

1999年4月5日創刊

第41期

2006年05月15日出刊

復醫伽僧

【專題企畫】

向憂鬱說 bye-bye

僧伽健診全紀錄



慶祝佛誕節舉行

浴佛法會及放生保育

經云：「禮佛一拜罪滅河沙，念佛一聲福增無量」。
大智度論云：「諸餘罪中，殺罪最重，諸功德中，不殺第一」。

- 【日期】 95年5月21日（星期日）
【時間】 上午6：45 樹林大安路基金會會址出發
 上午7：10 土城市青雲路138號（板橋地方法院大門口）出發
 上午7：30 板橋新埔捷運站（2號出口）出發
 上午8：30 抵海洋大學行政大樓（濱海校區）
- 【活動說明】
· 搭遊覽車前往：300元整（含車資、保險、餐費）
· 自行開車前往：100元整（含保險、餐費）
· 放生海水魚費：隨喜功德
· 出家僧眾報名參加費用全程供養
 請自備飲水及雨具
- 【報名】 即日起至5月12日（星期五）截止
【洽詢方式】 (02) 2682-9188 FAX (02) 2682-9186
- 【劃撥轉帳】
1. 郵局劃撥帳號：19265780
 （請另付每筆劃撥手續費20元）
2. 日盛國際商業銀行 樹林分行：代號815
 帳號：026-01-013776-6-66（放生專戶）
 戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

誠摯邀約諸位大德共同參與盛會！功德無量！



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) 2682-9186

Buddhist Sangha Health Care Foundation



年度巡迴健診，是本會自創會以來，一直持續進行，也最有口碑的供養法師方式之一。

95年度的第一場，已經於3月26日在屏東南海寺舉行。

我們都知道，南台灣終年高溫炎熱，沒想到，舉行健診的這一天，不但氣候溫和，還下了一點雨。真的只是一點點，剛好帶來涼意呢！因此，不論來接受檢查的法師，或發心護持的志工，都能享受非常宜人涼爽的環境。怎能不令人讚歎三寶呢！

雖然，巡迴健診已經行之有年，檢查項目及流程每次都大同小異，但由於每次都是不同的法師來檢查，參與的志工也常有新面孔，所以每次都要將注意事項重複說明，讓每個人溫故知新。為此，本期特別製作了「僧伽健診全紀錄」，分為文字篇與影像篇，在影像篇的部分，尤其將健診各個環節以照片呈現，希望有助於大家對健診的全盤認識。也希望能有助於健診志工行前教育，及接受檢查的法師了解健診的參考。

近來，自殺頻傳，甚至有些為人父母者，不僅自己輕生，還將子女一起帶走。根據統計，自殺者的百分之七十到九十，有憂鬱症的傾向，由此可知，精神疾病是隱形殺手。如何自助救人，戰勝這有「心靈感冒」之稱的疾病，積極快樂地生活？本期專題企畫「向憂鬱說bye-bye」從佛法及醫學上，提供建議。希望大家都能有健康的身心，努力修行。特別感謝鄭履中先生提供在印度恆河拍攝的作品，作為封面及專題刊頭。

另外，本期埔榮醫話，黃聰敏醫師帶我們到老人急診室，了解老人家最常掛急診的原因，及如何因應。不但可以給家有老人者參考，也為本會籌畫中的「僧伽安養道場」提供很好的建議。他還特別提到，安養院的經費正在籌募中喔！

由於稿擠，本期「健康everyday」暫停一次。

目錄

編輯室報告 1

【道海長老開示】

續談念佛的意義 4

行致居士記錄

【巡迴健診】

僧伽健診全紀錄 10

文字篇

影像篇

編輯部



【專題企畫】

29 向憂鬱說 bye-bye

30 從佛法談自殺因果

慧明法師

37 淺談憂鬱症

傅紅薇

42 拒絕生命的殺手——自殺

李劍虹

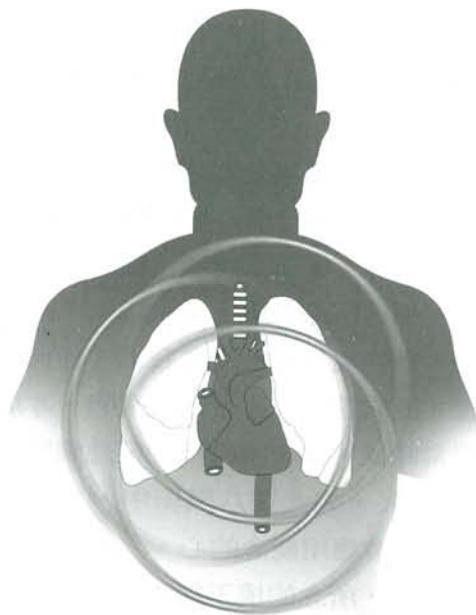
【埔榮醫話】

46 師父！您準備好老了嗎？（下）

老人的急診室

黃聰敏





【中醫觀點】

主宰一身之氣的肺 52

周莉蕙

肌肉扭傷處理 58

曾國楨

功德林 60

基金會紀事 64

2006年5月10日出刊 1999年4月5日創刊

發行人/道海長老

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、淨旭法師、本因法師

佛學顧問/宗興法師、淨耀法師、廣淨法師、如慧法師

醫療顧問/黃焜璋醫師、李懋華醫師、陳榮基醫師、

宋永魁醫師、施文儀醫師、張耿銘居士

法律顧問/李宜光律師、林春錦律師、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

資訊顧問/張博論教授

放生顧問/許瑞助法官、張建仁教授、冉繁華助理教授

財務顧問/黃永昌經理

主編/陶蔭霞

特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹

視覺設計/冠霖譚第兒工作室

封面攝影/鄭履中

攝影志工/梁昇富

編輯志工/鄭玉鵬

讀者服務/黃靖芳

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

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話：(02) 2682-9188

傳真：(02) 2682-9186

法師免付費專線0800-555559

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：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

道海長老
現任台中南普陀寺住持兼佛學院院長，
佛教僧伽醫護基金會董事長



道海長老開示 續談念佛的意義

行致居士 記錄

各位法師！各位居士！大家晚安！

昨天講到念佛，「念」指的是能念的心，「佛」指的是所念的境。昨天把能念的心，大概的解釋過了，最主要的是，要讓我們對治虛妄分別心，不令其有妄想。這需要心裡邊有一種有所專注的境界，也就是觀想的意思，這樣才能對治妄想心，不然我們這虛妄分別心是很難休止的。

其次要讓我們在八識田中，能深深地種下往生的正因，使令往生正因的種子，種得根深蒂固，風吹不動，雨打不濕，如銅牆鐵壁一樣，任何境界不能擾亂我們，任何境界不能搖動我們，這樣才能夠達到一心不亂的境界，才能夠往生有份。所以在平常時候，需要時時刻刻稱念佛號，並於心中憶念觀想不忘不失，如此在八識田中，才能種得深、種得廣。這是說明要會應用能念的心。

其次還要說明所念的境，所念的境不離我們能念的心，相對的所念境界，也就是這一句「南無阿彌陀佛」。

「南無」是恭敬尊重、皈投依靠的意思，實際上是皈依的意思。我們恭敬尊重阿彌陀佛、皈投依靠阿彌陀佛，這樣臨命終時，才能往生淨土，見佛聞法。假使眾生沒有皈投依靠的心，縱然阿彌陀佛有接引我們的心，由於生佛心心互不相應，也就很難往生。因為我們根本不想去，阿彌陀佛就無力來接引我們。

阿彌陀佛是無量光、無量壽的意思。阿彌陀佛的壽命無量，阿彌陀佛身上的光明無量。從什麼地方可以得到證明呢？在小本《阿彌陀經》說：「彼佛壽命，及其人民，無量無邊阿僧祇劫，故名阿彌陀。」這正是說明阿彌陀佛的壽命，是無量無邊，並且已經往生到極樂世界的人民，他們的壽命，一樣無量無邊，因此才稱為阿彌陀。

云何名無量光？「彼佛光明無量，照十方國，無所障

時時刻刻稱念佛號，並於心中憶念觀想不忘不失，如此在八識田中，才能種得深、種得廣。

礙，是故號為阿彌陀。」這說明阿彌陀佛的身光無量，能夠徧照十方世界國土無所障礙。不但阿彌陀佛得光明無量，凡是生到極樂世界的人民，也一樣身上有無量光明，徧照十方國土。佛的無量身光與一切人民身上的無量光，光光相照沒有障礙，因此說無所障礙，所以叫做阿彌陀。

如同大殿裡有很多燈，每一盞燈所放出的光明，都可以照徧大殿，燈燈互照，而彼此的光明沒有任何障礙。極樂世界，佛的光明與眾生的光明，也是如此，因此叫做阿彌陀。

無量壽有二種說法：一種是有量的無量，一種是無量的無量。無量壽分開法身佛與應身佛解釋不同：法身佛是無量的無量，因為法身佛是無始無終，無生無滅，究竟涅槃的境界。這個無量的無量不但是佛，就是眾生的法身，也是無量的無量。所以在法身這一方面，不但佛的法身，不生不滅、不垢不淨、不增不減；眾生的法身也一樣，不生不滅、不垢不淨、不增不減。故這法身，在眾生不會減少，在佛也不會增多，因此它是無量的無量。

法身生佛平等一如，在應身這方面就不同了。如本師釋迦牟尼佛的應身，在娑婆世界只有八十年的壽命；在極樂世界，阿彌陀佛的應身壽命，卻有無量無邊的阿僧祇劫這麼長，縱然壽命是無量無邊阿僧祇劫這麼長，但是它是屬於有量的。怎麼樣叫有量呢？等到應身佛將要入涅槃的時候，他就把極樂世界，交付於觀世音菩薩，由觀世音菩薩作為教化之主，極樂世界眾生是由觀世音菩薩所化的人。因此在應身佛這方面，是屬於有量的無量，表示時間雖然這麼長，還是有限量的。就像人一樣，有的三十歲，有的五十歲，或者百多歲，甚至剛一出生就往生了，壽命是各個不同。在應身這方面，不但佛的應身，佛佛不同，眾生的生命也是不一定平等的。因此我們曉得，無量無邊阿僧祇劫是指阿彌陀佛的應身而講，不是指法身佛，只是他的壽命長遠而已，還是有限量的。

在無量光這方面也一樣，在法身佛方面是無量的無量，在應身方

面，它是屬於有量的無量。

藕益大師解釋所念境，在《彌陀要解》中說到：無量壽、無量光是比對我們的心性而言，根據法身理體的道理來解釋，豎起來叫無量壽，橫起來叫無量光，時間是無量壽，空間是無量光。橫豎都是屬於無量，固此拿壽命、光明兩種解釋我們心性也是如此。

大師又說：所念的境界，就是本覺的理體，能念的心就是始覺的智慧。念佛就是以始覺的智慧，念本覺的理體。實際上「阿彌陀」三個字就是我們自己的心性，所以雖然是念阿彌陀佛境界，實際上是念自己的本性。能念的心是始覺智慧，所念的佛，就是我們自己的本心本性，也就是自己的本來面目。所以能念的心與所念的境，就是始覺的智慧，與本覺的理體，完全是我們自己的心性。

總之我們講：「自性彌陀，唯心淨土。」這句佛號就是自性彌陀、唯心淨土的意思。念阿彌陀佛，是假借阿彌陀佛的名號，念我們自己的心性，所以成佛是我們的心性去成佛，並不是另外有佛可成。「托彼名號顯我自性」，假借阿彌陀的名號，來顯現我們真實的心體，因此阿彌陀佛就是自性的彌陀。

這樣的解釋，實際上是自己念自己，自心成自心。也就是我們自己的心性，本來就是佛，因為被無明煩惱所蓋覆，所以就假借阿彌陀佛聖號，來把我們本心本性的本來面目，真如理體的法身自性顯性出來，這就叫做念佛。

我們所念佛號的境界是至高無上，最極尊貴。就好像我們所念阿彌陀佛，它是屬於佛法界，不是菩薩，也不是聲聞、緣覺，也不是天，也不是修羅，也不是三途，我們所念的境界，是至尊無上，究竟圓滿的佛陀，是我們應該衷心學習效法的聖者，所以我們要念佛。

十方三世一切諸佛，都是究竟完滿，福慧二圓，萬德莊嚴。既然佛佛道同，為什麼我們單單念阿彌陀佛，而不念其他十方一切諸佛呢？因為稱念阿彌陀聖號，是本師釋迦牟尼佛，在經典中介紹給我們的。佛為什麼不介紹我們念其他十方三世一切諸佛呢？因為阿彌陀佛發了四十八大願，其中有一大願：「十方眾生，至心信樂，欲生我國。乃至十念，若不生者，不取正覺。」阿彌陀佛發了這個大願，有接引我們往生的誓願功德，我們若有專念阿彌陀佛的功德，如

