

僧伽醫藥



法師健保認養專案 活動開始了！

(詳情請見p1)

【台灣僧伽健康總體檢】

- 台灣僧伽健康檢查報告書記者會
- 世紀健康大對談——當醫師遇上法師
- 2002年薩迦法王菩提之旅
- 探索生命的根源
- 僧伽醫療照護網的規畫

認養健保費供養法師

專案

每月只要300多元就能幫助法師享有健保，
還可成為「法師健保認養功德主」，
擁有各項優惠，功德無量。

佛教僧伽醫護基金會是一個跨寺院的全國性僧伽醫護組織，成立宗旨即為照顧全國僧伽的健康。但在照顧師父時，我們發現許多師父罹病在身，卻沒有健保及其他醫療保險，以致病痛未能及時獲得醫治。

據我們普查，全國目前確知至少有六百名以上的師父沒有納入健保，以每位師父平均要補繳三萬元保費計算，總共需要一千八百萬元，他們才能享有健保，獲得充分的醫療照顧。但是如此龐大的經費從何而來呢？基金會的經費有限，非常需要你本著「關懷、照顧僧伽醫療」之心認養法師的健保費。每個月只要花604元*，即可供養一位法師一個月的健保費，你也可以只花302元*，供養一位法師半個月的健保費，不論採取哪種方式，都可成為本基金會的「法師健保認養功德主」，享有以下優惠：

1. 優先參加本基金會所舉辦之各式講座
2. 定期收到本基金會相關刊物，以供徵信
3. 參加本基金會所舉辦之各項活動

一天只要十塊錢起，利人又利己，何樂而不為呢？我們由衷期望你和我們一起關懷法師健康，讓佛陀「視病如親」的慈悲本懷，落實在社會每一個角落。

*本基金會為立案機構，你的每筆捐款都將開立收據，可抵扣綜合所得稅。

「法師健保認養專案」辦法：

1. 以不定期、不定額方式，隨喜發心捐贈
2. 定期、定額方式捐贈（可選擇下列方式之一）
 - (1) 月繳604元（護持一位法師每個月的健保費用）
 - (2) 月繳302元（護持一位法師半個月的健保費用）
3. 成為榮譽會員
 - (1) 個人一次捐贈五萬元（或以上）
 - (2) 機關團體一次捐贈十萬元（或以上）
4. 請利用郵政劃撥帳號19337001
戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會
或通知本基金會：電話（02）89541489
5. 贊助者由基金會寄發正式收據，依所得稅法，可享節稅優惠
6. 本會將公開徵信，定期獎謝

九十一年一、二月本會已補助法師積欠之健保及醫療費用共十一萬九千四百六十七元整，皆由本會醫療基金暫行代繳。接受補助的包括一位尼泊爾籍喇嘛，一位台灣籍比丘及兩位台灣籍比丘尼，其中兩位是茅蓬師父，兩位在道場。

期盼各位捐款大德發心護持「法師健保認養專案」，成為「法師健保認養功德主」。

法師健保補助接受申請中

為使全國的法師都能納入全民健保體系，佛教僧伽醫護基金會特別訂定法師健保補助計畫，補助對象及方式如下：

1. 無力負擔健保費用，但因重大疾病亟待就醫者，協助其納入健保體系。
 2. 已具健保身分但無力全年負擔或對健保不給付部分無力負擔者，協助其繳納不足之差額。
 3. 找不到投保單位者，可以本會為投保單位。
- 有需要的法師請與本基金會聯絡。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址/台北縣板橋市公園街22號2樓

電話/ (02)8954-1489 傳真/ (02)8954-1471

財團法人佛教僧伽醫護基金會

誠徵工作夥伴

1.

【職務名稱】醫護組組長

【職務說明】義診、醫療服務及相關業務之統籌規畫及推動

【職務類別】麻醉/放射/檢驗/醫技人員 心輔/復健/護理人員

【性別】不拘

【學歷】碩士 博士

【工作經驗】二年以上工作經驗

【年齡】30~50歲

【可開始上班日】一個月內

【上班地點】板橋市

【其他條件或專長】

熟OFFICE作業系統，具醫院管理或健檢規畫經驗，需具統籌溝通規畫能力。公衛、醫管、護管等相關系所畢業。

2.

【職務名稱】社工專員

【職務說明】義工/社工人員

【性別】不拘

【學歷】大學

【相關科系】社工相關

【工作經驗】二年以上工作經驗

【可開始上班日】即時

【上班地點】板橋市

【其他條件或專長】

1. 有個案工作實務經驗
2. 具協調、溝通、企畫之能力
3. 個性主動積極
4. 有組訓經驗更佳

◎具足以上資歷之正信佛教徒優先錄取，意者請寄完整履歷、自傳、希望待遇。

應徵醫療組組長請另寄發表之相關醫療論文。

逕寄台北縣板橋市公園街22號2樓 林小姐 E-mail: c_sammie@sangha-care.org.tw

僧伽醫護雜誌三歲了。三年來，我們本著創刊精神「增進僧伽對醫護常識的了解，也讓醫護人員及護法居士明瞭僧伽醫護之重要性及其特性」，在內容方面，除了邀請醫護人員撰寫生活化的醫學常識、養生方法外；也詳實報導基金會的各項活動及會務推展情形，期望能扮演好橋樑及宣導的角色，讓更多人一起發心護持僧伽醫護基金會的理想。

爲了讓全國的法師都能納入健保，接受最好的醫療照護，本會所屬的健保委員會特別擬定了「法師健保認養功德主」辦法，期待大家共襄盛舉，詳情請見第1頁。另外，僧伽的健康護照「僧伽醫護手冊」接受申請中，這是一本方便實用的小冊子，有了它不但可以享受掛號費及部分負擔的優惠，今後更不必爲如何掛號，去哪裡看病煩惱了。申請辦法請見第十一頁。

一月二十七日，本會在師大國際會議廳舉行了「台灣僧伽健康情形報告書記者發表會及研討座談會」，與會的醫師及法師們針對僧伽醫護的特性及展望提出許多寶貴意見，本刊特別將其精采內容整理刊出，相信能爲你解決不少疑惑，並對僧伽醫護的願景更充滿信心。

第一期宗教師培訓已於三月十六、十七日圓滿舉行，講師們的課程獲得學員熱烈回響，許多學員希望這項培訓課程能有延續性，日後繼續舉辦進階課程。本會除了將此意見列入考慮審慎籌畫外，本刊將於下期起陸續刊出本次課程精華，而有需要宗教師服務者也歡迎與本會醫護組聯絡。

本期醫師的文章中，彰化基督教醫院家醫科賴鈺嘉醫師的「安寧手記」，寫出醫師面對癌症患者的無奈、掙扎與真情，令人動容；周莉蕙醫師用淺顯輕鬆的筆調告訴我們「什麼是氣」？「氣」這個常被人們掛在嘴邊的字，對人的健康大有影響，可是一般人對它卻是摸不著、看不到、說不明白，周醫師的文章令人有茅塞頓開之感，千萬不可錯過。另外，台中蓮華診所的皮膚專科醫師李志杰，自本期起開闢「皮膚診療室」專欄，和大家談各種皮膚問題，本期先談令人困擾的蕁麻疹，讀者若有相關問題歡迎來函，來函請寄本基金會編輯室收。



目錄

編輯室報告 3

【法苑醫林】

佛教醫學的身體論 6

慧明法師

談「僧伽醫療照護網」的規畫 12

張耿銘

【安寧手記】

弦已斷，情未了 14

賴鈺嘉

【活動報導】

薩迦法王2002年菩提之旅 18

蒞臨本基金會為佛弟子
及信眾授皈依戒及加持

周翠華



【人物特寫】

22 基金會的幕後推手

專訪施文儀醫師

羅秀華

24 拈花惹草結佛緣

專訪林秀鳳師姐

陶蕃震

【皮膚診療室】

24 來如疾風—談蕁麻疹

李志杰

【中醫觀點】

28 生命的根源—氣

周莉蕙

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/陶蔭震
特約採訪/羅秀華、吳小芬
採訪志工/林于蕙
封面繪圖/黃航杰
視覺設計/葉雯娟aron@ms65.hinet.net
攝影志工/梁昇富
編輯志工/鄭玉鵬、張瑞芳
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/鍾士鑽會計師、徐子涵會計師
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



【僧伽健康專輯】

台灣僧伽健康總體檢 33

張瑞芳 林曉玫

台灣僧伽健康檢查報告書記者會

世紀健康大對談——

當醫師遇上法師

之一：當醫師的專業遇上僧伽的戒律

之二：健康問題誰能解？

醫學？佛學？

【2002年春季義診】

好山好水埔里行 55

——記埔里春季義診

林于蕙

【疾病觀測站】

天氣漸暖，小心登革熱 58

行政院衛生署疾病管制局

功德林 62

基金會紀事 64

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.中西牙醫醫療諮詢義診
- 3.僧伽心理諮商師培訓
- 4.僧伽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
- 7.僧伽醫療照護網之建立

◎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

佛教醫學的身體論

在佛經中提到，構成身體的物質元素，有所謂的「四大」、「五大」、「六大」以及「七大」等各種說法，這些或可稱為佛教醫學的身體論。

四大說

四大之說並非佛教的創見，此乃古代印度的物質觀。四大又名四大種、或四界，即是：地、水、火、風四大元素。地大的本質為「堅性」，有保持作用；水大的本質為「濕性」，有攝集作用；火大的本質為「暖性」，有成熟作用；風大的本質為「動性」，有生長作用。

據『俱舍論』及『順正理論』所載，此四大具有假實之分別：「實四大」屬於身根之所觸，為觸處所攝，因其僅論物質之本性故又稱為「性四大」，此即上述之堅、濕、暖、動等四大的性質。而「假四大」則屬於眼之所見，為顯色、形色所攝，此乃顯見之事相故亦名「事四大」，即世間人所謂的地、水、火、風等四大。此一說法日本學者曾以今日的原子物理學解釋：實四大即是能量，假四大就是所謂的物質。

若依『阿毘達磨大毘婆沙論』卷七十五之說，四大有內外之分。「內地大」即我們的髮毛爪齒皮肉、筋骨內臟等固體部分；「外地大」乃指外界的土地山礫草木、以及金銀銅鐵等具堅性的物質。「內水大」乃指眼淚涕唾膿血尿液等液體部分；「外水大」謂海洋江河池沼泉井等。「內火大」謂體溫以及身體的發熱、消化等作用；「外火大」謂太陽燈炬等火焰。「內風大」指我們的呼吸、體內的種種氣體等；「外風大」謂自然界的各種風等。（參見大正藏27冊·387頁下欄）因此，構成有情眾生身體的內四大，又稱為「有識四大」；構成植物及山河大地等無情眾生的外四大，則稱為「無識四大」。

文／總編輯慧明法師

蓋佛教主張世界萬物及人之身體，均由四大所組成，即四大相倚，乃有極微，而極微相聚則成色法。此能造之四大種與所造之色、香、味、觸四塵（又作四微）必處於一處，此即「八事俱生」。又四大種雖通於一切色法，然於不同色法之中，其中之一較爲增長，如山岳等堅物之中，地大較增長；河海等濕物之中，水大較增長。

經上曾分析我們的身體構造爲：髮、毛、爪、齒、眵、淚、涎、唾、尿、屎、垢、汗、皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜、肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生臟、熟臟、赤痰、白痰等三十六物。今依四大性質分類如下：（一）地大，地以堅礙爲性，如人身中之髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、尿、屎、垢、腦、膜、生臟、熟臟等較堅硬的部分均屬之。（二）水大，水以潤濕爲性，如人身中之淚、涎、唾、尿、汗、血、髓、肪、膏、赤痰、白痰等液體部分。（三）火大，火以燥熱爲性，如人身中之暖氣屬之。『中阿含象跡喻經』說火大有暖身、熱身、煩悶、溫壯、消化食物等作用。言及食物消化，在『修行道地經』卷三中也有有一段非常符合現代醫學消化系統的形容：

「修行當觀飯食，設百種味及穢麥飯，在於腹中等無有異。舉食著口，嚼與唾合，與吐適同；若入生藏，身火煮之，體水爛之，風吹展轉，稍稍消化；墮於熟藏，堅爲大便，濕爲小便，沫爲涕唾，藏中要味以潤成體，此要眾味流布諸脈，然後長養髮毛爪齒、骨髓血肉肪膏精氣頭腦之屬，是外四大養內五根諸根得力。」（大正藏15冊·199頁上欄）

（四）風大，風以動轉爲性，即人體中所產生的氣息，如呼吸、放屁，或肌肉運動及新陳代謝之屬等。例如『中阿含象跡

喻經』提到身體中有：上風、下風、腹風、行風、掣縮風、刀風、躋風、非道風、節節行風、息出風、息入風等。而『修行道地經』卷三也提到：橫起脅間脊背腰風、通諸百脈骨間之風，掣縮其筋力風，以及興作動發則斷人命的急暴諸風等。另外『清淨道論』卷六十三更是清楚說：嘔吐、吃逆等引起上行風，排泄大小便時有下行風，腸外有腹外風，腸內有腹內風，沿著靜脈循環全身肢體有肢體循環風，以及吸入鼻子的入息，從鼻子呼出的出息等等。

以上雖依內四大的性質，而將人體的各種臟器組織及生理現象做了四種分類，但此分類乃是根據該物質的四大比例輕重而分。實際上大部分的物體皆同時具有四大，例如眼睛，眼球的肌肉組織屬內地大，淚水屬內水大，眼球的溫度屬內火大，眼球的運動稱為內風大。

五大說

所謂的五大，即是地、水、火、風四大再加上「空大」。『楞嚴經』卷三：「若此虛空性圓周遍、本不動搖，當知現前地、水、火、風，均名五大，性真圓融。」（大正19冊118頁中欄）空大，空以無礙為性，根據『寶積經』卷七十三及『四十華嚴』卷十一所載，體內的腔處、孔隙等均屬空大，如：眼、耳、鼻、口、咽喉、胸、心、胃、腸、骨格中皆有腔處，此即所謂的「內空大」；而外在無邊的虛空便是「外空大」。

在密教中五大分別有其代表的形狀與色彩，如：地大黃色、方形，水大白色、圓形，火大赤色（紅色）、三角形，風大黑色、半月形，空大青色、團形，並稱此為地輪、水輪、火輪、風輪、空輪等五輪。而且又把這五輪配上身體的臍以下、臍、心上、眉上、頂上等五部分，稱為海底輪、臍輪、心輪、眉心

輪、頂輪等五重輪。

六大說

六大之說，即是五大再加上「識大」。識大，識以了別爲性。在經典中識有廣狹二義。狹義的識，即五蘊中的識蘊，此識蘊僅是精神現象的一部分。而廣義的識則涵蓋識、心、意等範圍，即六大說的識大。

據『俱舍論』卷一載，地、水、火、風等四大係能造之四大種，爲所有物質之所依；空大（空界）係指內外之間隙，亦爲能生長之因；識大（識界）係指諸有漏識，爲有情生存之所依。前五大屬色法（物質），後一大（識大）則屬心法（精神）之範疇。此爲構成有情無情世間之要素，且遍滿一切法界，故稱爲大。

密教的說法是，前五大是色法、理，屬胎藏界；識大是心法、智，屬金剛界，胎藏界與金剛界、前五大與識大，皆爲法界體性，相涉相應，互相融通而無障礙，故稱六大無礙。我們常說的yoga「瑜伽」，其梵文原意即是「相應」之義。另外，六大亦可造作四種法身、三種世間等，故有六大法身之說，此乃顯示一切凡聖皆由六大所成，皆具性德、融通無礙，故可「即身成佛」。

七大

又作七大性。地、水、火、風稱四大，爲色法之體；加空大爲五大；復加識大爲六大；再加「見大」即爲七大。見大爲眼根之見性，又爲覺知之性。大，乃周遍法界之義。萬法之生成，不離四大，依空建立，依見有覺，因識有知。前五乃非情

所具，後二則有情所兼；然舉七法該攝萬法。其中，地大稱萬法之堅性，火大為煖性，水大為濕性，風大為動性，空大為無礙之性，見大為覺知之性，識大為了別之性。即前五大約於六境，見大約於六根，識大約於六識，故與十八界僅有開合之不同。此七大非各各獨立之實性，乃真性如來藏觸緣所發動者。

『楞嚴經』卷三：「此識了知為生於見。……當知了別見聞覺知，圓滿湛然、性非從所，兼彼虛空地水火風，均名七大，性真圓融。」（大正19冊119頁上欄）

四大病相

體內四大之組合結構如此微妙精巧，因此四大若不協調，必令身體感覺不適，呈現病相。據『南海寄歸內法傳』卷三載，（一）若地大增加，則身體沈重；如身體苦重，堅結疼痛，枯痺痿瘠，屬地大之病相。（二）水大積聚過多，則常有涕唾；如全身膨腫，膚肉浮滿，屬水大之病相。（三）火大旺盛，則頭胸壯熱；如全身烘熱，骨節酸楚，呼吸乏力，屬火大之病相。（四）風大竄動，則氣息衝擊；如心神恍惚，懊悶忘失，屬風大之病相。此謂四大病相。

