

僧伽醫藥

西元 1999 年四月五日創刊・西元 2001 年四月五日出刊

第12・13期
合刊

【專題企畫】

觀老病死 渡生死海

— 生命與生活國際研討會

【活動報導】

回首來時路 一顆心 一生情

— 2000 年歲末感恩聯誼會

回家感覺真好

— 埔里義診中心健康記事

【全國僧伽巡迴義診】

舞鶴禪苑・宜蘭醫院義診

健康跟著來

— 2000 年全國僧伽巡迴義診



02/8954-1489

佛教僧伽醫護基金會

『免費醫療諮詢服務專線』4月1日正式開線

Buddhist Sangha Health Care Foundation

一、時 間：每週一至週五 上午九點至下午五點

二、服務對象：僧伽及一般社會大眾

三、服務內容：

* 僧 伽——

1. 醫療諮詢（健康、護理、保健、營養）
2. 代為掛號（各大教學醫院）
3. 醫療轉介
4. 義診後續追蹤
5. 健康檢查

* 民 眾——醫療諮詢。

四、醫療諮詢服務專線：(02) 8954-1489

五、聯 絡 人：醫護組—羅憶珠護理長

二〇〇一年

僧伽義診服務通告

【台北僧伽聯合診所】

健康檢查服務：

本會為關懷僧伽健康，自民國九十年四月份開始，每年二次接受道場邀約，前往舉辦僧伽義診健檢服務。

服務辦法：

報名人數達五十人以上（可數個道場聯合），即應邀前往服務。

共同主辦：

若有其他單位團體願與本會共同主辦義診活動，服務僧伽者，請與本會聯絡。

聯絡人：羅護理長

聯絡電話：(02) 89541489

【埔里僧伽義診中心】

一.牙齒保健與修護：於每週日開放牙科門診，提供僧伽牙科檢查、補牙、裝假牙及牙科衛教服務，每年每名假牙補助金額以二萬元為上限。

二.眼科義診、裝配眼鏡：於每週日機動性到各道場義診服務，並配發近視、遠視、老花眼等眼科疾病之各類眼鏡。

服務時間：

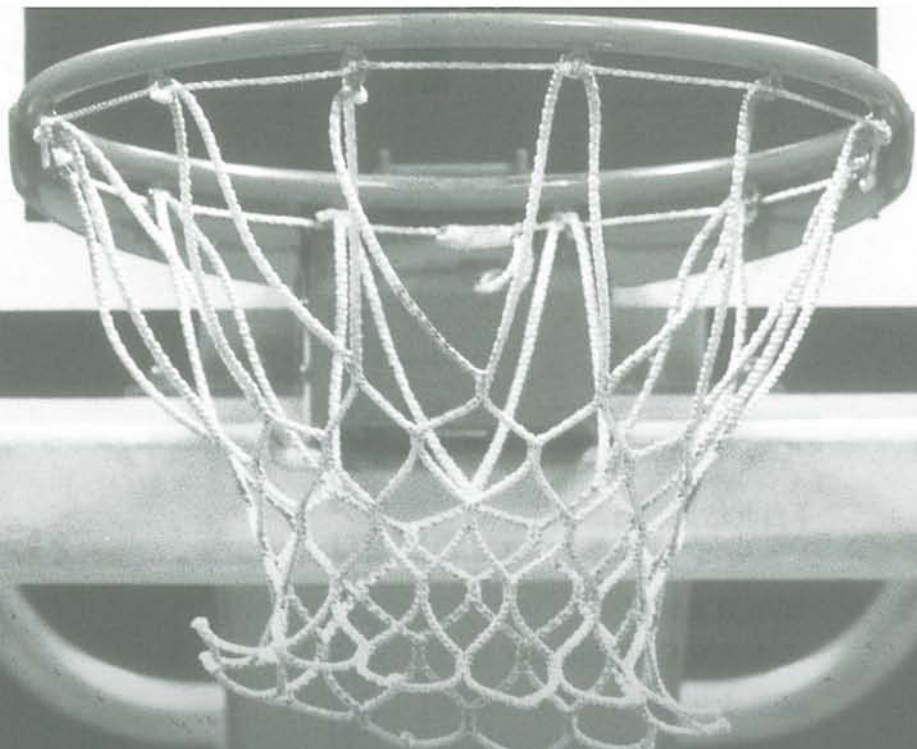
即日起至2001年12月31日截止

服務地點：

南投縣埔里鎮樹人三街141號

洽詢電話：(049) 2420533





【對象】

身心健康、具服務熱忱者

【方法】

於服務前，需接受志工的專業培訓

【服務內容】

- 1.擬於每週六、日於社會大眾出入較多的公共場所如：捷運站出口、百貨公司，設置量血壓、體脂肪等服務處，免費替民眾健檢及宣傳正確的衛教觀念。
- 2.協助僧伽就醫及看護等。
- 3.至僧伽診所、寺廟或精舍等處，探視疾病僧伽，給予適時的協助。
- 4.配合本會義診活動予以協助。
- 5.支援會內各項行政庶務。

【報名方式】

(02)-89541489 社工組

你也可以成為專業的志工 不一樣的 生命出口。

僧伽醫護基金會有一套志工培訓系統，能讓每一位前來的志工歡喜付出，更歡喜成長，期待您的參與。

志工，人人可當；
好志工，人人可學；
專業志工，那可要有方法；

是的！僧伽醫護雜誌有了改變，但服務的心，依然不變。我們迎新卻念舊，珍惜一切的可能，分享生命的奧祕與感動，因為事事都是好因緣。

今後，雜誌將逐次改版，除了基金會的會務報導外，內容將以佛法生活化，醫學實用化為方向；以佛法、醫學為解除、減緩生命之苦為精神；以提升僧俗二眾之身、心、靈健康與正確觀念為主旨。期待藉由這樣的訊息傳遞，能將佛法與醫學觀念落實在平日的行、住、坐、臥。

這一期，特別不同，因為改版籌備之故，且本基金會與蓮花基金會於3月9～10日所共同主辦的「觀老病苦 渡生死海」生命與生活國際研討會，內容豐富且精采，特將12、13期以合刊型式呈現，除了預告雜誌將有不同面貌外，更讓諸多不便參與此盛會的讀者，有機會深入了解佛法與醫學之間的精奧處。

此外，從基金會2000年度的全國僧伽巡迴義診統計表中，可了解出家眾在身體疾病上的概況。

醫學要去身、心、靈之苦，離不開佛法的基礎精神；佛法要去苦，需要醫學的方便法門。在研討會上，喬福瑞·雷蒙醫師提出雙模型理論：「當我們知道我們既處於娑婆世界，又處於涅槃界時，我們就會承認醫學治療和精神治療必須雙管齊下。承認我們是在娑婆世界，我們就要在物質層面上運用科學醫學來治療；知道我們也是在涅槃界，就要嘗試幫助別人去除痛苦。因為我們是生存在這兩個世界中，我們的治療必須運用這兩種模式。」如何結合兩者為僧俗二眾服務正是我們努力的目標。

如果您對雜誌有任何建議，歡迎來函指教與支持，我們會更用心製作以切近每一位讀者的需要。

目錄

編輯室報告	3
老病僧伽之安養——慧明法師	6

【活動報導】

歲末感恩聯誼會海公致詞	8
回首來時路 一顆心 一生情	10
——2000年歲末感恩聯誼會	
回家，感覺真好	16
——埔里義診中心健康記事	

【全國僧伽巡迴義診】

舞鶴禪苑·宜蘭醫院義診	19
健康跟著來	
——2000年度全國僧伽巡迴義診	



【專題企劃】

26 觀老病苦 渡生死海 ——生命與生活國際研討會

● 專題演講

- 28 之一：生死的省思·從生死的探索到
現代生死學建構課題芻議
——慧開法師
- 33 之二：從身心整體經歷看健康
——雷久南博士

● 活動剪影

38 國際研討會活動剪影

● 系列論文發表

- 40 之一：娑婆界的醫學；涅槃界的醫學
——喬福瑞·雷蒙醫師
- 46 之二：健康與營養·傳統中國食療
——楊玲玲教授
- 49 之三：身心靈健康·免疫 能量 訊息
——孫安迪醫師