念阿彌陀佛，是假借阿彌陀佛的名號，念我們自己的心性，所以成佛是我們的心性去成佛，並不是另外有佛可成。

此既有自己念佛的力量，又有阿彌陀佛接引往生的力量，這是自力與他力雙方面相互成就，自然就可以往生了。

假使修學禪定、止觀，或修學其他法門，那只是單方面的力量去修行，沒有佛來接引的力量，單方面的力量，想要修到究竟圓滿成佛，是比較困難。假使有彼此雙方面的力量，如子憶母，如母憶子，有我們念佛的力量，有阿彌陀佛接引的力量，修學這種自他二力相輔相攝的淨土法門，是比較穩當容易。我們只要能夠往生到極樂世界，只要能夠見佛聞法，就可以完成無生法忍了。

何謂無生法忍？無生忍、無法忍，合起來就叫無生法忍。無生忍，「忍」是智慧，「生」是指眾生。無生忍是生起無我的智慧，破除有我的執著，而證得我空的真如，這叫做無生忍。其次，無法忍是生起法空的智慧，照見一切諸法畢竟皆空的道理，破除法執，證得法空的真如，叫無法忍。合起來叫無生法忍。實際上是破除我執、破除法執，我法二執既破，空也不可得了。

十方世界佛佛道同，任何一佛都是證到我法俱空之後才成佛的。因此往生到極樂世界究竟去做什麼事呢？就是做這一件重要事情去的。前幾天，都是講我空、法空的道理，我們念佛求生淨土，為的也是要見佛聞法證無生忍，迴入娑婆廣度有情，目的就是如此。雖然我們淺薄地明白這個道理，但若期望能夠真實進修我法皆空，證得二空真如，非得腳踏實地的努力一番不可。

大慈菩薩發願偈：「十方三世佛，阿彌陀第一。九品度眾生，威德無窮極。」上二句是讚歎，下二句明理由。這也是我們不念其他諸佛，而專念阿彌陀佛的理由之一。本來佛佛道同，為什麼「十方三世佛，阿彌陀第一」呢？因為阿彌陀佛有「九品度眾生」的誓願，所以「威德無窮極」。其他諸佛，都沒有接引眾生九品往生的願力，唯有阿彌陀佛有接引念佛眾生，九品往生的願力。於《十六觀經》中，前十五觀是大菩薩所修的，唯有第十六觀，開顯稱名念佛往生的大方便法門。這稱名念佛，一句阿彌陀佛，什麼人都可以

念，什麼地方都可以念，無論是工作、走路、掃地、煮飯，甚至休息的時候，任何的時間都可以念，極其容易，極其方便，如印光老法師講：「用力少，而得效速。」在今生中就可以見到功效。

「九品度眾生，威德無窮極。」九品是上上品，上中品，上下品；中上品，中中品，中下品；下上品，下中品，下下品，九種位置不同。為什麼要分九品往生的品位？這是看念佛的人工夫如何。你的工夫高，品位就高；你的工夫低，品位就低。這九品往生，是專門為末法之中，苦惱的眾生而設的。因為末法之中，離佛入涅槃的時間已經久遠，眾生的善根淺薄，業障深重，所以開九品往生，就是為了我們末法的眾生，簡單容易，功效神速，特殊情形之下，還可以帶業往生。

一句「南無阿彌陀佛」，誦念容易又方便，沒有時間方所的限制，時時刻刻都可以口誦心念。縱然我們沒有一心不亂的境界，但是在散亂心中，稱念阿彌陀佛聖號，也可以種下往生淨土的遠因。若能深信切願，業障深重的人也可以往生。古來帶業往生之人不計其數！所以念佛的境界，你要說他念自性佛，這個理論太深也可以講的通；你要說他極其方便，接引娑婆世界的苦惱眾生，一樣可以講的通。因此稱念這一句南無阿彌陀佛，是三根普被：上根的眾生可以相應；中根的眾生也可以相應；下根的眾生，也一樣可以得到往生有份的功效。

我們今天應用能念的心，深深了解所念的境，在心境兩方面，我們一定要能收攝散亂心，專注於阿彌陀佛的一境，將一心入於一境，這正是打念佛七中，所要應用的功行，也是最重要的工作。大家明白這個道理也好，不明白這個道理也好，但是一定要謹慎明確地記住這一句話：「收攝散亂心歸於一處，然後專注一境，一心一意念阿彌陀佛！」這就是印光老法師講的：「老實念佛！」

我們既然打念佛七，「念佛」兩個字是很重要，關乎我們能念的心，也關乎所念的境。要明白如何運用能念的心，要能夠觀想所念的境，究竟是什麼道理。這樣對我們自己稱念這一句「南無阿彌陀佛」，會有很大的幫助！

今天就講到這裡，下邊念佛回向！

(2002年於澳洲雪梨華藏寺)

署立基隆醫院僧伽特別門診

李懋華院長親自主持

每週三上午八點三十分開始，專為法師看診

預約掛號專線：(02) 24292525轉分機3394 何玉絲護理師

李懋華院長：一般內科、消化內科、安寧緩和醫療及家庭醫學專科醫師

有感於法師一心精進修行，不注意色身病痛，不熟悉就醫流程，加上戒律的規範，在就診過程中也有諸多不便。署立基隆醫院開辦僧伽特別門診，為出家眾提供便捷貼心的醫療服務。僧伽們就醫都有專責人員負責，看診時間可以事先排定，縮短等候。又如屬女眾的婦科或乳房外科的問題等，也特別於週三安排女性婦科醫師服務。

僧伽特別門診是全台灣醫院的首創，到目前為止，也可說是全世界獨一無二的。李院長開辦這個特別門診的心願是：「希望能讓法師不再視看病為畏途，能積極把握治療的黃金時機。」

開辦以來，最令李院長感到鼓舞的是，前往看診的法師都說：「這個特別門診令人安心。院長的親切和專業則令人很有信心。」

僧醫會欣見，署立基隆醫院所首開的這個先例，已經逐漸枝繁葉茂，更希望將來有更多簽約醫院開辦僧伽特別門診，讓法師法體都受到很好的照顧，健康地弘法利生。

僧伽特別門診
李 懋 華



僧伽健診全紀錄

文字篇

本刊編輯部

本文分為「文字篇」與「影像篇」。

在影像篇的部分，尤其將健診各個環節以照片呈現。

既希望有助於大家對健診的全盤認識；也希望作為健診志工行前教育，及接受檢查的法師了解健診的參考。

南台灣의 嬌陽，出了名的熱情。因此，大夥兒都抱著迎接陽光的心情，做好心理準備。心想，暫時告別北台灣的溼冷也不錯，只是，有點擔心，那麼熱的天氣，師父們可要辛苦了。

3月24日下午，與醫護組的郭振潮師兄等人，約好在板橋亞東醫院會合，途中並彎去三峽恩主公醫院接另一位檢驗科的志工。全員到齊後，車子一路往南，沒想到，車行過了雲

林，反倒下起滂沱大雨。是我們將雨水帶下來了嗎？

晚上10點多抵達高雄，雨還是淅瀝淅瀝地下個不停。疾管局南部分局長楊居士，準備了消夜，在他的宿舍裡等我們。可是對當地街路完全沒概念的我們，一路上用手機問路，鬧了不少笑話。楊居士不放心，還親自到路口等我們，最後，總算找到了。真是慶幸！

用完消夜，我們這群好奇又精力充



沛的夥伴們，在盛情的楊局長邀約下，一起欣賞高雄夜景。高雄港漁人碼頭、愛河、城市光廊，在各色燈光和綿綿細雨映照下，更添嫵媚風情。楊局長一路上盛讚高雄近年來的進步，還建議我們搬到高雄居住。說這裡氣候溫暖，陽光充足，物價又低於北部，最適合退休後養老。我們不禁笑說，高雄市應該頒個榮譽市民的獎章給他。

楊局長不僅是個積極任事且有理想的公務員，還是個生活達人，忙於公務之餘，喜歡書法、國畫，和到各地欣賞美景。他告訴我們，退休後最想好好做的就是拜佛修行和寫字。3月25日一早，他又帶我們參觀中山大學、打狗英國領事館，以及美術館重劃區，再度極力遊說我們搬到高雄來。

這些暫且按下不表，匆匆半日遊後，我們又叨擾了一頓午餐，就往此次健診的屏東南海寺出發了。

屏東南海寺為普陀山觀音菩薩度化道場，民國63年蒙菩薩指示啓建道場，70年落成時由星雲大師主持大殿開光；79年5月，為樹立佛法正見，成立菩提道次第廣論研習班，受學於日常法師。81年禮請見慧尼師住持，成立尼眾僧團及佛學院，致力僧伽教育續佛慧命。



法師秩序井然地報到。



年老的法師有專人陪伴健診。

這裡是尼眾道場，此次健診對象只限於尼眾。參與的醫護及一般志工，除了僧醫會本身的志工團體外，也有福智志工，分為大寮、引導、服務、交通、住宿等組別，大家心中都充滿歡喜，認為這是一個「歷事練心」的難得機會。

有效率的身體健診

健診訂於3月26日上午開始，25日晚上，僧醫會執行長會宗長老先向大家說明健診流程及注意事項。他告訴大家，要讓三種法師優先接受檢查，亦即：常住大寮法師、糖尿病患、有

緊急狀況者。負責引導的志工、要先熟悉環境；陪伴法師跟診的志工，要注意法師病歷不要拿錯，每一張病歷上都要貼上姓名。看診結束且用午齋後，大家要集合到大殿禮佛，參訪道場，聆聽法師開示。

接下來僧醫會醫護組的郭居士，以及福智團體的曾居士，也分別說明了事前的規劃準備。再次確認各項工作崗位的調度是否妥當。

有關健診流程，本刊特地整理編輯了一份詳盡的影像紀錄。透過鏡頭，讀者當能更了解健診科別的完備。也希望，不論法師或一般志工，在參與健診前能先有一個全盤概念，更輕鬆有效率地做完全部檢查。

這次健診有128位法師報名，志工方面，一般志工70多人，再加上醫護志工，因此，全部志工人數近百名。由於事先規劃得宜，健診過程順利。以肝膽超音波為例，安排了兩位醫師輪班。第一位醫師上午6點就抵達現場，方便法師儘早接受檢查。8點則



聆聽法師開示，心靈洗禮。

由另一位醫師接班。而在上午10點多時，已經有接近百分之九十的法師做過這項檢查。

洗滌心靈的健診

為法師身體健診的部分告一段落，大家陸續用餐。中午1點左右，是志工們接受心靈健診的時刻了。相信很多志工在忙碌了一個上午後，最期待的就是這一刻。大家在大殿集合，聆聽開示。

慈悲的僧醫會執行長會宗長老，曾任南普陀佛學院副院長，在菲律賓、馬來西亞等地弘法十餘年，擔任過SABOANGA觀音中學校長，現在仍經常到馬來西亞、加拿大等地弘法；更帶領本會巡迴全省道場健診。他首先開示道：

僧為依佛法度化眾生，依佛法而證阿耨多羅三藐三菩提，非常殊勝。世間的人往往爭名逐利，但出家眾捨棄名利追逐，走向解脫道，因此說僧為眾中尊。

今天很難得，剛剛我們唱誦的廣論祈願文，是發願攝受，讓我們在沒有佛陀的地方，能夠學習佛法，積聚人生資糧，離苦而得究竟安樂，為了得到究竟安樂，必須發菩提心和大悲心。關於大悲心，《華嚴經》云：「諸佛如來以大悲心而為體故。因於眾生，而起大悲；因於大悲，生菩提

心；因菩提心，成等正覺。譬如曠野砂磧之中，有大樹王，若根得水，枝葉華果，悉皆繁茂。生死曠野，菩提樹王，亦復如是。一切眾生，而為樹根；諸佛菩薩而為華果。以大悲水，饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。何以故？若諸菩薩，以大悲水，饒益眾生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。是故菩提，屬於眾生；若無眾生，一切菩薩，終不能成無上正覺。」

40幾年前，我還是個小沙彌，日常老法師是個大學生，後來出家，先在南普陀佛學院擔任過教務主任，後來成立僧團，弘揚佛法，成就非凡。大家有這樣善知識追隨，必然永世不會墮三惡道。感謝這裡的住持師父慈悲，成就大家。菩薩戒本中有云：八大福田中，看病為第一福田。今天這樣為法師服務、醫護供養是非常難得的，大家是不是有產生歡喜心呢？歡喜心可以使微小變得廣大，善業增長，福慧具足，也就是所謂「福智」。在此我祈求三寶加被，人人福慧增長，吉祥如意，道業精進。阿彌陀佛！