『維摩詰經』卷二說：「眾生病從四大起。……四大合故假名為身，四大無主、身亦無我。」『大方等頂王經』卷一亦說：「因緣合成身亦如是，五陰緣對便有四大，因名曰身地水火風各緣來合，猶屋四柱四壁皆因緣會，合成散壞皆無處所。」（大正14冊592頁上欄）

蓋世界萬物與人之身體既由地、水、火、風之四大和合而成，故為妄相，若能了悟此四大本質亦為空假，終將歸於空寂，而非「恆常不變」者，則亦可體悟萬物皆無實體之諦理，此即一般世人所謂的「四大皆空」。



僧伽的健康護照

僧伽醫護手冊



接受申請中

您有生病時不知道去哪裡看醫師的困擾嗎？

您曾經為應該掛哪一科的門診疑惑不解嗎？

立刻聯絡僧伽醫護基金會，申請一本僧伽醫護手冊，
這些煩惱就能獲得解決！

為了讓師父們充分掌握僧伽專屬醫療網的所有資訊，今後不必再為看什麼醫師及如何掛號煩惱，僧伽醫護基金會特別製作了「僧伽醫護手冊」免費開放申請。

「僧伽醫護手冊」猶如僧伽的健康護照，可以記載個人基本資料、健康資料、生化檢驗記錄，及就醫紀錄，作為日後就診的參考。更有全省僧伽醫療網醫師的姓名、科別、看診時間表、門診預約電話。值得一提的是，所有醫療網的醫師都是正信的三寶弟子，您只要擁有這本手冊，還可享有與僧伽醫護基金會合作及簽約的醫療院所看診時的免掛號費及部分負擔。如果有任何醫療上的問題，也可以電洽基金會醫護組（02-8954-1489）解答或做轉介服務。

申請醫護手冊需要的證件有：

- ◎二吋半身照片2張、身分證正反面影本一份、戒牒影本一份
（未受具足戒者，請另附僧伽身分證明文件）
- ◎申請辦法有兩種，一為親自到基金會辦理；一為先向基金會索取個人資料表和僧伽資料表，填妥後連同申請所需證件寄到基金會醫護組收即可



財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址/台北縣板橋市公園街22號2樓

電話/ (02) 8954-1489 轉醫護組

網址/www.sangha-care.org.tw

談「僧伽醫療照護網」的規畫

爲了遵守戒律保持戒體的清淨

很多出家眾寧可身患重病也不願就醫

僧伽醫療照護網希望藉由責任醫院帶給出家眾身心健康

張耿銘

因爲出家眾有戒體的特殊情況，因此僧伽醫護的發展及推動顯得特別重要，而其主要的目的就在於「預防出家人戒體、戒行、及戒儀方面的出軌」。也就是「保持僧伽戒體的清淨性及維護僧伽的戒行無染」。

出家僧眾受戒之後便有了所謂的「戒體」在身，爲了修行則要勉力遵行諸多的戒法，其終極目的在於看破事相，放下世間的俗務，進而可以達到「禪定」，和證得不生不滅的境界。但是人生於世，老病死的憂苦是難免的，出家眾也是由凡夫之身入道修行，所以有著身體之累是不可避免的。然而爲了遵守戒律保持戒體的清淨，很多出家眾不願至診療機構看診，甚至因爲持戒甚嚴，寧可身患重病也不願因醫療行爲而壞了長久的修持，但是沒有身心的安定，如何使出家修行能夠平順而無礙呢？

在許多佛教的國家都有專門的僧伽醫療機構，但中國的傳統卻沒有這樣

的設施，致使佛教的發展過程中折損了很多僧眾，這對台灣未來佛教的發展必然會造成相當大的阻礙，而且出家人將一生都奉獻給了國家社會，卻沒有得到相對照顧，這是需要社會全體共同關心思考且一起努力的問題。

三年多來由於財團法人佛教僧伽醫護基金會的成立，使得僧伽的醫療照護問題獲得紓解。除了廣招醫護志工外，基金會亦同時安排醫護志工及相關儀器設備至全國各地義診，並設置全國第一座「佛教僧伽聯合診所」，亦於南投埔里設置「義診中心」，以服務全國近20,000位的出家眾。三年來巡迴各地的義診人數已超過1,700人次，並獲得初步之成效，受各地僧伽之讚賞與認同。

然而因僧伽分布全省各地，三年來接受義診的僧伽數僅占全數的十分之一，且限於基金會人力無法辦理全面的義診與篩檢，使得服務層面無法再擴展。在這種情形下，「僧伽醫療照

護網」的規畫便有其重要性。這個照護網的用意在廣招有意投入僧伽醫療照護的醫護人員及醫療院所，使全國的僧伽都能就近就醫，經濟問題也可獲得解決，並藉由照護網的點、線、面照顧，獲致身心各方面的健康。

此外，為配合僧伽醫護照護網的建立，擬建立以責任區劃分的方式簽訂合作醫療院所，使建立醫療照護網的同時能更進一步的藉由「責任醫院」的追蹤與持續性照顧，提供僧伽更綜合性的醫療照護服務。服務範圍包括轉介服務、個案管理、巡迴診療服務、僧伽特別門診，及年度健康檢查服務，並進而完成僧伽個人健康資料的管理。基金會今年已將過去三年僧伽義診資料整理成冊發表「台灣僧伽健康檢查報告書」，除了讓社會大眾及僧伽更了解僧伽或己身的健康情形外，更希望與衛生主管機關及學術單位合作，研究促進僧伽健康的各項議題，並期待未來能針對僧伽老死問題繼續規劃僧伽安養照護網絡。

最後期待全國醫療院所促成此大德，為僧伽醫療提供最適切的服務，讓僧伽在就醫的方便性及經濟上能獲得更好的照顧。歡迎有意加入僧伽醫療照護網的醫療院所與僧伽醫護基金會聯絡。地址及電話請見第5頁。

(本文作者為苗栗為恭醫院企畫課長)



醫療網新增發心醫師



黎家銘醫師

台北縣立三重醫院家庭醫學科主任
臺大醫院家庭醫學科兼任主治醫師
安寧緩和醫學會專科醫師
肥胖醫學會會員

門診時間：

三重醫院：週一、二、三上午
每週二、四下午
週四晚間

臺大醫院：週五下午

三重医院地址：三重市中山路2號

預約電話：2985-6012

醫師代碼：0101；初診需現場掛號



卓玉玲醫師

台北市立中醫醫院醫師

仁心中醫診所主治醫師

地址：板橋市北門街42之3號

預約電話：2966-5049



弦已斷・情未了

——談一位接受安寧照顧的朋友

彰化基督教醫院家庭醫學科 賴鈺嘉醫師

小時候住在廟的後方，常常有機會看大戲與布袋戲。我對於後面拉胡琴的師父很感興趣，尤其當劇情激動的時候，那種如泣如訴、尖聲入雲的纏繞樂音，每每讓我的心思跟著浮近霄漢，更深恐細弦支持不住而斷裂停止，但弦師總有辦法讓樂音再回歸平靜和緩，讓戲繼續，讓心回復。

行醫十五年以來，也有許多次感受到高八度的弦音，甚至是意外的斷弦。有些病人在還有希望的時候得到絕望的診斷；有些家屬在還沒有準備好的時候就看著親人過世；有的在病程復原的時候突然轉壞，更有些是到醫院求治小疾卻得知是重症，這些晴天霹靂，在在使得病家傷心欲絕，同時也令醫師感同身受。這些看病的歲月裏，我得不時給自己打氣加油，才能夠支持自己努力地陪伴他們，盡心地治療他們，也用心來減少他們面對不可知的恐懼。這些事情也許只是很平凡的日常醫療工作，在醫師的內心深處其實卻是非常沉重的起承轉合。

行醫十五年以來

許多次感受到高八度的弦音

甚至是意外的斷弦

我們醫護人員也會因為這樣的事情而難過落淚
但是卻也可以從中獲得能量繼續幫助病人……

每一位醫師都很想把弦拉好，讓戲走下去。

這一次，真的不同了，在戲中弦竟然就這樣斷了。

榮文是跟我同年紀的好友，這三年多以來，我更是全程參與他的肝癌治療過程。我們由內科、外科、放射腫瘤科、腫瘤內科、家庭醫學科的幾位醫師與護理人員一起來照顧他。由於伯母在更早之前就接受我的照顧，關係更覺親近。從栓塞治療到手術到安寧療護，短短一句話，卻包含許多次的討論、研究、計畫、追蹤、決定、猶豫、選擇、恐懼、希望、失落、關懷、掛念、反覆、掙扎、隔離與接受。我們曾經爲了是否做光子刀治療而找資料討論，也曾經爲了是否接受手術而掙扎，我們曾經在短短數語之間決定了下一個步驟（當然是經過多方的討論以後）。這一路走來，我們看著一個溫文儒雅的人父，擔心著子女的擔心；身爲人

子，擔心著母親的擔心；身爲人夫，擔心著妻子的擔心。而他，寫好遺囑，帶滿擔心也帶著疾病卻仍然願意照顧親戚中的病人，也仍然盡力讓自己的心靈成長，更心平氣和地與疾病爭戰。在辭去生平最後照顧病人的工作以後三天，榮文住進病房，家人共同簽署放棄心肺復甦術同意書，接受安寧病友最需要親情的滋潤。



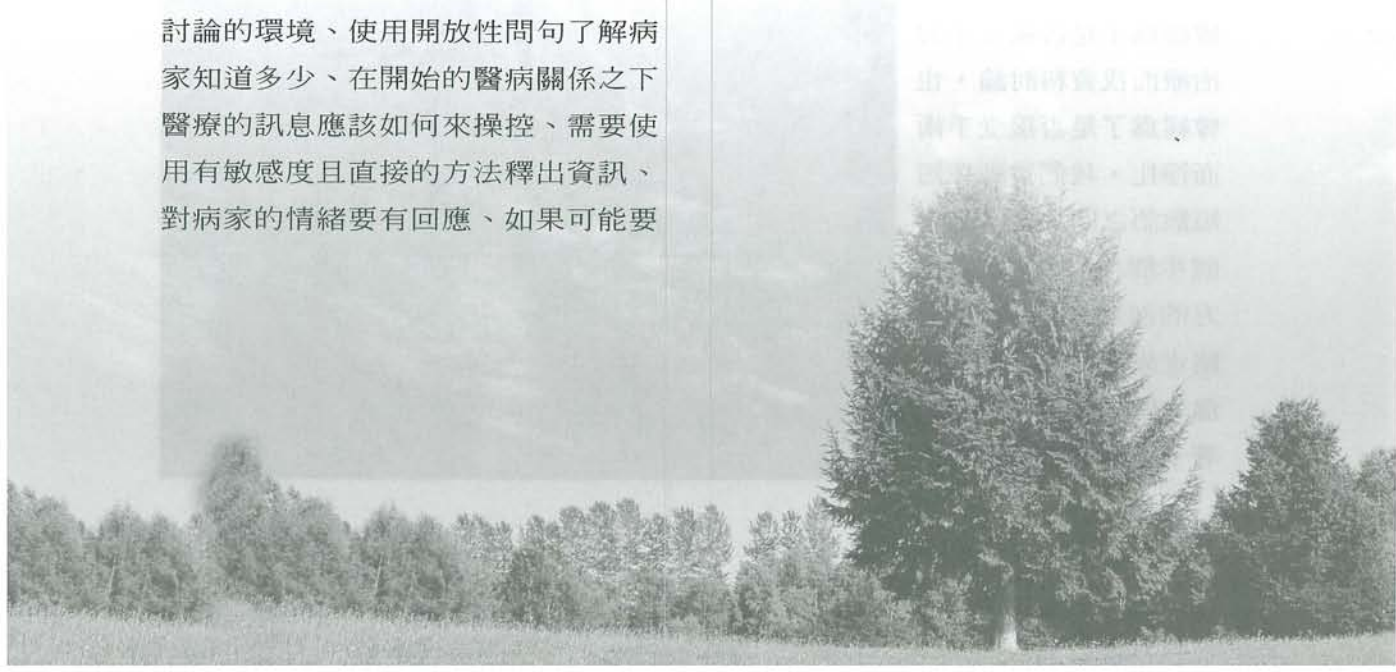
安寧療護。我們陪著這樣一個盡責的生命走到盡頭，戲收了、弦斷了，樂音也停止。三月八日，腦部轉移的病灶讓生命在夜晚潔身時驟然離開。

我們醫護人員也會因為這樣的事情而難過落淚，但是我們也可以從中獲得能量繼續幫助我們身邊的病人。在癌症末期，醫師、病人與家屬之間的溝通密度會增加，有些學者就把這種末期溝通的事項做成格式，但是這些格式大部分都是在討論「壞消息」的溝通^(注1)。我們知道面對疾病時家人都需要開誠布公不宜隱瞞病情，我們知道親人之間要相互溝通互相了解，我們知道治療的過程在在都需要做選擇與決定，我們更知道人與人之間是多麼需要愛與關懷。

從事安寧療護工作的醫師，要經由七個步驟來學習這種末期溝通的技巧：要在診斷確定以後準備好與病家討論的環境、使用開放性問句了解病家知道多少、在開始的醫病關係之下醫療的訊息應該如何來操控、需要使用有敏感度且直接的方法釋出資訊、對病家的情緒要有回應、如果可能要

建立起照顧的優先次序或完整的照顧計畫。這七個步驟在許多情況之下都可以運用：告之壞消息時、設定治療目標時、決定進一步的照顧計畫、增加或減少治療時、下決定時、解決情緒障礙時、當病家要求醫師使用不當方法來結束生命時、需要引導家屬與病人共同度過最後幾小時的時候，有效地使用上述的方法，有助於末期疾病的溝通^(注2)。我們在照顧榮文的幾年之間，這些步驟均曾經歷過。最後，在母親與太太都簽署放棄心肺復甦術同意書時，我個人有一個很深的感受：這寥寥幾個簽名，事實上是醫護人員與病家共同經歷過的生命流程，最後的文件是一種對生命態度的共識。身為佛弟子，我則隨時以普賢行願勉勵自己。

另外，醫療系統本身也嚴重影響生命末期的溝通，尤其在大醫院裏面分



工精細，病家必須經歷許多陌生的人、事、物，這個流程之中，常常會有孤獨無助的情緒出現。當然，要使每一個接觸點的醫護人員都很有溝通技巧是很困難的，不過，學者研究指出，加強溝通的進行最常與下列事項有關：(1) 醫師個人的溝通技巧。(2) 以病人為中心的照顧方法。(3) 把焦點放在末期生命的生活品質。(4) 在醫療照顧的流程當中促使討論及早進行。我們必須把生命末期的討論溝通視為一種醫療常規，結構完整的介入與計畫是一系列此種討論所需要的^(注3)。大部分的病家都會希望由醫師展開這種困難的對話，但是，生命末期的溝通內容並不僅只是討論是否要做心肺復甦術，實際上，這種討論應該涵蓋所有病家所關心的主題：對死亡的害怕、了解疾病的預後、達成

重要的生命目標、滿足身體的需要。好的溝通，可以有助於達成病人所期望或與病人價值觀相符合的完整性醫療，學者提出導引此類討論的四個步驟：(1) 啟動討論。(2) 釐清預後。(3) 找出生命末期的目標。(4) 發展出治療計畫。這四個步驟，有助於減少討論時的情緒困擾^(注4)。我個人也深深覺得，討論死亡是醫師必須自我訓練的一項莊嚴課程，當我們自己也茫茫然地過日子的時候，當我們自己也疲憊困頓的時候，當我們自己也猶豫不決的時候，當我們自己也充滿顛倒夢想的時候，我們怎麼可能在內心深處找出慈悲喜捨的助人力量呢？

戲總要收工，弦也有時候會在不期然之間折斷，所以，不管臺前幕後，大家都要盡心盡力演出這麼難得的人生。

④

1. 參見LeGrand SB. Communication in Advanced Disease. Curr Oncol Rep. 2000 Jul;2(4):358-361.
2. 參見von Gunten CF, Ferris FD, Emanuel LL. Ensuring competency in end-of-life care: communication and relational skills. JAMA. 2000 Dec 20;284(23):3051-7.
3. 參見Larson DG, Tobin DR. End-of-life conversations: evolving practice and theory. JAMA. 2000 Sep 27;284(12):1573-8.
4. 參見Balaban RB. A physician's guide to talking about end-of-life care. J Gen Intern Med. 2000 Mar;15(3):195-200.