之四：瞋恨是疾病的主因；	53
慈悲是治療的法門	
——瑪莎·霍華醫師	
之五：美國持續性照顧的	59
退休社區之文獻探討	
——吳玲娟督導長	
之六：老及人之老	64
新加坡大悲安老院的經驗	
——廣品法師	
之七：台灣安寧緩和醫療之發	68
展·現況及未來展望	
——李懋華副處長	
之八：安寧緩和醫療：	72
分享旅程	
——羅莎莉·蕭醫師	
功德林	78
基金會記事	80



發行人/道海長老
 社長/大航法師
 編審委員/淨耀法師、廣淨法師、李懋華醫師、宋永魁醫師、施文儀醫師、陳榮基醫師、陳文秀醫師、黃錫信醫師、
 總編輯/慧明法師
 主編/尤美玉、吳亭瑤
 視覺設計/aliwang@ms21.hinet.net
 編輯志工/鄭玉鸞
 特約攝影/梁昇富、許育愷
 法律顧問/林春鍾律師
 會計顧問/鍾士鎮會計師、徐子涵會計師
 承印/沈氏藝術印刷股份有限公司
 發行所/財團法人佛教僧伽醫護基金會
 台北縣板橋市公園街22號2樓
 電話：(02) 8954-1489
 傳真：(02) 8954-1471
 E-mail：sangha@ms19.hinet.net
 網址：http://www.sangha.care.org.tw

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：

本會以照顧全國僧伽健康為主要宗旨

◎本會服務項目：

- 1.僧伽健保制度之落實
- 2.中西醫醫療諮詢義診
- 3.僧伽心理諮商師培訓
- 4.臨終關懷與喪葬善後
- 5.籌設佛教僧伽安養苑
- 6.籌設佛教僧伽醫院

◎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：

逢雙月出刊，佛法與醫學及醫療資訊介紹

◎佛教僧伽診所

地址：台北縣板橋市公園街22號

電話：(02)8951-9097

◎埔里僧伽義診中心

地址：南投縣埔里鎮樹人三街143號
 (菩提園佛教蓮友社區)

電話：(049)2420-533

◎郵政劃撥帳號：19265780

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

老病僧伽之安養

【出處】《禪林象器箋第五十九頁》第二類殿堂門・延壽堂

總編輯／慧明法師選輯



〈原典〉

《禪林寶訓音義》云：「延壽堂，撫安老病之所也。古者叢林老僧送安樂堂，病者送延壽堂也。又今涅槃堂是。」

《校定清規・住持入院》云：「古者建立叢林，為老病設，所以命堂主，司以藥餌，戒常住，足其供需，此先佛規制也。又，沉八福田中，直病為第一。今諸方延壽堂，有名無實。衲子遇病，如囚其間，良可憫也。萬一鄉曲，無人看顧。公界當差人直之，速期病安。惟是天童，凡一病僧，差一小僕供過。為住持者，當推菩薩慈悲之心，留意於此。」

《釋氏要覽》云：「《西域傳》云：祇桓西北角，日光沒處，為無常院。若有病者，當安其中。意為凡人內心貪著房舍、衣鉢、道具，生戀著心，無厭背故，制此堂。令聞名見題，悟一切法，無有常故。」

〈譯文〉

《禪林寶訓音義》：「延壽堂，是撫養安置老僧及病僧的地方。古時候的寺院裏，年老的僧人送到安樂堂，生病的僧人送進延壽堂，也就是今天所說的涅槃堂。」

《校定清規・住持入院》中說：「古時候建立寺院，

是爲了那些年老、生病的僧人們生活有所安頓而設置的。所以命令寺院中延壽堂主供給老僧及病僧們藥物，並妥切保管好寺院裏的常住僧物，使老病僧伽有足夠的生活所需及療養處所。這是佛陀最初的規定及制度。又，況且在八福田中，看病福田爲第一福田。可是，環顧現在各地的寺院裏，延壽堂變成有名無實。僧眾一旦生病，就好像被囚禁在牢獄中的犯人一樣，實在令人悲憫！這時，如果他的俗眷中沒有人前來探望照顧，寺院常住理應派人值班護理，希望病僧身體早點康復。這點，目前中國寺院中只有天童寺做到了，在天童寺裡凡是有生病的僧人，常住就會派遣一位小僕服侍他的生活起居。希望普天之下，作爲住持的，應當拿出菩薩的慈悲心腸，特別留意這件照料老僧及病僧的事情。」

《釋氏要覽》中說：「《西域傳》：祇桓精舍的西北角，太陽光消失的地方，是寺院建置無常院的處所。如果有生病的僧眾，就應當安置在那裏面。意思是說未達証悟的凡夫僧，大抵內心都免不了會對房屋、衣鉢等外物產生戀著之心，有時很難有厭離之念，因此佛陀教導我們設置這個無常院。讓病僧聽到了這個名稱、看見這個題字，就體悟到世間一切事物都是生滅無常，而生起出離之心。」



歲末感恩聯誼會海公致詞

諸位法師、諸位貴賓、諸位醫師、護理志工、諸位護法居士，阿彌陀佛！

首先歡迎大家蒞臨本年度歲末感恩聯誼會！本人謹代表基金會感謝大家過去一年來對本會的諸多支持與鼓勵。

僧伽醫護基金會三年來在執行長慧明法師的企劃辛勤耕耘下，承蒙諸位醫師護理志工們的大力護持，在每次巡迴義診、健康講座等活動中，全體醫療團隊熱心服務僧伽，充分發揮慈悲與耐心，專業技能指導，解決出家五眾色身上的各種病痛，提醒、預防與正確治療疾病，免除修行人的困擾。還有長期資助本會的護法居士們，大家都不計酬報地付出財力、物力、時間與精神，佈施供養照料僧伽，這是發菩提心，供佛護僧的具體表現。

看顧病患，在經律上都記載，佛世時羅閱城有一比丘，身患疾病，無法起床，躺臥在大小便的臭穢當中，呻吟孤苦。這時佛與阿難例行巡視僧房，看到病比丘，便問何以沒有人來探望照顧你呢？病比丘回答說：我患了這種病，臭穢不堪，隔壁道友也遠離，有誰敢來接近我呢？又說我平時疏懶不曾探望過病

人，所以今天也沒有人來照料我！世尊安慰他並親自照料他，就親自為病比丘清除大小便、洗身洗衣，掃治臥處，撫令清淨，更敷展坐具。後更為他說法，生老病死，應厭生死，早修離苦之道，莫悔之已晚！病比丘敬奉師教，亦得解脫證法眼淨。

佛因此因緣而集合大眾，告誡比丘、當互相照顧，不應只顧自己，又說：

「設有供養我 及過去諸佛

施我之福德 瞻病而無異」

四分律云：「若有欲供養我者，當供養病人！」所以梵網經說：「八福田中，看病福田是第一福田。」若出家五眾互相看顧，乃至在家二眾亦應差往看顧。

為何看病供養患者，等同供養師呢？道宣律祖在行事鈔講：「因為悲心看病，拔苦與樂，慈悲的善行，等同佛故。」成實論也說：「隨順我語，名供養佛。」僧祇律也提到，南方有二比丘持律，同往見佛，途中一比丘病二三日未好，另伴便捨棄，獨詣佛所，具述因緣，佛訶責他：「雖近我所，為不見我，我不見彼；若比丘心不放逸，專念在道，雖去我遠，即為見我，所以者

何？隨順如來法身故。」說明了面見奉佛，不如依教奉行看病的功德。至今我們猶感恩佛陀的慈悲示現，大唐西域記尚記載：祇洹城東北有塔，紀念如來洗病比丘之處，令後世弟子，深深感動！

四分律又提到，看病有五難事：一、病人不應食而欲食，不肯服藥。二、看病人有至心而不如實語（暫不告知實情）。三、應行不行，應住不住（不叨擾病患）。四、身有苦病不能堪忍（疼痛呻吟）。五、身少有堪能而不作，仰他人作。或不能靜坐止息內心的煩惱。這些都是諸位在醫務繁忙，照看病人也常會遭到的困難與挫折，或遭到訶責瞋對。大家能心常歡喜，怨親平等，柔順正觀，五陰眾緣和合，無有自性，何有瞋怒？生憐愍心，委婉溫馨以待，淨身口意，此正是在熏修供養忍辱波羅蜜。