常住法師則代表常住，謝謝大家來為法師做健康檢查，使得她們能安心辦道。

副執行長淨旭法師，是南普陀寺督監，屏東普濟寺住持，他也開示如下：

很高興有此因緣來到這裡跟大家結此法緣。也感謝常住法師提供這個場地，以及感謝所有志工的發心。日常法師住世時，



我曾作過他的學生，常師父開示我們要親近善知識，還要「深信因果、懺悔業障、積聚資糧」，這可說是我們一輩子都學不完的功課。大家今天有此緣分來為出家僧眾服務，是在八識田中種下了一個非常清淨的種子。佛之所以成佛，是在因地裡行菩薩道，佛陀的弟子們也是曾在因地裡跟他結下法緣。佛陀在因地裡托鉢乞食、教化眾生，成就佛道後，過去曾供養他的弟子們，因為曾經與佛結下過去的法緣，才有因緣聽聞佛陀說法，如法修行，發菩提心，行菩薩道，因而解脫生死，乃至成就無上菩提。

大家今日來此為出家僧眾服務，結下法緣，未來這些出家僧眾成就聖道後，你們也將因為曾在因地結下如此的法緣，而有因緣接觸佛法，親近三寶，乃至因此因緣得度生死，成就無上菩提。由此可知，這個因緣是很殊勝難得的。希望大家珍惜此無上福田，憶念此善法，必能蒙佛加被，福增慧長。

末了，淨旭法師恭請執行長會宗長老帶領大家唱誦吉祥偈，為這次活動劃下圓滿句點。

影像篇



法師在公布欄找到自己的病歷號碼後，在服務台領取病歷。



醫護及一般志工簽到及領取識別證



法師交回病歷，志工代為檢查是否已經完成全部檢查。

【報到掛號】

法師在服務台領取病歷，
然後開始接受健診。

【病歷回收】

法師完成健康檢查後，請
返回掛號處，將病歷交給
服務人員。

1. 確認完成各項檢查；
2. 填寫意見表；
3. 彙整後，由本會請醫師
判讀。



量血壓，是了解是否有心血管疾病危險因子的重要依據。



尿液常規檢查，可以知道腎功能是否正常，也是健康的指標之一。



抽血（必須空腹8小時以上）。



【一般檢查站】

量身高、體重、體脂肪率、血壓、脈搏

【檢驗站】

- ・ 抽血：由於要做飯前血糖檢驗，請法師空腹八小時以上。
- ・ 尿液常規篩檢



肝膽超音波（必須空腹）。



婦科乳癌篩檢、婦科超音波。



心電圖。



定期做乳房自我檢查，可及早發現乳癌。



你的骨骼夠硬朗嗎？做個骨質密度檢查吧。

【各項檢查站】

- 肝膽超音波：需空腹，請法師依看診序號接受檢查。
- 婦科超音波：需多喝水，漲膀胱至有尿意時再接受檢查。
- 心電圖檢查：優先為30歲以上法師檢查。
- 骨質密度檢查：優先為40歲以上法師檢查。
- 胸部X光檢查
- 乳癌篩檢/乳房自我檢查衛教



你會刷牙嗎？看看這好大的牙齒怎麼刷的。



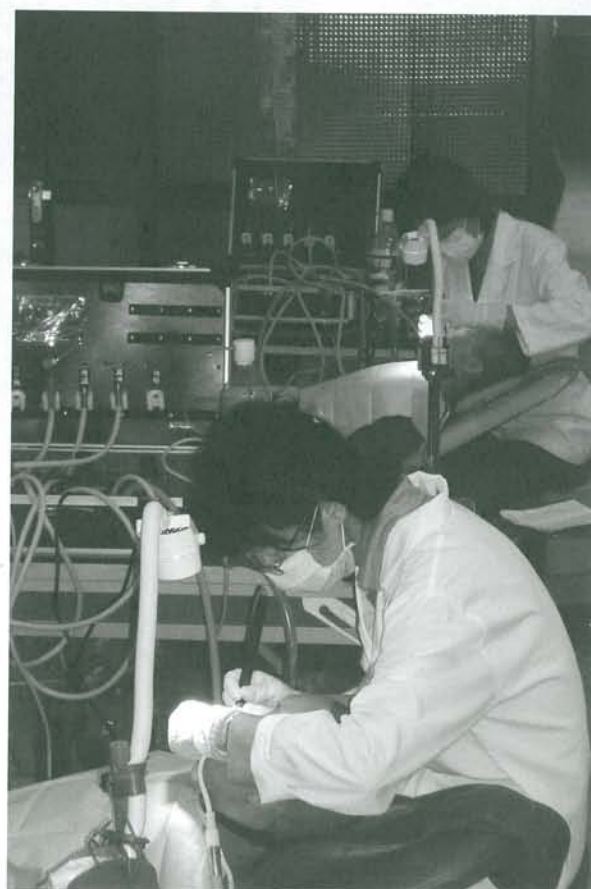
正確使用牙線，能預防蛀牙。



牙醫師為法師洗牙、檢查牙齒。

【牙齒保健站】

- 口腔健檢、洗牙、補牙。
- 口腔保健衛教：指導使用牙線方法、正確刷牙方法、致贈牙科禮品包。





中醫師詳細問診及把脈。





心臟好，身體才好：來給心臟科醫師檢查一下吧。



皮膚問題看來似乎不大，遇上了卻煩惱多多。讓皮膚科醫師幫你解決煩惱。



腎臟要顧好，代謝才會好。



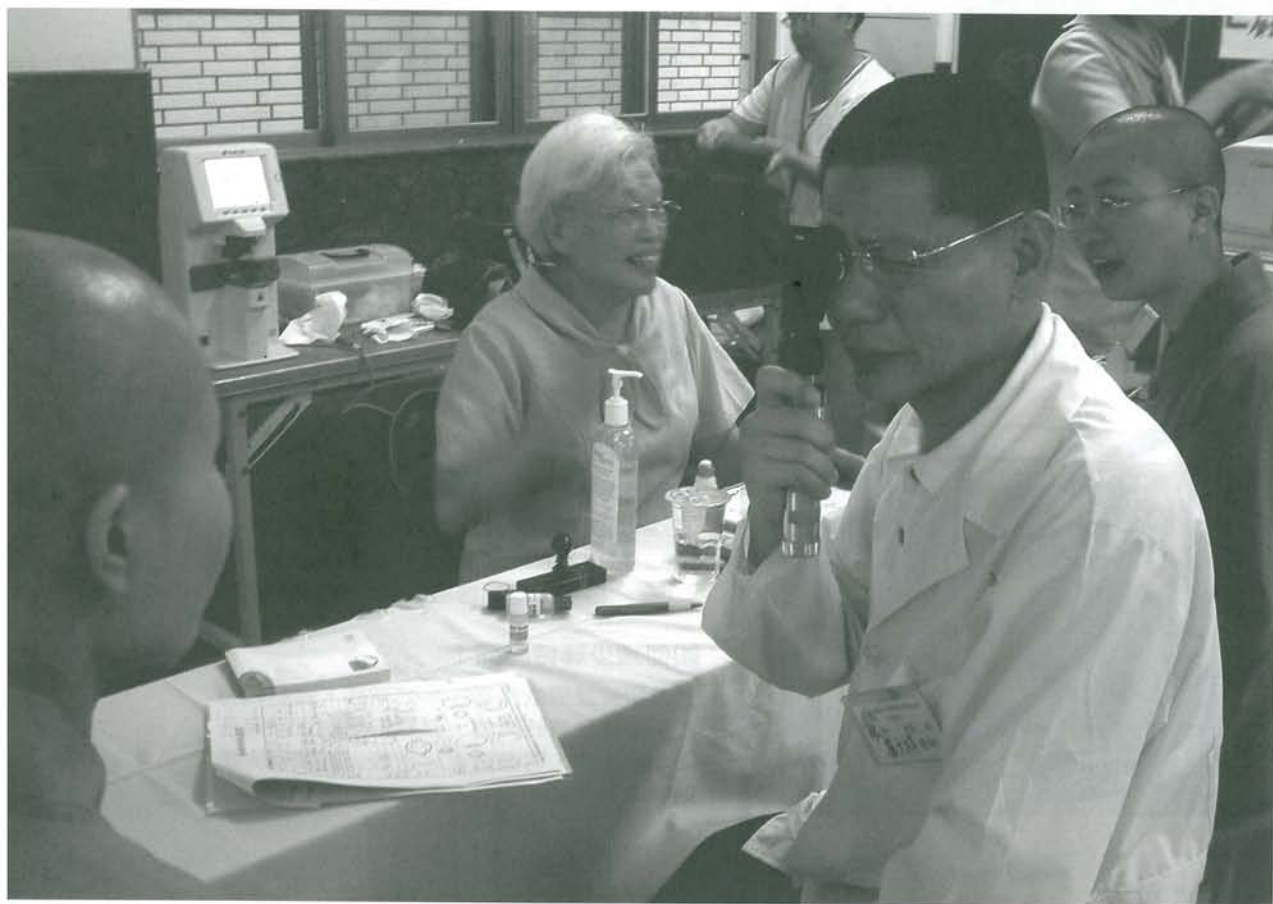
【專科醫療站】

看診科別及醫師人數，皆因應各場健診需要有所調整，通常包括

- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|------|
| · 心臟內科 | · 骨科 | · 耳鼻喉科 | · 皮膚科 | · 牙科 |
| · 胸腔內科 | · 泌尿科 | · 中醫科 | · 腎臟科 | |
| · 中醫針灸科 | · 復健科 | · 家醫科 | · 眼科 | |



家醫科是每個人的健康顧問。不知道該看哪一科嗎？先看家醫科就對了。



早上一睜開眼睛就要用它，請眼科醫師檢查一下，必要的話，驗個光配副眼鏡吧！

【家醫科醫療站】

先做各項檢查，如肝膽超音波、心電圖檢查後，再請家醫師判讀，既科學又有效率。

【眼科檢驗站】

視力相關檢查



領藥囉！要看清楚服用方法，有問題趕快請教藥師或醫護人員。



【藥局】

- 領藥
- 藥物諮詢

小叮嚀

如何索取報名表：

- 向本會索取
- 向協辦之道場索取
- 從網路下載

<http://www.sangha-care.org.tw>

如何報名？

- 法師報名：
填妥報名表，郵寄或傳真至本會
親自至本會會所填寫報名表
健診當日上午九點以前，親自至現場報名
- 醫護志工報名：
填妥報名表，傳真或寄回本會

如何開始？

- 法師報到：1.在公布欄確認病歷編號；2.前往掛號處領病歷及肝膽超音波看診序號
- 志工報到：1.領取識別證；2.簽到；3.前往工作崗位（請穿著醫護制服，佩掛醫護證）