薩迦法王為信眾授皈依戒



薩迦法王二〇〇二年菩提之旅

蒞臨本基金會為佛弟子 及信眾授皈依戒及加持

周翠華 整理

西藏佛教薩迦派第四十一任掌教薩迦法王，應基金會勸募委員副主委林淑女師姐熱誠邀約，及在顯密雙修的佛子殷切企盼下，於繁冗的弘法活動中，撥出其原可以小憩的時段蒞臨本基金會，為佛弟子及信眾授皈依戒及加持。二〇〇二年三月二十九日下午四時三十分，在莊嚴肅穆的梵音聲中，薩迦法王步入會場，只見扶老攜幼的四眾弟子及新聞媒體齊聚一堂，套用一句e世代的用辭——真的是擠爆了！

法王開示

在授皈依、加持前，法王做了如下的開示：

首先我在這裡代表自己及所有的喇

嘛（為藏語音譯，意指上德之人，相當於梵語的『古魯』，為老師之意）們，熱誠的歡迎各位大德的參與，也非常感謝佛教僧伽醫護基金會的邀請，今日能有因緣來此與大眾分享佛法。基於我們有共同對佛法的熱愛，故有因緣在此相聚，在未來還會持續的讓我們保任。

生為人，在日常生活中有許多我們需要的東西；但是在我們這一生及以後生最重要的是佛法，因為經由佛法，我們可以將自己的錯誤及障礙都消除掉，然後經由佛法的修持，能增長智慧、增益功德，而終究能證得圓滿的佛果。而證得圓滿的佛陀果位，才能真正圓滿我們及眾生們的願望。同時當我們在輪迴中，如果了解佛法，便能面對一切困難、一切挑戰；所以對於我們個人、對於他人，在這一生及以後生想要求得任何好的結果，佛法都是最最重要的！

生為一個普通人，只要能用正確的方法修持，雖然仍有很多的煩惱、障礙，我們仍能證得佛果；為什麼生為充滿煩惱及障礙的我們能成就佛果？因為所有「眾生的本性都是佛性」，也就是說我們的本性沒有受到任何的煩惱所染污，從無始以來即是清淨。但是在目前我們還未識見我們心的本性，不但沒識見我們心的本性，反而

沒有任何邏輯的理由讓我們執著有個「自我」（自己）的存在；我們稱為自我的東西如果真實存在，除了以名字、物質的身體、心之外，無法名之為自我。我們先看一看「名字」，名字本來就是完全虛空的，任何人在任何時、任何地，可以給任何人一個名字。再看「物質的身體」，物質的身體有些部分稱為肉、稱為骨、皮膚、血等等，這些東西如一樣樣追溯，當可發現其互有關連而又找不到有個東西叫做我的在其中，故推論出物質的身體也不是我。再看「心」，我們都知道心一直在改變，做為一個嬰兒的心、青少年的心、到現在所謂成人的心，都是不一樣的，一個改變的東西不能稱為自我。

雖然無法從以上三方面找到可真正稱為自我的；但長久以來我們因有強烈的串習，仍認定有個自我。當太執著自我時就有比較性的「相對」存在，如左、右；上、下。一切問題、痛苦的根源，實際上來自於看不見事實的真相，又執著有個自我，形成了三毒煩惱「貪」、「嗔」、「痴」。從最先開始的不明瞭（無明）之痴，進而對自己的貪，對他人的嗔；再由三毒衍生出其他煩惱如「慢」、「疑」、「嫉妒」、「吝嗇」等等，也引生各種身體上的行為。當我們因煩惱而有

虔誠禮敬三寶的信眾。



各種相應行爲時，猶如把「種子」撒於沃土裡，只要有此播種行爲，就會有相應的成果顯現出來，而讓我們陷於輪迴中，陷於輪迴中就有痛苦。

除掉痛苦的唯一最佳方法就是修行佛法。雖然所有眾生皆具佛性，但要修行佛法的最好機會是人身，因俱足暇滿殊勝人身是最適合修行的生命形態。從各種觀點來看暇滿殊勝人身不但是稀少而且珍貴無比（比滿願寶珍貴），光具備如此勝妙的人身是不夠的，我們還要好好地運用，向有意義的方向前進，而且不能延宕，因「無常」總是速至。

修持佛法的方法很多，其中最主要的是——降（調）伏我們自己的心；因「三界唯心」，能體會痛苦、快樂，甚至於落入三惡道而能體會其苦的是心，最終能成就佛果的也是我們

的心。降伏我們的心也就是心不被煩惱所控制，而要被慈心、悲心、行願的心來主導。要走在佛法的道路上，最先的一步就是要皈依，皈依是所有佛法的根本，所有修道的前行，一切戒律的基礎，也是內、外道的分野（外道是非佛教）。

皈依三寶就是從現在開始直至圓證佛果爲止，皈依的原因在解釋上有因派別而有所不同；有因對於輪迴的懼怕、對於三寶的信心、對於受苦的眾生慈悲。

大乘所說的皈依有四個特性：（一）皈依的重點主要在於慈悲。（二）皈依三寶，「佛」爲具備三身的佛陀（圓證究竟真理的法身、顯現大樂的報身、示現應化身的化身）、「法」分別爲（1）教法——佛菩薩講述出來的佛法（2）內證——佛菩薩的內證。「僧」的真正意義是聖者或具佛法力的菩薩。（三）皈依的時間長度爲從現在開始直至圓證佛果爲止。（四）皈依的目的不只是爲了自己的利益，而是爲了利益所有的眾生，而來接受佛作爲我們的導師，接受法作爲我們修行的實際道路，接受僧作爲我們靈性上的友伴。

皈依後應該遵守的皈依戒律可分爲：

一、一般性的戒律

(1) 接受皈依後，不論遭遇到任何困難，即使遭遇重大困難甚至於（將）丟失性命，也不該放棄對三寶皈依。

(2) 生活中有任何需要或緊急事件發生，第一件事永遠都是祈請三寶的加持。

(3) 每天要供養三寶，尤其是在特別的日子。如佛菩薩的誕辰。

(4) 自己要很精進地修持皈依，並鼓勵別人接受皈依。

(5) 不論到任何處所，都要恆常憶念三寶。

二、特別的戒律

(1) 皈依了佛，就不能再依止世間

其他的神祇。

(2) 皈依了法，就不應帶著憤怒（恨）來傷害其他眾生。

(3) 皈依了僧，就不應讓外道來作為我們靈性上的友伴。

開示之後，四眾弟子均以跪姿，跟隨法王唸誦皈依文，而後信眾們依序接受皈依及加持，此次法筵圓滿。文殊菩薩授予上師遠離四種執著之法語與眾共勉之

若執著此生 即非修行者，

若執著世間 則無出離心，

執著己目的 不具菩提心，

當執著生起 正見已喪失。

薩迦法王簡介

法王是十四世達賴喇嘛陛下確認的「薩迦天津指定繼承者」，是轉世活佛，根器極利、智慧甚高，七歲通過「喜金剛本續」誦持的測試；同年接受共次第道果教法「措謝」與不共次第道果教法「洛謝」的教授，並開始密集精研薩迦傳承其他主要教法。八歲時已圓滿「喜金剛」的閉關。十四歲正式陞座登基為「薩迦天津」，十六歲時在薩迦大師堪布仁千座下，精研中觀哲學、因明、般若波羅蜜多、阿毘達磨，與其他經論。十七歲在卡林旁第一次傳授喜金剛的灌頂。法王修習過無數的主要與次要法的閉關，包括最長軌的喜金剛、普巴金剛（為阿彌陀佛事業本尊、為護持阿彌陀佛本願而來）、大日如來（即毗盧遮那佛）；以及薩迦傳承根本、支分本尊的長短期閉關等。在藏傳四大教派中的宗教與政治地位僅次於達賴喇嘛；是殊勝難得的當今大成就者。藏人對於法王之修證成就，唯有讚嘆與折服，深知其灌頂教授之加持力，與歷代大成就祖師之親傳無二。

【人物特寫】

僧伽醫護基金會正式運作已有三年餘，服務的僧伽遍及全台各地，而促使基金會順利運作的推手之一，即是基金會的現任執行董事施文儀醫師。

「我只是在醫療方面提供想法，其餘困難的事項，都是由慧明法師出面解決處理。」儘管為催生基金會的過程參與甚多，施文儀卻不居功，只是謙沖地歸諸於是職務之便，讓他順勢成就了這段美事。

施文儀接觸佛法的時間很早。由於國小時的住所，是向一位篤信佛教的太太租借。當時常常跟隨房東太太到附近的三藏講堂聽課。之後，因房東太太出家並將住所捐出，施文儀全家大小只好到三藏講堂附近另外租屋。於是就著地利之便，他放學後經常到三藏講堂做功課，耳濡目染下，便對佛教產生了興趣。

然而年幼的施文儀，雖然跟著大人禮佛拜佛，卻未深入了解佛法。直到高中時期，由於姐姐受教於中興大學教授李炳南座下，受到李教授的影

基金會的幕後推手

專訪施文儀醫師

羅秀華 採訪

僧伽醫護基金會 圖片提供

人的生命是有限的
希望能以有限的生命服務更多的人
尤其是
幫助更多需要幫助的弱勢族群

響，才開始研讀佛書，逐步進入學佛的世界。而在此同時，台中寶覺寺是他課餘最喜留連之處，尤其佛寺內的彌勒佛所揭示的「笑口常開，笑盡天下可笑之人；大肚能容，容天下難容之事。」令他深深動容，也深自期許能成為大度之人。

如同所有青少年走過的青澀歲月，施文儀也有一段令父母頭痛的時期。由於性格早熟，喜歡觀察時事、針砭時局，加上當時的環境不若現在開放，隨便一句不當的言論即可能被羅織罪名入獄，因此他激進的言論，常嚇得父母心驚膽顫。

進入大學後，施文儀加入佛學社，並經常至三峽西蓮淨苑修習佛法，藉此機緣而與當時尚未出家的慧明法師結識。這段時間，他發現到師父們因山區醫療資源缺乏而須舟車勞頓地遠赴平地就醫，十分不便，而且一人生病常要兩人協同出門，徒然浪費修行時間，所以當他有能力開設牙醫診所後，假日時，有時會攜帶醫療設備來到西蓮淨苑，為師父們免費看診。山上的師父們遇到口腔問題也會主動找他醫治。有時師父還會自動要求支付材料費，施文儀雖知師父們手頭並不寬裕，但深知師父們「隨緣、不強求」的態度，所以總是歡喜地接受。

在開設牙醫診所的同時，施文儀也在研究所進修公共衛生課程。研究所畢業後，他放棄日進斗金人人稱羨的牙醫工作，他說：「人的生命是有限的，希望能以有限的生命服務更多的人。」因此進入省衛生處，藉由輔導工廠重視職場的公共衛生及職業病的重要，來幫助更多需要幫助的弱勢族群；接下來幾年又陸續擔任台北市衛生局檢驗室主任、台北市士林區衛生所所長、以及現在的衛生署疾病管制局主任秘書等要職。而就在公職任內，他意識到全民健保的實施將造成師父們日後就醫的困難，與慧明法師共商對策，四處拜訪長老，集僧俗大眾之力，共襄盛舉，才促成僧伽醫護基金會的成立。

「從牙醫師、職業病防治、公共衛生檢驗、到疾病管制等等，無論角色如何變換，佛教徒的身分永遠不變。」施文儀說學習佛法以來，最大的改變是培養了慈悲心，以佛教徒的慈悲心，來面對他的工作和生活。也因此，儘管年少時喜歡嘲諷時局的性格至今不改，但是多年來在佛法的潛移默化下，在面對所有荒謬、不合情理的人事時，他雖然仍慣常以嘲諷的態度回應，但在嘲諷之餘，已能用更寬厚、慈悲的心去包容一切。





拈花惹草結佛緣

專訪林秀鳳師姐

生長在雲林鄉下的她
國中畢業後就一個人北上求學
半工半讀完成高商學業
在接觸和欣賞花的過程中
她體會到花的生命力
也了悟到花開花謝猶如人的一生

學習花藝十餘年，目前擔任社區插花老師，教導中華花藝及西洋花的林秀鳳師姐，是基金會的勸募委員。生長在雲林鄉下的她，個性獨立而叛逆，國中畢業後就一個人北上求學，半工半讀完成高商學業。母親的至理名言是：「留在身邊的孩子永遠長不大。」因此雖然捨不得，還是讓她離家單飛。沒想到她就這麼在台北落地生根，結婚生子組織家庭。

學商的她，為什麼會成為插花老師並接觸佛法呢？據她自己說，完全是興趣。有一句最能形容她的心情，也是她最喜歡的話，就是「做自己的主人，做自己想做的事。」在接觸和欣賞花的過程中，秀鳳師姐體會到花的生命力，也了悟到花開花謝猶如人的生生死死。而身為社區插花老師，看到許多社區媽媽經由學插花走出廚

陶番震 採訪 林秀鳳圖片提供



房，找到快樂與自信，既美化家庭又帶給家庭和諧的氣氛，更讓她很有成就感。她說：「家中放了一盆花後，你自然會將周遭環境整理得更好以求和那盆花搭配，如此一來環境就自然美化了。」而孩子耳濡目染，不但培養了對美的欣賞，也會很佩服媽媽，有時還會建議媽媽應該插什麼樣的花來配合節令，親子關係在無形中增進不少。

而談到親近佛法，則要回溯到十多年前。當時任職於普敬小兒科的秀鳳師姐，由於院長黃金萬醫師的介紹結識了慧明法師，受邀到西蓮淨苑插花供佛。用餐時，她看到師父們用的碗非常舊，有的甚至已經缺角了卻還捨不得丟，感動得幾乎落下淚來，從此對師父們的儉樸、苦修及惜福印象深刻。此後，她經常到西蓮淨苑及各地佛堂幫忙插花或布置法會場地，每次內心都非常歡喜。她說：佛菩薩受十方供養，也帶給十方歡喜。自己是懷著感恩的心參與佛堂及法會的布置，感恩佛陀給自己學習的機會，也感謝慧明師父的鼓勵、信任和讚美，使自己更有信心，不斷精進插花的技巧。

如此護持佛法的秀鳳師姐，在教插花時是不是會向學生宣揚佛法呢？事實是，她從不刻意向學生介紹佛法，而是以很自然的方式，問學生願不願意到寺廟幫忙插花供佛，經由此帶領她們接觸佛陀的世界，自己感受歡喜心。這種不強迫、一切隨緣的態度，是她志工生涯的體悟，也是她在勸募時的原則。擔任勸募委員多年，她也從不勉強別人，所有捐款者都是誠心誠意自願發心的。而最令她感動的則是一位基督徒，因為子女在普敬小兒科看診而了解僧伽醫護基金會的宗旨，並且經常隨喜奉獻。由此可見愛心是不分宗教的。

目前經營網咖的秀鳳師姐認為，學佛後最大的改變是精神有寄託，遇到挫折時會退一步想，懂得惜福，不斤斤計較，更會多替別人著想。像她如果在自己經營的網咖裡看到深夜仍留連不返的孩子，就會勸他們趕緊回家，她也會和翹課來網咖的孩子聊天，勸他們去學校上課，甚至答應他們如果假日再來，將給予優待。問到對時下年輕人的看法，在網咖接觸那麼多年輕人的她的感想是，現在的學生很需要佛教的清流來帶領。另一方面，她也希望能有更多年輕人加入佛教界志工的行列。



來如疾風——談蕁麻疹

什麼是蕁麻疹？
一旦得了蕁麻疹該如何治療？
如何避免復發？

蓮華診所 李心杰醫師

蕁麻疹是一種突發性，奇癢無比
的皮膚病。患者的皮膚會突然
出現大小不一，形狀不同的紅疹塊。
沒有經驗過的人，著實會被這突如其
來且又劇癢的現相嚇一大跳！若是在
半夜發生，多半會緊張地趕去看急
診。幾日內未消退，又換個醫師探詢
究竟。這種病無定時，游走不定，來
去快速，變化多端，其特性猶如自然
界的風，故自古即俗稱「風疹」。中

醫還認為有些蕁麻疹跟吹風有關。而台灣民間稱這種反應為「起清膜」。認為蕁麻疹與體質冷底有關。究竟蕁麻疹的原因，治療與注意事項為何？

引起蕁麻疹的原因非常多，歸納起來約有以下幾種：

1. 食物過敏：這是最常見的原因之一。蝦、蟹、蛋、奶、乾菜、起士、香菇、南瓜、茄子、竹筍諸多添加物食品等等，都屬於較常見的過敏食物。而每個人的體質不同，會誘發過敏的食物也不一樣，但是要找出自己的過敏原不是那麼容易！如果懷疑是食物引起蕁麻疹，則可注意最近所吃的食物，多觀察幾次看可不可以找出可疑的食物，一旦懷疑是某種食物，就可嘗試完全停吃這種食物一段時間，若病情改善或消失，則表示這種食物可能與蕁麻疹有關，以後就要避免吃。這樣的過程需要相當的細心與耐性。但也是找出食物中罪魁禍首最好的方法。

2. 藥物過敏：藥物服用過後不久，身體即發生蕁麻疹的反應。一有此現象，應立即停藥，並諮詢醫師，找出最可能的過敏藥物，並將藥物名稱記錄下來。下次看診要提醒醫師避開這些藥品。抗生素，解熱鎮痛劑，比林類，磺胺類等是較常見的過敏藥物。

3. 蟲子叮咬、花粉、灰塵、黴菌、

寵物的毛髮也可能誘發蕁麻疹。

4. 過熱，過冷也可使某些特異體質的人產生蕁麻疹有人在運動後，流大汗後，情緒緊張，悶熱的環境，或洗澡水過熱時會出現蕁麻疹。有人則遇冷風吹或冬天下水後，全身即出現紅疹塊。