善生經講：「世間福田有三：一、報恩田（父母師長和上）二、功德田（證果的聖人）三、貧窮田（窮苦困厄的人），若有人能供養佛法僧寶，當知是人終不遠離十方如來，當具諸佛行、住、坐、臥，善男子！若有人能如說多少供養如是三福田者，當知是人，於無量世多受利益！」經云：在家菩薩供養三寶，心不放逸，多行惠施，不生憍慢，不簡清淨破戒，樂施救護；並能常修慚愧，軟心軟語，信因果業報，不輕小罪，遠離諸惡，當知是人即是能供養

布施、供養持戒波羅蜜。又云：「至心瞻病，勸有財者，和合諸藥，療治病時，善知方便，雖處不淨，不生厭心，教令皈依三寶，或生瞋罵，默不報之，亦不捨棄，瘡已獨看，不求恩報，喜心施物，當知如是瞻養治病，是大施主，真求無上菩提之道！」

由此了知，大家奉獻在僧伽醫護工作上，任勞任怨，難行能行，力行十善，修學六度，是真正菩提之道，雖不求恩報，亦將得無量功德。另在觀無量壽經也講，應修淨業三福，廣積福德，自利利他，以求上品上生。能「發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者」，清淨之業，當如金剛經云：不著人、我、法相，不著度眾生之相，但又不棄不捨深信行菩薩萬行為因，方能圓滿成就無上菩提佛果。

僧伽醫護基金會是眾緣和合所成，十方僧俗大眾的悲願結合之力量，將來也靠大家更和合不斷地支持與贊助，但願僧俗大眾，個個少病少惱，了知無常，勤修淨業，早日圓滿無上菩提！

本人因在國外，不克參加此次盛會，僅派本因法師代表，祝賀活動圓滿，諸位法師、貴賓、諸位醫護、志工居士，

身安道隆 福慧增上
新年快樂 法喜充滿

謝謝大家 阿彌陀佛



回首來時路 一顆心 一生情

——2000年歲末感恩聯誼會

歲末年初交替之際，回顧過去，展望未來……

財團法人佛教僧伽醫護基金會爲了感謝法師、志工、
出錢出力的民眾、教界團體及民間單位等的協助，

特別於2001年年1月14日假台北市啓智學校舉辦感恩活動。

一早氣溫寒冷，但志工們不畏辛勞
懷抱著回娘家的興奮心情，早早地就
到會場參與這個有意義且屬於他們的
節日，師兄師姊也趁此機會彼此認識

及寒暄問好，使得會場熱鬧非凡。

貼心的布置



志工們列隊歡迎法師蒞臨會場



● 董事長道海長老人在國外仍心繫活動，特請弟子本因法師前來代讀致詞。

會場的布置溫馨且貼心，場外設置了早餐區，讓遠道而來的師兄姊先填飽肚子，以便在活動上有體力參與；也設置按摩區——邀請醫療器材公司擺設按摩椅，讓大家藉此機會放鬆筋骨及減輕壓力。

場內直入眼簾即是一大幅台灣地圖海報，標示著2000年度全國僧伽巡迴義診服務的地點，從基隆出發歷經台北、新竹、台中……最後一站則在宜蘭，而在這一整年裡計有將近千位法師接受服務。會場中除了展示義診活動的點滴之外，另有基金會二週年暨健康千禧園遊會活動、輔導諮商員培

訓、居家護理人員培訓課程等大大小小活動過程記錄。

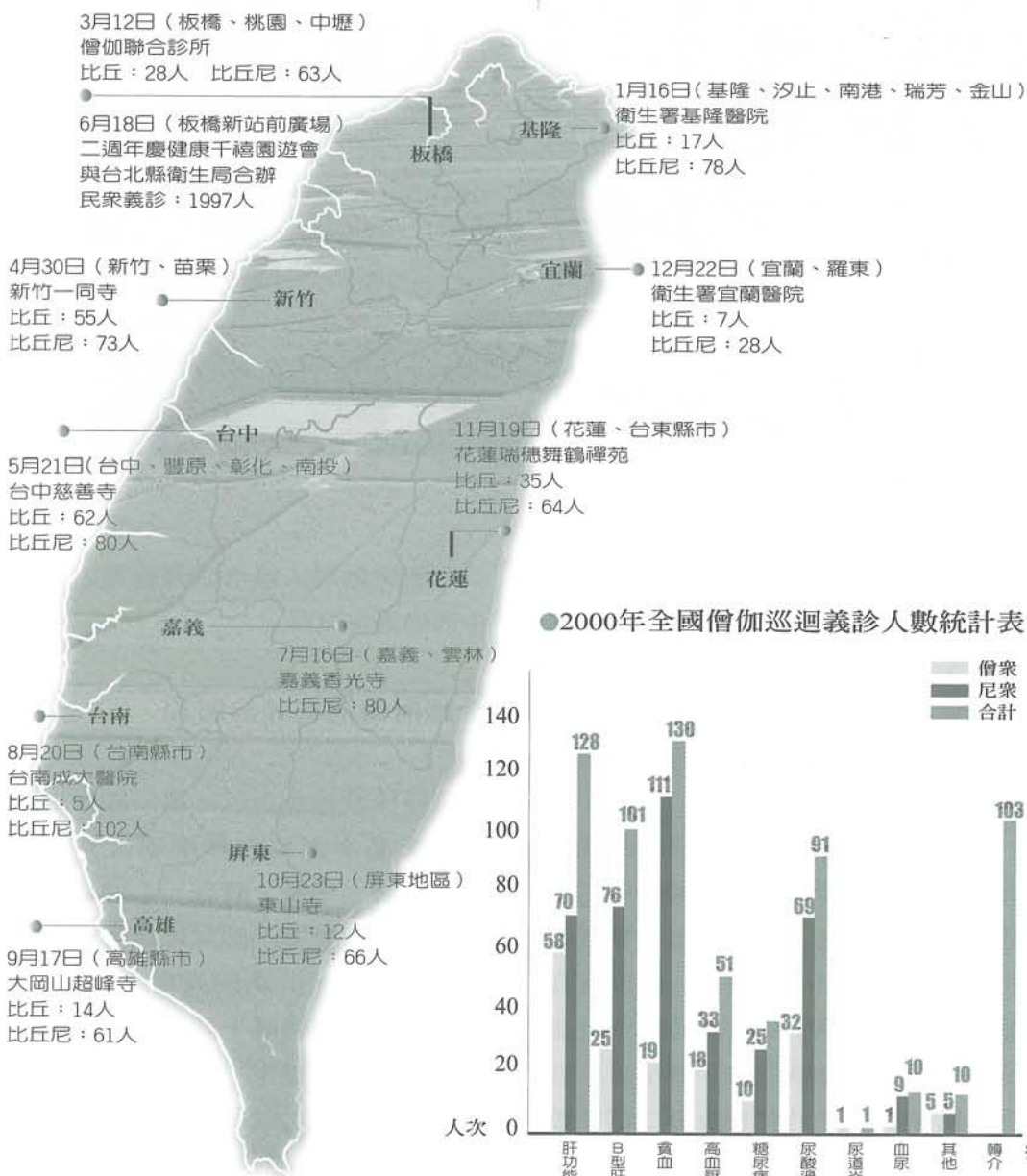
全國僧伽巡迴義診服務

羅憶珠護理長表示，這一整年來的義診，基本固定的診療項目有：家醫、中醫、牙醫、針灸、心電圖、子宮頸抹片檢查等，師父比較常有的疾病，為貧血、肝功能異常、B型肝炎帶原者、尿酸過高、高血壓、糖尿病等等；牙科檢查中，大部分的問題是牙周病及蛀牙；尼眾乳房篩檢發現有纖維囊腫的比例也不少。

