

編輯室報告

僧醫會名譽董事^上慧^下天長老示疾時，曾向前往探視的學子說出自己病中體會：「生死輪迴自作自受，順逆現前，深信因果，不起貪心，不動瞋心，隨緣消業，不造新殃，一心念佛，求生極樂。無始生死，當下了脫。」老人家每每指著案前，正覺精舍清公方丈所寫之法語「萬緣放下，一心念佛」，告訴弟子：此乃清公和尚給我的策勵。本期開始將連續刊出僧醫會榮譽董事長^上果^下清律師在三聚精舍宣說之《楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》。願與所有讀者一起策勵。

僧醫會籌設之安養如意苑，感謝一路陪伴護持的十方檀越，今年得以順利進展至地目變更完成，開始水土保持計畫審查與建照相關申請作業。懇請法師、居士持續誦持《地藏經》護持，讓如意苑能早日順利圓成，得以如法照顧法師安頓身心，而居士也有可靜養與修行的好去處。

本期之專題企畫以防疫新冠肺炎為主軸，期待讀者能打造堅固免疫防護網，無懼病毒之變異。特專訪前疾管局副局長、本會常務董事施文儀醫師，並刊出他寫的「菩薩 / 聖弟子面對「阿彌恐 (Omicron)」疫情及接種疫苗如何觀自在 / 禪觀？」及「致全國僧伽勸種疫苗書」，更有臺北醫學大學名譽教授楊玲玲藥學博士的文章，幫助讀者用一台果汁機、電鍋，輕鬆做「米之精粹玉露」，來增加抗體、提升免疫力、抑制病毒複製。

在身心之照護上，則採訪了中西醫師談代謝症候群，綜觀醫師的建議，定期留意跟代謝有關的血糖、血壓、血脂，及腰圍這幾個指標，並且改善生活中的不良習慣，飲食、運動雙管齊下，才能遠離疾病、掌握健康。而醫師的用藥對「身體」雖然有某種程度的改善，但治本之道宜從「自覺」開始，所以想遠離疾病要先修心。身心相互影響甚大，祝福大家身心自在好修行！🧘