5. 壓力蕁麻疹：皮帶束縛處，襪子包裹處，臀部久坐處，走路後雙腳處等較長時間受壓的地方，有些人亦會產生蕁麻疹。

6. 人爲蕁麻疹：某些體質特別的人，皮膚經不起搔抓，只要一抓，就會留下一道道紅腫的痕跡。

7. 酒：有些人遇酒則發風疹塊，屢試不爽，這類人則必須戒酒。

8. 感染性疾病：諸如某些細菌，病毒感染，甚至寄生蟲感染也可使人發生蕁麻疹。

9. 內在疾病：紅斑性狼瘡，惡性腫瘤，某些遺傳性疾病也會使罹患患者產生蕁麻疹。

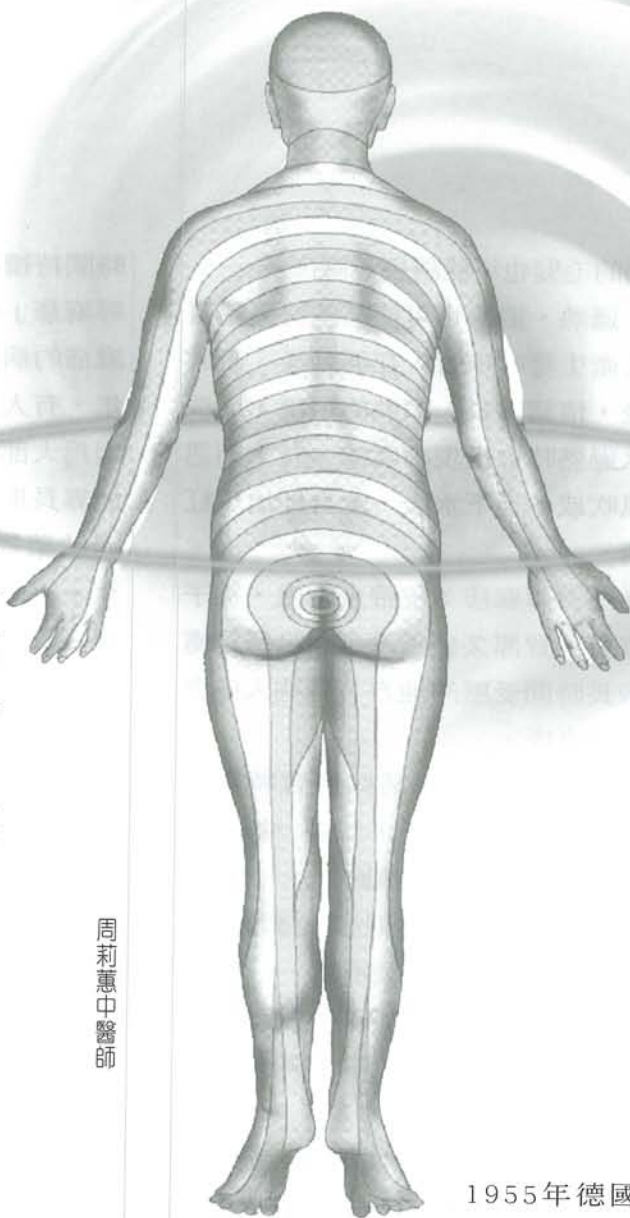
人的體質先天基因就已經決定了，醫師也很難改變，所以蕁麻疹的治療最重要的是找出原因並去除之。能夠找到誘因並避開，就會很快好起來。若短時間找不到過敏原，只要人體不繼續接觸或將過敏原代謝排出，蕁麻疹也會很快痊癒。一般一星期或兩星期內多會好起來。如果蕁麻疹發作的

時間持續超過六星期就被稱爲「慢性蕁麻疹」，是較頑固的疾病。慢性蕁麻疹的病人可能拖上好幾個月甚至幾年，有人則是隔一段時間反覆發作，因爲大部分都找不到過敏原，所以只能靠長期抗過敏藥物來控制，所幸抗過敏藥物在長期服用下還算相當安全。有此困擾的患者，可求教於皮膚專科醫師，一定可調配效果良好的配方。如能避開使蕁麻疹惡化的因子，患者可以好的更快。

1. 不要搔抓疹子，因爲搔抓會誘導更多的紅疹塊，使症狀更加惡化。應以拍打。冰敷來暫時減緩癢感。2. 由於熱可使蕁麻疹惡化，所以患者的穿著以寬鬆吸汗爲原則，洗澡水不要太熱，睡覺不要蓋太厚，避免激烈多汗的運動。3. 皮膚受擠壓，摩擦也會使蕁麻疹惡化，因此病人不要穿緊身衣，毛料，尼龍等衣物也應避免。內褲，腰帶要鬆一點。不要戴項鍊，若留長髮則應紮起來。4. 太乾冷也容易使症狀惡化，所以天氣冷時要注意保濕，洗澡水勿過熱，也應該減少使用電暖器。

以上事項如果都能遵守，病情一定能有改善。筆者身爲皮膚專科醫師，深知罹患蕁麻疹的痛苦，希望以上資訊能對患者有幫助，早日擺脫蕁麻疹的糾纏。





周莉蕙中醫師

生命的根源——氣

人活著不過是一口氣嗎？
究竟什麼是氣？

周醫師從中醫的觀點告訴你

氣是宇宙一切事物發生發展的總根源
增加氣，就等於加強免疫抵抗能力

1955年德國人的
傅爾電針，

以及中國人鍾氏發明的秦值儀....等等，已經可以間接證實『氣』已存在著，還可以用秦值來計算它的含量了哦！不過....」阿蕙停頓了一下想賣個關子說：「即使我們不用儀器也可以感覺到『氣』呢！」「哈～就像有人打坐時會感覺到氣在運行，對吧！」美人魚早猜到，接話道：「那

「**氣**是什麼？」阿蕙無預警地丟出這個問題考考最近在研讀中醫的朋友“美人魚”，她搖頭晃腦地說：「它是無形的，沒有固定的形體，只可意會，不可言傳！」

「呵呵呵....是啊！不過科學日新月異，1939年蘇俄人發明克里安照相術、1950年日本人的良導絡經絡儀、

一般沒打坐的人也可以感覺得到嗎？」

打坐、針刺可以感覺到「氣」

「可以。其實靜坐行“調息”法(氣功亦然)是最容易感受氣的運行。而一般沒打坐的人也可以感受得到，只是我們的煩惱太多了，沒空靜下來。有一個很簡單的實驗，把二手掌平行相對距離約15公分寬，然後左右手同時向外向內平行地相繼擺動，注意力集中在雙手上，沒多久後，兩手的掌面、手指有麻麻的感覺，那就是了。

而另一種更清楚『氣』及其運行的方式是「針刺」(acupuncture)過程中的「得氣」及「針感」。所謂得氣是施針者手上有如魚吞鉤的感覺，感到針被肌肉吸附緊沉；而針感是受針者針刺之後，在進針的部位有溫、熱、冷、涼、麻、癢、酸、脹、刺痛或感到有氣似電流沿著某一徑路延伸、放射出去....等等，這些都是一種身體爲了維持正常生理活動並抗御病邪的『正氣』所表現出來的現象。

像最近一星期前那位61歲的王太太，右肩關節內側痛了半年，給她針肩髃穴，她的針感很強，一下子就明顯地傳到臂臑穴。隔天來，右肩痛已

大減，酸痛往下移至肘。再針曲池、手三里，整個針感傳到食指頭，這一路下來的途徑可是跟『手陽明大腸經』的循行路徑一模一樣的。

而有篇研究文章說，『不管是針刺經穴“得氣”或練氣功“入靜”後，在一些人身上可以激發出一種縱行沿經絡線循行傳導的感覺，其傳導速度遠低於神經電沖動的傳導速度，我們稱這種現象爲“循經感傳”。而有趣的是，這種感傳路線非血管內擴散，也與淋巴系統無關，反而與古人描繪的十四經脈走向一致』。」

美人魚笑道問：「那武俠小說中的打通任督二脈，不就不是誑人的囉！」

「哈哈！那可是真的喲！有位很虔誠的老菩薩，她在靜坐的時候，就是真的有氣由臀部沿背部的脊椎往頭頂上百會穴至前面頭面正中線，再往下走。而一位資深醫師曾用『紅外線熱象儀』照出這類的人他們任督二脈的線條比起一般平常人要來的粗。不過，打坐、練氣功（太極拳、外丹功、香功..等等），撇開宗教信仰不說，它確實能調息養氣，保健祛病，令身體更健康，更有活力，只要別走火入魔就好！」

美人魚問：「爲何調息養氣可以如此呢？」



氣的作用

阿蕙道：「因為這種調息法，可促進推動『氣』的運行，使機體產生抵抗力，達到保健祛病的目的。增加氣，就等於加強免疫抵抗能力，因為氣有很多作用啊！如第一是防禦作用：它能衛護全身的肌表，防禦外邪的入侵。二是溫煦作用：氣是人體熱量的來源，調節維持人體正常體溫。三是固攝作用：對血液系統、排泄、如汗液、血液、尿液有控制之能力，使其有節制地排出與固攝。四為氣化作用：讓精、血、津液有相互生化作用而活絡臟腑，產生作用。五是推動作用：推動血液、津液流通與氣的運行於全身而帶動臟腑，經絡的生化活動，促進人體的發育與生長。六、營養作用：作為物質的“氣”對人體臟腑、經絡等組織器官，具有營養的作用。所以學會調息養氣是個很好的強身保健法。」

氣的定義

「說這麼多，那“氣”在中醫的定義是什麼？」美人魚接著問。

被反回來問，阿蕙笑著說：「其實我們老祖宗認為『氣』是宇宙間一切

事物發生、發展的總根源。這種概念滲透到醫學領域後，便成了中醫理論的基石。“氣”在中醫學中，具有一字多異的特點，“氣”可以作為『物質』，有作『功能』，亦有作為『氣候』。其實就單單《內經》一本書，提及氣的地方就有2810處，而論述氣的名稱就將近303種了。像正氣、真氣、精氣、神氣、營衛之氣、經絡之氣、臟腑之氣、宗氣；病理的邪氣、六淫之氣、七情之氣等....多到令阿蕙頭昏腦脹的。不過，也不必太去深究這些諸多名稱，畢竟它們是因為分布部位不同，能量、頻率、狀況不同，而有不同的稱謂罷了，代表著不同的生理、病理意義，只要知曉它們共同的作用，是維持人體的正常生理活動就好。」

什麼是『營氣』和『衛氣』

「那簡單解釋一下『營氣』和『衛氣』好嗎？」美人魚說。

「它們是人體主要的兩種元氣：氣走在脈外，分布全身，沿經絡循行的稱為『衛氣』；在皮表上有一定聚會的地方，就是我們常說的穴道(氣穴)；而具有滋養五臟六腑轉為血的稱為『營氣』。」阿蕙道。接著又說：「人能活著，就是這些“氣”在

升降出入、循環轉化，推動著人體的生長、發育，如此規律的運行（和），通暢無阻（通），以保持機體的健康。若氣失去平衡或氣的運行受阻（不通），那各種疾病都會發生。所以，人會生病，也就與“氣”有密切關係。」

百病生於氣

美人魚接話說：「那是不是就是所謂的『百病生於氣也』」

阿蕙點點頭：「是。也可以如此解釋：例如某個器官的氣不足，則壓力不足，器官中微小動脈括約肌打開時，血液就沒有力量射入微血管中而營養組織，所以此器官就因氣之不足而缺血，自然就缺營養，缺氧及抵抗力等，進而代謝之廢物累積，久而久之，百病皆可由此而來。」

氣的疾病

美人魚沈默了一會再問：「那氣喘是不是就是屬於『氣』的疾病？或者其他是？」

「是的。氣病的範疇相當廣泛的。歸納起來有氣逆、氣滯、氣鬱、氣虛。像氣喘是屬於肺氣上逆（氣逆之一）；有人常常打嗝、干嘔、惡心嘔

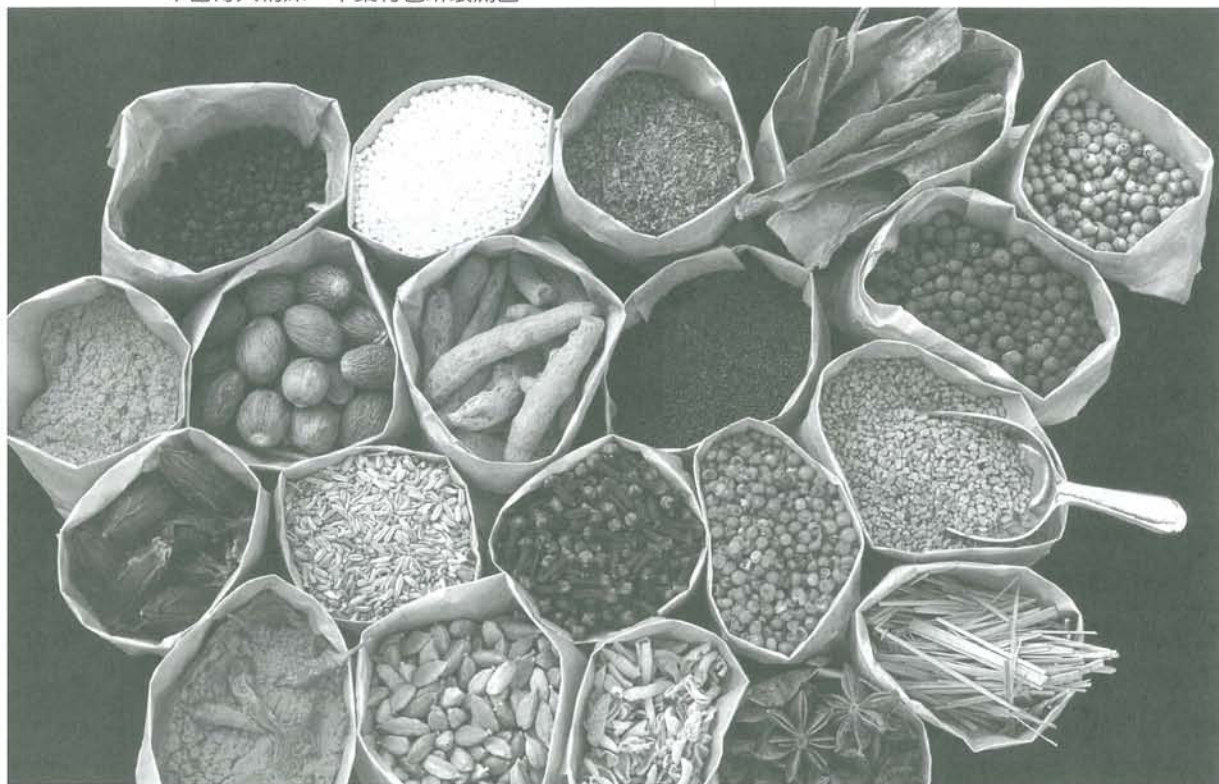


吐是『胃氣上逆』；有些人一生起氣來，突然昏倒，失去意識，四肢厥逆，口噤眼開，這是肝氣逆亂的氣厥。

而第二類氣滯：如鼻塞就是肺衛氣滯；腸胃氣滯會胃滿悶脹，便秘不通，肢體氣滯會局部麻木腫痛，癱瘓不仁。

四年前，阿蕙有個病人，57歲的蔣女士，15年前因為胎死腹中又因為與先生出現問題，一股『氣』無法嚥下，之後就覺得胸前的皮膚有一團圓物，壓下去會嗶嗶作響，壓迫後會感到氣到處跑竄，有時會亂跑到鼻梁骨、有時到後背，有時到左足，有時喉嚨會異物感，矢氣後會舒服。這是因為情志不遂，造成『肝氣鬱結』，氣機調節功能失常，而出現『氣走竄』的現象。這是屬於第三類的『氣鬱』。阿蕙用半夏厚朴湯、四逆散...等疏肝解鬱法加降逆的藥來治療。

中醫博大精深，中藥材也琳琅滿目。



而最後一種『氣虛』，在臨床上就更多見，有『表虛』、『中虛而清氣下陷』、『氣虛不攝血』..等。

像老人家容易感冒，稍動就流汗，汗出後感到很疲倦，氣短，身倦懶言，面色晃白，苔薄白，脈緩滑無力，這是『表虛』，可選用『玉屏風散』來預防感冒，減低感冒次數。當然感冒當時就不能服用了。

而像子宮下垂、胃下垂的，在中醫辨證可以是『氣虛下陷』，就會選補氣升提的補中益氣湯類來治療。

婦女經來大量不止，或點滴不停很

久，有便血，尿血，皮下出血，辨證是屬於『氣虛不攝血』的，可考慮用歸脾湯類來治療。

以上只是舉例而已，臨床上還有其他更多的變化，當然是親自去給中醫師診斷治療才最為安全準確。」

美人魚聽完後，睜大眼說：「中醫真是博大精深，值得深入研究！」

阿蕙接著說：「對啊！而且愈深入，可是愈敬佩老祖宗們的智慧啊！」

美人魚同意地點頭，此時有客人上門，暫停聊天看診去了。





台灣僧伽健康總體檢

張瑞芳、林曉玫記錄整理

三年多來，
護持僧伽醫護基金會的醫事人員
及志工們走遍全省，
積極投入僧伽健康檢查及義診服務。
並於民國九十一年一月二十七日
舉行了記者會及座談會，
除了發表「台灣僧伽健康檢查報告書」，
更邀集參與僧伽義診的醫師及佛教界的
長老們就僧伽健康與戒律等課題座談。
此份報告書及座談會均為全國創舉，
本刊特將全部過程整理後擇要刊出，
希望能對僧伽醫護的觀念及做法
有所啟發及裨益，
使僧伽醫護相關工作的推展更上層樓。