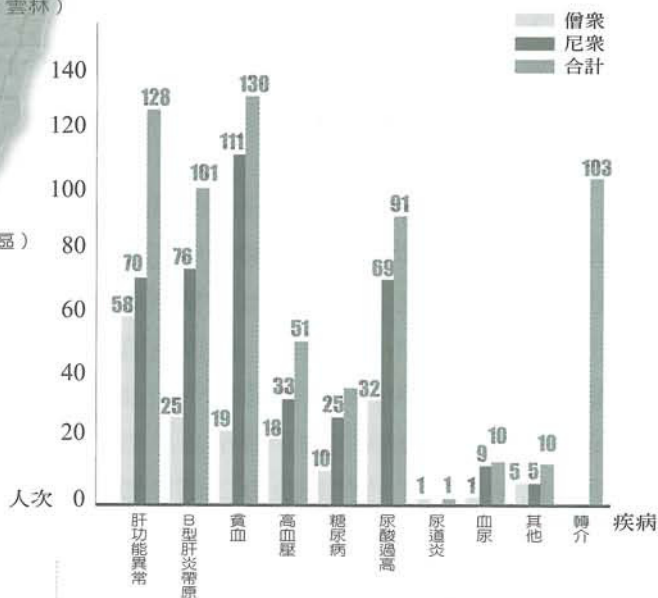


【財團法人佛教僧伽醫護基金會】

●2000年全國僧伽巡迴義診人數統計表



●2000年全國僧伽巡迴義診人數統計表



參與熱烈，法喜充滿

活動中基金會的董事果清律師、體慧長老、廣淨法師、施文儀醫師等，及南普陀佛學院本因法師、台北市佛教護僧協會理事長蓮海法師、中佛青理事長修懿法師、秘書長達那法師、諾那華藏精舍智敏上師、海明寺聖虛法師、圓光佛學院顯智法師及師生代表二、三十位、衛生署的長官們、林口長庚醫院副院長宋永魁醫師、埔里僧伽義診中心黃聰敏醫師、僧伽聯合診所陳乾原醫師、盧漢隆醫師、殷光達醫師、楊峻昌醫師、黃瑞娟醫師、方隆琦醫師、江盈達醫師都蒞臨活動

現場，以及志工近三、四百位參加，使得會場更加法喜充滿。

隨後在本因法師代讀海公致詞和果



● 李懋華醫師頒發醫療志工獎。

● 懷抱感恩心頒發感謝狀，謝謝志工們的付出。
(果清律師頒發)

財團法人佛教僧伽醫護基金會庚辰年歲末感恩聯誼會





● 在大會主席果清律師的開示及勉勵後，感恩活動熱烈地展開。

清律師的開示及貴賓的祝福下，旋即展開了一連串的活動。先有司儀黃柏霖警官知性的引言，再加上王建勛、陳俊宏兩位老師輕鬆活潑的暖場下，志工們熱情的舉起手一起跟隨帶動唱，此時場面更加的活絡有生氣。

不一樣的丰采

隨著歌曲「謝謝您們」的音樂揚起，邀請果清律師、本因法師、廣淨法師、衛生署醫政處副處長李懋華醫師及疾病管制局涂醒哲局長等長官，頒發優良志工獎、勸募委員獎、優良醫護人員獎及千禧園遊會熱情贊助單位等獎項，感謝志工一年來不求回報

的付出。

當志工從頒獎人手中領到感謝狀時，他們的表情上可看到與平日不一樣丰采，因為這張感謝狀對他們來說意義是非凡的，因為那是一種自我肯定及理想實踐，再加上佛家所言「施」比「受」更有福的哲理，所以「歡喜心」是他們意外的收獲。

一顆心、一生情

次此活動同時也把「志工」的定義發揮到淋漓盡致：志工乃發自內心協助他人及事物，無論過程自己再忙多累，也一定會撥時間去做，且持續不斷以達到盡善盡美為主要標的。而基

金會在各項活動能順利推展，都是靠著志工群們的願力而圓滿，所以當有些志工在台上領了好幾張感謝狀，我們心中油然起了敬佩及感謝心，因為這種毅力真是很偉大。

最後在「一顆心、一生情」歌曲的帶動唱下，大家的內心都極為澎湃與激昂，也格外珍惜這樣的緣份。各位師兄師姊：因為有您們，基金會才會更加的成長與茁壯，大家一起來，明年會更好！



上：

● 凡走過必留下足跡，由黃柏霖警官向長老們解說基金會一整年所有大小活動情況。

中：

● 廣淨法師（圖左一）、本因法師（中間）、顯智法師參觀本會歷年活動成果展。

下：

● 是日下午亦同時召開第一屆第七次董事會議。





回家，感覺真好

——埔里義診中心健康記事

文／黃聰敏醫師



清晨，攝氏10，早課聲，佛號聲，已聲聲入耳，我們驅車前往埔里接師父，準備前往台北參加「2000歲末感恩聯誼會」。

大會上，看見上百位的師父代表、諸山長老及師兄、師姊數百位到場，讓末學感到，「佛教僧伽醫護基金會」真是個大家庭，回家，感覺真好！

之一：給師父一個清明的天空

義診過程，我們發現很多師父有老花眼，因在偏僻的精舍修行，不常下山，故常有一些困擾，也看到許多白內障的病例。

因此，今年埔里義診中心的新服務創意是召集眼科醫師發心為師父眼科義診及配眼鏡。有台中的詹政和醫師、陳志偉醫師、吳五常醫師、吳健民醫師、陳永樺醫師、楊有德醫師及「埔里榮民醫院」眼科劉登傑醫師，

共同發心參與這次義診活動。

之二：一僧一俗的故事

過年前，有位老菩薩來看門診，得知她平常在「靈巖山寺」香積部幫忙，地震後房子倒了，廟寺也已損壞不堪。

這位老菩薩生活十分困苦，靠賣點菜過生活，因緣際會知道山上茅蓬師父因地震屋倒，加上經濟不景氣，弟子供養間斷，生活十分清苦，但是又不肯下山，離開發願修行的地方。

這位念佛老菩薩，把家裡剩下的米糧做成糕點，送到山上給師父吃，竟長達一年不曾間斷。每當末學詢問病情及生活概況，她總是含著眼淚說：「她生活苦不算什麼，師父連一餐都沒得吃！」聽到真令人心酸感動。末學只能告訴這位老菩薩：「念佛就有希望，好好跟師父念佛。」

提到阿彌陀佛的聖號，這位老菩薩露出笑容，拿著平常我給他的藥及供養師父的紅包，也許是師徒可以暫時免除身心的苦吧！在困苦的環境下，師徒情誼令人好感動。

但願佛菩薩護佑基金會，使更多的居士、菩薩，能發心供養，使基金會能照顧到更多生活困苦的師父。

之三：急性腎臟炎之苦

近來許多師父到門診抱怨：「看過許多次醫師，也拿了藥，但腰部還是很痛，吃了消炎藥也無法改善；止痛藥又不敢吃，臉會腫；胃不舒服，檢查小便也看不出有什麼問題。」師父經常過午不食，因此消炎藥、酸痛處方，對其胃的傷害很大，沒有辦法完全消炎也是這個原因。

通常尿液呈現少許蛋白尿，少許的紅血球，白血球數目不多，非腎臟科的醫師，常認為此病例並不嚴重。事實上，我們人類的腎臟是十分強壯的器官，沒有受到嚴重的傷害，是不會將營養素、蛋白質、紅血球、流到尿液裡排掉；病患在理學檢查上有敲痛及腰酸痛的感覺，尤其在睡醒時分常無法起床。

尿中白血球，是醫師判定感染是否嚴重的重要佐證。但有些師父非常年輕，抵抗力好，因此白血球數目不一定準；喝水的次數、非早晨第一泡尿等因素，都會有影響；有的是因為間斷吃抗生素也都會影響。

台灣地區「尿毒症」患者，以慢性腎臟炎造成居多，跟病患服藥習慣有關。患者一有小便不適、腰部酸痛，即到藥房拿消炎藥吃、止痛藥服用，



好一點即不吃。經年累月，細菌在腎臟繁殖殘留造成腎萎縮（慢性腎臟病），進一步造成所謂的「尿毒症」，需長期洗腎治療。

之四：

醫師！我的感冒怎麼一直不好？

這是許多患者在冬末春初的抱怨語句。病人一直猛咳，年紀大的婦女甚至尿失禁。有位年輕的師父形容：「腸子都快咳出來了！」造成醫生與病患之間的困擾。

流行性感冒有時非常難治，因藉由空氣的傳染，甚至兩種或多種型的交互感染；所以抵抗力弱的患者，甚至延至兩個月都無法痊癒。

在群體生活的團體，如學校、幼稚園、寺廟、安養院……等，最容易發生。有一次，一個老人安養院的負責人告訴我：「流行感冒一來，老人都跑光了！」末學問他究竟，他說：「一半跑到你們醫院住院，一半被其他醫院救護車載去打針，快唱空城計了。」因政府經濟能力有限，六十五歲的老人患有糖尿病、高血壓、氣喘病者，在九月份才有免費的感冒疫苗施打，其他的人只有自求多福了。

