的汗水，不禁要問：「有這麼緊張嗎？」他和另一位志工謝莫馨負責骨密檢測項目，還要幫法師在腳踝上塗凝膠、以及檢查完後擦拭乾淨；他希望自己動作盡量熟練，屆時不要出錯。

志工徐少華（中）與陳佐威（左）負責測量體重、體脂肪項目，並請許瑞助法官（右）為測試對象；不過，測量之前要先輸入身高、年齡及性別。

許法官其實看起來比實際年齡年輕，大家忍不住稱讚他「駐顏有術」；茹素和念佛共修是他看起來很有活力的方法。徐少華看不出來已經退休了，他每日早晚禮佛一百零八拜，數年前開始修習合氣道，練就一身好體力。從協助僧醫會醫護組前置作業、載送第一批志工從基金會到淨律學佛院、義診當天忙進忙出，亦是一臉光采，不見絲毫倦容。

兩年多前，徐少華因為看了《僧伽醫護》雙月刊而認識了僧醫會；今年四月參與僧醫會在高雄諦願寺的義診後，從此志願全心投入。僧醫會醫護專員周麗玲稱讚他是「全職志工」，每天都到基金會「上班」，協助法師病歷的電腦輸入工作。

■ 朝陽乍現，大地尚一片靜謐，遠處道場的法師已至義診現場。工作人員準備就緒立即為法師完成掛號，展開健檢。



■ 志工為法師量身高體重，動作確實迅速。



■ 彰化和美分會九名志工既能堅守崗位又能隨時補位，用心服務，希望讓法師安心、滿意。

■ 法師多半不熟悉健檢流程，看到這麼多志工和儀器，一時之間不知該向左轉還是向右轉。「別緊張，慢慢來。」志工耐心為法師量血壓，請他放鬆心情。

法師滿意，志工歡喜

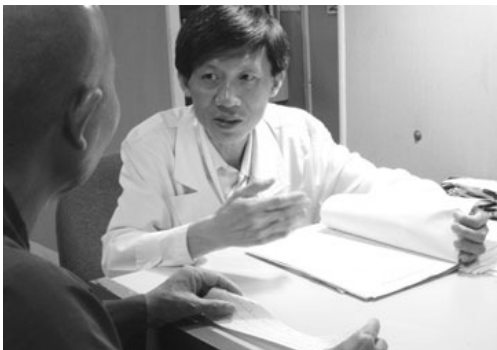
幾乎每次義診都如此：預計開始的時間未到，法師卻早已來到。「對不起，請師父再等一等喔！」「別急！別急！你們慢慢來，是我們早到了。」法師慈悲地遠遠站定，故意不看工作人員與志工，不給大家壓力。七月十八日早晨六點半，陽光強烈得讓人難以睜眼，蒙山殿前僧服冉冉，從容慈悲。

七時許，所有醫護人員及志工各就各位，健檢開始。以掛號區為起點，領到病歷表的法師轉個身就可以馬上量身高、體重和體脂肪；接著進入蒙山殿的左側，依序做骨密、驗血、血壓的檢查；再前進到候診區，法師可視當時候診人數多寡，決定接受心電圖或腹部超音波檢查的先後次序；或者先至右側淨房前驗尿，或是到殿前廣場接受胸部X光檢查。

完成各項檢測的法師最後回到室內，有民俗診療，也有家醫科醫師諮詢。如果都不需要，蒙山殿右側設有用齋區，淨律寺準備了簡單的麵包、雜糧饅頭和豆漿；十點，僧醫會亦備妥便當供僧。

動線事先規畫完善，加上現場志工臨場的智巧變通，隨時提醒、指示法師依照動線前進，或建議先到下一個

■ 大林慈院顏士棠醫師針對法師常見的失眠、胃疾、筋骨痠痛的問題提出專業建議。



檢查項目，讓整個健檢流程非常順暢確實，減少法師們排隊等候的不便。

十八名僧醫會志工分別來自台北、樹林、桃園、彰化、南投、台中，在掛號區及各診間服務；隨著檢查項目逐漸完成，診間逐一結束，他們機動調整人力、自動補位，協助其他診間或協助病歷回收，繼續發揮功能。