台灣僧伽健康 檢查報告書記者會

與會貴賓：會宗長老、淨耀法師、慧明法師、衛生署醫政處李懋華醫師、恩主公醫院陳榮基院長、長庚紀念醫院宋永魁副院長、桃園榮民醫院賴文源醫師。



慧明法師代讀董事長海公致詞：

我國僧伽的健康問題一直是甚少被討論及通盤關心的。僧伽的醫護與衛生教育問題，由於僧團的生活作息與健康觀念與一般民眾有某程度上的差異，因此除了少數道場能擁有比較健全的醫護居士團隊護持而有水準以上的醫護照顧外，大多數的僧伽所受的醫療照顧及衛教觀念，其水準均不及於一般民眾。而

針對僧團生活作息的特殊性可能對健康與體質產生的影響，雖有少數不完整的觀察與臨床個案報告，但是一直缺乏整體的評估與了解，尤其是一般社會大眾的健康指標是否完全適用於僧伽，僧伽的健康流行病學付之闕如，這些現象看在以提升僧伽健康及醫護水準為職志的基金會工作同仁眼裡，更是深覺責任重大。



本基金會自創會以來即積極投入僧伽健康檢查及義診的服務工作，三年來的巡迴服務不僅讓病僧能獲得醫護照顧、轉診及後續病情的追蹤及篩檢的機會，透過醫護診療的過程，提供僧伽個人的衛生教育的指導，因而提高了僧伽預防保健的能力。但是三年來接受本基金會義診、健檢過的僧伽人數已達一千五百多人、人次亦達一千七百多人，如即能將健檢及診療的資料妥善地整理、統計及分析，將可讓我們一窺僧伽整體的健康問題，特別是基金會在有限的經費下，要解決眾多的僧伽醫護及健康問題，其優先順序的決定及所需進行的時程規劃是非常重要的。執行長慧明法師就在這樣的使命下，在卸下執行長職務

的前夕，戮力完成這本台灣僧伽健康檢查報告書，並努力促成這次記者會與座談會，希望能從報告書座談會中諸位法師及醫師的見解裏找出僧伽的健康問題。希望能從中找出僧伽的健康問題及警訊，俾便提供關心僧伽健康的醫護專家有一較科學的參考文獻，第二屆董事會亦可據以擬定僧伽健康政策，為二十一世紀的僧伽勾勒出健康藍圖。

三年來的巡迴義診及健檢，曾投入相當多的醫護人員及志工，本人因人在國外不克前來，特請執行長慧明法師代讀致詞，在此感謝所有參與其事的醫護人員及志工大德，一切功德回向淨土，共成佛道。

並祝大會圓滿成功。

李懋華醫師：台灣地區約有上千個道場，不但散布於各個角落，而且是散布於偏遠地區，法師看病非常不方便。加上戒律及作息的問題，僧伽的健康確實是弱勢的。僧伽醫護基金會的主要宗旨不外乎提升僧伽的整體健康，這顯然要從預防及治療兩個方面來努力。

預防的部分，基金會從民國87至89年連續三年在台灣各縣市做僧伽健檢的工作。87年從中部開始，89年平均分散到台灣各個角落，投入相當多的人力，有醫師、牙醫師、中醫師、檢驗及護理人員，還有龐大的志工群及基金會的同仁。我們很高興看到有關僧伽健康的資料出來，但是這只是一個開始，僧伽醫護基金會未來是任重道遠，還有更多工作要做，像是要發展僧伽健康照護的網絡，來協助提升僧伽的健康等。

賴文源醫師：僧伽健康報告書是由基金會及慧明法師的毅力及發心的成果。基金會辦義診的主要目的是照顧偏遠地區道場，因為那裡的法師看病比較不方便。三年義診辦下來，從中部到北部到全省巡迴，盡量方便法師看診，同時利用這機會蒐集資料，把義診的成果呈現，作成今天的健康報告書。但是當初並不是為了研究來做義診，而是為了服務偏遠地區的道

場，是這個因緣完成了這本報告。（編按：「台灣僧伽健康檢查報告書」已由僧伽醫護基金會出版，需要者可來電或來函索取）

李懋華醫師：我現在向各位說明這三年有關僧伽健檢的統計資料。

（編按：以下報告節略，詳細資料請參見「台灣僧伽健康檢查報告書」及僧伽醫護雜誌第17期31頁。）

司儀（張耿銘）：僧伽的健康問題與一般民眾有些差異，而為了維護僧伽的健康，基金會在每次義診之後都會做追蹤服務。現在我們也在規畫僧伽的醫療網，藉由與醫療院所簽約形成醫療網（參見12頁「談僧伽醫療照護網的規畫」一文），使未來僧伽就醫能更為便利，也在經濟上獲得一些支挹注。接下來要進行醫療網的簽約儀式。我們邀請基金會執行長慧明法師及財團法人恩主公醫院的陳榮基院長代表雙方簽約。藉由這項簽約儀式，僧伽醫護基金會也希望全省願意加入僧伽醫療網的醫療機構能

賴文源醫師



李懋華醫師





與基金會聯繫，共同提供僧伽就醫上最大的便利，以促進僧伽的健康。

慧明法師：每次義診之後我們都會進行後續追蹤，做疾病的轉介，尋求更好的醫療院所，以期給予僧伽更好的醫療服務。由於僧伽醫護有其特殊性，所以我們在跟醫院聯繫時，希望他們能給予出家眾更好的照顧。才有醫療網簽約的想法。今天是由恩主公醫院來代表簽約，但事實上與我們簽約的第一家醫院是埔里榮民總醫院，

是在座的黃聰敏醫師所促成的。在埔里地區也藉由埔里榮民醫院服務許多法師。在法師就醫方面，包括到寺廟的服務，或是法師住院的安排，都能提供很妥善的服務。還有如苗栗的為恭醫院，和其他一些醫院也正在洽談中，我們希望透過這個記者會讓全省有意願與基金會合作的醫療院所，能和本會聯繫，但願能在此一拋磚引玉的活動中，結合更多的醫事人員，給台灣的僧伽更多醫療服務。

世紀健康大對談 —當醫師遇上法師

之一 當醫師的專業遇上僧伽的戒律

主持人：淨耀法師

與會貴賓：李懋華醫師、會宗長老、慧明法師、常智法師、如慧法師、本因法師、淨旭法師、宋永魁醫師、陳榮基醫師、白宜禾醫師、殷光達醫師、賴文源醫師及黃聰敏醫師。

淨耀法師：這一場座談會，探討戒律跟醫療應該如何取得平衡。我們都知道人是要身心平衡才算健康。過去政府曾經主持過「宗教高峰會」，我們也一再提到國家的法令只能夠規範維護人的身、口的行為，在心靈層次及意念層次方面是沒有辦法的，再說得更明白點，國家要藉由法令行政，

而靠法律治好國家是不容易的，最後還是要靠宗教，所以法令本身的規範就是道德的最低標準。我們今天來探討這個問題，第一個是應該思考，政治跟宗教如何合作才能提供健康的人生。也就是法律跟道德應如何結合。第二，我們都知道佛出人間的目的就是服務眾生，達到離苦得樂。苦是來

自於無名的煩惱，法的指引卻能破眾生無名而達離苦得樂，但是佛陀在世轉法輪的時間只是區區的45年，之後的整個工作就有賴於僧伽，也就是僧團來擔負這個神聖的使命，因此僧伽的責任重大。那僧的責任是什麼呢？共有兩個部分：第一個部分是依法實踐達到淨治身心為個人修行的目的。另外一個責任就是宏揚正法，利益有情，這是僧伽生在人間的責任。而我們知道唯有健康的身心才能達到僧伽續佛慧命的責任，就像經典裡面所說的「見言即見法，見法即見佛」，而另一個層面也就是「見僧即見法」，我們知道僧伽是法的佛僧慧命，能常住世間而不滅。所以從這一點當中我們可以了解僧伽身心的健康關係到法的常住與否，法輪的常轉是國家安定的力量，也是眾生離苦的推手。由此來看，僧對人與社會的安定與幸福是何等的重要。既然如此，我們應該如何維持僧伽的健康，以及其戒體的清淨呢？希望本會所舉辦的醫師與法師的對話，能以不同領域的高見來做最好的努力及教育。

李懋華醫師：我是腸胃科醫師，所以就我在義診時所見到的腸胃問題及戒律問題提出來討論。比方說我在921大地震時和慧明法師到埔里幾個道場去看，這幾個道場都是過午不食

非常嚴格的道場，這些過午不食的法師們晚上胃都非常疼痛及不舒服。在我們腸胃科來說，引起消化性潰瘍的不是供給因子就是防禦因子。供給因子中胃酸是最主要的，餓的時候就會胃酸過多，胃酸的主要作用就是消化食物，可是平時胃酸消化食物，一旦沒有食物可以消化時就會消化胃壁。所以我在這裡想問「過午不食這個戒律是不能改變的嗎？」消化性潰瘍或許還有其他原因，但是我覺得這是主要原因。

宋永魁醫師：我想從我們健診的資料可以知道女眾占了絕大部分，約三分之二。女眾就醫可能與戒律比較有直接的關係，尤其是婦產科。另外還有一個比較切身的問題，就是在婦產科我們所接觸的都是女眾較具隱私的地方，有些人這些地方都不讓人碰。我們常碰到不讓你碰乳房或其他地方的，這時候就會碰上一些診斷的困難。在戒律裡面是不是有這樣的情形？希望請教在座的法師們，僧伽女眾來就醫的心態及所受的戒律到底是怎麼樣？讓我們醫師做個了解，使醫療能夠進行，戒律也不會被傷害。

黃聰敏醫師：我正好有機緣幫法師看病，大部分的女眾法師都是腰痠背疼的問題。我本身是腎臟科及感染科，很多我看過的法師，小便檢查出

宋永魁醫師



陳榮基院長



來都有問題，例如白血球高及有感染。有時候末學勸他們休息兩天，打打消炎針，可是很多法師都說我要回去問一下，結果就沒有再回來了。第二類型的法師會直接告訴末學他事情真的很忙，寺裡不能缺少他，於是就回去了，繼續腰痠背痛。過兩天這位師父又來了，我又拿藥給他吃，可是心中真是難過。因為末學知道大約60%現在需要洗腎的腎衰竭病人，最初都是慢性腎臟炎，也就是長期感染，不斷地感染，最後腎萎縮掉了，就必須洗腎。

陳榮基院長：其實相對於世界有些比較特殊宗教的教派有很多的禁忌，我們法師與醫師之間還是比較好相處，像宋永魁醫師提到某些身體不能看以外，如基督教有一些教派，是不能輸血的，輸血等於要他的命，所以這一點讓醫師非常頭大。回教中也有一些非常特殊的教派，如女人的衣服

是不可以脫的，你脫她的衣服就是要他的命，像這樣都是非常極端的，但至少在我們佛教界這方面是比較好辦的。目前我們在台灣佛教界所看到的，就是剛剛提到的認為「帶三分病好修行」，疾病是一個業障，所以就隨業來修行。但是有很多病是可以透過自己的調適或醫護的關心而痊癒的，讓自己更健康不是更好修行嗎？所以我還是要勸佛教界改變這種帶病隨業修行的觀念。要使自己更健康才更好修行，所以該看病時還是要看病，不要自己躲在道場，以為天天念佛病就會好起來。剛剛提到腰痠背痛的情形，我們剛才在外面休息室的時候，跟幾位法師和會宗長老提到這除了慢性的感染、長時間的不解小便以外，由於法師常常需要靜坐訓練，而靜坐對腰背部的肌肉是很大的負擔，我們身上的肌肉若長時間處在慢性收縮的狀態，就會疼痛，不相信的話各位可以將手舉起來試試看，舉五分鐘不痛，但是舉十分鐘大概就會痛，要不然舉二十分鐘也一定會痛；又如彎著腰，你如果可以彎五分鐘不痛，但是彎十分鐘大概會痛。因為我們打坐時姿勢一定要非常的正，不能動，所以背部的肌肉一直要很用力，除非你有很好的方法可以不用力，就我所了解的是除非後面有一個靠背，緊貼著

靠背可能會好一點。但是一般的打坐又沒有靠背，所以一定會痛。所以坐一段時間若是能休息活動活動筋骨可能是比較好的解決方法。我常勸腰痠背痛的病友，晚上睡覺在床上躺正後把腿抱起來，膝蓋彎起來，把兩手抱著小腿讓大腿貼近胸前，這樣的動作多做幾次可以拉拉背部的肌肉，把肌肉拉鬆。同時，多做仰臥起坐訓練腹部的肌肉，讓腹肌比較有力，來負擔背部肌肉的緊張，可能可以減輕腰痠背痛。但是，也不能因為這樣就不打坐了，還有就是不要打坐幾個鐘頭不動，就像是不要幾個鐘頭不上廁所一樣，這樣可能對身體的健康比較好。

白宜禾醫師：我去年很榮幸的曾經和一群台灣醫師及大陸醫師，大約七、八個人，到五臺山為當地的僧眾義診。當時一共作了五天的義診，作出來的統計報告和本基金會的統計報告是大致相同的，在男眾法師方面以胃痛及十二指腸潰瘍占第一位，其次是腰痠背痛、風濕性關節炎占第二位，再來就是貧血。女眾方面貧血占第一位，大部分都會抱怨念經時覺得下腹部冷，有腰痠背痛的情形、骨質疏鬆症。全部義診結束時我們也有一個討論會，討論這樣的問題要如何解決。我們也發現當地的法師都是過午不食，我們去吃過他們的齋飯，五臺

山很冷，所以到你去吃齋飯時已經是又冷又硬了，我大概連吃了兩天就有胃痛的情形，而他們天天都這樣吃當然會胃痛了。後來我們跟他們研究是不是可以請營養師到寺廟裡調配飲食，來改

善貧血問題，並盡量喝熱湯、熱飯來減少胃痛發作的情形。而他們法師都認為生病是業障不要去看醫師，所以也很少去看醫師，我們去的時候大概是他們第一次出來看病。他們每天的工作就是念經打坐，甚至連看病的時間都不太有，來看一下就回去了，有些則是沒時間來看病請人家來拿藥。他們大部分的時間都在念經打坐，練的都是靜功，難怪會覺得腰痠背痛。加上對下肢、下腹部的保暖做得不好，所以時間久了，就容易產生風濕性關節炎及腰痠背痛。所以我們建議在打坐之餘，他們能起來運動，就像陳榮基院長講的，或者是像少林寺那樣配合一些動功去做，如此身心比較健康，還有就是建議他們打坐時一定要做好保暖工作。

殷光達醫師





殷光達醫師：末學有兩個問題，第一個是法師們好像比較偏好中醫，平時生病時就請中醫師把把脈，然後開些中藥藥粉等等，是不是因為看西醫比較不方便或是戒律的考量？第二個是我們醫師在家居士無法了解僧伽的戒律，所以真的不知道到底哪些方面我們應該注意，是否請基金會或是法師談談學佛的醫師應該如何？尤其是在接觸女眾法師時該注意哪些，這樣才不會觸犯戒律。

賴文源醫師：我是心臟科醫師，有許多法師來看的時候會有胸痛、胸悶的現象，一般看來這些法師年紀都不是很大，大概都是中年，30-40歲左右，普遍的現象是胸口悶、心痛、心悸，在一般的民眾來說，有這種情形的機會也是滿高的，我們檢查的結果有很多是二尖瓣脫垂或瓣膜閉鎖不全而引起這樣的症狀，我們稱為僧帽瓣脫垂症候群。這是很普遍的也是大家可以放心的。另外就是法師們都吃素，所以蛋白質來源以豆類製品為主，會不會造成尿酸過高的現象？這次義診結果我們很高興看到，相較於美兆診所，高尿酸的比例比較低。所以一般來說我們的飲食算是比較好的。膽固醇這種心臟血管疾病的高危險因子也比較正常，不正常率比較少，這是比較好的。其他像殷光達醫

師也提到我們在看女眾法師時不方便的地方，這方面也和我们醫學倫理相同，就是看女眾時一定要有女護士在旁，尤其像宋永魁醫師的婦科，這個問題可能需要法師來回答，但是原則上我認為一般來說慢慢做是應該不會有這方面的問題。但是我們還是希望知道在戒律上有什麼忌諱或禁忌，讓我們在看病時能特別小心。

淨旭法師：剛剛李懋華醫師提到過午不食這個問題，其實在戒律上，如果有病的話下午還是可以開源引用七日藥，還是可以受藥的。醫療團到中部做調查時發現很多出家眾都有胃、腸疾病，我在僧團間也十幾年了，常觀察僧團整個身心的狀況，像我們南普陀寺也是過午不食，我在裡面擔任監學管理學生的生活，觀察學生一進來時身心上的反應，很多同學的胃腸也不太好。醫學是講科學的，有問題時只要針對產生問題的原因去追蹤。我就觀察出家人為什麼進入僧團之後不久就有胃腸上的問題，覺得原因有以下幾點：第一點就是我們過午不食，到日中之後就不再進食，晚上都沒有用餐，所以有些法師身體不太能適應，就會產生胃腸的異常變化。我也過午不食，並非過午不食就沒辦法將自己的身體調養好，還是可以在飲食上做調整，晚上可以服用佛陀所謂