當一個人的感冒期間超過一個星期，可能就要懷疑有病毒性的支氣管

炎產生，甚至變成慢性支氣管炎。在一至兩個月期間，過敏性的咳嗽變成家常便飯，甚至引發氣喘；耐心的接受醫師治療多喝水、及少去公共場所……等，變成唯一可走的路程。

之五：

我吃素多年怎會血脂高？

常常有病患問末學：「吃素多年，怎會有『血油』？」老菩薩甚至還憂心別人誤會他老人家「吃菜吃不清」，對佛祖無法交待。

一般人所謂的「血油」有兩種，一是膽固醇，另一是三酸甘油酯。除了食物影響外，賀爾蒙不正常、糖尿病、停經、藥物……也會造成上述的不正常，絕不是單一的問題。

像停經後婦女，婦產科常給的女性賀爾蒙也會使膽固醇升高；糖尿病控制不良的人，兩種都會升高；還有素食的老菩薩不常運動，米飯吃多了亦會有三酸甘油酯升高。在最近一次對上百位師父抽血資料中顯示，三酸甘油酯過高為數不少，但絕少有膽固醇過高，除非是少數剛出家不久的師父。

因此，我們相信！不管早素也好，全素也可，素食不殺生都是值得大力提倡的。

（本文作者為本會埔里義診中心負責人）

【2000年全國僧伽巡迴義診】

舞鶴禪苑、宜蘭醫院義診 健康跟著來

為提供僧伽健康檢查，
篩檢癌症高危險群、中西醫各科及牙醫的診療、健康諮詢，
以及相關衛教服務，
財團法人佛教僧伽醫護基金會特別在千禧年，
舉行全國僧伽巡迴義診活動。
希望透過醫療資源的整合，
提供全國僧伽各項方便且完善的醫療服務。
義診為基金會每年定期所舉辦的活動，
醫護人員除了為出家師父提供健康檢查及診治疾病外，
還藉此活動宣導預防醫學之觀念與常識。

義診從港都基隆第一站開始起跑，歷經十二個月，
直至最後二場分別在花蓮的舞鶴禪苑及宜蘭醫院，
整個活動環繞全台灣一周，
讓千禧年全國義診活動終告圓滿結束。





花蓮舞鶴禪苑

時間：2000年11月18日

十八日，抵達花蓮時，已是傍晚六點，醫護人員及志工們又轉搭遊覽車前往位於山上的舞鶴禪苑。

看見大家的到來，該寺住持平坦法師熱烈地招呼，為隔天的義診暖身。

舞鶴禪苑，位於花蓮瑞穗鄉，此鄉以溫泉聞名。



● 這次義診獲得花東地區一百多位法師們的熱烈回響。

● 義診當天，圓覺精舍有五十多位的法師臨時報名，羅憶珠護理長正為他們解說義診流程。



● 報到處的志工們正為法師們準備病歷。

● 護理志工指導法師們口腔衛教。



清晨的舞鶴禪苑，獨立於山頂，在朝陽藍天、晨鐘經聲的襯托下，顯得格外的絕世超然、莊嚴靜謐，與禪苑之名，靜、動間似乎蘊含深切的佛理，一切盡在不言中。

七點半，大雄寶殿外側報到處，陸續有法師前來問診，在醫師護理人員耐心聽診，志工們悉心服務下，義診人數超過一百多位。

此外，平坦法師不但特別準備了T恤，送給前來義診的法師們，更於義診結束後，親自下廚準備許多豐富的午齋，慰勞工作人員。

瑞穗鄉鄉長賴義家特地前來慰問與



● 志工正細心地為法師抽血檢驗。

感謝，也帶來馬克杯與大眾結緣，並邀請了中國時報、更生日報的記者一同前來採訪。

最後，這次義診活動的場地的尋找



● 志工正為法師作骨密度檢查。

及行程的安排——租車、訂餐特別感謝林芳宇師姊及其父親的協助。

羅憶珠護理長／口述

江淑卿／整理

梁昇富／攝影

● 基金會執行長慧明法師（圖左四）、住持平坦法師（圖右三）與義診的醫護人員合影。



宜蘭醫院

時間：2000年12月17日

宜蘭的冬天，總是細雨濛濛地以特有的方式迎接賓客的到來，就連義診當天也不例外。

雖然前來就診的法師不多，志工們卻沒有掃興，反而能更從容地服務師父。

許多志工們都相當珍惜這個可以廣植福田，為法師服務的機會，他們在此次服務中各有心得與成長體會，和大家一起分享……

許瑞助：

幫助別人，其實是幫助自己成長

在板橋地方法院服務的許瑞助庭長每次都會排除個人私事前來參與義診活動，十二次的義診他都是擔任第一



● 基金會執行長慧明法師（圖左二）、羅東菩提寺住持德清法師（圖右二）合影。



● 志工們協助法師辦理掛號手續。

● 護理志工指導法師們口腔衛教。



關（服務台），每次都得忍受風吹日曬，但他充滿感激地說：「人生無常，只要有時間，人應該多做有利社會的事，尤其基金會主要是照顧出家眾，這個機緣更是難得。」

他謝謝基金會提供他發心的機會，他說佛法不是刻板的教條，而是一種自在、智慧的生活態度，而且必須在生活中實踐。在當志工中，由於心念都放在關心別人，就容易消融自我、淡忘自我，因此煩惱也會減少，他說一整年的活動，給他深刻的心得，就是「要有付出才能有真正的獲得」，

他認為志工好像是在幫助別人，但其實深一層來看是在幫助自己成長，他很歡喜這個機緣，因為藉著活動可以安住心念，安住自己的菩提心。針對義診活動他也提出改進的地方，就是如果寺院能夠事先報名，資料就能前事處理，作業也比較方便，但他說只要師父能來，這些技術性的問題，都不是問題。

周文勝：
讓日子過得更充實

還未學佛，卻被基金會宗旨吸



● 護理志工正為法師作心電圖檢查。

● 志工親切地為法師推著輪椅。



引，人稱班長的周文盛師兄，主要是架設儀器及幫師父作尿液檢驗。他說有時候到南部義診，身體雖然蠻累的，但每次活動結束以後都覺得非常高興；尤其看到每個志工都很發心，覺得社會大眾如果多參與這種工作，台灣就會更祥和。他說以前只想賺錢，現在除了工作外，又能作義工，覺得日子反而更充實、更愉快。他最感動的是來自各行各業，不分貴賤的志工熱情，有些發心的醫師，在為師父看病時，第一句話是「師父請坐著，讓弟子為你做……」誠心誠意的態度，讓他學到人不需要太在乎地位，越謙卑事情會更圓滿。從活動中他發覺他做的沒有比他得到的還多，所以期待這個活動今年能持續下去。

李金燕：
夠用就好

有三個女兒的單親媽媽李金燕師姊說，當義工讓人充滿歡喜心，師父身體的健康是大家的財富，十二次的巡迴義診，讓她更了解醫學常識，也學到佛法，有助修行，從服務師父中讓她體驗生命無常。她覺得醫院好似地獄門，眾生業報在醫院全部可以看到，從看到病人洗腎的痛苦，她會反照自己飲食應該清淡，清楚到肝不



● 志工為法師作骨密度檢查。

● 皮膚科鍾宜敬醫師為法師看診。



好，就要修行調息，藉數息觀調四大。以前她有偏食習慣，但現在飲食習慣改變了，不偏食了，酸甜苦辣都吃，她說學佛最大的改變是脾氣變好，變得不計較利益得失，夠用就好。

劉林滿：

不計較，用心待人

劉林滿師姊歡喜地說，每次活動結束回家後，都好希望下一次趕快來，覺得生命很充實；尤其住寺院的感覺，師父慈悲地開示，及師兄師姊

的勉勵，讓她非常受用。學佛十幾年，每天都過得很充實快樂。以前會覺得公公偏心，但現在會察覺到是自己無知，應該珍惜和公婆相處的緣分。她常以師父說的一句話：「人家對我怎樣不計較，我們用真心去對待人家，人生才踏實。」來修忍辱法門。