如何減少等待時間？

肝膽超音波須依照看診序號就診，婦科超音波須等有尿意時再做。其餘各項檢查沒有任何先後次序，可選擇候診者較少的項目先接受檢查。

如何領藥？

持病歷至藥局即可。

如何確認檢查完成？

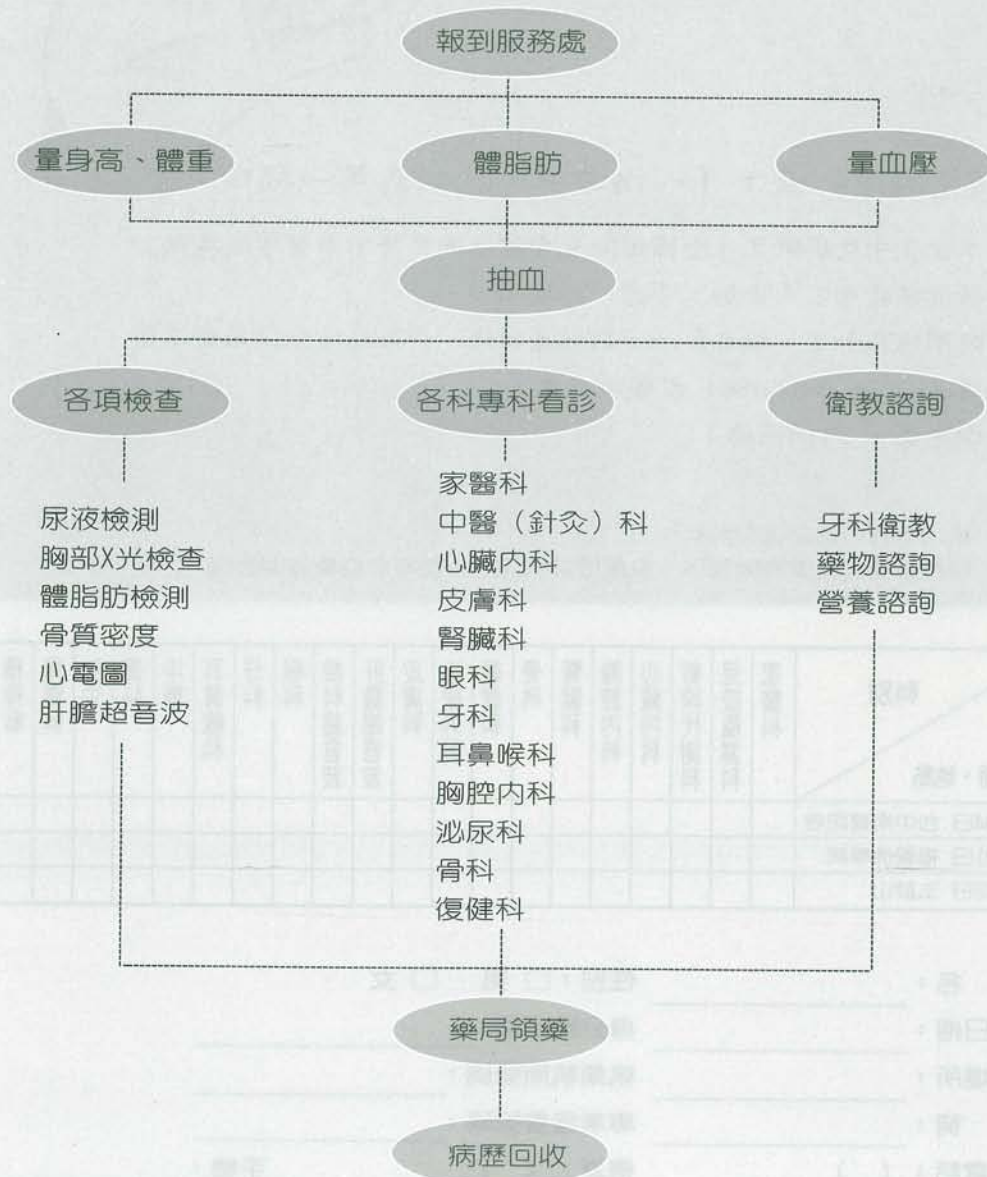
將病歷表交給掛號服務台，服務志工會協助確認。

如何確認檢查結果？

如現場發現須轉介檢查，醫師會立刻開立轉診單。

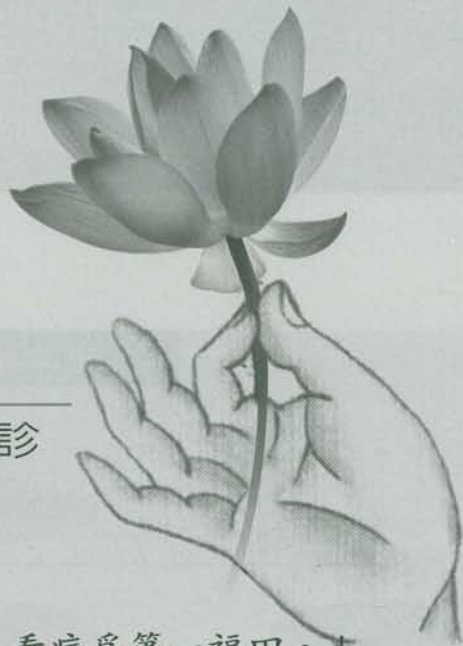
所有接受檢查者之病歷，都會請醫師判讀，並寄檢查報告給本人。

健診流程表



敬邀

醫師及護理人員參與健診



《梵網經》云：「八福田中，看病為第一福田。」

本會今年度舉辦之「全國僧伽免費健康檢查暨中西醫診療活動」，敬邀醫護專業人士加入參與。同植福田。

時間地點如下，報名參加者請填妥回條，於每場活動開始前三週，傳真（02- 26829186）或寄回本會，謝謝您。阿彌陀佛！

參加下列勾選之場次與科別

請務必填寫執業執照號碼、專業證書號碼，以便本會向衛生署報備

科別 日期、地點	家醫科	免疫風濕科	新陳代謝科	心臟內科	胸腔內科	腎臟科	骨科	復健科	泌尿外科	皮膚科	肝膽超音波	婦科超音波	眼科	牙科	耳鼻喉科	中醫	傷科	針灸	胃腸科	精神科	醫檢師	中西藥師	營養師	護理人員
06月04日 台中南普陀寺																								
10月01日 福嚴佛學院																								
12月03日 法鼓山																								

姓 名：_____ 性別：☐ 男 ☐ 女

出生日期：_____ 身分證號碼：_____

執業場所：_____ 執業執照號碼：_____

職 稱：_____ 專業證書號碼：_____

聯絡電話：（ ）_____ 傳真：（ ）_____ 手機：_____

電子信箱：_____

通訊住址：_____

前往方式：☐ 自行前往

掛單安排：☐ 是 ☐ 否



鄭履中攝影

「專題企畫」

向憂鬱說 bye bye !

據統計，去年台灣人服用抗憂鬱藥物的金額高達19.9億元。

對於這世紀殺手——「憂鬱症」，你了解多少？

如果你或你的親人、朋友得了憂鬱症，該如何自助且救人，

成功戰勝憂鬱症的威脅，迎接更美好的人生？

本刊特製作此專題，從醫學的、佛法的各種層面探討。

但這只是一個開始，一個橋樑，

能否走出憂鬱，迎向陽光，仍有漫漫長路，

千萬要堅持活下去，不要放棄……



從佛法談自殺因果

文／慧明法師

只要我們願意走出人生黑暗的幽谷，
佛菩薩的手隨時垂放，
祂必會牽引加被我們看見生命的光亮！

根 據醫學統計，自殺死亡者70～90%合併有憂鬱症、精神分裂等精神疾病，若單純以佛法因果的角度來勸導不要自殺，實際上有其困難。因為這些不斷想要自殺的人，往往不是已經罹患重度精神疾病，就是已被鬼魅纏身，身心皆難以自主。此時需要先藉助精神科藥物、心理治療等醫學途徑，或是修行者的慈悲加持力。待其精神狀況穩定，再教他自力修行回向鬼魅冤親債主共離苦道。

聖嚴法師曾開示過：「這種有鬼魅附身而使得精神錯亂的病人，只要對



三寶、對師父有信心，能夠接受師父的指導，照著師父的命令來調身、調息、調心，那是很容易對治的。如果被鬼魅控制，失去了理智，喪失了自主能力的話，就比較困難了。只好暫時用鎮靜的藥物使他的神經鬆弛，安睡休息一陣就好；假如著鬼已很嚴重，藥效一失，他馬上又會發狂，最後只有用「他力」的方法，為他念咒（最好是請持咒已有效驗的人，否則臨時為了趕鬼才學念咒，恐怕沒有大用的）；或代他拜懺修功德。」

自殺行為不能輕易嘗試，否則容易變成一種習性。以前聽到有人說要自殺，往往誤以為：「會說要自殺的，決不會真的自殺；真要自殺的人，是不會說的。」這種嚴重錯誤的認知，常常使得自殺前發出求救訊號的人得不到援助，被求救的人徒留後悔遺憾。如果大家能多發慈悲、多關心他人，願意撥出時間傾聽憂鬱者的心聲，能夠適時予以開導協助，他的念頭若轉變，因此得到就醫或修行者加持的機緣，你就可以拯救一條垂死的生命，這樣的悲心功德，才是最大的放生。

自殺與憂鬱

世間萬物無常是永恆的真理，天有

春夏秋冬，人有生老病死，宇宙星球也有其成住壞空。世間無一物是永遠不變的，花朵盛開時也正意味著凋萎零落的開始，就如同海浪沒有永遠的高潮。世間感情濃烈反成空，功成名就一場黃粱夢，因此菩薩笑我愚癡眾生，在空花水月幻化中上演一場悲歡離合喜怒哀樂的夢中連續劇。

事物「盛極必衰」，同樣也會「否極泰來」。所以當我們正面臨人生的困境或低潮時，請你抬頭看看總會放晴的陽光，以及永遠慈愍眾生的諸佛菩薩。只要我們願意走出人生黑暗的幽谷，佛菩薩的手隨時垂放，祂必會牽引加被我們看見生命的光亮！

曾經有位法師說：「如果我們今世沒有往生西方極樂淨土，而不幸『乘業』再來的話，百分之百可能趕上下一個世紀的流行病——憂鬱症，因為時代的巨輪必因眾生共業之力，仍繼續不斷地前進，請不要短視地只追求今生的享樂，或故意為逃避痛苦而自殺，因為將遺留多生多世的悔恨。」

自殺的痛苦

據史籍記載，自殺以後，不但受苦無窮，而且一定受到冥界囚禁。例如《子不語》一書中說，有個姓朱的鬼魂說：「橫死的人，冥界專門命令一



位監獄管理人員，來管束自殺的鬼魂，又不得回到故鄉。」

又有一個縊死的婦人說：「縊死的人，被囚地獄，淒苦萬分。」

在《北東園筆錄》中，也有記載「溺死鬼」自訴身世的話。他們說魂魄長年消散在寒水之中。諸如此類，記載極多。

一、憂鬱症者易招替死鬼

《自殺是災難的開始》一書作者真實地說出：「實在說，這後頭都有一股莫名的力量，促使你產生這種非理性的行動。有時本身並非很想死，但卻有一種控制不住的力量，教你去尋死。」尤其是在人的心志薄弱憂愁苦惱時，更容易招致這種力量的介入。

佛法說「一切唯心造」，我們的心如同一面鏡子，而鏡中所現的境界皆是我們自己內心的投射或是過去宿業種子的現行。每個人都有磁場，也會發光，如佛是金光，修行人會有黃光，心存善念的人會有白色光，福報大的人會有紅色光；至於心惡之人光是黑色的，常憂鬱有灰色思想的人就是灰光；隨心業不同便有不同的光，而鬼就專門喜歡找灰黑色光的人。依此理，若身口意常造凡夫貪瞋癡等業，或常起灰黑念頭的人，其磁場光色，會召感不祥之物，便可理解了。

如民國初年狄平子先生說：光緒二十三年秋天，江蘇高郵馬棚灣下二十里路，有一個陸家莊，有個莊稼人好賭，每賭必輸，因此，和他的太太經常吵架。

有天晚上，錢已輸光了，但是他知道太太還有兩百個錢藏在枕頭下面。本來不想拿走，免得太太嘮叨，就叫他表弟去要。他表弟就聽吩咐到他家裡，隔著圓洞形窗戶向裡偷看，他的表嫂正在燈下紡紗，可是身後卻站著一個高冠華麗的男人。他心裡感覺很奇怪，以為他表嫂有了外遇。但經仔細一看，他表嫂又彷彿根本不知道有人在身後站著。

那個人手裡拿著一根短杖，杖的一端稍微彎曲，略似西洋人的斯蒂克(stick)。那個人就用有彎曲的一端去鉤他表嫂所紡織的紗，他一鉤，紗便亂了；每一鉤亂，那婦人便再把它接起來，像這樣連斷連接有五次之多。

婦人最後終於煩了，便停了紡機，長嘆一聲站起來，一邊擦淚一邊哭。接著就用帶子掛在床樑上面，自己站在凳子上，把頭伸進去把帶子拉緊。這時那個衣冠鮮明的男子集中眼神凝視著婦人上吊，好像這是最緊要的關頭。就在這間不容髮的時候，那表弟不覺大叫一聲，推門而入，表嫂嚇倒



在地。

此時鄰居都聽到聲音跑過來了，再看那戴高帽穿馬褂的人，僵在那裡，形同木雞。這人戴的是有纓的高帽子，身穿長袍馬褂，並且留著馬蹄袖子，胸前一個方形的袋子，臉上有幾根鬍子，用力推他，彷彿一縷煙霧，無論用刀刺，用棍打，都不會動一下。大家此時才知道這人是鬼，直到半個月之後，還有一片黑影子依稀能看到。（見《平等閣筆記》）

二、善心念佛得脫鬼道

如上所說，鬼喜歡糾纏與他同類的黑、灰色光之人，因此認真修行、心存善念、福報深厚的人，較不易招感此類眾生，若恰巧遇上，除非是宿業所迫或鬼類求渡，否則決不會遭受其害。

在清朝紀曉嵐《閱微草堂筆記》一書中記載，有位何勵庵先生告訴紀曉嵐：

他有位姓嚴的朋友，到西山深處掃墓回來，夜長晝短很快就天色入暮了。他怕遇上老虎，在歸途上拚命地奔跑，途中望見山腰間有一座破廟，急急奔進去，當時天已黑盡，聽到牆角有人說話：「這裡不是人待的地方，你趕快走吧！」

