

復醫伽僧

第18期

【專題企畫】

身心輕安，體重的迷思

科學中藥科學嗎？

●
第一福田與淨業三福

●
吃得清淡，過個好年

有病第一福田
病為苦中苦，看病為福中福

埔里義診中心重新開幕

2001年8月 埔里義診中心 暫時休息

2002年3月 埔里義診中心 重新開幕

全新組合 全新服務

一切從心出發

全新組合，從心出發！

【開幕日期】91年3月2日 星期六

【洽詢電話】(02) 8954-1489 醫護組

【服務內容】

- 1.牙科免費義診
- 2.假牙免費裝置
- 3.內科醫療義診
- 4.道場隨傳隨到機動服務
- 5.健康急難救助
- 6.健保補助活動

歡迎南投地區的道場師父們多加利用！

歡迎有志加入我們服務行列的居士大德，加入服務志工的行列！

假日僧伽義診開辦了！

若您平日無法到醫院看診：

若您總是在醫院診間外苦苦等候：

若您總是往返奔波在醫院及道場間：

其實，您可以不用如此辛苦，

讓僧伽醫護基金會解決您的不便

就在每週星期日上午

【義診對象】僧伽

【義診方式】採預約掛號制，預約滿10人即開診，若人數未滿則合併至下個月一起看診。

【時間】自91年3月1日起，每週日早上9：00至12：00

【義診內容】每月第一週為乳癌篩檢及乳房自我檢查之衛教

第二週為腸胃肝膽科及肝膽超音波檢查

第三週為婦科門診及婦科超音波檢查

第四週為中醫內科及針灸科

【義診地點】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

【網址】<http://www.sangha-care.org.tw>

【洽詢】電話：(02) 8954-1489 醫護組

傳真：(02) 8954-1471

欲報名者請填寫下列表格

佛教僧伽醫護基金會假日義診預約表

法名		俗名		性別	☐ 男 ☐ 女
出生日期		電話		傳真	
地址					
預約科別					
☐ 乳癌篩檢及乳房自我檢查 ☐ 肝膽超音波檢查 ☐ 腸胃肝膽科					
☐ 婦科超音波檢查 ☐ 婦科 ☐ 中醫內科 ☐ 中醫針灸科					
預約時間： 年 月 日					
備註：報名表可自行放大影印					



人性化的安寧照護

不要沮喪絕望地與病魔纏鬥

我們選擇有尊嚴的和平共處

宗教師培訓，讓人生最後的旅程

不要冰冷的醫療器材陪伴

我們選擇人性化的安寧照護

不要沮喪絕望地與病魔纏鬥

我們選擇有尊嚴的和平共處

宗教師培訓

讓人生最後的旅程

安詳自在地走過

最後的旅程

宗教師培訓
即日起開始報名

【主旨】培育有志於安寧療護之僧伽，以利己利他之菩薩行、服務癌末之患者及其眷屬、使生死兩相安之臨床宗教師教育工作。

【報名資格】出家二年以上之僧眾，具熱忱且願意參與本會之訓練課程者，結訓後能接受本基金會之請託至醫院或居家，關懷個案及其親屬。（結訓後由本會及行政院青年輔導委員會發給青年志願服務榮譽卡）

【費用】全免，並供應午餐。

【受理人數】十五名出家僧眾。

【培訓時間】第一梯次：民國91年3月9日、10日（星期六、日）。

第二梯次：民國91年8月24日、25日（星期六、日）。

【報名方式】報名表備索。1.親自洽詢本會填寫報名表，並繳交一時相片二張。

2.採通訊或傳真方式報名（請於第一次上課時補繳一時相片二張）。

【報名時間】即日起開始受理，第一梯次：91年2月20日截止報名。

第二梯次：91年8月3日截止報名

【報名地點】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）。

【洽詢】電話：（02）8954-1489 醫護組 傳真：（02）8954-1471。

◎上課地點：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）。

日期	時間	課程內容
3/9(六)	8:30~9:00	報到
	9:00~10:00	僧伽醫護之特殊性
	10:10~11:00	安寧療護之概念、原則及展望
	11:10~12:00	佛教生死觀
	12:10~13:00	午餐
3/10(日)	13:00~13:50	安寧療護影片介紹
	14:00~16:00	癌症末期病患及其家屬的壓力、需求與支持
	9:00~9:50	癌末病患常見之症狀困擾與護理照顧
	10:00~11:00	瀕臨死亡症狀之處理
	11:10~12:00	宗教師於安寧療護隊中之角色
	12:00~13:00	午餐
	13:00~14:00	溝通技巧與有效團隊特性
	14:10~15:00	安寧療護者的特性與自我照顧
	15:10~16:00	心靈分享與評值

指導單位：行政院青年輔導委員會。

承辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會。

協辦單位：中華民國佛教青年會、台北市佛教觀音緣協會。

偏遠之地，義診不偏心

——尋找北部偏遠茅蓬法師之處

我們深深期望各方居士大德提供資訊及路線，
為僧伽健康盡一分力量，讓每位法師能健康自在修持弘法。

僧伽醫護基金會從今年度起，
將到偏遠山區為茅蓬法師做義診服務，
先由北部開始，

深居在偏遠山區的茅蓬法師，
或因修行為要，或因地處山區，甚少與外界接觸，
或一人修行、或二、三人搭一簡陋寺院，可用資源甚少，
面對病痛或年老力衰，該如何自在面對？