的七日藥，像一般的南傳國家下午可以飲用果汁，還有糖果、糖水、蜜水是屬於七日藥。南傳國家的法師很會調整身體。像我到泰國參訪過許多道場，半夜在誦戒時他們會告訴你他們食用幫助自然排泄的食物，就是喝酸湯及鹽巴、辣椒以及香茅菜，這是南傳國家調養身體的藥方之一，吃了之後就會自然的排泄拉肚子，但是肚子不會痛，下午也都有飲用灰石香的習慣，所以他們的身體都調養得不錯。我們台灣的出家人，大都是過度勞累忙碌，在飲食上要有充分足夠養分來滋養色身才有辦法與努力的付出取得平衡，身體才會健康，養分太少但是付出的努力過多的話，身體就會有異常的變化。再來就是出家人勞動多於運動，一般道場出坡作務、法師從事弘法的活動，都相當忙碌，也沒有時間做運動來調配身體，所以身體都失去平衡，五臟也都會彼此影響。

如慧法師：有關比丘尼婦科看診方面的問題，通常我們都會找女醫師，這一方面可以達到健康的照顧，一方面也可以維護戒律。

宋永魁醫師：我的意思是女醫師可以為法師做乳房檢查及內診嗎？當然我們會先了解法師是否有過婚姻關係後再出家。比如說抹片檢查，沒有嫁人的我們當然不會做，即使要採樣，

是否可以碰觸？因為我們要做乳房檢查就一定要碰觸，當然現在我們有超音波，所以慢慢地我們會用機器去接觸，但是有些還是需要用人去碰觸。

如慧法師：如果是女眾醫師我們都可以接受。

宋永魁醫師：最近我們醫院來了一份公文是說他的誦經團不允許女眾參加，因為女眾有月事方面的問題所以不乾淨。因為他要我回這樣的公文，所以想請教諸位。

會宗長老：阿彌陀佛！我想您接觸的誦經團大概是民間一般的誦經團跑場的，在佛法上比較正知見是沒有這個問題的。他們可能是所接觸教導的方式不一樣，我知道有一些神廟忌諱死人，也忌諱月經來不乾淨，佛法是講慈悲的，強調你有痛苦就更需要念佛，所以沒有說這樣是不乾淨的，是不可以參加的，因為有病痛反而是更需要的。阿彌陀佛！

淨耀法師：剛剛黃主任提的有關於腰痠背痛及慢性的腎炎，嚴重的話要洗腎，你是長老所以請您來呼籲。對於每個小時要去上淨房一次，是連我都沒有這個觀念，有時候六小時甚至七小時才可能去上都有，我們長老請在這方面呼應一下。

會宗長老：阿彌陀佛！黃聰敏醫師我請問在腰痠背痛的出家眾當中，您

志工們親切的請法師簽名。



所檢驗過的大部分都有慢性腎炎嗎？或是占的比例多不多？

黃聰敏醫師：占的比例滿多的，尤其是慢性腎炎。

會宗長老：腰痠背痛大部分應該是過度勞累引起的，因為出家眾既要誦經，又有很多事情操勞。我以前也腰痠背痛，我會背痛是因為看書，因為出家人講四大威儀：坐如鐘、行如風、臥如弓，側臥時不敢亂動，剛才陳榮基院長說要仰躺，要抱起小腿，這就違反了四大威儀，也會有問題。所以醫師的建議我非常喜歡，因為我們可以反省，雖然我們注重四大威儀，可是由於醫師給我們的建議，可以讓我們偶爾調整一下放鬆自己。因

此我呼籲全國的出家眾要接受醫師的意見，自己調整放鬆一點也無所謂。因為修行裡面有精進力，還是需要有修行力的，修行沒有力量你的修行是不足夠的！有修行力對於精進力才是更好的。關於腰痠背痛我還感覺到第一是我們的姿勢有問題，第二是我們太勞累，第三是我們有時候好幾個小時不去淨房。因為有些法是自古留下來的，法師坐下來兩、三個小時到五個小時，中途都不能停下來，當然會造成法師得這樣子的病。我們一些放焰口的法師一坐下來就是好幾個小時，通常都會有這樣的問題。所以醫師的建議當然很好，可是有時候法師會認為信徒大眾都坐在這裡，做到一

半停一下再繼續的建議他提不出來，看到大家都坐在那裡，上面執法的位子空空的，那怎麼辦呢？所以我們呼籲教界的四眾弟子，法師方面可以做一些調整，因為一些比較年輕的師父慢慢會接受這樣的觀念，可是佛教大都接受傳統的觀念很難以改變，所以這一點也請各位在座的法師談一談。

淨耀法師：對於剛剛陳榮基院長提到三分病好修行的觀念，是否可以請本因法師們提出您的高見。

本因法師：對於自己身體的看法，修行人為什麼要出家？是他本身就有這個觀念，但醫師常常不了解。我們希望醫師能夠體諒的是，縱然你到道場來，他願意去看病已經是阿彌陀佛了。比如說我們道場有50個人，有30個願意來讓你檢查已經是阿彌陀佛了，因為這本身就牽涉到修行人的觀念。倒不完全是三分病好修行，真的不行的時候當然還是會去看醫師，只是出家人較欠缺醫療常識，我想醫師若能提供這方面的知識，或是長老能將累積下來的經驗傳授，告訴他應該如何做，帶動他注重飲食或運動，會比較有用。就好像我們剛剛談的一些問題，比如他說他胃不好，醫師就會問他為什麼要堅持過午不食呢？這條戒難道不能破嗎？如果醫師跟他這麼說，他一定不接受醫師的意見了。建

議醫師站在他的角度看，願意持守這條戒的人一定有他的堅持力，所以我希望醫師們能體諒這一點，用另一個方法，告訴他在戒律裡面這個時候應該如何吃，不要馬上告訴他必須怎樣，這樣講他不可能接受，可以告訴他現在可以喝一點糖水，吃一點油，詢問一下他吃什麼樣的飲食，讓他改變，讓他接受，因為這些是戒律允許的，他可以慢慢地接受，到最後真的不行的時候，醫師要告訴他，我是醫師，你現在得了胃潰瘍所以應該是可行的，因為依照戒律要慢慢地他才可以吃稀飯等。他知道你有方法可以引導他就可以接受了。

淨耀法師：其他有關殷光達醫師及白宜禾醫師的問題，我們請慧明法師綜合回答。因為白宜禾醫師也提到五臺山的比丘尼道場的飲食問題，其實在飲食方面基金會可以提供給各道場作為參考。有關於戒方面的問題慧明法師應該可以整理一套來回答。

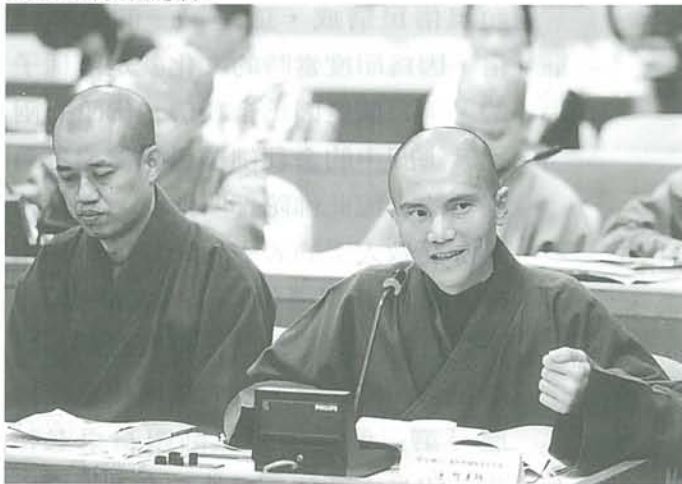
慧明法師：其實剛剛本因法師對於戒律及三分病好修行已經回答得很透徹。我們在白皮書的報告裡面看到，有四成出家眾生病時選擇不管它，白宜禾醫師也提到山西五臺山也有很多法師生病時不管它。我們希望透過這次的座談會能溝通出方法，讓這40%的法師生病時不會不理會他。像基金

會就曾遇到一個乳癌第二期的法師，我們的醫護人員非常希望她去接受醫療，當時沒有很痛苦的狀況，只是摸到有硬塊，可是當她半年後再來已經整個潰破到了乳癌末期，事實上在這段過程當中，她是必須治療的。在戒律上有一個圓融的觀點叫做有開遮吃飯，剛剛本因法師也提到在某種原因之下，他是可以開源的。有很多方式可以使就醫不違背戒律。過午不食並不是說到了中午十二點後通通不吃，還是有七日藥，非食漿，係行受藥，可以服用，甚至於在一些特殊狀況之下佛陀也允許吃稀飯及吃飯，這些就是依其病情的需要，而做的特別開源。

剛剛淨旭法師也提到台灣的出家眾的確太忙了，忙碌也是造成下午過後營養缺乏的原因；又要工作、用腦，也都滿需要體力。我想讓胃空燒也是個問題，剛剛白宜禾醫師所提到的資料我們也很希望再和白宜禾醫師作個交流，了解大陸出家眾的健康狀況，並和台灣出家眾的狀況作個比較。

至於殷光達醫師所提到的法師偏好中醫，我覺得一般民眾好像也是這樣，國人傳統的觀念認為西藥有副作用，中藥比較沒有副作用，許多出家眾也這麼認為。第二個問題，滿多的出家眾都是過午不食，到了下午胃都

與會法師侃侃而談。



是空的，他們會說吃西藥比較傷胃，這也是出家眾傾向於吃中藥的原因。還有，在緊急時出家眾比較會去找西醫，比如說開刀或是檢查，但是在慢性的調養方面，出家眾總是認為加減看，而中醫師比較有空，可以到道場去把把脈，對出家眾比較方便，也比較容易讓出家眾接受。另外提到如何讓學佛的醫師在看病時能注意到戒律，這個議題非常好。

淨耀法師：謝謝慧明法師！最後我綜合大家剛剛提到的，提出我個人一些不成熟的觀念。在印度過午不食其實是一種小斷的觀念，因為印度自己的任何一種宗教都是居住於聚落外，所以他們是過托鉢的生活，如果早上托鉢是中午吃，下午托鉢則是晚上吃，那他整天光托鉢就好了。所以從印順導師就一直強調這條戒律叫做隨

順風俗民情戒，這是第一個隨順風俗，因為印度當時的文化就是這樣子的。第二個是因為舍利佛，佛陀的兩大教誨師中的舍利佛罹患胃潰瘍是最嚴重的，因此佛陀都叫他吃。但當教誨師要做大眾的表率，所以他認為不好，佛陀就對他說：「您當藥吃」，所以在佛陀的時候就已經有以藥石給患胃潰瘍的人吃，視病情來決定吃什麼。第三個是印光大師跟石桌老和尚。印光大師請石桌老和尚到靈巖山去主持當老和尚，印光大師就說晚上可以吃一點，為什麼呢？因為晚上一直念佛消耗體力，空著肚子對胃不好，而印光大師本身有中醫的底子，所以他知道沒有身體我們連入定都入不了定，要入定身體一定要健康，所以修行要有三分病的觀念是錯誤的，能夠沒有病最好，如果有三分病觀念，那是一種無常，是要你了解人吃五穀雜糧，在生、老、病、死過程之中，本來就是一種無常的觀念。所以講三分病是在告訴我們這是一種無常的觀念，不用對於身體太過執著。佛陀的弟子當中有生病的，佛陀除了要他吃藥外也要他懺悔，連生病的病因都要解除，所以當他沒有整體了解時，就會堅持他所知道的那個部分，但這也可以算是一件好事，因為他有這一份堅持，所以才能夠諸惡莫作、

諸善奉行。

剛剛淨旭法師提到我們修行人可以有一段時間拉拉肚子、清清腸，排除體內毒素。這個理念應該廣為提供給大家參考。宋永魁醫師提到誦經團的問題，會宗長老也已經提到佛門當中沒有這回事，如果有這回事，女眾法師在月事期間就不能入大殿了，所以這個觀念是不對的，唯一規定不能入大殿的是喝酒。當你將酒當成藥來喝時，那是開緣，每天要沐浴，然後要等停喝一個星期，否則你不可以進大殿，這是講到酒的部分才有的。有關威儀方面，戒律當中佛陀制戒提出出家人不可以游泳，為什麼不可以游泳呢？因為有些出家人跑到大眾去的地方和大眾一起游泳，佛陀認為這是不威儀，所以就制定了不可以游泳的戒，但佛陀並沒有限定我們不可以適度運動，因為身體是必須有適度的運動的，所以我們要照顧到內外的威儀一致，適度的運動是許可的。至於怎樣的運動適當？就可以由個人斟酌了。

今天能有這一場對話將問題拋出，並讓大家提供對話及互相交流解決的方法，使大家更為清楚，但除了這些之外，我們對外的努力也要加強。除了佛教之外我們應該以平等的原則強調所有的宗教人士，如果我們只強

調出家人，那其他宗教的人士可能會說為什麼獨尊你們出家人，神父、牧師、教士就可以不尊重嗎？所以當我們在講這一方面時，要講所有宗教士的尊重，如果我們能夠如此讓社會大眾都接納，在醫院推動一定會有很大助緣，所以這也是本會未來可以努力的方向。

之二

健康問題誰能解？ 醫學？佛學？

醫學如何促進健康？

佛法如何促進健康？

醫學、佛法如何相輔相成？

主持人：宋永魁醫師

宋永魁醫師：這個題目「健康問題誰能解？醫學？佛學？」到底是佛學來解還是醫學來解？我想都不是。今天從我們的報告書中已經知道，貧血在僧伽當中是非常嚴重的問題，這個問題將來應該如何解決？還有另外一個問題是，未來我們要如何才能給予僧伽更好的健康照顧。這個問題我們曾經考慮到醫療網等，台灣目前的醫療資源已經那麼豐富了，以基金會的立場應該怎樣來做？一個人的健康最重要的還是靠自己，所以我想我們在預防醫學的角色中，是不是能讓每個人都自我管理健康及做好預防工作，

黃聰敏醫師



這可能勝過於給他一些醫療。所以未來僧伽要自己做好對自我健康的管理，先有這樣的觀念之後，在需要醫學幫忙時，由於台灣醫療資源很豐富，他可以經由

基金會的協助，找到第一手最好的醫療資訊，並就近得到最快、最好、最適當的醫療照顧，我想這是我們的理想及目標。針對這個問題我們請諸位發表高見，首先是否針對貧血的問題來談，如何改善貧血問題？怎麼做會比較好？

殷光達醫師：出家眾裡貧血確實是比較大的問題，這和飲食有很大的關係。治療之道首先是確定貧血的原因，若是地中海型貧血就可能無法矯正，若是缺鐵性貧血就要補充鐵質。

黃聰敏醫師：對於腎功能已經不好的，就是腎功能Cr.已經大於2-3mg/dl者，是不是要補充EPO（紅血球生成素），根據健保的規定及專家的建議就是Cr.已經大於6.0mg/dl以上才需要補充EPO，這是腎臟醫學會的建議。若是Cr.大於2-3mg/dl就開始大量地打EPO會造成高血壓而不太

師告訴我的：他說師父的身體就是一個大工廠，吃什麼東西進去他都會轉化，那營養就會夠了，所以您吃什麼都沒有關係。但是我剛剛聽到的觀念好像和這個有點出入，是真的吃什麼東西身體裡面所有器官都會去轉化嗎？或是一定要有均衡的攝取。我想醫師應該給予正確的觀念。我們請慧明法師站在基金會的立場多給予法師信徒這方面的教育來維護大家身體的健康，也減少健保的浪費。

白宜禾醫師：我上次去五臺山，跟著吃了五天的齋飯，每餐都是三樣菜，從早吃到中午都是這三樣菜，都沒有改。營養的均衡是很重要的，所以我們建議他們請營養師調配，能夠有多樣化的菜色，增加含鐵量高的食物，例如深綠色的蔬菜，紅色的蔬菜、水果，多吃蘋果等等，這樣能增加所攝取的含鐵量。

此外，我的經驗是：我飲食很均衡，但是還是貧血，第一個原因是我沒有運動，運動可以刺激骨骼再生新的紅血球及血色素，我因為沒有運動所以一直處於貧血的狀態。第二個原因是壓力太大，我看過中醫，中醫師說我肝不藏血，是因為我壓力太大了，皮不生血，腸胃道的吸收功能也不好，這樣久而久之就形成貧血。