嚴某心裡毛毛的，問那人為什麼坐

在這種黑暗角落裡？

他說：「我實在是吊死鬼，是在這裡找替身的！」

嚴某聽了之後毛骨悚然。但是他想一想又說：「我與其冒著被虎咬的危險，寧願被鬼害死算了，那我們就共宿一宿吧！」

鬼說：「那你不走也可以，可是陰陽兩條路，你受不了陰氣的侵襲，我也受不了陽氣的燦炙，我們都會渾身難受不安，我們各占一角，不要接近好了。」

接著，嚴某問他等著找替身的緣故，鬼說：「上天有好生之德，不希望人們自殺，譬如忠臣殉國，烈女殉夫，雖然是橫死夭壽，但和壽終正寢是一樣，不必找替身。至於那些被環境所逼迫，窮途末路，更無求生可能的人，可憐他們情非得已，也讓他們逕自投胎；同時仍然按他生平所做，依善惡受報。另外倘若有一線生機，或者為了一點小事想不開，或遇事拖累別人，逞發暴戾之氣，輕率地投繯自縊，就違背上天好生之德了。所以一定要使他等著找替身，表示對那些輕視生命的人一種懲罰。因此，把他們幽囚在陰暗之處，經常是百年歲月……。」

又問：「是不是有誘人做替身這回事呢？」

鬼說：「這種事我是不忍心做的。凡是一個人自縊，是爲保全節義而死的，他的靈魂從頭頂上升，他的死亡過程也快。爲了嫉妒、含忿而死的，靈魂從胸口以下下降，死亡的過程就很遲。在未氣絕的時候，所有的血管內血液倒流，肌肉和皮膚彷彿一寸一寸地割裂痛似凌遲，肺、肝、腸胃裡如同烈火燒烤，無法忍受。像這樣經過十幾個小時，形體與靈魂才分離。想到這樣劇烈痛苦之事，當我看到想要自縊的人，即阻止他不要做這種傻事，快迷途知返，怎麼肯設下陷阱誘他做替身呢？」

嚴某又說：「你存這種念頭，一定會升到天道爲神的。」

鬼說：「這種事我是不敢妄想，只有專心念佛、發露懺悔，期求佛陀接引罷了！」

片刻之後天已將明，再問已沒有回聲，再細看也看不到人影。

後來嚴某每次上墳，一定攜帶飯食和紙錢去祭他。同時也總是有旋風在左右捲來捲去。過了一年，旋風沒有了，嚴某心裡想：一定是他因爲「一念的善心」，已解脫鬼道了。

三、德重鬼神欽

袁子才於《子不語》書中言及：杭州北關門外有一棟房子經常鬧鬼，大

家都不敢去住，因此一年到頭門戶深鎖。後來有位蔡姓讀書人想把房子買下來，有人認爲不吉利，勸他不要買，但他卻沒有接受。等交易完成後，他的家人都不敢住進去。

於是蔡某親自把門打開，點了一根蠟燭，獨自坐在房子裡。到了半夜，看見一個年輕女子，頭上圍著紅色的細綢巾，慢慢地走進來，向他跪拜行禮後，就將一條繩子懸在樑上，然後把頭伸進去。蔡某見此情境，並不害怕。女子另又掛上一條繩子，並向他招手。意思是要他也來上吊。蔡某就拖起一隻腳伸進繩結裡。

女子見其行徑，便說：「你弄錯了！」

蔡某笑著說：「是你錯了，才會落到今日的地步，我才不跟你犯同樣的錯哪！」

女鬼聞言大哭，撲在地上向他禮拜後就隱去了。從此再無鬧鬼情事。後來蔡某中了進士。

所謂：「道高龍虎伏，德重鬼神欽。」蔡姓讀書人心存正念，德行高尚，非但沒有遭受女鬼魅惑，還爲她點破迷津，因而逃過鬼難終得厚福。

臨死發善念

當一個人快死的時候，都會有異相



出現，只要你會觀察，就可以看出他的氣色不好，印堂發黑。這時你要認真開導他，勸他趕快修行扭轉業力，否則若無善念與功德，這個劫數便難脫逃。

報載有位男子企圖在租屋處開瓦斯自殺，他在自殺前忽然起了一個善念：在這裡自殺會影響房東未來房子租不出或賣不了，不能這樣害人。他起了這個善念後，便到外面發動自己的汽車引入廢氣自殺，結果被人發現及時獲救。

此人臨死前發起善念，算是積件陰德，才感得被救的因緣。所以人要心存善念，心存善念之人縱然在絕望之時，往往會有貴人相助或奇蹟出現。所謂：人無功德，大地難容。福報已盡的人自殺，一下就死了，再怎麼救也挽回不回；或雖不死身體卻留下更可怕的後遺症。

如新聞記者王瑞德先生所著的《完全不必自殺手冊》一書中提到：台灣演藝界曾有一位美女，二十幾歲時因感情因素，連續吃了相當數量的安眠藥，雖救回了一命但產生後遺症，十幾年後肝功能遭到傷害導致肝癌。

今天暫時停止

筆者在常住看過一部電影叫做《今

天暫時停止》(Groundhog-Pay)，內容敘述有一個人，必須一再重新生活於同樣的一天，直到他真正過好這一天。剛開始他抱著非常消極的態度，所以他在第一天製造了許多負面的因，人們和他的負面相應，所以他過得很不好。然後第二天，他又得從頭經歷同樣的日子；接下來，相同的日子不停重複。

於是他開始拚命找出路，企圖自殺許多次，但次日早晨，他又在同樣的房間和床鋪上醒來，日期沒有變，收音機裡播放的還是相同的歌曲。他的心態經過許許多多的改變，直到最後，他把大部分時間都拿來幫助別人，他搶先阻止即將發生的慘案，因為他已經度過相同的這一天許多次。他所有負面消極的心態，逐漸改變為正面積極助人的能量。當他的內心態度轉化，日子漸漸愈過愈好。最後，他終於能夠突破今天而進入嶄新的明天。

念佛功德

在《覺園筆記》中記載：四川省自貢市的自噴井區，一般住家幾乎都屋後臨溪，一打開窗子就可以俯視溪水。一個做蔑器的工人，有天在夜裡工作，聽到兩個水鬼在水邊談話。

甲鬼說：「我明天就可以找到替

身、脫離水難了。」

乙鬼說：「那真是恭喜你！對象是誰呢？」

甲鬼回答：「明天下午有個挑煤的人，賣完煤後喝醉酒，會到這裡來喝溪水，我就可以把他拖下水當我的替身了。」

這個蔑工細聽之後，第二天午後，他就打開窗戶，面溪工作，並時常低頭往下看。果然看到一個人帶著醉容，踉踉蹌蹌地過來，放下擔子蹲在水邊，身體微微向前傾，有時幾乎掉進水裡。他捧起水拚命地喝，並且一邊說：「阿彌陀佛！這水真好喝。」然後又一再地捧水喝，喝後總會稱念佛名。結果並未發生什麼事，又挑著擔子走了。

晚上他又聽到乙鬼問道：「你的替身沒有來嗎？」

甲鬼回答：「來了，我趁他喝水時拉了他一把，他幾乎掉進水裡。想不到他喝完水就念阿彌陀佛，使我倒退了兩三丈；我再去岸邊，他又再喝水，喝完又念佛號，我嚇得一直後退，眼睛昏花不能動彈，他卻挑起擔子走了。」

第二天呂仙岩佛教會的人來店休息，聽到蔑工這番話，回去後就把此事述說出來。

念佛功德真是不可思議，連鬼都拿

你沒辦法。所以每當難過、痛苦的時候，至誠念佛就可以轉變心境。念佛就是念心。念是當下這一念心，佛是覺悟的意思。當下這一念心覺悟了，清清楚楚、明明白白，而且還得到諸佛菩薩的威神加持，豈會做出糊塗事！

所以修心很重要。鬼看到你就得退避三舍，無法捉弄你。人在倒楣的時候，常會被鬼捉弄，所以從前有些老人家常勸人，在走夜路或心裡害怕的時候，念阿彌陀佛就好了。這是中國人的傳統習慣，是個特別好的習慣！習慣變成自然後，遇到任何災難來臨，一句佛號脫口而出，往往可以逢凶化吉。

大家若能養成心中隨時念佛的習慣，煩惱就會逐漸減少，心地自然產生光明，不會有糊塗的想法看法，就可以跳出沉悶的漩渦；縱使念佛功力淺薄無法消除煩惱，多修福報、培植善根、深信因果、常存善念、多做善行，若不幸宿業現前，也必定得遇善知識或貴人相助。

參考書籍：

《拈花微笑》·聖嚴法師·法鼓文化
《等待黎明的時刻》·修德法師
《請珍惜自己的生命——認清自殺的真相》·天華出版公司
《自殺是災難的開始》·王警官
《完全不必自殺手冊》·王瑞德



淺談憂鬱症

文／加拿大天然營養顧問 傅紅薇

得到它並不是誰的錯，
也不是一項缺點；
如同其他疾病一樣，
憂鬱只是疾病的一種。



近年來罹患憂鬱症的人數成直線的上升，很多以前行為上不明原因的躁鬱行為也因為醫藥界對憂鬱症的研究，而有了治療的契機。

要了解憂鬱症，首先要知道在醫學上「憂鬱」的定義是什麼？

憂鬱是：一種悲傷的狀態

- 一種異常的情緒狀態
- 一種臨床上的精神疾病

在醫學臨床上憂鬱症又有下列的分類：

- 重度憂鬱症
- 輕度憂鬱症
- 雙極症憂鬱期（又稱：躁鬱症）
- 內科疾病相關之憂鬱症
- 因藥物引起之憂鬱症
- 適應障礙併發之憂鬱症

在此，我們先不對疾病型與因服用藥物所引起的憂鬱症作論述，先就一般人口中相傳的憂鬱症做更詳細一點的資訊陳述。

憂鬱症的病因

1. 生物學的因素

生理上造成憂鬱症的因素，除了遺傳的體質之外，醫學界上還發現，當人體中樞神經系統的神經化學傳導物質中的「新腎上腺素」、「血清素」、「多巴胺」等不足時，會引發憂鬱症。



2. 心理因素

個性固執、要求完美、死心眼、過度依賴他人、過度要求他人，以及對於小壓力卻有大反應的人，都容易得到憂鬱症。

3. 環境因素

環境因素為個人的職業別、工作環

境、家庭生活等壓力所引起的憂鬱症。

憂鬱症的診斷因生理機能檢測困難，多以症狀作為診斷依歸，如果要實際檢測體內的神經化學傳導物質是否不足時，必須檢測腦脊髓液，或檢測神經化學傳導物質受體，在檢測手續上需要相當的縝密與繁瑣，無法像驗血般普及，目前的醫學界在憂鬱症的診斷上，都以症狀的表現來做診斷是否罹患憂鬱症的準規。

症狀：

- ① 常感到情緒低落、沮喪或絕望。
- ② 失眠或睡眠過度。
- ③ 對日常活動失去興趣或樂趣。
- ④ 無價值感或過度不適當的罪惡感。
- ⑤ 常感到疲勞或缺乏活力。
- ⑥ 精神難以集中，或思考力、決斷力驟減。

好消息

- 法師免付費專線電話0800-555559，歡迎法師利用若居士大德使用請自行匯款至基金會

● 新竹福田寺捐贈塔位

新竹福田寺為了協助貧苦的亡僧料理後事，特別無償贈與本會骨灰安放塔位200個，供正信出家受戒的比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼使用。

⑦ 精神運動激昂或遲滯：喜悲情緒快速地兩極轉換，或毫無反應。

⑧ 食慾突增或突減，體重明顯減輕或上升。

⑨ 反覆地想到死亡或自殺意念，甚至企圖自殺或構思自殺計畫。

如果個人的自我檢測發現上述的9項症狀中有5個症狀為期2星期以上，並且發現憂鬱的情緒不易化解，已經影響生活時，應該懷疑自己是否罹患憂鬱症，最好向醫師查詢。

憂鬱症的治療

1. 抗憂鬱症藥物

目前的醫學藥物對於重度或輕度憂鬱症的症狀緩解、功能恢復，有60～80%的效果，唯患者應服藥6個月至12個月，以預防再發。目前醫學研究發現患者發作次數愈多，再發頻率愈高；持續服藥治療可以減少再發次數。