僧伽醫護基金會需要您共同尋找與提供資訊

聯絡電話：(02) 8954-1489

傳真：(02) 8954-1471

僧伽醫護雜誌

希望成為您健康與心靈的良友

共同成長、共同分享



讓健康有心靈的感動 歡迎加入僧醫之友

為了讓內容更充實，融合佛法與醫學方面的知識，為讀者提供更好的內容，僧伽醫護雜誌努力地往前走，路上希望有您的護持與關懷……

加入僧醫（雜誌）之友辦法：

只要每個月捐助100元以上，或每年1200元以上。未來凡基金會舉辦之課程或出版品皆有優惠。

郵政劃撥帳號：19265780 財團法人佛教僧伽醫護基金會
捐助項目請註明僧醫之友；也可以信用卡捐款

■ 佛教僧伽醫護基金會 〈02〉 8954-1489

目錄

編輯室報告 8

【法苑醫林】

四諦的醫學觀 慧明法師 9

【基金會活動報導】

感恩的心，送給感恩的人 12

——歲末感恩消災祈福法會側記 吳小芬

第一福田與淨業三福 20

——歲末感恩消災祈福法會之佛學講座

果清律師



【知己知彼】

38 認識流行性腦脊髓膜炎

衛生署疾病管制局提供

【人物專訪】

41 繪畫粹鍊中的修行

——專訪宋永魁醫師 吳小芬

43 人生無處不布施

——專訪李懋華醫師 吳小芬

45 播下福慧的種子

——專訪林淑女師姊 喬瓊恩

【瑜伽·素食】

47 吃得清淡，過個好年

——進入瑜伽療法的殿堂 吳文珠



發行人/道海長老

社長/慧天長老

顧問群/ 如悟長老、體慧法師、淨耀法師、果清
律師、廣淨法師、慧觀法師、陳榮基醫師、宋永
魁醫師、施文儀醫師

總編輯/慧明法師

主編/尤美玉

特約採編/喬瓊恩

特約採訪/吳小分

視覺設計/aliwang@ms21.hinet.net

特約攝影/梁昇富、林鳳琪、許育凱

編輯志工/鄭玉鵬

讀者服務/黃靖芳

法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師

會計顧問/ 鐘士鎮會計師、徐子涵會計師

承印/華宇印件整合有限公司

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



【專題企畫】

身心輕安，體重的迷思 53

——認識肥胖的「反向隨轉」思考 喬瓊恩

從測量體重到減肥健身 54

吃素的人為什麼也會胖？ 58

去脂消水保健康 62

減肥之迷思——反向隨轉 65

【中醫診療室】

科學中藥科學嗎？ 68

——認識濃縮中藥與煎藥 周莉蕙

【疾病前哨站】

冬春之際的預防保健 74

——氣喘、關節炎 盧成

功德林 78

基金會紀事 80

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

◎本會服務與發展：

1. 僧伽健康促進與健保之協助
2. 中西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. 佛教僧伽安養院之籌設
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：

逢雙月出刊，佛法與醫學及醫療資訊介
紹

◎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

新的一年開始了！我們感恩過去，更要祝福未來。

新的一年，僧伽醫護基金會也有新氣象，許多服務活動正要展開。首先是休息了半年的埔里僧伽義診中心於3月重新開幕，並且增加了服務的項目；緊接著是全國僧伽巡迴義診，第一站則選擇在埔里地區，期望能在僧伽重鎮——埔里，為更多的師父們做更好的健康服務。

為了培訓安寧病房的宗教師及心理諮商師、電話輔導員，基金會也將舉辦一連串的培训課程，在培訓後期望能有更多的法師志工及一般志工投入僧伽照護的行列。

在僧伽十大健康警訊中，體重問題也是其中一項，因此此次專題企畫即深入討論「肥胖問題」。其實，肥胖本身並非危險因子，會造成茲事體大之因在於其所引發的併發症問題；而肥胖與心理因素密不可分，因此我們從健康及佛法角度來探討，提出了「反向隨轉」的概念，從中了解肥胖的種種迷思。

對於科學中藥，大家一定不陌生，然而您真的了解什麼叫科學中藥嗎？它真的科學嗎？此期周莉蕙中醫師特別為您解說所謂的科學中藥及水煎藥。

過年期間，難免飲食上會吃的比平日多，容易產生消化不良狀況，因此我們特別邀請吳文珠老師介紹兩道清淡的瑜伽素食，做法簡單又可宴客用；也選用了些簡易的瑜伽動作，若能抽空運動運動，就能健康過個好年。

此外，在基金會歲末感恩祈福消災法會中，邀請了在律學解行並重且德高望重的果清律師講說：「第一福田及淨業三福」，內容充實精采，值得好好體會。

在過去的一年，天災人禍頻傳，致使人心浮動不安。儘管如此，還是有許許多多的志工及師父們為眾生而付出心力，因此我們除了感恩他們外，也深深祝福未來人人健康有智慧，社會更祥和。



四諦的醫學觀

佛陀的醫學知識相當淵博，苦集滅道四諦的思維方法，不僅是佛教思想中徹底解脫生死大病之法，也是世間醫學診斷病情依循治療的法則。

佛陀於西元前四六三年頃，生於釋迦族的中心地——北印度迦毘羅衛城，乃該國淨飯王的長子，名悉達多。

出家緣起——四門出遊

悉達多太子十六歲時，娶鄰國公主耶輸陀羅為妃，並生下皇子羅睺羅。據《修行本起經卷下遊觀品》等所載，悉達多太子曾由城之四門出遊，見老、病、死、沙門等現象，深感人生之痛苦與無常，遂萌出家修道之志。