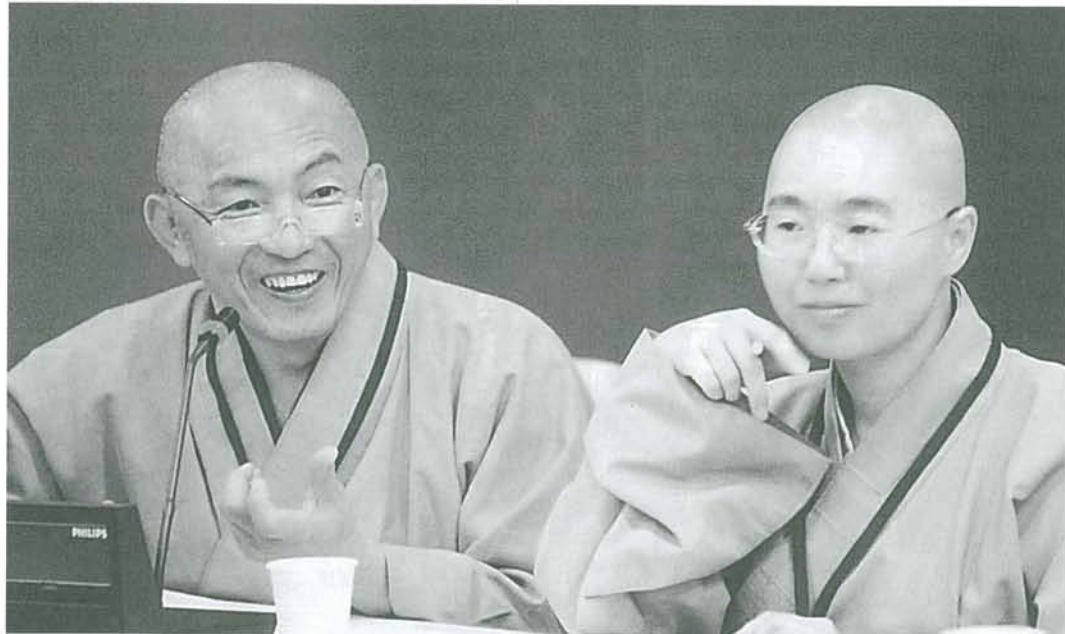
陳榮基院長：關於均衡飲食，我所

了解的一個比較簡單的原則，就是不要每天吃的都一樣，要換一換。水果有很多種，蔬菜也有很多種，換著吃。不要永遠只吃三種菜，那就變成偏食了，至於說天天都只吃花椰菜就更不好，花椰菜是一種很好的蔬菜，可惜台灣的花椰菜農藥殘餘量都太高了，所以花椰菜要吃，但是不要整天都吃這個，隔幾天再吃會比較安全。

賴文源醫師：

剛剛提到貧血問題，這一次我特別注意到出家眾貧血是什麼原因造成的？貧血常見的是巨血球性貧血或小血球性貧血。出家眾出家久了葉酸缺乏就會造成巨血球性貧血，這次特別留意發現並不是巨血球性貧血，大多是小血球性貧血，其主要原因應該考慮是不是鐵劑缺乏或地中海型貧血。地中海型貧血是遺傳的問題，如果不是嚴重的地中海型貧血，血色素不會掉到7-8mg/dl左右，如果是次要型地中海貧血，血色素大概都還會是在10mg/dl左右，正常來說血色素在12mg/dl以下就算是貧血，所以我們在看他是哪一種貧血時都會檢查看看是巨血球性貧血？還是小血球性貧血？並且先了解是不是遺傳的，若是遺傳的就沒有什麼好治療的，除非是貧血比較厲害才要輸血，否則一般來說不需要治療。如果血色素是10-

基金會靈魂人物——慧明法師（右）與會宗長老。



11mg/dl是不需要治療的，因為治療也不會增加。

另外是缺鐵性貧血，缺鐵性貧血就可能要探討原因，一個是吃的不夠，一個是流失太多，流失太多一般是女眾法師比較常見，月事是個問題，可能是每次來的量較多或是天數較長，除此之外，十二指腸及胃潰瘍也是。

宋永魁醫師：我們進行下一個課題，這一次檢查中發現胃腸病的患者也很多，另外台灣也是肝癌、肝炎流行的地方，十大癌症大概胃癌、肝癌是滿前面的，在僧伽健康白皮書裡面雖然肝炎沒有一般老百姓多，但是還是有，印象中南部的一些道場大家都是B型肝炎帶原者，所以現在B型肝炎

帶原的人我們是不是需再做進一步的檢查，而C型肝炎可能和肝癌比較有關係，我們是否能早一點做，由醫學來解決這些問題，關於這一點醫師們是不是再發表一些意見。

賴文源醫師：肝炎部分我想輕微的肝功能異常是有的，常見的原因是脂肪肝。像這樣的問題比較不嚴重，大概是跟體重過重、血脂及尿酸過高有關，比較要注意的是慢性肝炎，肝炎會變成慢性主要是B型及C型肝炎，大多是沒有症狀的，也就是肝功能都正常，像這樣的情形建議每年定期追蹤，若每一年檢驗都正常，建議你每年都至少再追蹤一次超音波及抽血檢查，甲型胎兒蛋白及肝功能檢查，要

志工群的菩提心種子會永遠在福田中成長發芽。



注意的是家族中已經有人得肝癌、肝硬化的，如果媽媽是B型肝炎且e抗原是陽性的垂直傳染就必須非常注意，建議要看肝功能，若不正常則約三個月到半年就要追蹤一次。

宋永魁醫師：這一點非常重要，事實上家族史中若有肝癌者都要做檢查，因為台灣這方面疾病滿盛行的。

黃聰敏醫師：前幾天我到中台禪寺去，發覺他們有一個滿好的飲食習慣，提出來給各位法師參考。他們都是由大寮的師父將每種菜放一盤放長桌，每個人都利用公筷去夾到自己的碗裡，這是預防B型、C型肝炎傳染的一個很好的飲食方式。

宋永魁醫師：我今天想提出一個問

題，就是要怎樣讓僧伽願意來就醫？

本因法師：基本上我們想說，醫師義診時或是以醫護的立場來看病人時，以修行人的立場，我想是比較能夠接受引導型或輔導型的醫師。因為我們剛剛提到好的身體是大家所追求的，其實不管是修行人或是所有一般人也都是這樣。但是還是用一種自然的方式提醒或建議他注意或是以探討他生病的原因來輔導他，這樣的方式法師會比較容易接受。修行人願意來看醫師時通常病況已經是比較重了，而他通常也沒有那麼多時間去了解醫學常識。所以他和醫師見面時如果留下一些負面印象下次就不會來了。所以我想在輔導技巧上引導是個方法。

宋永魁醫師：所以引導是要給他們資訊？還是住持說服？還是要朋友帶引？

會宗長老：阿彌陀佛，各位基金會的醫師都是很護持法師的，功德無量。我建議，有心負責僧伽健康的醫師，雖然北傳說非出家眾不可以看出家戒律，可是南傳及藏傳都有在看，也有人在聽。我去過那裡，還問過廣化老和尚為什麼我們不給他們看呢？是怕譏嫌，用這個來攻擊三寶反而造罪過。可是各位醫師是正信的佛弟子，我個人的建議是可以把戒律拿來看，當然我不知道各位法師認為如何，因為他是以一種護持僧眾的心，當然在祖師傳統上來說是未受大戒者不能看，可是在南傳他們也在看，這是我的一些建議，你們可以斟酌，因為您們發的是正信的心。

淨耀法師：對於怎樣才能請有病的出家眾願意就醫，這第一個牽扯到觀念的問題、第二個可能是道場經濟的考量、第三個可能是住的地方比較偏遠不方便。我倒覺得慧明法師可以解決這個問題，因為他有這個發心，我們也受到他感動。如何從義診這條路上慢慢給他們正確觀念的引導，我認為這是非常好的。因為身體不好是丟佛祖的面子，修行是難以成就的，所以我建議慧明法師提供飲食上正確的

觀念及生病時應當如何就醫的資訊。我覺得應該給他們正確的觀念，這可以引用佛陀所說對於病弟子如何照顧？如何開示？我們可以引用「阿含經」裡佛陀對這方面是如何處理的，佛陀除了要他們看病外又為什麼要教他們懺悔，把這些道理都傳給出家眾知道，因為不管是出家或在家有很多的觀念是需要教育來成就的。必要時我們可以透過電視將這樣的觀念傳遞出去。

另外會宗長老提到讓醫師來研究戒律，關於這個問題我民國73年在台中跟隨印順導師時，有一個醫師將經藏、論藏都看完了，但是他不敢看律藏。後來他曾經問印順導師，導師就跟他說如果你純粹是做研究，當然沒有問題，但是現在我們的醫師忙得不得了，要去看律藏也難，看了也不見得懂。所以是不是請慧明法師邀集南林精舍的法師一起編出醫療與戒律給佛教徒的醫師參考。這會比較實際。這是我對於會宗長老的一點回應。有一天我檢查出C型肝炎，是台大醫師檢查，問起我以前是否輸過血，不過最近是因為比較累一點，否則以前我不會去看醫師，所以要教育法師多去看醫師，可能這個觀念首先要教育我。可能是因為忙也有一點認為身體要善用能不拖累別人就不拖累別人。

無量壽經裏提到：「娑婆世間修一天，猶如極樂世界修百年」。能在娑婆世間多活一天修行的功德利益遠比在極樂世界更有用的，我們應該跟所有的法師們共勉。

李懋華醫師：在台灣有六十萬人是C型肝炎，淨耀法師所提的C型肝炎可能是檢查抗體，但這抗體代表是曾經感染過不見得是現在有C型肝炎；除非是你現在肝功能異常，C型肝炎抗體有陽性反應，則懷疑現在有C型肝炎，如果是有抗體，但肝功能正常，倒不必擔心。我們一直很希望法師能積極一點，放假出來看病。當然是有戒律問題，個人有一點感想是：剛剛淨耀法師提到有些戒律的問題，我們往往只看到它怎麼寫，就執著地要去遵守；可是淨耀法師提醒我們要了解它源頭的意思，如果了解了，可以知道它不是完全不可以破的戒律，是可以討論的，這也是個關鍵。

再者醫病關係是個很重要的因素，醫病關係非常好的時候，雖有戒律問題他還是會來看。我看過那麼多的法師，很少有法師跟我說因為戒律問題不能來的。將來我們基金會要慎選責任醫院，不是只簽個約而已，要跟責任醫院講清楚，法師有這些特殊性，因此對法師要比較主動。培養良好的醫病關係或許法師就會更積極來看。

殷光達醫師：末學想要講一個概念，就是很多法師比較偏好中醫；中醫有時候在診斷的客觀性不足，但西醫的診斷較客觀而講求證據。所以建議有毛病時，先到西醫院做基本檢查，至於之後的治療，如果覺得西藥吃得不合適再服中藥，基本上也是可以。

總之還是要先把病因弄清楚。有個法師給中醫師把脈說肝不好，可是肝功能完全正常；或有時說腎不好，但驗尿液和腎功能指數都完全正常，有時候會有些出入。我們是以西醫的角度，覺得客觀的證據沒有問題，基本上肝臟或腎臟功能是沒有問題的，提供做個參考。

結語

會宗長老：阿彌陀佛！各位法師、各位醫師大德、諸位居士大德們，今天大家這麼一顆護持三寶的心，願意讓師父們健康，都付出您們的心，使師父更健康一點，讓他們好修行，佛法得以延續，真是功德無量。

慧明法師：今天基金會有一本這樣的白皮書出現，除了感恩在座醫師之外，也感謝所有志工，你們的菩提心種子會永遠在這福田中開始成長發芽。



義診第一步，量身高體重及血壓。



好山好水埔里行

——記埔里春季義診

林于蕙 採訪 梁昇富 攝影

二月一日晚上十一點，我坐上僧伽醫護基金會的九人小巴，跟著這次春季義診的志工和醫師一起往埔里前進。在高速公路上，看著路燈一排排往後退，社工志芳師兄在一片寂靜中開著車，我則不知不覺地睡著了。待睜開眼時，才發現我們已在皎潔的月色中，抵達埔里義診中心。這個休息了一段時間的義診中心，將於三月二日重新開幕，正好和這次大規模的義診同一天。稍作梳洗之後，大夥趕緊把握天亮前的兩、三小時，補充體力，為待會忙碌的義診養足精神。

三月二日早上六點三十分整，一行人來到了舉辦義診的埔里榮民醫院，遠遠就看見一些出家師父在門外等待。流程規畫完畢，志工們準備妥當，春季義診活動正式開鑼。參加這次義診的出家師父共有一百六十三位，除了來自南林經舍協辦義診的比丘尼，還有從苗栗及中南部其他寺院前來的僧眾。因為幫不上什麼忙，所以我就東晃西晃地亂逛，看著志工護士幫師父抽血、量血壓等做各種檢查。這次大規模的義診提供的服務包括驗血、驗尿、牙科、眼科、斷層掃描，還有中醫的把脈問診。提供了這

血液檢查能早期發現疾病，是義診的重要項目。



麼多服務，要讓師父們一個個都看到可不容易，所以志工們就想了一個好方法，就是在醫院的轉角處設置「人行標誌」，這些標誌都是僧伽醫護中心的志工，他們身上貼著指示路線的標誌，親切地站在轉角處等著師父的詢問。

忽然覺得自己這樣走來走去無所事事似乎有點奇怪，既不幫忙也不走開，應該會妨礙到大家的工作，這時基金會的曉玫師姐介紹了一個人給我，也就是長期大力護持基金會的會宗長老。曉玫師姐告訴我，會宗長老對基金會的事情大部分都很了解，如果我有什麼疑問都可以請他解答。我就不客氣地提出了訪問的請求，而會宗長老也欣然接受了我的訪問。

這次的春季義診是僧伽醫護基金會與埔里榮民醫院合作，會宗長老認

為，雖然基金會有心提供最好的醫療給出家師父，但是一方面礙於經費不足，一方面基於效益的考量，無法添購所有需要的設備。與埔里榮民醫院合作，不僅設備問題解決了，而且場地也比義診中心或是佛寺適當，看診動線的安排更加靈活。會宗長老也透露，這次與埔里榮民醫院的合作相當有價值，以後將也會依照這種模式與全省三十三家醫院合作，讓出家師父能有更多時間及地點選擇，而不像現貼著指示路線標誌的志工為師父帶路。



在只能伸長著脖子等著難得一次的義診了。

訪問中除了談論這次義診的情況，我也提出了一些對僧伽醫護的疑問。因為我是一個對於佛法了解不多的俗人，所以對於僧伽醫護為何要與一般人不同，感到相當疑惑。會宗長老告訴我，每個人都有他心中認定是最重要的東西，比如有人對待父母親十分



孝順，待人處世也很和氣，但是只要別人汗辱他的父母，他就要跟人拚命了；或者又有些人你說他什麼都沒有關係，就是不能說他小氣。而出家師父也是，戒律對僧伽來說是很重要的，修行都是在這個上面，也就絕對不能破壞。

而佛法講究修法身，對待肉體上的疾病就不是這麼在意。有的僧侶或許有一種觀念，認為肉體上的病痛屬於前世的業障，必須靠精神的修練才能度過，若是從此一病不起，那大概就是自己的修為不夠。這些觀念跟想法在世人的角度來看，也許並不認為正確，但很多的僧伽是真實的在過這樣的生活，嚴格地遵守僧伽的戒律。

會宗長老的話，讓我學習到了人生的道理。世間的法則原本就是相通的，每個人都有他獨特的需求，這種需求並沒有高低雅俗之分。我們常常會碰到與自己不同的人，卻永遠覺得自己是對的，不懂得包容別人、體諒別人，更遑論接受別人的價值標準，去體貼的了解。或許，我的資質魯鈍，不懂得佛法的高深奧妙，但是會

宗長老的話，卻讓我深刻體會到一個做人的道理：每個人都有受到尊重的權利，有服務別人，也接受別人服務的價值，這樣的權利與價值不因族群差異而有所影響。

中午，很快就到了。午餐吃的是發心的僧俗二眾準備的素菜便當，對我來說，這個便當的份量十分驚人。一個B5紙大小的便當，裡面的飯菜塞得很紮實，一起吃飯的還有埔里榮民醫院的主管及會宗長老，我們三人中只有會宗長老將便當吃完，不禁讓我佩服長老不浪費食物的習慣和肚量。

義診在下午兩點左右結束，回到台北已經是晚上八點了，一路上大家雖然很累，但是還是不減興致地吃著零嘴，說說笑笑。只見夕卿師姐不停地從她小小的皮包中拿出酸梅、糖果、巧克力等，讓人不由得懷疑她的皮包跟小叮噠的百寶袋一樣，永遠不知道裡面還裝了什麼寶貝。

回到板橋，大家也該各自回家了。對於這次意外的旅行，感謝曉玫師姐毫不遲疑的邀請，還有同車的志工大哥、大姊對我的照顧，讓我不但能夠得到一個好的報導題材，也著實參與了一趟充實的埔里之旅，畢竟埔里的好山好水好天氣是台北人難得的享受。（本文作者為本會採訪志工，現就讀輔仁大學新聞傳播系）



天氣漸暖

小心登革熱

若是重複感染不同型別的登革熱病毒
就會引發登革出血熱
甚至休克死亡

登革熱是由帶有登革熱病毒病媒蚊傳播的一種急性傳染病，主要的病媒是埃及斑蚊及白線斑蚊。被帶有登革熱病毒蚊子叮咬感染，經潛伏期大約3-10天，平均5-8天後發病，因各人體質不同可能呈現不同症狀，主要的症狀包括：發燒、畏寒、頭痛、皮膚出疹、後眼窩或肌肉骨骼疼痛、甚至出血現象；由於登革熱的病毒共有四型，若是重複感染不同型別的登革熱病毒，就會引發登革出血熱，造成皮下出血、牙齦、眼結膜、鼻、胃、子宮出血，若未經適當的處理，感染者可能在很短的時間內大量出血、心肺衰竭、休克甚至死亡，死亡率可達10~50%

登革熱在台灣

登革熱早年在台灣民間稱為天狗熱或斷骨熱。大家可能覺得登革熱好像是最近幾年才聽到的傳染病，其實早在光復之前台灣就有過三次登革熱大流行，其中最後也是最大的是民國三十一年那一次，台灣大概將近有85%的人口，約500萬人都感染到。之後，登革熱沈寂了近四十年，到民國七十年才又在屏東縣琉球鄉爆發流行，造成當地80%的人口感染；民國七十六年又侵入高雄地區爆發流行，