如果在服用抗憂鬱症藥物期間伴隨副作用發生時，應該要和醫師商量，尋找適合自身體質，而且副作用最低的藥物。

有些甲狀腺功能低落的患者，或是更年期婦女，也容易因生理的變化或賀爾蒙的不足而罹患憂鬱症，在尋求醫療時，應雙向交叉問診治療。

2. 心理治療

重度憂鬱症時，除了服用藥物之外，應該同時尋求精神科醫師的協助。輕度憂鬱症患者則可以藉助運動、戶外運動、接近大自然、培養嗜好等活動減輕症狀。

3. 環境調整

有些患者可能因為個人因素無法達到環境調整，可以尋求家人、朋友的協助，改善不當的環境因子，幫助病情早日康復。

4. 調養性的療法

食物中必需脂肪酸（例如：Omega3,6,9）與維他命B群，是細



胞、神經傳導中很重要的營養物質，憂鬱症患者在飲食上應該注意攝取足夠的量。

必需脂肪酸常蘊藏在食用植物油，唯進入體內後需要B₃、B₆、C、E、鎂、鋅等物質才能合成，因此在日常飲食中必需注意營養的均衡。

健康的腸道中可以自行製造某些維他命B，保持腸道中腸益菌的不匱乏亦是很重要的一環。

也有很多患者尋求中醫的協助，由於目前的醫學界的研究都以西醫為主，中醫方面的研究報告極少，在此不予論述。

憂鬱症是一種疾病 不是個人的情緒問題而已

在憂鬱症還未普遍被重視以前，很多人都誤認為憂鬱症是個人思想、情緒不當所引起的。可是，醫學界已經研究發現，患者得到憂鬱症並不是誰的錯，也不是一項缺點；憂鬱症如同其他疾病一樣，只是疾病的一種。

因此，憂鬱症患者和其他疾病患者一樣，需要尋求醫師的協助，以藥物或其他治療方式改善這個疾病。很多的憂鬱症患者在發病的初期往往是不自覺的，因此對憂鬱症有正確了解，



對自己或周遭的家人、朋友是一個很重要資訊應用，讓自己或親友能夠不受此文明病的困擾，讓每一個人更健康。醫學界亦認為建議初期憂鬱症患者就醫，是讓憂鬱症早日痊癒的不可或缺因素。

假如你心情不好，不妨撥個電話

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 董氏基金會 02-2776-6133 | 澄清協談中心 02-2735-9424 |
| 生命線 1995 (全省簡撥專線) | 呂旭立人文發展中心 02-2362-8040 |
| 張老師 1980 (全省簡撥專線) | 觀新心理成長諮商中心 02-2363-3590 |
| 台北市市立療養院 02-2726-4186 | 飛越心理諮商中心 02-2370-8119 |
| 馬偕協談中心 02-2571-8427 | 蒲公英兒少治療中心 歸心工作室 02-2364-1698 |
| 中華心理衛生協會 02-2371-2645 | 亞迦貝全人發展中心 02-2735-1626 |
| 反璞歸真心理工作室 02-2363-9710 | 活泉身心靈整合中心 02-2382-1885 |
| 華明牧靈輔導中心 02-2382-1885 | 衛理諮商中心 02-2700-1900 |
| 宇宙光關懷熱線 02-2369-2696 | 基督教勵友中心 02-2594-2492~3 |
| 宇宙光輔導中心 02-2362-7278 | 懷仁全人發展中心 02-2311-7155 |
| 愛之旅全人成長中心 02-2364-5199 | 台灣向日葵全人關懷協會 02-2592-1411 |

假如你覺得心煩，不妨讀讀書

閱讀也是一種精神的力量，在分享的過程中，幫助自己也幫助他人。

- 《憂鬱心靈地圖》派翠西亞·歐文/著·張老師文化
詳細說明憂鬱症的起因，並從生活中，醫療上為病友剖析，讓憂鬱症緩者獲得最全面的資訊，也讓憂鬱症之親友了解如何幫助身邊的至愛。
- 《戰勝抑鬱》哈維·M·羅斯 博士/著·業強出版
作者以其豐富的臨床經驗，介紹憂鬱症各種為人所忽視的病因及療法，並從如何獲得幫助提出建議。
- 《走出藍色幽谷》美國醫療協會/著·天下雜誌
本書陳述真實案例，並提供面對困境的具體方法，完全以參考實用為出發，是現代人不可或缺的一本身心健康叢書。
- 《幫他走過精神障礙》陳俊欽/著·張老師文化
本書將助人工作中與精神疾病有關的事務羅列出來，逐一介紹說明，包括如何提前發現潛在的精神疾病、協助就醫、處理突發事件、與精神科醫師合作等，是精神病患親友和精神科醫師間重要的橋樑。
- 《難以承受的告別》克里斯多福·路加斯、亨利·賽登/著·心靈工坊
本書作者，同時也是自殺者的遺族，訪談許多同樣經歷的人，記下他們所有被遺棄的傷痛以及經歷。協助自殺親友們走出傷痛。
- 〈時代文明病——憂鬱症〉台中榮民總醫院精神科主治醫師卓良珍
網址 www.ohayoo.com.tw/chang6.htm

拒絕生命的殺手

——自殺

自殺絕不是悽美的結局，
卻可能是悲慘的開始。

文／李劍虹



根 據行政院衛生署2005年的資料統計顯示，台灣自殺率逐年增高，從1995年每10萬人中約有6.17人自殺；到2004年增加至每10萬人約有15.31人自殺。十年之間自殺比率增加了一倍，同時自殺亦名列國內十大死因的前三名。而其中自殺死亡者有70～90%合併有精神疾病，第一是憂鬱症，第二是藥物濫用，第三則是精神分裂。

世界衛生組織WHO的研究發現，全球平均每100人當中就有3人罹患憂鬱症。而在台灣則約15%的人，罹患嚴重或輕微的憂鬱症狀，若以2千3百萬人口計算，全台灣即有3百45萬人有憂鬱症的傾向。成年人自殺高峰期是35歲到50歲，正是人生最精華的時段，得憂鬱症的比例也最高。

名人自殺的背後

回顧歷史，我們發現許多中外名人在功成名就時，在窮途潦倒時，甚至遇上生命瓶頸時，選擇以自殺結束生命，留給世人無盡的感嘆與唏噓。

這些名人的成就非凡，如作家王國維、老舍、三毛、海明威、三島由紀夫、川端康成，藝術家梵谷等。

還有近年來國人較熟悉的香港藝人張國榮，在三年前的愚人節跳樓身

亡；去年倪敏然上吊自殺；前不久演員葉雯亦在相同的季節選擇投海自盡。精神科名醫陳國華治癒無數憂鬱病患，卻無法突破人生瓶頸，留給他的病人無限錯愕。

名人選擇自殺，留給世人更多的疑問，我們不禁要問：「他們為什麼要自殺？」

康德曾說：「自殺，是以勇敢為前提還是全部以沮喪為前提，這不是一個道德問題，而只是一個心理學問題。」當我們探究其自殺原因時，驚人的是，憂鬱症或多或少在他們生前吞噬了他們的身心靈。

「憂鬱症」這21世紀的殺手，有點陌生卻又熟悉的名詞，在我們生活周遭的親友，甚或是我們自己，都可能已患有憂鬱症而不自知，更因排斥就醫而延誤治療。「憂鬱症」與「自殺」並非等號相連，只是憂鬱症病患的自殺率比一般沒有憂鬱症的人高。但是這被稱為「心靈感冒」的憂鬱症，雖然感染力強，也並非無藥可醫。

燒炭自殺後遺症大

近年來我們從報章雜誌上常常聽聞「燒炭自殺」的新聞。

情侶感情不順遂，選擇以燒炭共赴黃泉；卡奴被錢逼急了，選擇以燒炭

逃避人生；失業者，更以燒炭逃離世事。

根據衛生署統計，台灣燒炭自殺有逐年增加的趨勢，2003年平均每百位自殺身亡者中，18人選擇燒炭自殺。到2004年增加至22.5人。

燒炭自殺被誤以為是最平和的死法，也是最多自殺死亡者選擇的死亡方式。但是，很多人可能不知道，燒炭自殺的過程中會釋放高濃度一氧化碳，與人體內血紅素結合，如果自殺未遂，可能因為組織曾缺氧，出現「遲發性神經病變」。

它的傷害可能是全面的，出現手抖、失禁、失憶，嚴重者還可能癱瘓。



高壓氧能幫助一氧化碳中毒者修復未死細胞，不過效果並不顯著。所以，請不要因為一時想不開，反而讓自己的人生陷入另一個困境。

什麼是「憂鬱症」？

在生活中，我們偶爾會因工作壓力、經濟因素、課業、親友等原因導致情緒低落或沮喪。這是生活中非常普遍的現象，通常短時間內心情就會恢復正常。然而這樣的壞情緒持續下去，進而影響我們的身、心、靈，連帶出現食慾不佳、睡眠品質差、精力低落，甚至影響社交生活，總是想遠離群眾而獨處。

如果鬱悶低落的情緒持續兩週以上沒有改善，或者對於平常喜好的人事物失去了興趣，也許憂鬱症已經悄悄找上了你。

憂鬱症的類型

重度憂鬱症：嚴重的憂鬱症，其憂鬱症狀明顯，並且嚴重影響工作能力與日常生活作息。

輕度憂鬱症：是一種較不嚴重的憂鬱症。長期而慢性的憂鬱症狀，不會使生活、工作停擺，卻讓人心情低落，提不起勁。



雙極性情感性精神病（躁鬱症）：

得此病的人會感到狂躁和憂鬱，但有時也會處於兩者之間的正常地帶。躁鬱症患者也有可能只有狂躁症狀，不停說話，不需要睡眠，時而變得暴躁。

季節性憂鬱症：發起跟消退和季節有關。好發於秋冬日照少、陰溼寒冷的季節。根據統計，通常緯度較高的地方發生率較高，因此被認定為缺乏陽光的因素。

產後憂鬱症：百分之二十到四十的產婦在生產過後，會有明顯的情緒變化，特別是表現出憂鬱、易怒、失眠、自我傷害、過度依賴等等不適症

狀，一般稱為「產後憂鬱症」。

老人憂鬱症：一般的憂鬱症常因重大事件、感情上的挫折、個性上的問題等引起，但老人憂鬱症卻是症狀緩慢且隱微地出現。其症狀常以身體化症狀、體能改變等來表現，心情上的起伏反而並不大。

更年期憂鬱症：不分男女，約發生在40到60歲之間的憂鬱症。

兒童憂鬱症：是一種腦部或者精神



上的疾病，影響兒童的感受、思考與行為。兒童的憂鬱症沒有明顯的症狀指標。最明顯的症狀是活動力突然減弱，不再愛看電視或對喜歡的遊戲失去興趣，甚至會突然不安而哭起來。

如何面對憂鬱症的來襲

藥物治療：依照醫師指示服用抗憂鬱藥。每次重度憂鬱發作時，至少按時服藥6至12個月，完成一個完整療程，才可降低日後發病的機率。並且不可任意停藥或減少劑量，必須與醫師討論。

心理治療：憂鬱症患者應該為自己安排社交活動，避免總是獨自一人。

飲食方面：充足的飲食與營養補給是必要的。並停止吃洋芋片、糖果、咖啡因等對身體不好的垃圾食物。

建立規律的生活：每天在固定的時間起床睡覺，建立固定的節奏。

不論是我們正處於憂鬱，還是親友面臨憂鬱症時，應保有「四不、一有、三種心」的原則。「四不」是不排斥、不歧視、不恐懼、不放棄；「一有」是永遠有希望；「三種心」是愛心、信心和耐心。相信在自己堅定的信念之下，一定可以走出憂鬱症的侵擾。



師父！您準備好老了嗎？（下）

老人的急診室

老年人的臨床表現往往很不典型，再加上溝通困難，或因疾病、退化無法言語，因此要用大量檢驗及X光照片，再經由有經驗的醫師才能查出病因。

文／埔里榮民醫院黃聰敏醫師

師父！您一定不太明白凡人的老態，除非經歷過老病一直到往生。

有位師父告訴末學，只要他念佛念到「一心不亂」，肺結核的病是無法侵犯他的。因為末學告訴他，您有一個鈣化的肺結核病灶在右上肺葉。

也許肺結核病菌真的受老師父的感化不再危害人間，但是目前佛的四眾弟子並不是每一個人都有這種功力，因此需要醫師、急診室，還需要僧伽醫護基金會正在努力的「僧伽安養道場」。附帶一提，目前因經費不足，

十方大眾勸募中。

感恩佛菩薩，弟子自醫學中心，下鄉到偏遠的地區醫院，因人手不足經常值急診，也見到許多老年人常進急診的原因，提供一些經驗給未來「僧伽如意安養道場」的醫護人員。

老年人心肌梗塞

有位中年人匆匆帶著老父親到急診室，一進門就告訴末學：黃醫師！我父親這兩天在床上呻吟，在診所看病，醫師說他有點感冒，出冷汗，給

了兩天感冒藥吃，今天早晨突然不省人事，您一定要救他。

老年人的冠狀動脈疾病，通常症狀不典型，年輕人、中年人會有胸痛、背痛、胸悶的主訴，但老年人不會，尤其許多以腸胃炎、感冒來表現，實在令醫師非常頭痛，就算急診室搶救得宜，再轉送醫學中心做心導管手術，也大部分死亡。