於是二十九歲時的悉達多便決意出家，以尋求解決生老病死等人生苦惱的方法。

放棄苦行至悟道

悉達多出家後，至摩揭陀國伽耶南方之優樓頻羅村苦行林，開始六年苦行生活。苦修期間，太子日食一麻一麥，雖至形體枯瘦，心身衰竭，而始終未能成道，乃悟苦行非得道之因，遂出苦行林。

太子放棄苦行後，至尼連禪河沐浴，且接受牧女乳糜之供養。恢復體力後，至伽耶村畢羅樹（後稱此樹為菩提樹）下，以吉祥草敷金剛座，東向跏趺而坐，端身正念，靜心默照，思惟解脫之道。四十九日後，於十二月八日破曉時分，豁然大悟，時年三十五歲（一說三十歲）。

初轉法輪，宣說四諦法

佛陀首先思惟：什麼是人生痛苦的根源？人從一出生便開始承受寒熱飢渴、憂悲苦惱等身心疾苦；若沒夭折得以長壽，又需歷經年老體衰之苦；最後皆無可避免地歸向死亡。這生、老、病、死即所謂人生的四苦。如此過程的人生，實在只有苦並無真實快樂可言，唯有真正瞭解生死實苦（苦諦）、以及招苦的原因（集諦），並奉行八種正道（道諦），才能不再輪迴生死，並獲得寂靜涅槃之境（滅諦）。

因此佛陀在悟道之後，於鹿野苑初轉法輪時，便為五比丘宣說此四諦法。並告知五比丘，要解決人生生老病死等四苦，乃至解脫生死的唯一方法，唯有苦集滅道四諦法。

生命的本質惟苦

佛陀審實世間事物，不論有情、非情悉皆為苦；也就是對人生及環境所作之價值判斷，認為世俗的一切，本質皆苦，此為苦諦；苦諦即關於生死實是苦之真諦（苦，泛指逼迫身心苦惱之狀態）。

這苦的原因，乃因人們種種慾望而產生無數煩惱，慾望無法滿足，所以產生「求不得」、「愛別離」等諸苦；而集諦便是指這一切煩惱惑業，能招集三界生死苦果，集諦即是人生諸苦之生起及其根源之真諦。

如果能克服這些慾望，便能消滅痛苦，並讓內心得到安穩寂靜；所以審實斷除苦之根本——欲愛，則得苦滅，可入於涅槃之境界；滅諦即關於滅盡苦、集之真諦。

能夠克服這些慾望的方法，便是審實滅苦之道，乃正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八正道，若依此而修行，則可超脫苦、集二諦，達到寂靜涅槃之境界；道諦即關於八正道之真諦。

四諦醫學觀

這苦、集、滅、道等四諦，可說是佛教中的根本思想。四諦的思考方法，用在診察或治療患者時，首先正確掌握患者的病情，瞭解真正致病的原因，而後施予有效的治療，以期恢復健康的身體。

也就是說，「苦諦」乃指病患的疾病現象，即現代醫學中發燒等身體所見的病症；「集諦」即生病的原因，也就是病因論，根據特定的疾病，而從生命體內外去探究發病原因；「滅諦」則是除去病因而病情痊癒，現代醫學來說也就是理想的身體健康狀態；「道諦」則指各種適當的治療方法。

醫病的究竟之法

佛陀出家前，當時印度流行許多傳染病，有相當多的人民因此突然死亡。雖說當時印度的醫學非常進步，但對傳染病的原因與治療卻毫無辦法。因此，比一般人有著更敏銳覺察性的悉達多太子，看著大批因傳染病而突然死亡的人民，頓覺生命無常竟如水泡般的脆弱。生命無常的示現，在當時悉達多太子的內心產生相當大的衝擊，因此決意出家，以解決人生無常的課題。據說這是佛陀出家的第二大動機。

佛陀的醫學知識相當淵博，苦集滅道四諦的思維方法，不僅是佛教思想中徹底解脫生死大病之法，也是世間醫學診斷病情依循治療的法則。

一般的醫學是對生病的現象給予治療，但並未能根治真正的病因。唯有佛陀觀察到一切眾生患病的根源，徹底地解決並教示解脫之道，醫治眾生無明生死大病，究竟得到無病無惱身心寂滅的涅槃境地，此方堪稱為徹底偉大的醫學。 



感恩的心，送給感恩的人

——歲末感恩消災祈福法會側記

爲了感恩三年來所有護持僧伽醫護基金會之捐款者及志工們，
也爲了苦難的冥陽眾生除災增慧，
迎向更平順的新年。
基金會特別舉辦了和往年都不一樣的感恩會，
特別於一月十一、十二日以法會功德回向的形式進行。
計有「八關齋戒」「慈悲藥師寶懺」「大蒙山施食」「36小時佛前長明供燈」
及「佛學講座」等，
現場莊嚴虔誠，數百人參與。

文／吳小分 圖／梁昇富

去年，台灣受到全世界經濟景氣循環的影響，面臨最嚴重的衰退時期，因爲失業或收入的減少，許多家庭都在縮衣節食的窘境。而911恐怖行動與緊接而來的美阿戰爭，更讓人感嘆人類因爲彼此的仇恨，帶來的是更多的生靈浩劫。