彰化和美分會會長蘇錫勳率領八名蓮友同來。林蘭秀說，大家平常大都做文書工作，這是她們第一次參與義診，有些緊張；因為沒有經驗，所以要更加用心，希望服務讓法師安心、滿意。

醫師關心，專業建議

「我覺得人不是很舒服，但又不知是什麼毛病？」「真的什麼問題都可以問嗎？」「像我一直以來容易疲倦的問題也可以問嗎？」幾位法師做完骨密、心電圖等幾項檢查後，徘徊在

「醫生諮詢」指引牌前猶豫不決。「當然可以！任何疑難雜症都可以請教家醫科醫師！」許瑞助法官鼓勵法師們把握機會。

今日為法師提供諮詢的顏士棠醫師，是大林慈濟醫院新陳代謝科主治醫師，專長為一般內科、糖尿病、高血脂症、高血壓及骨質疏鬆症等。幾位年長的法師多有容易疲倦、筋骨痠痛的問題，年輕的法師則以淺眠、腸胃不適的症狀為多。

根據今日測得的骨密數據來看，法師的骨質密度普遍偏低，約負一到負二點五，算是「骨質缺乏」，但還不到「骨質疏鬆」。顏士棠建議缺鈣者多食用綠色有葉蔬菜、杏仁、豆腐、芝麻等；若從食物的攝取不足，則加上鈣片補充，以及維生素A、維生素D

■ 台中榮總沈光漢醫師每次義診一定是裝備齊全——連人與超音波儀器一起出動。



幫助鈣的吸收；同時要多運動、多曬太陽，都可以減少骨質流失。

負責肝膽超音波檢查的醫師有兩位——台中榮總沈光漢醫師和雲林洪揚醫院副院長胡東和醫師。「法師肝膽情況都還不錯；不過，發現少數幾人有膽囊結石和瘰肉，但都不嚴重。」沈光漢醫師表示，只有一位法師的膽囊瘰肉太多，且超過一公分，不排除有癌細胞病變的可能，所以填了轉介單，希望法師到醫院做切片檢查，僧醫會也將繼續追蹤關心。

沈光漢醫師提供兩套超音波儀器，其中一部價值一百五十萬元；「別看它這麼小、和筆記型電腦一樣，卻具國際義診水準，精準度極佳，而且也可做心臟超音波。」沈光漢醫師從僧醫會成立開始就跟著巡迴健診，更之前曾多次參與慈濟基金會下鄉義診。他認為「工欲善其事必先利其器」，要給病患最好的服務，為他們的健康把關；所以，只要僧醫會需要超音波器材，絕對無償借出，讓它發揮最大功用，回饋十方。

智慧觀照，規畫未來

健檢完成後，僧醫會準備了五十六

■ 頒發感謝狀，會宗長老與敬定法師彼此感謝，健診在祝福的氛圍中圓滿落幕。

份禮品供僧，內有竹炭浴巾、素皂、牙膏、牙刷等盥洗用品及短袖內衣、長袖衛生衣各一件；此外，供養淨律學佛院法師五十斤白米，供養南普陀寺法師四十件衣物。十一點半，誠因法師介紹淨律寺及學佛院的成立因緣宗旨；眾人期盼下，淨界法師隨緣開示近五十分鐘。

淨界法師從《般若波羅密多心經》切入，開示學佛的目的。每個人學佛的因緣或許不同，但學佛的目標一致，就是離苦得樂——遠離痛苦，追求安樂，成就永恆安樂的解脫道。追求安樂要付出行動，而行動的背後必須要有強大的力量，這力量就是智慧的觀照。

每個人都想追求快樂，比如財富、美好的名聲、神仙眷屬等；只是，在還沒得到之前，心覺得罣礙，得到之後就高枕無憂了嗎？即使得到了，是不是又會擔心失去呢？娑婆世界的快樂是有過失的，所以佛陀要大家追求極樂世界的快樂。

有人問淨界法師，人為什麼要明白道理？「不明白道理者是『我想要修善』，明白道理者是『我一定要修善』；透過道理的思維，才能產生堅定的信仰。」法師強調，智慧觀照是修學的根本，重大生命的改變來自內心的力量，從現世的安樂到究竟的解