心血管疾病一直是西方老年人死因的首位，而在台灣十大死因也次於癌症。有人把因急性心肌梗塞而住院的患者做一個統計，55歲以下，還有存活的机会，而75到84歲的老年人幾乎很少回來。因為老年人常合併許多的慢性病，如腦中風、糖尿病、高血壓、痛風等病。因此末學建議，如果胸痛5分鐘未獲改善就搭車到醫院，高血壓、心臟病的藥一定按時吃，不

要忽略小病症，如急性腸胃炎、感冒或沒有食慾而吃不下等。

糖尿病的相關急症

有位師父最近經常口渴、膀胱無力，十分困擾，經查證，因糖尿病未按時吃藥，血糖控制不好造成泌尿道感染，甚至造成肝長了一個大膿疱，危及生命。發生類似情形的大有人在，不可不防。

有位師父不習慣吃西藥，認為不會斷「根」，因此改服中藥。有的人服用秘方會好，有的更嚴重，甚至吃出毛病。為什麼這樣呢？那吃西醫到底會不會斷根呢？很多人都誤傳只有中醫治療會斷根，西醫不會斷根。其實糖尿病的治療包括1.飲食控制，2.運動，3.藥物治療。三方面都照顧到，

老人也會營養不良

雖然台灣社會富足、物資充裕，臨床上營養不良的老人卻仍不少。營養不良包括營養不足及不均衡，可能的症狀有精神不佳、體重減輕、傷口不易癒合、水腫、脫水、貧血、肌肉萎縮等。

除經濟問題或家人疏於照顧，更有多重因素可能造成營養不良：獨居老人缺乏適當烹調器具或技術、食物採買困難、憂鬱或活動量太少造成胃口不佳；失智、用餐時的寂寞造成食量減少；身體疼痛或手腳不聽使喚造成進食困難；嗅覺、味覺的衰退，致使食不知味；難以下嚥、牙齒不好或缺牙、腸胃蠕動及吸收功能不佳。

以上這些因素有的可以矯正，能讓老人家重拾健康與活力。對於無法矯正的問題，也可透過進食管道的安排、營養品的補充，讓老人家的營養獲得改善。最重要的關鍵，就在家人與醫師都能仔細評估、關心老人的營養攝取，不要忘了這個根本問題。

才會有好的結果。人類的內分泌器官胰臟受到傷害，如飲酒、感染、中毒、老化，都會有血糖高低的問題。因此當您血糖過高時，要好好地到醫院檢查是什麼原因造成的。如果是老化或其他小感染造成的。急性期好好吃藥控制血糖，等病因去除後加上飲食控制及適當的運動，很多患者到最後都不需要藥物治療。因此末學比較不建議吃秘方，吃秘方好起來也許是「偶然+巧合」，當作常規而介紹給另一位出家人並不好。

低血糖分兩階段，初期會有飢餓感想吃東西，顫抖、出冷汗，如果不處理，當低到無法供應腦細胞能量時就會有昏睡、痙攣、倦怠或昏迷。安養中心應備有血糖機，馬上測血糖，尤其有服用降血糖藥物的病人，含一顆糖，或注射50%葡萄糖水再送醫院，也許這個小動作就會使人間少一個植物人或死人。

也許有人會問，血糖低會昏迷，而血糖高會不會昏迷呢？答案是會的，不過血糖高會伴隨腦壓升高及酮酸中毒產生腸胃症狀、噁心、嘔吐、呼吸急促、嚴重脫水、意識障礙，甚至血壓下降、休克。根據目前醫學的資料顯示，血糖高到400~600，有症狀就需立即住院緊急處理。有吃藥血糖還這麼高一定不單純，常見的有合併急



性感染、心血管疾病、腦中風或急性胰臟炎，或減少胰島素的注射，或腎功能不全，末學最難忘的就是那位反覆性肝膿疱的師父，及一位開公車女司機。每位糖尿病患者都有他的故事，但醫師最不願意見到的是糖尿病引起腎病變到尿毒洗腎，但很多人都無法逃過宿命。

老年人的急性中風

在急診室，常常遇到三更半夜得無奈地起床，看一些喝得爛醉痛風的患者，或是喝喜酒吃出毛病掛急診的人。不過老年人的痛風不一樣，40歲以前的痛風是吃一些含尿酸成分多的食物引起的，而老年人很多是因腎功能不全排泄不了尿酸而引起的。久病臥床的老年人經常有此問題；尤其是

在安養院的老人常吃利尿劑、高血壓藥物，或阿斯匹靈。記得有一位腦中風的老年人，本來還會吃、喝，但家屬帶他來找末學說：老頭子耍性子不吃不喝，整天臥床，脾氣不好常常呻吟，找不出原因，要求末學想個辦法打個點滴維持生命。因為他曾經是個有頭有臉的社會人士，結果住院後發現他有痛風的毛病，但不說話，很嘔！所以找侍奉的人出氣。痛風除了男性較多以外，停經後超過60歲的婦女，因代謝問題痛風的人也不少。

急性腹痛

這是最難找出原因的老年問題，尤其是急診時，因為腹部器官非常多，而且老年人有時臨床的表現很不典型，再加上溝通困難，有的因腦中

老人飲食的簡單原則

- 每天八杯水，約2000西西
- 多吃青菜和水果
- 少鹽，少飽和脂肪酸
- 多吃富含鈣質的食物
- 每天至少要吃三餐
- 食物的選擇多元化
- 保持適當的活動量
- 限制酒精用量

風、癡呆症、腦退化實在無法言語，因此用大量檢驗及X光照片，再經由有經驗的醫師才可能查出。因此如果安養院有此類患者，應毫不考慮立即送急診治療。末學列出以下的原因供參考：

一、腸阻塞：

有人因便秘多日造成，或是老年人膽結石，或是長久臥病腸子套結在一起，有時尚需要外科醫師動刀才行。

二、腹膜炎：

腸子發炎或附屬器官胰臟，闌尾炎（盲腸），膽囊發炎，不過糖尿病控制不良，心肌梗塞，下肺葉發炎都有可能。

三、腸胃出血：

解黑大便，吃不下，臉色慘白，這些都是常見的急診症狀。尤其是老年人常因酸痛必須服用止痛藥或因發炎必須吃抗生素。

四、腹部腫瘤：

這是醫師的大難題。最難忘的一個病歷是一個78歲老人，家人發現其肚子有另外一個心臟在跳動，經查證原來是一個快破掉的腹部動脈瘤，望著救護車呼嘯的轉送聲轉至醫學中心，希望佛菩薩能保佑他度過難關。

夜深人靜走筆至此，祈願師父們皆能平安度過老年的歲月，並自在地到達西方樂土。阿彌陀佛！

僧伽特約醫院



北部地區

1. 衛生署基隆醫院.....*門診、急診(免掛號費)
地址：基隆市信義區信二路268號
電話：(02)2425-1215 連絡窗口：A棟一樓轉診轉介櫃台何玉絲護理師 分機：3394
2. 衛生署台北醫院.....*門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：台北縣新莊市思源路127號
電話：(02)2276-5566 連絡窗口：社服部 分機：1102、1103
3. 署立苗栗醫院.....*門診、急診(免掛號費)
地址：苗栗市為公路747號
電話：(037) 261-920 聯絡窗口：顏桂英主任(社服部) 分機2156
4. 苗栗為恭醫院.....*門診、急診(免掛號費)
地址：苗栗縣頭份鎮信義路128號
電話：(037) 676-811 聯絡窗口：林冬蘭小姐(企劃室) 分機8880

南部地區

1. 衛生署旗山醫院.....*門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：高雄縣旗山鎮大德里中學路60號
電話：(07)661-3811 絡連窗口：社服室 陳重吟主任 分機：1115或2112
2. 民衆醫院(屏東).....*門診、急診(免掛號費)
地址：屏東市忠孝路120之1號
電話：(08)732-5455 連絡窗口：社工室 趙先生 分機：133

中部地區

1. 埔里榮民醫院.....*門診優免50元、急診優免100元
地址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電話：(049)2990-833 連絡窗口：掛號室 分機：3000
2. 衛生署台中醫院.....*門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：台中市三民路一段199號
電話：(04)2229-4411 連絡窗口：服務台
3. 中國醫藥大學附設醫院.....*門診、急診(掛號費8折優惠)
地址：台中市北區育德路二號
電話：(04)2205-2121 分機3140 連絡窗口：轉診服務人員
4. 署立彰化醫院.....*門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：彰化縣埔心鄉舊館村中正路二段80號
電話：(048)298-686 連絡窗口：鮑主任 分機1329

- ◎ 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
- ◎ 住院部分之優惠：病房費差額打九折或五折或全免
(依各醫院簽約優惠辦法而定；不包含伙食費、電話費)
- ◎ 所有免部分負擔之款項由該院社福部募款，由社會善心人士供養。
- ◎ 若該院社服部募款不足，而法師在就診或住院之醫療費用上有困難時，可向本基金會申請供養。



財團法人佛教僧伽醫護基金會
樹林市大安路534號6F 電話(02)2682-9188

Buddhist Sangha Health Care Foundation





主宰一身之氣的肺

「天人合一」是中醫重要理論，
人與天地變化的節律同步才會健康，
而負責人體這個基本節律的器官就是「肺」。

文／周莉惠中醫師

——提及肺，立即的反應是呼吸器官，而人一生中，都在不斷地吸入大量的清氣，也呼出大量的濁氣，一呼一吸地新陳代謝著。

肺主氣、主治節，主一身之氣

肺在中醫除了是呼吸運動器官外，也是「肺主一身之氣」。主，是主持、管理的意思。就是指一身之氣都歸屬於肺，由肺所主。因此，簡單一點，可以把肺想成是「氣」的大倉庫。《素問·五臟生成篇》說：「諸氣者，皆屬於肺。」而這氣可稱為「宗氣」，它是依靠著肺吸入的清氣跟脾胃運化的水穀精氣相結合而成。其實，一樣本質都是「氣」而已，只是部位在肺，它的形成有脾胃功能加入，由肺表現出來，通過心脈布散到全身，以調節全身各臟腑經絡之氣。因此，肺的呼吸功能正常與否，升降出入是否合宜，直接影響到宗氣的生成。若肺有了病變，影響到宗氣的生成和布散，失去對其他臟腑器官的調節作用，則會出現全身性的氣虛表現，如疲倦、乏力、氣短、自汗等。肺一旦喪失呼吸功能，則清氣不能吸入，濁氣不能排出，宗氣不能生成，人的生命也隨之終結。

雖然肺主一身之氣和呼吸之氣，也

就是中醫基礎理論的「肺主氣，肺主治節」，但從「天人相應」的觀點看，又有不同的意義在：

在《內經》裡有一段，黃帝問曰：「願聞何謂氣？請夫子發蒙解惑焉。岐伯曰：此上帝所秘，先師傳之也。帝曰：請遂聞之。岐伯曰：五日謂之候，三候謂之氣，六氣謂之時，四時謂之歲，而各從其主治焉。」意思是氣這種東西是「上帝所秘」，是先師單傳下來的……五日稱為「一候」，三候為「一氣」，也就是十五天的周期就叫做「氣」。但三候為一氣，若再細分，則一個月的兩個氣，一個叫節氣，一個叫中氣。腦筋快一點的，一定想到那不就是大寒、立春、雨水、驚蟄、春分……小寒，一年的二十四節氣嗎？答案是對的！中醫有個很重要的特色就是整體觀念——天人合一。天跟人怎麼合一呢？簡單的說就是天地在變化，人也要跟著變化，這個變化的節律是需要同步的，人才會健康。而當這十五天一個氣、一個節的變化，人也要有一個類似的同步變化，而負責這個基本節律的所在就是「肺」了。所以「肺主氣、主治節」，其實就是主這個「節」這個「氣」了。

我們的肺被肋骨所保護，左右各十二，一共是二十四根，正好是二十四



節氣這個數，是巧合還是必然呢？而節與關節有關聯嗎？人的上下四肢大關節加起來共十二個，每一個關節由兩個關節面組成，合起來也是二十四。四肢應四時，每一肢有六個關節面，正好應「六氣為一時」。關節與節氣的相關又巧合了呢！而上了年紀的人，特別是關節有毛病的人，對天氣變化的敏感程度往往超過氣象儀器，晚上關節在酸痛，就知道明天要變天了。這麼靈敏的感應器，當然就是由肺來掌管了，所以這天人合一、天人相應是很有意思的。