而台灣的納莉風災帶給台灣人民的衝擊，無疑是對飽受苦難的人雪上加霜。儘管我們看透無常，力求平靜，也不得不感嘆去年的確是多災多難的一年。面對新的一年，需要更多的智慧、慈悲與勇氣，因此成立三年的基金會，決定以感恩的心舉辦一場消災祈福法會，爲曾經護持的志工與慷慨

捐贈者，也爲了苦難的冥陽眾生除災增慧，迎向更平順的新年。

感恩過去 祝福未來

一月中旬，雖然已是新年度的開始，對農曆年而言，卻正是一年將盡的歲末時節，在這個「新年頭舊年尾」的時候，經常會讓人特別想對過去的一年感恩，對未來的日子祝福。

一月十日，法會活動前一天晚上，工作人員忙著布置會場至晚上十一點多，板橋雙十路上的永安活動中心正深藏著一股莊嚴卻充滿感恩法喜的氛圍，正慢慢的散逸著……

序幕

一月十一日，法會第一天，一掃一月初陰冷苦寒的天氣，陽光普照天氣晴朗，彷彿連老天爺也加入祈禱的行列，為即將展開的兩天活動助陣。

由於這次法會的主要活動是藥師寶懺，因此藥師佛安座其中，左右分別安座的則是地藏王菩薩與觀世音菩薩。八點不到陸陸續續有基金會的志工，穿著淺綠色的背心裡外忙碌著，入口兩旁也分別羅列著志工，雙手合十的歡迎來參加法會的菩薩們。

入口處也準備了讓菩薩供燈、消災與超薦的櫃檯。只見慧明法師領著工作人員進進出出，忙亂中自有一種秩序。手機此起彼落的響著，有趣的是，連手機響起的音樂都是「南無阿彌陀佛」的聖號音樂聲。會場大約聚集兩百多位菩薩，把活動中心的禮堂擠得滿滿的，有些遲到的菩薩只好先站立兩旁，現場洋溢著法喜充滿的興奮之情。

傳授八關齋戒

法會開始，現場氣氛莊嚴肅穆，首先是灑淨儀式，為整個法會揭開序幕。結束後，就進入法會第一個重要的活動，由果清律師傳授八關齋戒。



一連兩天的法會儀式開始，恭請主法法師們，帶領大眾進行法會。



【灑淨】

灑淨儀式，莊嚴肅穆，為法會正式揭開序幕。



【八關齋戒】

現場受八關齋戒的菩薩們，虔誠發願受戒，對於戒律的意義與規範有了更深層的認識



果清律師，本基金會董事，現任正覺精舍方丈，也是國內持戒嚴謹威儀具足的律宗大師。

「八關齋戒」所指為持守八條戒法，關閉諸惡不生，讓言行心念與佛菩薩的慈悲相應。受持八關齋戒可以消解除了五逆罪以外的罪業。亦可修定慧、懺罪、消災、增福、增慧。

接受八關齋戒的過程必須先發願，而後三皈，明八戒，最後回向，受戒才算完成。

八戒的內容分別是：一、不殺生。二、不偷盜。三、不非梵行。四、不妄語。五、不飲酒。六、不非時食。七、不香華鬘莊嚴其身亦不歌舞倡伎。八、不坐臥高廣大床。在果清律師的解說下，菩薩們對於戒律的意義與規範有了更深層的認識。

義診攝影展

佛前大供後即是中午的午齋與休息，菩薩們也趁著中午的時間，參觀布置在會場外的資料展。展出的內容有三年來出刊的【僧伽醫護】，還有義診的攝影資料展出，一幅幅照片是梁昇富師兄三年來所拍攝的，呈現的是義診時付出愛心的醫護人員與僧伽互動的情景。

照片中的醫師們關切的心情表露無

【三年有成】

義診攝影展，一幅幅志工與僧伽互動的愛心畫面，道出了基金會三年來基金會義診的付出與成果。



遺，受診的僧伽們與平日的樣子大不相同，在日常生活中的僧伽，彷彿全能的超人一般，在各個角落為公益盡心為眾生付出。然而在照片中量血壓、量身高，被聽診問診中的僧伽，也跟凡人一樣皺眉疑惑，或露出靦腆的微笑。讓我們對僧伽們除了敬仰外，又多生了幾分疼惜。

慈悲藥師寶懺

下午與第二天進行的慈悲藥師寶懺，是由會宗長老所主法。會宗長老現任基隆善法寺與廣修禪寺住持。因此這次也有相當多來自基隆的菩薩，大老遠前來參加。會宗長老說明了舉行藥師寶懺的意義，他表示：「藥師