脫。「我們相信有過去、現在、未來。過去的你創造了今生的你，今生創造來生；過去已無法改變，現在是剎那的變化，而來生有無限的可能。佛教的生命觀是『活在未來』。」

有的人活在過去，有的人活在妄想，從來沒有想到死亡；然而，沒有人躲避得了死亡。一旦臨終，死亡便毫不客氣完全破壞色身及所擁有的一切，對未來又來不及規畫，這是很恐怖的。

學佛就是對來生有願景，學習規畫人生，斷惡修善，準備來生的資糧。「諸位願意犧牲睡眠及享樂，就是因為對來生有願景，對未來規畫。常言道：葡萄的種子不會生出蘋果；善業招致善的果報，惡業招致惡的果報，這是宇宙不變的真理。」

義診圓滿，歡喜賦歸。大家帶著淨界法師的勉勵，發願滅除一切惡法，生起無量善法，解脫痛苦，成就安樂。





5~6月份

- 5/3** 假東北角龍洞南口海洋公園（世紀灣）舉辦第24次放生浴佛淨灘活動，參與人數約276人。
- 5/4** 副董事長會宗長老帶領執行長慧明法師、法住法師、醫護組高組長及周麗玲護理師至世貿中心參觀台灣國際銀髮族暨健康照護產業展。
- 5/6** 至桃園圓光佛學院勘查健診場地。
- 5/7** 假土城自在書苑召開7月11日供佛齋僧活動之籌備會議。晚上7:30至9:30假土城自在書苑共修。
- 5/8** 晚上7:30至9:30假板橋淨蓮精舍共修。
- 5/10** 早上8:30至下午5點假彰化和美分會共修。
- 5/11** 醫護組至台中新菩提醫院關懷宗玄法師
- 5/12** 醫護組至新莊景馨護理之家關懷見冠法師
- 5/13** 副董事長會宗長老帶領會務人員與聯緯工程顧問有限公司何總經理至苗栗後龍如意安養苑作土地測量。
- 5/14** 至台北慧日講堂關懷法振老和尚。至中和圓通寺關懷圓明法師。寄4/26高雄諦願寺健診病歷予醫療網醫師判讀。
晚上7:30至9:30假土城自在書苑共修。
- 5/15** 進行各組檔案整理。晚上7:30至9:30假板橋淨蓮精舍共修。
- 5/21** 晚上7:30至9:30假土城自在書苑共修。
- 5/22** 至台北慧日講堂接法振老和尚前往苗栗後龍如意安養苑及苗栗清泉寺參觀。晚上7:30至9:30假板橋淨蓮精舍共修。
- 5/24** 假土城自在書苑舉辦本年度第三場八關齋戒法會，恭請土城分會指導法師見宏法師主法
- 5/28** 晚上7:30至9:30假土城自在書苑共修。
- 5/29** 晚上7:30至9:30假板橋淨蓮精舍共修。
- 6/4** 晚上7:30至9:30假土城自在書苑共修。
- 6/5** 晚上7:30至9:30假板橋淨蓮精舍共修。
- 6/9** 副董事長會宗長老帶領會務人員至苗栗後龍如意安養苑商討佛像修護事宜。
- 6/11** 晚上7:30至9:30假土城自在書苑共修。
- 6/12** 聯絡果清律師（僧醫會董事長）於10月21日下午3點於明新科技大學簽安養院合約。晚上7:30至9:30假板橋淨蓮精舍共修。
- 6/14** 早上8:30至下午5點假彰化和美分會共修。
- 6/15** 至行政院署立基隆醫院勘查健診場地。
- 6/16** 台北圓通巖道場捐贈醫療床等醫療器材予本會，由醫護組代表本會前往接受捐贈。
- 6/18** 晚上7:30至9:30假土城自在書苑共修。
- 6/19** 晚上7:30至9:30假板橋淨蓮精舍共修。
- 6/23** 盤點基金會財產及物品
- 6/25** 晚上7:30至9:30假土城自在書苑共修。
- 6/26** 晚上7:30至9:30假板橋淨蓮精舍共修。
- 6/28** 原預訂至圓光佛學院舉辦桃園地區健診活動，因H1N1新型流感病毒侵台，故活動取消。