李櫻滿：

多一分包容

李櫻滿師姊以前脾氣不好，不能包容家人，夫妻間常為芝麻小事口角；學佛之後，比較會包容，也多一份奉獻心。她也舉師父深刻影響她的一句話：「一個人情緒如天空烏雲，一閃而過，不要執著我，要淡然無事，將貪瞋痴減至最低。」所以現在的她，已經學會把生氣的情緒壓到最低，讓心情緩和下來，如此十分的脾氣，也會降到八分了。

施文儀：

醫療預防並重，提升義診品質

這次義診的靈魂人物施文儀醫師，非常感謝醫師、護理人員及志工的幫忙。他說雖然有很多不盡人意的地方，但畢竟不簡單成就了這麼一件事，也得到了一千多位師父的健康資

料。本身學公共衛生的他希望能提升義診品質，及提高效益，把預防醫學做的更好，而不是有病了才做醫療。他說基金會針對未來會擬定新方向，雖然這次義診活動告一段落，但也正好是檢討時機。目前固定每月的義診可能會取消，而轉變成做各大道場的健康評估，未來會去道場或社區以營

造健康觀念，會醫師、護士、衛教人員、社工組成的小組，針對寺廟給予協助、健康諮詢，讓師父每一天都健康，而不是光靠一次義診就能健康，未來會將醫療網擴大，並達成醫療預防並重的醫療方式。

陳姿庭／報導
梁昇富／攝影

● 宜蘭義診全體大眾合影。



觀老病死 渡生死海

——生命與生活國際研討會

一腳踩進世間，從此生死流轉
生，向死的盡頭走去
死，往生的源頭切近
在生死間長長的甬道上
歷經愉悅之喜、病老之苦

生命不斷地逝去，也不斷地降臨
醫學不斷地進步，病種也不斷地出現
生、老、病、死該如何面對？
身、心、靈又該如何安置？
佛法與醫學，何者能解這千古之謎？

■ 編輯部摘要整理

研討會完整內容已刊登在本基金會網站
www.sangha-care.org.tw

觀老病死 渡生死海

NIRVANA IN SAMSARA

生命與生活國際研討會

INTERNATIONAL CONFERENCE ON LIFE AND LIVING



生命，也許短暫，也許紛擾不已；有人笑著面對，也有人愁苦滿懷；生病了知道健康的可貴，老了發現時間的無價；有人一輩子都在計畫，卻獨獨遺落了死亡的那一刻……

其實，生命的意義不在長短，而在是否發光發熱。針對人生之苦，佛教僧伽醫護基金會結合了佛教蓮花臨終關懷基金會、中華慧炬佛學會、中華民國佛教青年會、香光尼僧團等單位，共同籌畫了一關懷生命與生活，結合佛法與醫學觀點，深入探討生老病死人生四苦的國際研討會，歷經一年多的籌備，於2001年3月10、11日兩天假台北天母國際會議中心舉行。

研討會並邀請了慧開法師、喬福瑞·雷蒙醫師、楊玲玲教授、孫安迪醫師、瑪莎·霍華醫師、賴東仁波切等國際專業知名人士做專題演講及論文發表，更邀請了國內在佛法與醫學之專業知名人士參與討論。

整個研討會內容深入淺出，處處驚見精闢論點，全程有600多位僧伽與民眾參加，因為內容豐富精采，許多人期待年年能舉辦這樣的研討活動。

遺憾的是，由於篇幅的關係，編輯部只好忍痛，將整個研討會內容以摘要整理的方式呈現，以主講者的內容為要，略去了討論者的意見，疏漏處還請讀者包涵。



演講人：慧開法師

美國賓州費城天普大學宗教學研究所哲學博士

南華大學人文學院院長

南華大學生死學研究所所長

【生命與生活國際研討會專題演講】·之一

生死的省思

——從生死的探索到現代生死學建構課題芻議

世間為什麼有「生」？

既然「生」了，為什麼又有「死」？

「生」到底從何而來？「死」究竟往何而去？

如果人間沒有「出生」與「死亡」的事件發生，就無「人生」可論。由此可知，「生」與「死」的現象乃是生物界最自然不過的事，同時也是構成人間世的最基本前提。

子路問事鬼神。

子曰：「未能事人，焉能事鬼？」

曰：「敢問死？」

曰：「未知生，焉知死？」

中國人向來忌諱談論生死大事，尤其是有關死亡的議題，甚至於觸及或令人聯想到死亡的字詞及語言都要迴

避，譬如有許多大樓與醫院沒有第「四」樓，有些國內外航線的飛機上沒有第「四」排。國人還為這種避談生死的心理，找到一項權威的理論根據，就是孔子所曾說過的：「未知生，焉知死？」其實這項引述與推論是對孔子的生死觀極大的曲解，個人不得不在此為老夫子提出一些應作的辨正。

依個人淺見，要如實地理解這段對話並正確地詮釋其意涵，必須掌握兩點關鍵：一者，遠從孔子對子路性格的了解，以及師弟之間的互動關係來思考，二者，近從這段問答之間的脈

絡來分析。

對話是由子路提問如何祭祀鬼神開始，而孔子向來就不喜談論「怪、力、亂、神」的問題，所以他其實根本就不想回答，所以用反問的方式回絕了問題，沒想到子路不知趣，緊接著又提出另一個有關生死的大議題，而老夫子則是順著先前的口氣與對應模式，同樣地以反問的方式拒絕了進一步的討論。

個人以為除了不談怪力亂神的理由之外，極有可能是在孔子的心目中，子路不是談論這個問題的對象。只是老夫子在無意進一步討論的脈絡之下回應子路的問話，根本就不能據以認定此為孔子的基本生死態度。

假設當初問話的人不是子路，而是顏回，老夫子或許會樂意一談，因為顏回是孔子心目中唯一好學的弟子，應該夠資格討論此一「究天人之際」的大哉問。可惜該提此一問題的顏回，不幸短命死矣而來不及問，而性格豪邁衝動的子路，卻因率爾提問而讓老夫子在有意無意之間留下一則千古的疑團與公案，不但誤導國人的生死態度，並致使夫子遭人曲解二千五百年。個人在此僅強調一點，孔子非不知生死，亦非不論生死，而是他所闡述的主要是生死的社會意義，以及其與孝道倫理間的關係，至於生死本

身的主體性意義，亦即佛家所謂之「生死大事」，孔子的態度是傾向於存而不論。

「阿公死了以後，他會去哪裡？」

台灣民間有一個制式的答案：

「他去蘇州賣鴨蛋了。」

顯然這是一個刻意迴避問題的答案，一方面只求在某種程度上可以撫慰幼小心靈的悲傷情懷，另一方面也顯示出吾人普遍不願意認真面對（甚至於逃避）死亡問題的基本態度。

眾生對死亡的恐懼，一方面源自於執著現世的存有——包括「我」與「我所」，以及對生命是否延續的疑慮；另一方面則是受到社會文化與傳統民俗對死亡印象的負面薰染與誤導。對絕大多數的人而言，生命消逝的哀傷場景與生離死別的悲痛情懷，儼然加劇了死亡的恐怖與威脅。人死後，生命就這樣無端地消逝了嗎？還是有另一段生命的續起？如果有死後的生命，那麼會是去哪裡呢？是羽化登仙，神遊太虛，翱翔宇宙嗎？是上天堂永生？還是下地獄受苦？是到陰曹地府成了孤魂野鬼？還是六道輪迴投胎轉世？這些令人困惑的問題，都曾經在我們早年的心中燃起陣陣疑團，與「生從何來」的公案一樣，

「死往何去」的問題也是一個有關「存有論」的哲學思考，而不是牽扯到怪力亂神的迷信或《聊齋》之談。

從生命本身的觀點來看，「生」與「死」都是「生命之流」無法分割的一部分，換言之，「生」、「死」是一體之兩面。

所有人一出世就朝著生命旅途終點的方向走，這是一個實存的客觀事實，沒有人會懷疑這一點，但絕大多數人都極力迴避掩蓋這個事實，而不願察覺「死亡」其實就是我們「存在」的一部分，而且是不可分割的一部分。德國哲學家海德格在他的《存在與時間》一書中，對人的存在以「實