主法法師——會宗長老帶領大家禮拜藥師懺



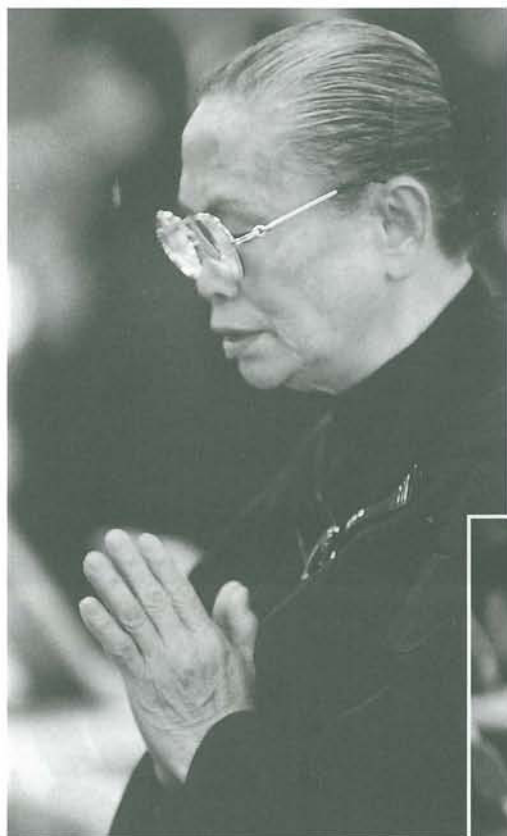
【慈悲藥師寶懺】

為感恩的人及自己寫下消災延壽的祝福





大家禮拜藥師懺，祈福家人、朋友及自己能平安順利，個個表情生動虔誠。



寶懺是循著藥師本願經所節錄出來的一本懺悔，是因為藥師經裡藥師佛有十二大願，裡面總的說是要戒除人間的病痛、災難與愚癡沒有智慧、無醫無藥的，這些都是我們周遭會發生的。

藥師佛的願力就是要行菩薩道，消除人類這些災難、老病等等，讓人生能得到安樂，得富饒，身體健康，財富無所需乏，乃至於證得無上正果，而後走向光明。」

會宗長老也談到關於寶懺的願力：



「藥師寶懺的內容主要是懺悔自己的業障，祈求藥師佛慈悲願力的加被，災難業障可以消除，人生可以離苦得樂，在最不好的時候得到安樂，人生可以逢凶化吉，趨吉避凶，讓我們可以走向福樂的、福德的、光明的大道。」

「大蒙山」施食

第二天的晚上舉行的是「大蒙山」施食，大蒙山緣由於宋代居於四川蒙山的不動大師，他爲了普度幽冥，收集焰口和秘宗諸部，合輯成蒙山施食。近代的興慈大師加入對法界幽魂的開示，大力提倡，稱爲大蒙山施食。

活動開始時法壇上供置佛像，準備清水食物，對面設置孤魂台供十方法界六道群靈之位。請高僧大德爲之說法，讓諸鬼受持三皈，禮佛拜懺，聞法受食。

幽冥界的眾生由於過去的罪業，今生才受苦匱乏。

秉持著大慈悲的心懷，這次的法會也放大蒙山超薦他們。他們可能是六道親屬，我們不忍見其受苦，爲了報恩施食救度。也爲了自我警惕，不造惡業。更是爲了行菩薩道，利己利他種菩提因。在會宗長老的主法下，放大蒙山爲法會劃下句點。



【大蒙山施食】

主法法師會宗長老帶領大眾超薦冥界眾生，讓幽冥眾生受持三皈，禮佛拜懺，聞法受食。普施超渡一切冥界眾生



大蒙山施食開始時，在法壇上供置佛像，準備清水食物……等儀式情形。



大蒙山施食法會大眾跟隨主法法師等唱誦經文，圖為顯智法師。



善的循環

法會圓滿的落幕了，基金會漫長的未來才正要開始。去年由於不景氣的緣故捐款銳減，基金會也進入艱困的路途，然而這一點都無損於基金會的腳步，反而在新的年度裡，更多有意義的會務正升爐待發。

如同會宗長老所說：「基金會是爲了幫助修行人的身體健康，讓他們可以好好宏揚佛法在世間，讓眾人得利益。所以慧明法師發起僧伽醫護基金

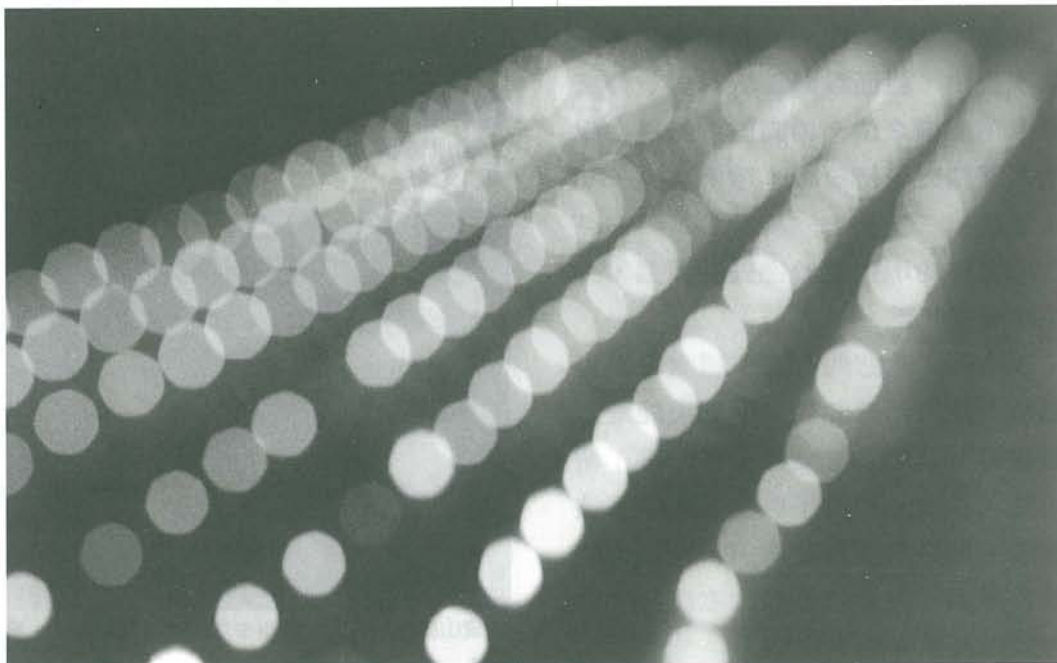
會，有很多志工發心贊助。慧明法師舉辦這次的法會，就是要感恩這些發心的志工們，熱忱的替他們消災祈福，讓他們增福增慧，平安光明。」