行政院衛生署疾病管制局提供

那一年登革熱的確定病例數有527例，民國七十七年確定病例數更增加到4389例。後來因經濟發達與開放觀光，民眾前往東南亞登革熱流行地區旅遊、經商，因不小心被當地的病媒蚊叮咬而感染，並也因此將病毒帶回國內，這些病毒透過病媒蚊叮咬、繁殖，再傳播給其他健康的人，造成的流行便時有所聞。近幾年來，台灣登革熱病例主要為出國旅遊或經商在國外感染的境外移入個案，本土病例則集中在南部地區。

媒介登革熱的病媒蚊

台灣地區由於高溫多濕，非常適合蚊蟲孳生、繁殖，所以蚊蟲種類非常多，已知種類超過130種。其中只有埃及斑蚊(*Aedes aegypti*)及白線斑蚊(*Aedes albopictus*)兩種蚊子會傳播登革熱病毒。這兩種蚊子均屬雙翅目，蚊科，家蚊亞科，斑蚊屬，室蚊亞屬之昆蟲。體色均為黑色，身上具有白斑，後足具有5個白環。二者的差異在於白線斑蚊前胸背板有一條銀白色斑紋，埃及斑蚊則有七弦琴狀白紋。埃及斑蚊分布在北回歸線(嘉義)以南，其活動主要在家戶室內，部分在室外，所以在人口高密度都市，埃及斑蚊具有重要的傳染地位；而白線

棄置的花器易孳生病媒蚊。



斑蚊分布遍及全島，但大多數均生活在野外。也就是說台灣全島均有登革熱病媒蚊分布，所以我們都有感染登革熱的可能。

登革熱病媒蚊喜歡躲在哪裡

除知道上述登革熱症狀外，了解病媒蚊生態，找出病媒蚊孳生處，是預防感染登革熱非常重要的。斑蚊的成蚊80%棲息在高度兩公尺以下位置，室外以樹葉背面陰涼處為主，這

兩種病媒蚊幼蟲（孑孓）並非孳生在排水溝、下水道或地下室的污水槽內，而是孳生在各種人工或天然的積水容器內，例如家戶中萬年青的花瓶、花盆底盤、水桶、水缸、家戶四周或陽台的廢輪胎、棄置不用的積水浴缸、洗衣機、魚缸、地下室的積水、樹洞、竹筒等，另外可樂罐、保特瓶、保麗龍盒也是重要孳生處。

如何清除孳生源

了解病媒蚊孳生處後，防治登革熱就變得很簡單，就是一一清除孳生源、勤倒積水，讓病媒蚊無法孳生。防治登革熱DIY：1.清除不必要的積水容器，暫時不用的容器則倒置，地下室要保持乾燥。2.家中的花瓶和盛水容器必須每週清洗一次，清洗時要記得用力刷洗內壁。3.戶外的廢棄積水容器如廢輪胎等要馬上清除，如果沒辦法處理的就請清潔隊來解決；家中沒蚊子，不代表家戶周圍沒蚊子，因為登革熱是一種社區病，病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性，一旦社區內發生登革熱病例，社區內每一個人都有被感染的機會，做好社區內病媒蚊孳生源清除的工作，不僅可以利己，對他人更有幫助。你對社區多一份關心、社區就多一份安心。

此外，家戶應該要裝設紗窗、紗門，睡覺掛蚊帳，在戶外玩耍時要避免待在樹蔭下，必要時塗抹防蚊藥品，出入疫區最好穿長袖長褲。若是前往東南亞旅遊，回國後感到不適，不要以為是一般水土不服或感冒，應該儘快就醫並交代旅遊行程，提供醫師診治參考。民眾自覺感染登革熱，主動向衛生單位通報，經實驗室確診，還可獲2,500元獎金呢！所以「沒有孳生源，就沒有病媒蚊；沒有病媒蚊，就不會有登革熱。」。

登革熱疫病難以根絕的原因

登革熱疫病，難以根絕的原因有以下幾點：

1. 防治的死角很多：目前都市內還有很多空地，包括私人和公家的，裡面幾乎成了垃圾堆，不用的廢棄物、瓶瓶罐罐等都往這裡丟，造成防治的死角。另外有空屋、地下室造成積水，由於這些死角不易處理，以致登革熱防治困難。

2. 人會跑，蚊子也會跑：帶有病毒的登革熱病人除了經由斑蚊叮咬傳給家人，有時外出買東西或上班，也會把病毒傳播出去，同時蚊子本身也是這樣，帶有病毒的蚊子飛來飛去，飛行的距離可以離它的孳生源有一百

公尺，疫情很容易擴散。

3. 蚊子的壽命相當長，約有一個月，帶有病毒的蚊子如果沒有及時撲滅，蚊子就可以一直叮咬健康的人，造成疫情。

4. 目前的住家都相距很近，所以一旦有登革熱病人很容易就在附近的鄰居或街道造成流行。

5. 目前的居住形態大多是透天厝或大樓，環保人員要去噴藥滅蚊大費周章，有的白天上班不在，消毒、噴藥不易徹底。根據研究，噴藥只能消

滅三成的蚊子而已。

6. 住戶雖然了解登革熱防治的知識，但不會動手去做，同時國人之「自掃門前雪」的文化，對於公共事務較不關心。

登革熱防治實施起來不是那麼簡單，一定要政府和民間團體用心通力合作才能達成。希望出家師父們帶動社區內的居民，自行組織登革熱防治義工，養成習慣隨時動手清除室內及戶外的孳生源，避免斑蚊的產生，登革熱就可以在台灣根除。



Point

布告欄

好消息！

即日起行政院衛生署台北醫院及台中醫院提供出家師父門診免付費服務（全部免費），並由專人帶領就診。

●台北醫院

地址：台北縣新莊市思源路127號（近大漢橋頭）

電話：02-22765566

◆門診健保給付外之所有費用由台北醫院專款大乘菩提心會供養

●台中醫院

地址：台中市三民路一段199號（近台中火車站）

電話：04-22294411

◆門診健保給付外之所有費用由台中醫院佛學社善心供養

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2002年1月1日至2月28日

150000

台中市佛教會

100000

常淨老和尚

金山禪寺

郭淑琴大德

87900

三寶弟子

50000

心傳法師

【金剛寺】

王劉淑美大德

如德法師

法如法師

真修法師

理文法師

30000

何慧相大德

24200

果清法師

20700

彭文光醫師

20000

吳璵珍大德

宏量法師

陳錫烈大德

彰化白雲寺

信徒等

蔣繼齡大德

賴天送大德

龍善寺念佛會

慈濟組

12000

陳吳娥大德

覺心法師

10000

石進祥大德

光慧法師

妙融法師

李玉珠大德

性平法師

林阿幸大德

倪火炭大德

悟中法師

健榮中醫診所

曹琬青大德

陳麗滿大德

演正法師

劉文驥大德

學慧法師

鍾士鎮大德

8000

王美珠闍家

7500

果性法師

7000

劉金蘭大德

6600

常迦法師

6000

王良月大德

平捷學苑護法

居士

周家權大德

林豐懋闍家

曹慶勇、湯素娥

曹治臻、曹治棋

曹治程闍家

陳李秀榮大德

陳錦財大德

黃瑋真大德

蔡啓川大德

5140

明悟法師

5000

一宏法師

余黃錢大德

見安法師

性安法師

振融法師

常吉法師

張秀梅大德

淨土寺

福林共修

賴宗欣醫師

4800

國際啓昌發展

有限公司

曹廖新、曹麗琴

曹麗雲、曹文緒

闍家

4000

尤秀梅大德

朱婉華大德

宋雲樹大德

李仁超醫師

李榮東闍家

東林精舍

洪聚良大德

陳良安大德

陳淑郁大德

陳進發大德

陳顯男闍家

程紗闍家

楊志泰大德

楊顯哲大德

葉瑞圻醫師

3600

林俊雄大德

楊敬鑾大德

楊羅秋月、楊益

智、楊左安闍家

體慧法師

3500

光照法師

3000

天得法師

台灣佛教法性

寶林協會

正覺精舍

田萬頂大德

汐止佛教蓮社

佛光社

何東周大德

呂許寶大德

李柔儀大德

李淑媛大德

阮林旺大德

周弘明大德

果意法師

林威雄大德

林錫雨、簡秀嬌、

林玖吟大德

邱語彤大德

悟正法師、雍濟

賜大德

淨德精舍

許仕權大德

許瑞助大德

郭月娥大德

陳瑞大德

黃丁合大德

演說法師

劉阿樟大德

蘇陳春花大德

黎家銘醫師

王浴護理長

2700

劉蓮生大德

2500

利開法師、

如觀法師

2400

宋長燕闍家

黃張珍華大德

蘇勇治、王寶玲

大德

2300

陳炳彰大德

2200

朱冠楠大德

2100

黃斷、黃孟玟

小俞、渝安闍家

2000

會宗長老

本悟法師

永純法師、永吉

法師、德坤法師

白娥大德

利春賢【股】

公司

呂清樺大德

李行一大德

李阿紅大德

李淑芬闍家

李勝彰大德

李榮宗大德

辛成裕闍家

宗濤法師

明宗法師

林阿遙大德

林思良大德

林彭素娥

林阿榮大德

林瑞碧大德

林碧珠大德

林豐杰大德

邱煥城大德

侯英物大德

柯志明大德

洪金蘭大德

胡萃玲大德

修儀法師

悟傳法師

真敬法師

高文啓闍家

涂福利大德

張偉鑫大德

張勝柏大德

張楚華大德

梁昇富大德

淨璋法師

莊美華大德

陳月蘭大德

陳和男大德

陳炳中大德

陳慧珍大德

陳憲堂大德

普明苑法輪

法師

游張秀貴大德

游維瑛大德

黃昭榮闍家

傳念法師

【弘傳精舍】

圓聖法師

楊炳妍大德

廖陳金嬌大德

廖福春大德

蔡青宏大德

鄭金枝大德

盧盛嘉大德

蕭立君醫師

謝鳳瑛闍家

鴻盛科儀有限

公司

簡文宗大德

魏明毅大德

1800

秦啓正大德

陳火生大德

黃嘉興大德

1700

周莉蕙醫師

劉月嬌大德

1600

松竹寺

施文儀醫師

1500

朱秀英大德

何振奮大德

陳美珊大德

彭大銘、彭小嘉

大德

黃麗珍大德

1400

陳月美大德

1300

李吉祥大德

1250

如淨法師

1220

李榮俊大德

1200

心慈、心傳法師

王美智大德

吳麗、吳王桂真、

吳三崎大德

李陳玉鳳大德

林玉英闍家

林玉霞大德

林杏霞大德

林芳嫻大德

林美惠大德

邱慧芳大德

洪建立大德

胡少卿闍家

翁太郎大德

高宏嘉大德

張正宜大德

張瑞玟大德

梅先逸大德

深華法師

陳美月大德

陳章銘大德

黃錫美大德

黃顯諭大德

會慈法師

楊富勝大德

聖傑法師

葉翠蘭大德

趙嘉威大德

劉邦政大德

劉華德大德

劉蓮吉大德

蓮若法師

蔡瑞晉大德

養清法師

養顯法師

賴秀桃大德

謝新裕大德

簡林金大德

簡武成大德

簡武鴻大德

羅中儀大德

1154

姜義新大德

1100

妙普法師

1015

游張秀貴大德

1000

大掬法師

文玉琳大德

毛賴淡大德

王波君大德

王美玉大德

王美淑大德

王萬易大德

史惠方大德

成宸法師

朱玉印大德

朱振裕大德

江卓龍大德

江亭瑤大德

江俊呈大德

佛明法師、

印安法師

何正盛闍家

何美雲大德

吳玉卿

鄭家庚大德

吳懿哲大德

李秀鳳大德

李明芳大德

基金會紀事

2月份

- 02/01 上慧下明法師、行政組、醫護、社工組至林口長庚醫院探視志工孟玟師姐。
- 02/02 醫護、社工組於板橋遠東百貨舉辦血糖、血壓、膽固醇篩檢，邀請衛生所三位護士參與。
- 02/07 醫護、社工組召開健保委員會會議，審核法師醫療及健保補助事宜。
- 02/08 董事施文儀醫師及委員黃柏霖主任舉辦年終望年會聚餐犒賞會務人員。
- 02/17~19 宗教師培訓開始招募。
- 02/19 本會志工支援台北醫院舉辦佛學講座。
- 02/19 開供由上會下宗長老帶領全體會務人員及志工誦經迴向。
- 張老師王信東督導至本會為招募心理諮商輔導員、電話輔導員培訓課程內容召開會議。
- 02/20 行政組長及醫護、社工組至埔里義診中心盤點財產，並為三月份埔里義診活動拜訪埔里榮民醫院蕭院長、黃聰敏醫師、社區健康中心王正主任。
- 02/21 行政組長及醫護、社工組賀志工張耿銘之子彌

02/22

月之喜。

上會下宗長老、慈濟榮譽董事長李正富、台灣省水土保持技師公會理事長林崑龍、新陽技術顧問公司吳聲賢經理、行政組長、醫護、社工組至三峽勘安養苑用地。

02/23

代執行長施文儀醫師至本會召開內部會議。

02/25

醫護、社工組及志工陳啓川至高雄杉林鄉訪視九位茅蓬師父。

02/26

宗教師培訓招募截止（共計15名法師報名參加）。

02/27

醫護、社工組代表基金會至埔里榮民醫院簽訂3/3舉辦義診活動合約書，並由埔里義診中心會務人員及國姓鄉衛生室公共衛生護士帶領拜訪當地道場。

02/28

上會下宗長老、施文儀醫師、慈濟榮譽董事長李正富、新陽技術顧問公司吳聲賢經理、行政組長及醫護、社工組至宜蘭羅東勘安養苑用地。

3月份

03/02

埔里義診中心重新開幕。

03/03

會務人員及志工至南投埔里榮民醫院義診，共服務159位法師。

03/07

醫護、社工組召開健保委員會會議，審核法師醫療及健保補助、僧伽認養辦法事宜。

由上會下宗長老召開宗教師培訓前會議。

醫護、社工組拜訪貝瑪龍雄喇嘛供養醫療補助金。

03/11

醫護志工古雪鈴（國泰醫院護理長）等至汐止聖覺寺舉辦健康諮詢活

03/12

動，並安排法師於適當時間至國泰醫院看診。

中華數位科技人員至本會進行e-Engine平台教育訓練。

03/13

行政組長及出納至政治大學公企中心參加『非營利組織稅務規範報稅實務研討會』。

03/14

上會下宗長老及醫護、社工組至八德倉庫取物並了解現況。

上會下宗長老及醫護、社工組至昇輝診所為黃暉復院長捐贈B肝疫苗頒發感謝狀。

醫護、社工組人員至中壢圖光佛學院送B肝疫苗，並由志工梁淑娥等人進行B肝疫苗接種。

03/15

上會下宗長老及行政組至台大醫院探視慧觀法師之父親。

03/16

宗教師培訓開課，受訓法師共12位。

安養苑籌備會議，參與人員有代執行長施文儀、上會下宗長老、李正富董事長、許瑞助庭長、吳聲賢經理。

03/17

宗教師培訓結業，並頒發結業證書予12位法師。

03/18

行政組專員至劍潭青年活動中心參加健保局舉辦IC卡說明會。

03/19

臨終關懷助念共修會由志工許庭熙師兄主講『拜佛、繞佛、念佛』。

03/22

行政組人員至台大醫院探視委員黃柏霖主任之母親。

03/26

臨終關懷助念共修會由上明下空法師主講『臨終關懷理論與實踐』。

03/27

慧觀法師俗家父親往生，行政、醫護及志工人員前往關懷助念。

03/29

應本會之邀，薩迦法王蒞臨為會務人員、志工及信眾加持並開示。

您或您的親眷 您認識的法師、在家居士 有因大病苦而需要宗教師 前往關懷嗎？

感恩！諸佛菩薩、龍天護法加被，
發心投入宗教師服務行列的法師們，
提供豐富內容課程的教師群，
行持菩薩道的志工菩薩們，讓我們今年度
主辦的第一期宗教師培訓圓滿。

若您或您的親眷、您認識的法師、
在家居士，有因大病苦，不論是在醫療院所、
在道場、在家中，有需要宗教師前往關懷者，
請與僧伽醫護基金會聯絡。

此項服務完全免費，
(也歡迎對前往關懷的宗教師隨喜供養)。

願十方大德能持續護持我們，
共同為續佛慧命盡心盡力。

請洽僧伽醫護基金會醫護組 周翠華(果華)
電話：(02) 8954-1489

僧伽醫護基金會放生活動

慈悲 · 智慧 · 放生行



【尊重生命 · 慈悲護生 · 生態保育】

【活動時間】

5月19日（星期日）早上8:00-12:00

【集合時間】

1. 早上6:30由僧伽醫護基金會集合出發
2. 或早上8:00在金山青年活動中心門口會合

【活動說明】

由僧伽醫護基金會出發者：

繳交300元整（含車資、保險、餐費）

自行前往金山者：繳交100元整（含保險、餐費）

【放生費用】

隨喜功德



財團法人佛教僧伽醫護基金會

聯絡電話：(02) 8954-1489

板橋市公園街22號2樓