存分析(existential analysis)」的觀點下了一個定義：「人是『向死的存在 (being-toward-death)』」。面對死亡，眾生一律平等，沒有男女老少或者貧富貴賤的差別待遇，換言之，死亡是究竟平等的。

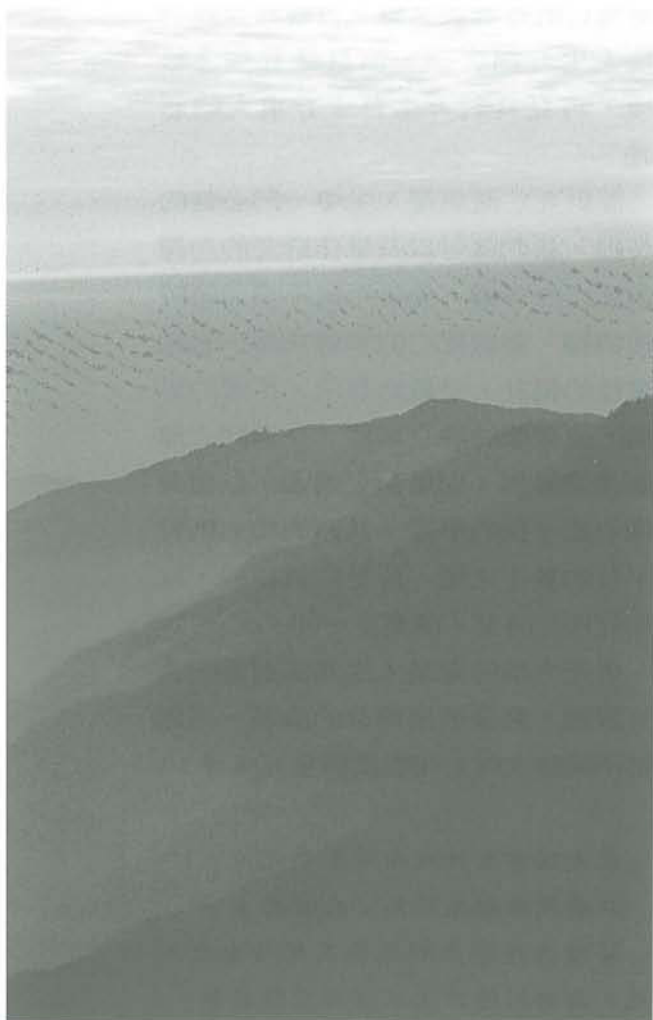
如果以「生死的劇目」來比方不同宗教的觀點，基督宗教的永生說有如

單元劇，其內容是由上帝製作、編劇兼導演；佛教的輪迴說有如連續劇，由所有的眾生集體創作，自導自演。

對絕大多數人而言，死亡是一種無可逃避的威脅，既然無可逃避，何妨勇敢地面對，如伊莉莎白·庫布勒·羅斯(Elizabeth Kuebler-Ross)所言，將死亡視為一種挑戰。生命與死亡或許沒有絕對客觀的價值與意義，但是我們仍然可以力行以活出主體的價值與意義，同時也可以參究死亡的奧秘，講求死亡的品質與展現死亡的尊嚴。

死亡有三個孿生兄弟，即是「老朽」、「疾病」與「災難橫禍」，換言之，他們是導致死亡的主要原因。弔詭的是，死亡的「原因」卻比「結果」還來得可怕，假設我們只會老朽退化、罹患病痛、承受災禍，而不會死亡，則會陷入一種求生不得求死不能，生不如死的困境，例如植物人，其後果實在不堪想像。所以死亡對我們的生命是有很深刻的意義，休息之後再出發。

海倫·聶爾寧(Helen Nearing)在她的《美好人生的摯愛與告別》(Loving and Leaving the Good Life)一書中談到死亡時，提出極為



許育愷／攝影

發人深省的觀點，她說到：「人生無死亡實在是令人難以忍受的……，死亡讓人們有機會在奮鬥了幾十年後得以休息，就像一天結束時，學生交完作業，放學回家，輕鬆一下。死亡乃是肉體生命的假日，是人生的一個新的轉捩點。人不可能不死，所以我們應該歡迎它，就像白天的工作結束後，我們需要晚間的睡眠一樣，只不過死亡帶給我們的是更為漫長的黑夜

與白天。」

然而我們面臨死亡之時有一個難題，就是能否善終而有尊嚴。《尚書·洪範》篇中說人生有五福（也就是「五福臨門」這個成語的出處）：「一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰攸好德、五曰考終命。」這最後一福「考終命」即是善終，換言之，也就是死亡的尊嚴與品質。古哲將善終列為人生五福之一，而且是五福之終極，可見其對人生有十分重大的意義。

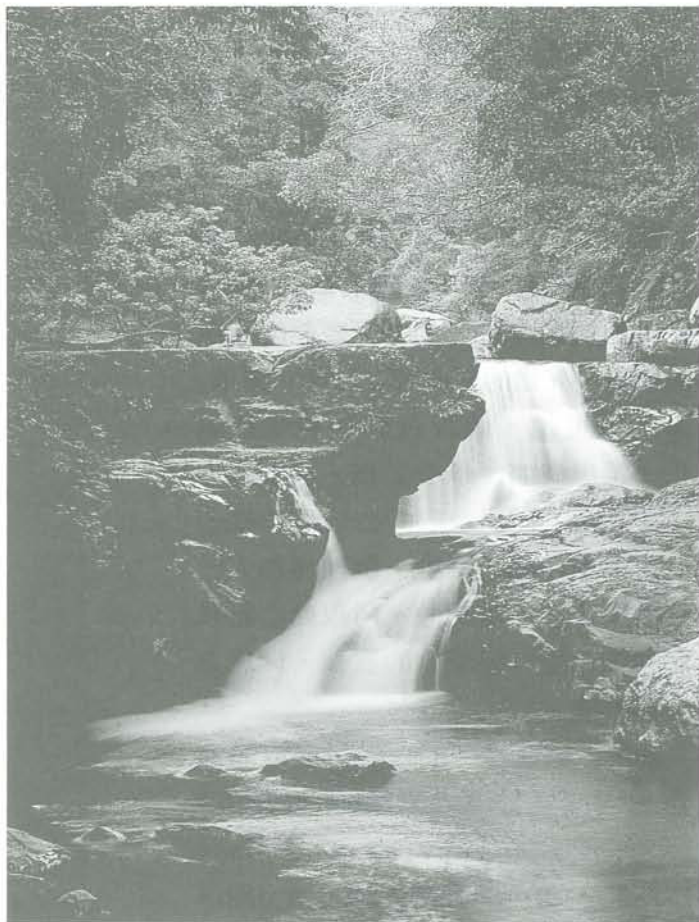
面對死亡既然是人生中一門必修的課程，我們就可以及早作研究的功課與死亡的準備，免得平時不燒香臨時抱佛腳。面對死亡的預備功課，包括靈性的提升，宗教的探求，哲理的思惟，生死觀的建立等等。在世間人倫與法律層面，則是預立遺囑，以免身後引起子孫的爭端。具體的功夫則有平日的養生之道，或是宗教修持，以期能預知時至，瀟灑走一回。

生死大事究竟是人生無法迴避的必修課題，最後借用佛教的論點，以總結不同層次的生死態度與生死境界：

凡夫因貪生怕死而醉生夢死；

二乘因厭離生死而了生脫死；

菩薩因慈悲大願無畏生死而出生入死；諸佛因證不生不滅而涅槃寂靜。



許育愷／攝影



演講人：雷久南博士（Chiu-nan Lai, Ph.D.）

美國麻州理工學院化學博士

琉璃光養生世界主持人

氣功研究基金會會長

【生命與生活國際研討會專題演講】·之二

從身心整體經歷看健康

當物質環境污染時，如何清除情緒和心靈的污染，更顯得重要。

雷久南博士點出人體健康如何受到身、心、靈的影響，

並以問答方式條列出一些會對健康產生負面影響的干擾，

同時提出實踐身心靈整體健康的建議。

廿 一世紀的環境，不論是吃的、喝的、呼吸的，或是日常用品、住家、交通等，已被人類徹底污染。現代人要維持健康，一定要知道如何應付這些人爲的干擾，以及這些干擾如何污染我們的情緒和心念。