這樣的感恩，正是一種善的循環，正由於環境艱困，眾人的付出更顯可貴，法會的舉行回應了善舉的力量，佛力加被菩薩們，因此菩薩們能有更大的願力來護持基金會，這無形中便能引發更多人參與這善的循環。

未來的一年誰也不能保證一定是平坦大道，但在法會的澤被後，邁向新年的步伐想必會更爲堅定。

【佛前長明供燈】

許多人為自己及感恩的人，點一盞智慧明燈，期望能引發更多善的循環。



【美麗莊嚴】

基金會的工作人員在此次法會中，特別穿著了整齊美麗又不失莊嚴的制服。



【感恩的紀錄】

法會結束後，志工們與法師們留影，這次法會能夠圓滿閉幕要特別感謝會宗長老、明空法師、如法法師及新莊佛教圖書館全體志工與本會志工的付出讓法會留下圓滿感恩的紀錄。





【2002年基金會佛學講座】

【活動】

第一福田與淨業三福

——歲末感恩消災祈福法會之佛學講座

此次，僧伽醫護基金會除了歲末消災祈福感恩法會外，於第一天晚上特別舉辦了佛學講座，特邀果清律師主講。

期望平時為僧伽健康供養、付出的志工們，能更深入了解佛法中「看病福田」的殊勝因緣，及如何修習「淨業三福」得生西方極樂世界的法門。若能知行合一，深解因緣果報，那麼淨土不遠矣。

主講人／果清律師 整理／尤美玉、黃靖芳 圖／梁昇富



簡介：果清律師，現任正覺精舍方丈。
曾任淨律學佛院，南普陀佛學院教師。
畢業於中興大學中文系。

民國六十七年結業於台中內典研究班，受三壇大戒於海明寺，曾兩度掩關，各三年。
果清律師解行並重，其律學修為是人天崇敬的律宗高僧，每每受邀演說，內容精采，為大家所公認。

第一福田

殊勝的供養福德

在《梵網經菩薩戒第九條的輕垢戒》，也就是不看病戒中說道：「若佛子！見一切疾病人，常應供養如佛無異。八福田中，看病福田，是第一福田。若父母、師僧、弟子病，諸根不具，百種病苦惱，皆供養令差。而菩薩以瞋恨心不看，乃至僧坊、城邑、曠野、山林、道路中，見病不救濟者，犯輕垢罪。」

前言

《梵網經》是部重要的大乘戒律，其闡述了修菩薩道的階位和戒律，對大乘佛教在中國的盛行，起了積極的作用。

在佛陀時代，因為僧團弟子中有人行誼乖違，被人所批評，因此凡是僧眾犯了什麼錯誤，佛陀就因事制定相應的戒律。

而上述經文中就是「不看病戒」，也就是受了菩薩戒的佛子們假如不看病，不照顧病人，就是犯了過失，叫做不看病戒。（編注）

若佛子！見一切疾病人，常應供養如

佛無異

「若佛子」，也就是假若有這麼一位受了菩薩戒發菩提心，安住佛威儀的這種人，就叫做佛子。而「若佛子」三個字即標出了能犯此戒的對象來。

從「見一切疾病人」開始的幾個段落，講到了序事的三個結構。第一個小部分舉出病人；第二個部分就是說明應當這麼做的；第三部分說明當做而不做將犯戒等三種。

「見一切疾病人」，即受菩薩戒的佛子看到一切患有疾病的人，包括男女老少、親疏貴賤乃至出家在家等等。亦即序事中的第一個部分，舉出病人。

「常應供養」，當我們看到了病人，應當要常常供養病人。也許有人會這麼問，怎麼不說救濟而說供養呢？有什麼道理？

即如果我們具足了這種供養的信念，自然看病的心，就能維持很久，所以叫做常應供養。常常、恆常、應當要供養病人。

「如佛無異」，是什麼意思？其深入的含義，就是因佛視眾生的身體為自己的身體，視眾生的病為自己的病，所以凡是看到所有的病人，都應當把他看做是佛一樣的供養。以下是幾則供養病人的故事。