健康是身、心、靈的總合

世界各國的傳統醫學都指出，健康是身、心、靈性的總合；現代不同領域的科學也證實，身、心、靈三者同時影響健康。

近一百年的身、心、靈整體學說中，以「人智學（anthroposophy）」最完整也最接近古老醫學。人智學創始人 Dr. Rudolf Steiner 是位科學家、教育家、農業家兼醫學家。經實際觀察研究，他將人的「四體」分類如下：

◎肉體——礦物質體，屬土（希望）

◎氣體——水體，屬水（愛）

◎星芒體——空氣體，屬空氣（信賴）

◎自我意識體——暖體，屬火（意識）

一般人只會注意到肉體的安危或健康，但以能量上的互動影響來看，肉

體卻是最後的一環，自我意識體影響星芒體，星芒體再影響氣體，氣體再影響肉體。

生病的原因可能來自任何一體，如肉體受傷、情感受傷、氣體被電磁場干擾、自我意識體因吸毒、錯誤的思維或做傷害其他生命的事而受傷。疾病有時是源於四體、三體、二體組合得不和諧，例如肉體和氣體的組合，有時在麻醉的作用下會分離，如果手術後兩體重新組合不好，經常會造成麻醉的後遺症，像是疼痛、背痛、開刀部位沒有知覺或功能減弱。

懺悔和啓發愛心，修復自我意識體

自我意識體的修補，可藉由懺悔和啓發愛心來增強能量。懺悔，如佛教的拜懺、持齋戒、拜三十五佛、誦百字明咒等，都能立刻提升能量（可以用儀器或肌肉力氣的增強測量出來），啓發愛心，如佛教中的放生、繞佛、繞塔、持佛號或大悲咒等，也有提升能量的作用。天主教、基督教也有懺悔和提高愛心的方法，這些都能直接改變自我意識體。

疏解情感創傷，健全星芒體

星芒體（情感體）的健全，來自七

情能夠自在的表達，內心積壓的負面情緒能完全疏解。因此，創作性的藝術活動，如音樂、彩繪、舞蹈，對星芒體有正面的作用，培養愛心、樂觀積極的態度對身心健康有幫助。

星芒體和眼睛有關，與心理學上用眼睛的左右轉動來疏解極度的情感創傷不謀而合。眼睛的左右轉動也幫助左右腦的溝通。一般極度的情感創傷積存在右腦後腦根，無法用言語溝通疏解，但卻可以用眼球轉動或觀察身體的感受和深呼吸來疏解。

接近大自然、得到關愛，滋養氣體

星芒體影響氣體，氣體則滋養肉體。氣功、針灸、草藥和接近大自然，都能滋養氣體；氣體屬水，植物也屬水，因此在慢性病的預防和治療上，素食有其一定的功效。

氣體是愛的組合，胎兒和成長中的嬰幼兒如果沒有得到愛，氣體會虛弱。當一個人對生命或任何事都沒有愛的時候，氣體會枯萎，甚至導致生命死亡。Dean Ornish 醫生在《愛與生存》一書中提供許多數據證明「愛對健康的重要性」。其中有一項研究是以哈佛大學的學生為對象，進行長達35年的追蹤觀察，結果發現，在學生時期自認與父母親不親密的人，到

中年百分之百都患有慢性病，如心臟病、糖尿病和癌症等；自認為與父母親親密的人，到中年得慢性病的機率則少於一半。

另一項針對瑞典、北愛爾蘭和捷克斯拉夫等三個國家所做的研究，經過長達16至25年的追蹤觀察發現，母親原有墮胎打算、但最後還是被生下來的孩子，身心健康狀況比一般人差，早產、殘障和第一年死亡的比率較高，在學習上較困難，犯罪的比例也高於平均值。

現代幼兒和新生兒心理學發現，童年時心靈受到傷害，特別是長期被疏忽、冷落和被批評的孩子，成年後吸毒、自殺、發生骨折或罹患肥胖、癌症、慢性肺病、肝炎、糖尿病的比例，是一般人的6~12倍。我們有理由相信，氣體積存著一生的記憶，特別是幼年時期。而增強氣體的方法除了靠培養愛心、選擇有愛心的環境外，生活規律也很重要，因為氣體是大自然的一部分，如果作息與大自然和諧便能強壯氣體。

肉體的滋養靠氣體，所吃進去的食物需消化轉化後才能運用，植物的根部滋養頭部，葉類滋養胸部，果類花類滋養胸部以下和四肢。例如紅蘿蔔對腦功能有幫助，綠色的葉菜類對心臟、肺部好，枸杞、菊花對肝好。



這世的疾病來自前世的創傷

星芒體和自我意識體共屬心靈世界，死亡時會離開肉體和氣體，它們儲存了超過一世的身心經歷所累積的能量。

一個人先天條件來自星芒體和自我意識體，前世的記憶也積存在這二體。有些疾病來自過去身心創傷的記憶，好比某人得到肺癌，經導引回憶過去時，才知道前世是被箭射殺身亡，而此被射引起疼痛的部位，即是現在癌症的部位。

Ian Stevenson醫生觀察了幾千個能憶起前世的兒童發現，其前世的死亡經驗往往會影響新生兒的健康，也許是出現同樣的病或留下疤痕。

Brian Weiss醫生在催眠病人的經驗中，發現有些疾病來自過去慘死的經驗，一旦回憶到當時情景，將未發洩的情緒疏解出來後，疾病便自然消失。

人在出生時好比早上醒來，星芒體、自我意識體和氣體、肉體重新結合，睡眠時好比死亡，星芒體和自我意識體離開氣體和肉體，因此，睡眠中氣體可以不受情感和心念的干擾來修補肉體。然而在現代生活中，干擾睡眠的因素很多，造成很多人長期睡眠不足；氣體無法修補肉體，是導致

生病不可忽略的因素。

總之，身心經歷從前世到今生，都決定我們的身、心、靈。在此，謹以問答方式列出一些會對健康產生負面影響的干擾，提供作為預防疾病的參考（表一）。

【如何實踐身心靈整體健康？】

- ◎生活空間避免所有的人為污染；衣食住行儘量節省能源、回收；選用自然農耕生產的天然素食；每天定時在大自然中運動；喝乾淨的水。
- ◎補充友善細菌，如自然泡菜、回春水等；生活作息規律；生活在溫暖的人際關係中；做有意義的事。
- ◎利用鹽水、顏色觀想、呼吸、水彩畫、眼睛轉動清洗回憶，包括胎內和幼時的驚嚇創傷；輕拍全身注意身體的反應，有排除右腦積存驚嚇的作用。
- ◎靠心念、語言、行為提升心靈，不作傷害其他生命的事，以慈愛心對待宇宙；利用各種懺悔方式排除積存的污染、語言；面對新的資訊不輕易去判斷；保持開明態度積極提升自己的智慧；用愛心和創造力回歸圓滿。

〔表一〕身心經歷問答表

(肯定的答案愈多，生病的機率愈高)

1. 母親或父親在懷孕前和懷孕期間抽煙或喝酒？
2. 父母任何一方不想要孩子？
3. 母親在懷孕期間生病、受壓力、情緒低落或情感寂寞？
4. 剖腹生產？
5. 嬰兒期沒有喝母乳？
6. 幼年期間常被冷落或受批評？
7. 對任何預防針有負面反應？
8. 七個月之前開始吃固體食物？
9. 三歲之前開始吃海鮮或肉類？
10. 十四歲之前每天平均看三十分鐘以上的電視？
11. 十四歲之前每天在電腦前三十分鐘以上？
12. 任何時期吃抗生素？
13. 吸煙或喝酒？
14. 經常接觸到室內、外的化學藥劑，如：白蟻蟻噴藥、殺蟲劑、殺草劑、空氣清潔劑、D.D.T.等？
15. 主要食物是魚肉、加工食品、化學肥料和農藥種植出的蔬果？
16. 生活不規律，如作息和三餐不定時等等？
17. 開刀或看牙醫接受麻醉？
18. 長期或時常承受壓力？
19. 父母親或家庭成員不和？
20. 失去心愛的人？
21. 經常搬家？
22. 經常改變學校或工作？
23. 感覺沒有溫暖或沒人可愛？
24. 逼迫自己做不喜歡的事？