智嚴禪師吸膿血的故事

唐朝有一位智嚴禪師，他親自在一個石頭城的地方，建置了一看病的處所，用來照顧病人，並且為他們說法。

如果病人生了毒瘡、疽瘡等，有膿血時，他就親自將膿血吸出來；病人身體的種種垢穢，他也會親自清洗，凡此種種行為，他都沒有忌諱。

因此永徽年間，智嚴禪師往生時，其膚色正常，而且發出一股異香達一旬。

智寬禪師的悲心

唐朝還有一位智寬禪師，心性非常的慈悲，非常歡喜地照顧病人。

他不管路程的遠近，只要沒有人能治療的病人，無論僧俗，就將病人帶回到自己的房中，親自清理。

如果病人患有癰瘡，有膿但膿卻無法流出時，他就用口將膿吸出來，讓病趕快好起來。

月上女割乳的故事

在法藏大師的菩薩戒本疏裡，提到有一位月上女割乳房救濟產婦的情形。

在經律異相上也提到：有一位叫月上的童女，因為進入鄰家，看見剛生產後的婦人，沒有飲食，身體非常羸瘦、非常的虛弱。

月上女看到這種情景，就割自己的乳房來救濟他們，使產婦子母都能平安地活下來。雖然當時割掉了乳房，但因為她如此慈悲的緣故，最後卻恢復正常，與常人無異。

毘舍佉母割肱肉

還有一個供養的故事——毘舍佉母割肱肉救濟有病的比丘。

關於這個公案在律上提到，有一位名叫毘舍佉母的人，在結夏安居期間，請了僧人到家中供養。其中有一位比丘因為生病，非常瘦弱且吃不下東西。因此毘舍佉母就恭敬的問他，這位比丘回答他：「我這種病症，聽說只要獲得生人的肉作藥，就可以好的。」

於是毘舍佉母聽了之後，就進入房間割自己的肱肉，以供奉這位比丘。而吃了毘舍佉母的肱肉後，比丘的病也就好了。

毘舍佉母因為這種慈悲、恭敬心的緣故，所以身上的瘡就痊癒，恢復正常了。

以上幾個故事都是為了讓對方的病

得到救治，而不顧自己的生命，這真是菩薩的行爲。所以要常應供養如佛無異。

八福田中，看病福田，是第一福田。

「八福田」是什麼呢？第一就是佛，第二聖人，第三和尚，第四阿闍梨，第五僧，第六父，第七母，第八病人。

前面的七種都是屬於敬田，而第八病人有悲敬兩田，所以叫做第一。在《梵網經》中記載，在這八種福田中，唯獨病人爲最苦難最憂患，能救這種苦患之因，將來就能享安樂之果，所以看病者，爲第一福田。

若父母師僧弟子病，諸根不具，百種病苦惱，皆供養令差。

「若父母師僧弟子病」如果父母、和尚恩師、羯摩大眾僧、同輩同參等生病了；「諸根不具」指有些病人久病而引發六根殘缺——如眼盲、耳聾、腳跛、口啞……等病；「百種病苦惱」，即人的身體四大和合，一大不和，百一病生，四大不調，則四百四病生，致使百病叢生的情形。

「皆供養令差」，上述情形都應該慈悲供養，直到他的病好爲止。（此段

即序事第二個部分——說明應當這麼做的情形。）

而菩薩以瞋恨心不看，乃至僧坊、城邑、曠野、山林、道路中，見病不救濟者（三不應），犯輕垢罪（三結罪）。

「而菩薩以瞋恨心不看」，可以這麼來說，哪有身爲菩薩者會起瞋恨而不看顧病人的道理？所以犯了戒。

爲何會起瞋恨心呢？可能是父母師長平日的督誨無方，或是弟子平日忤慢，或病中時種種煩瑣需求等，於是有了瞋恨在心而不肯看顧病人。

「乃至僧坊、城邑、曠野、山林、道路中，見病不救濟者。」在《法藏疏》記載，所謂的僧坊者，約指師僧弟子病處；城邑者，約指父母等病處；曠野等者只通一切病苦處。

此處說明了連父母、師長、弟子等病都不看顧，甚至在僧地房中、城邑、曠野、山林道路中的一切病人，有病都不去救治的情形。

而前面所說一切病患，都應當盡心救治，何況父母師僧弟子等有病卻不看顧呢？

這樣就失去了慈悲心、孝順心，實在不符合菩薩度眾生的本懷，所以犯戒。

《優婆塞戒經》說，行路的時候，若看見了病人，不去照顧關懷他，卻



爲了方便，只有表示自己住所所在，就捨去病人而離開，此種情形是犯戒得罪的。所以說，如果自己有能力就應該救濟治療病人，如果自己無能力救治就應當轉而委託別人救治。如果當作沒看見，那麼菩薩慈悲心安在？（此段說的即序事中的第三部分，應當做而不做的情形。）

「犯輕垢罪」，如此就會犯了輕垢罪。爲何會犯此罪？因爲乖違菩薩怨親平等之心，及不捨眾生的念頭。

犯輕垢罪又分三種結罪之因，以下跟諸位談的是其中之一的結罪重輕。

結罪重輕

分有犯及無犯情形說明：

●有犯結罪

此戒有四種情形，若發生了，就成就了犯罪。

一、有病：即父母師僧及一切人們的確患有相當的重病，即對方有病。

二、有病想：在菩薩諸佛子心中，的確認爲對方是有病的這種想法。

三、不看心：分爲二種

1. 瞋恨——染污犯：不看顧對方的心裡，懷著瞋恨心，就會染污犯罪，這罪比較重一點，因由於內心的煩惱作祟，而不照顧病患。

2. 懈怠——非染污犯：假如是因爲懈怠不看病的話，即非染污犯，罪比較輕。

四、應看不看，隨時結罪：應該看顧而沒有看顧。就是一切病患，不論至親父母、師僧或是至疏不相識的人，都應該前去看他的病，然而反而不去看，這種情形隨時都可以為這位諸佛子結輕垢罪。

●無犯結罪

以下十種情形，是不犯結罪的。

一、若自病：假如自己有病而無法去照顧病患的情形。

二、若無力：假如自己沒有力氣、力量來照顧病患的情形。

三、若教有力隨順病者：如教導有力量的人來照顧病人的情形。

四、若知彼人自有眷屬：如果已經知道對方有眷屬來照顧的情形。

五、若彼有力自能經理：如果病人可以自立照顧自己的情形。

六、若病數數發：如果其病屢屢病發，而無法隨時照顧的情形。

七、若長病：若知道對方是長期的病患，自己尚能支持的情形。

八、若修勝業不欲暫廢：如果正在修行廣大無上的殊勝善品，不想暫時廢去，為了引發殊勝禪定及無漏智慧，而不去看顧的情形。

九、若闇鈍難悟難受難持中住：假如了知自己根器非常不好、愚鈍沒有智慧，且對於所聽聞的佛法難以納受，難以依照著去行止，難以對所攀緣的境界，攝心安定，如此，而不去看顧病患是不犯結罪的。

十、若先看他病：假若事先已看顧了其他人的病人，而沒有去，則不犯。





不慰憂惱

「不慰憂惱」指不安慰他人憂愁的情形。

即見諸眾生有親屬不和之難、有財物難，卻用嫌恨之心不為他開導解釋、除去他的憂愁苦惱，即染污犯；假如是因為懶惰懈怠不去安慰，即是非染污犯的情形。

關於此不看病戒是七眾同犯，但大小乘看法並不完全相同。小乘看法是只有師友共房——即比丘、比丘尼必須看顧，此外不約制；大乘則認為菩薩有宏大的誓願，要渡化一切眾生，因此所有一切有病之人，都應當照護才是。

佛陀看病比丘的故事

《法句譬喻經》刀仗品第十八，提到佛陀去看顧一位病比丘的故事，（編按：佛教界非常著名的「佛陀看病圖」即由此故事而來），內容如下：

以前有一個國家叫賢提，當時有一位長老比丘，因為長期患病，精神萎頓、瘦弱污穢。在賢提精舍中臥病在床，卻無人探視照顧。

於是佛陀帶領了五百位比丘前往其住所，讓諸位比丘輪流照顧他，為他煮粥。

然而諸比丘聞到他一身臭味，都覺得這是很卑賤的事，而不願意做。

●佛為比丘清洗病體

於是佛令天帝釋取來湯水，並運用金剛之手，清洗病比丘的身體，不久大地震動，忽然之間大放光明，大家莫不驚喜肅敬這殊勝的因緣。

得知此消息，國王大臣百姓天龍鬼神無以計數的人，都來到佛的住所五體投地頂禮禮拜。對佛說，「佛為一切眾生所尊崇的對象，偉大的人格，各種道德已完備，三界眾生無人可比，為何委屈自己來清洗瘦弱污穢的病比丘呢？」

於是佛陀告訴國王及大眾，佛陀之所以出現在人世間，就是為了要來救濟困窮災厄無人照顧之人，若能供養世間有病且身體瘦弱出家修學的聖士，及貧窮孤苦無依的老人，福德是無量無邊的；且能如他的意、滿他的願，福就好比五大河流源源不絕而來，功德逐漸圓滿，終能得菩薩之果。

●病比丘的因緣果報

接著佛陀告訴國王說，「以前有一位國王名叫惡行。為政暴虐無道，命令一位力霸無窮的人名叫五百，讓他親自主持鞭打犯罪之人。於是，五百

就假借國王的威名，私下做一些違法之事。假如他要鞭打犯人，就會要求此人給他財物，若犯罪的人給了他財物，那麼鞭打時他就會輕輕的打；如果沒有給的，就重重的鞭打，全國上下對此情形都感到憂慮不已。」

當時，有一位賢德之人被人誣陷，應當要受鞭刑，他告訴五百，「我是佛的弟子，過去從未有什麼罪過，我是被人冤枉的，請您能加以通融寬恕。」五百聽到他是佛的弟子，於是僅僅將鞭子輕輕地帶過，沒有碰到身體。

五百往生後墮入地獄，歷經各種烤打、痛苦萬分之業報後，墮入畜生道。在畜生道時他常被棍棒痛打，罪業完後，他投身為人。為人時他卻常常重病纏身，常年困苦而久治不癒。

當時，那位國王就是今之提婆達多，當時的五百就是這位病比丘，而當時的賢德之人，就是我。因為過去世中得到五百的寬恕，只過鞭而沒有鞭打到身體，所以現在有我親自為他梳洗的因緣。所以人做惡做善，罪惡福德都隨身，雖然歷經生生死死，依然擺脫不了。

● 如是因，如是果

所以善有善報，惡有惡報，不是不報，時間未到。故要多做善事，「欲

知過去因，今生受者是；欲知來世果，今生做者是。」想要知道過去世情形是如何，今生所享受的便是；想要知道未來的果報情形，今生所努力的便是。

所以要相信因果，因果的道理，疏而不漏，所以惡事做不得。惡性存不得，惡的因說不得；我們所做的是善良的因緣，所做的是善良之事，所存的心念要利益眾生，不要做傷天害理之事，因為所有的菩薩行止都是利益眾生的，而不會傷害任何眾生。

供養三寶福德最大

在《大寶積經卷98妙慧童女會第十三·富樓那品第八》中說，

「復次妙慧，菩薩成就四法，臨命終時諸佛現前。何等為四？一者他有所求施令滿足；二者於諸善法深生信解；三者於諸菩薩施莊嚴具；四者於三寶所勤修供養。爾時世尊，而說偈言：

他有所求令滿足
信解深法捨嚴具
三寶福田勤供養
臨命終時佛現前

所以說供養三寶福德是最廣大最為殊勝了。