肺主宣發，主肅降

中醫動不動就說五行，真正的意義

是指木、火、土、金、水這五種氣的運行，而不是金屬、樹木……實體的東西。這種以類比象法，也讓人體劃分出五個系統對應之，就是肝、心、脾、肺、腎。而肺對應到的是「金」，而金是肅收的，與木的方向相反是向內的（火，是上炎，所以往上；水往低處流，方向是下；木是疏泄，是往四面八方；土居中），所以肺的生理功能是向下的「肅降」。又因肺主表，所以也同時可有向外的「宣散」，這「宣」與「肅」似乎不是很協和，因此我們可以再從三個方面去了解：其一是通過肺的氣化，使體內濁氣不斷排出體外，及吸入清氣。

二是把肺吸入的自然界清氣和脾轉輸來的水穀精微下行布散至全身，以滋養濡潤所有臟腑器官；三是宣發衛氣，調節腠理之開合，通過汗孔將代謝後的津液化為汗液排出體外。而肅降是肅清肺和呼吸道內的異物，以保持呼吸道的潔淨。所以若這方面的功能失常，無法往外往下，只好往上作咳了，因此呼吸短促、困難、胸悶、咳喘、咯血等症狀就會出來了。

既然肺屬金，由「天人相應」理論，肺與秋氣是相互通應的。所以肺的養生（收）最佳時候是在秋天。也就是肺氣旺於秋，肺病在秋季，得到自然界之氣的滋助，可以好轉。反



之，若秋季氣候過於燥烈，又容易損傷肺，耗傷肺之陰津，產生乾咳少痰、皮膚乾燥、鼻咽乾燥等病證。

肺主通調水道

肺的第三個生理功能是「通調水道」。人體的水液代謝一般認為在腎，但中醫指出，肺也有參一腳。

前面提及的肺主宣發，就有調節汗液的排泄。這汗液當然包括在「水」裏面。有人估計，每天每人通過汗液排出400毫升左右的水分。

肺的肅降，也一樣能使水道維持通暢。所以中醫有「肺主行水」、「肺為水之上源」的說法。所以當肺的宣發肅降失去平衡時，就會引起水腫、小便不利等病變。所以中醫治水腫，不一定只有利尿一個方法而已，發汗也是不錯的方式，藉著降肺氣，疏通水道來利水是中醫的特殊療法。

肺除了上面所說的「主氣」、「宣肅」及「通調水道」這三個功能外，因為協助心來調節全身氣血運行，而心是「君主之官」，所以有輔助一國君主的，就是宰相，因而有「相傳之官」的稱謂。它又處於五臟的最高位，很像皇帝所用的傘蓋，故被稱為「華蓋」；因很嬌嫩，所以被稱為「嬌臟」，而其附屬功能還有：在志為



憂（悲），在液為涕，在體合皮，其華在毛，在竅為鼻，為魄之處。肺的經脈與大腸相連，互為表裡關係。在此就不贅言。

保健

肺的生理知道後，不是正常生理就是病理，所以在病理之前，平時就需好好保健。以下分別介紹之：

一、在背部，第三胸椎棘突下，旁開1.5寸，左右各一，這個穴道名叫肺俞穴。它具有宣肺、平喘、理氣的作用，可防治肺功能失調所引起的病

症，是肺的保健穴。

二、平常當然不要吸菸，菸中的尼古丁會影響支氣管內的纖毛運動，使它清除廢物的能力降低，使支氣管與肺部容易因刺激而受損，而變成肺癌的高危險群，而且不論主動或被動的二手菸都具有相當的殺傷力。抽菸不只會導致肺癌，其他許多癌症，像口腔癌、咽喉癌、膀胱癌、胰臟癌、食道癌、胃癌、腎臟癌、白血病等也會。而且也是導致心臟疾病、中風以及許多其他健康的問題。所以愛惜自己的人請戒菸吧。

三、根據高雄醫學大學公共衛生系教授葛應欽的研究，不論是用花生油、沙拉油或是豬油，所產生的油煙，都有致癌物。所以他估計，台灣婦女的肺癌，約50%歸因於油煙。所以廚房使用好的排油煙機很重要。

四、勤開窗，不要一直在冷氣房，保持室內空氣新鮮。

五、注意保暖，防止感冒和肺部感染。

六、經常鍛鍊，增強呼吸功能和肺活量。方法有：

1. 伸展胸廓：站立，雙臂下垂，兩腳站開與肩同寬。吸氣，兩手經體側緩慢向上伸展，盡量擴展胸廓。同時抬頭挺胸。呼氣時還原。

2. 轉體壓胸：站姿同上。吸氣，

上身緩慢地向右後方轉動，右臂隨之側平舉，並向右後方伸展。然後左手平放於左側胸前，向右推動胸部，同時呼氣。向左側轉動時，動作相同，方向相反。

3. 交叉抱胸：坐位，兩手放於胸部兩側。深吸氣，然後緩緩呼氣，同時兩臂交叉抱於胸前，上身稍前傾，呼氣時還原。

七、藥食同源

1. 平時若覺得腹脹，咳嗽痰多偏黃者，可以吃白蘿蔔，來消食積、順氣、化痰。

2. 乾咳沒痰，又睡不太好，可以用新鮮百合煮湯喝，可潤肺止咳、清心安神。

3. 荸薺，形如馬蹄，俗稱馬蹄，又稱地栗。它可以清熱生津、化痰明目、消積。所以口很渴、咽喉腫痛、口腔炎、肺熱咳嗽、舌質很紅沒有舌苔的津液虧損、大便秘結時最適用。可以加雪耳、黑木耳，百合，枸杞，紅棗，糙米，冰糖適量，煮成粥，對老人家乾咳、便秘、口渴的保健很不錯。

每個人一生中都會有呼吸道的疾病，即使是小小的感冒，在中醫的認知下，也是歸屬於肺的範疇，所以了解肺的生理功能，對預防與保健都會有所助益的。



護僧、護口腔

供養法師製作假牙

我們都知道，飲食生活影響健康甚巨，要有好的飲食品質，最基本和最重要的，就是有一口好牙。

佛教僧伽醫護基金會以護持法師的健康為宗旨，當然也注意到這個問題。因此在牙醫委員會的規劃下，擬定了「護僧、護口腔」以及「特約牙醫診所假牙補助」計畫，一方面希望大家供養師父的牙科醫療，一方面對於為僧伽製作假牙的特約診所，給予定額的補助。這麼功德無量的布施，請大家告訴大家，一起發心來供養。

如果您是一般民眾，歡迎您指定捐款「護僧、護口腔」計畫；

如果您是牙科診所，願意發心成為佛教僧伽醫護基金會假牙補助方案特約牙醫診所，歡迎直接與基金會聯絡；

如果您是法師，當您有口腔方面的困擾時，請務必前往本會特約診所看診。（特約診所資料刊登於新版「僧伽醫護手冊」，亦可直接向基金會詢問。）



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) 2682-9186



台北市立聯合醫院和平院區復健科曾國楨主任 提供

肌肉扭傷處理

急性肌肉扭傷的處理

(一) 處理原則：

- 1、止痛。
- 2、防止進一步傷害。
- 3、消腫。
- 4、促進復原。

(二) 休息 (Rest)：減少由於繼續活動所引起的疼痛，出血或腫脹並預防傷勢惡化。

立即休息：副木、拐杖或固定、臥床。

(三) 冰敷 (Ice)：

- 1、放鬆肌肉，降低痙攣。

2、止痛麻痺。

3、消炎。

4、收縮局部血管。

• 方法：冰塊、冰水袋、冷卻噴劑、其他冷卻化學物資，受傷後36小時內使用，愈早愈好，每次10~15分不要超過20分，每做一次後可休息5~10分再冰敷2~3次。冰塊按摩法，血管循環障礙及知覺損害者避免使用。

(四) 壓迫 (Compression)：止血、止腫，以彈性繃帶在局部作壓迫性包紮 (Tapping)。

提高 (Elevation)：並抬高患部、消腫、促進循環。

(五) (Massage)：伸展肌肉，促進循環、降低疼痛。

(六) 復健：止痛、消炎、消腫

例如：熱敷袋、短波、中頻干擾波、超音波、低頻電刺激、雷射、針灸。

(七) 消炎、止痛劑

肌肉鬆弛劑。

肌肉扭傷的預防

1、正確的姿勢：如：坐、站、躺及走路姿勢。

2、注意運動強度、時間、頻率及熱量消耗、避免肌肉疲勞。避免過度用力，使用時間過長或頻率過高。

例如：肩部傷害。

3、正確而安全的肌肉操作：由慢慢而小的動作開始。

4、使用護具或輔助器材來保護肌肉。例如：背架、拐杖、副木。

5、運動前適當熱敷。

6、伸展運動：

肌肉伸展原則：

(1) 溫和而緩慢地伸展至完全的角度，再保持30~60秒可得最大的柔軟及伸展度。

(2) 伸展運動可逐漸的增加身體柔軟度（至少6星期），須每天持

之以恆地作。

(3) 先做幾分鐘熱身運動如快走、慢跑後再做，效果較好。

(4) 從簡單的伸展運動做起，再逐漸做中難度者。

(5) 不同肌肉群要交替伸展，不要同一條持續伸展。

(6) 配合身體狀況或個人差異，選擇適合的伸展運動。

(7) 針對特殊需要。

(8) 伸展肌肉前，先做各關節的伸展。

各關節的伸展運動



一、頸部肌肉



二、肩部肌肉



三、胸肌及腹肌



四、背肌



五、股四頭肌



六、大腿後肌



七、腹肌溝及髖部肌肉



八、小腿肌肉

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2005年1月至2月

本期功德林刊登1.2月開立收據之功德主，年底一併開立收據之功德主將於年底刊登。

200000

李中玲

150000

慈光圖書館

120000

桃園縣家事

服務業職業

工會

105000

郭玉梅

84654

三寶弟子

80000

游蔡秀卿

72480

達觀法師

70000

楊郭秀蘭

67850

佛弟子

67500

李寶華

50000

吳劉玉燕

閻通法師

49400

香雲精舍

48200

道信法師

40000

佛陀教育基

金會

30000

徐魏真

常淨老和尚

淨水法師

淨德寺

25800

道舍法師

25000

台中市中寶

護持會

22700

果性法師

會宗長老、道

舍法師、道信

法師

22000

慧宗法師

21744

蔡偉舜

21084

謝慶明

20000

中華寺佛教

慈恩會

李孟熹

見性法師

曾福泉

圓教法師

葉素珍

賴天送

謝瑤麟

嚴方佑

16000

林滄益

常淨法師

15660

洪簡煥

15000

修賢法師

豐富醫師

13600

溫綿

13200

無名氏

13000

道邊法師

12000

法音講堂暨

信徒一同

莊惠珍闍家

許書忠

葉永盛

藍政民

藍緯民

11200

曹柳英

10716

蔡永裕

10500

法藏共修會

10000

果清法師

元亨佛學院

王秀娟

呂美玲

李宛榮

周莉蕙醫師

果法法師

林茂生

林素玉

松楸精密工

業有限公司

泛威國際股

份有限公司

金剛寺

胡進丰

徐梅妹

真寧法師

馬志宏

張祐翔

張聰明

淨昭法師

許煌汶

陳劉番娘

智以德科技

有限公司

游葉月香

莊文豪

黃振球

黃福坤

會祥法師

楊松岩

道圓法師

廖仕榮

劉錦增

廣修禪寺

盧春火

魏桂森

9600

李月里、李洛

境、李金玉、

李欣倪

9300

徐彩鸞

8500

林郭蓉

8200

李余其花

8000

王美珠闍家

邱煥城

7248

宏德法師

慈方法師

7200

林錦賢

7000

圖覺精舍 仁

空法師

6400

黃財清

6200

海蓮精舍

鄭林教(回向

往生)

6152

楊素端

6040

三寶弟子

6000

大明法師、淨

修法師

本闍法師

李泰寬

李黃金菊

李榮東闍家

周坤堃、陳碧

娥、周宏榮、

周曉慧、周宏

昌闍家

性安法師

林秀華

林淑惠

青木慧美

張雲村

曹碧珠

莊文豪

陳陸雄、劉月

英

陳誼純

黃盛祥

楊建宗

董秀慧

蕭正喜、蕭雅

云、蕭雅菁、

王素卿、蕭淵

澤、蕭建男

蕭宏池闍家

謝文松

劉永淇

5700

願力念佛會

5600

法上法師

5598

劉貴林

5500

高屹有限公司

黃連宗

5220

蔡清信

5100

詹溪明

5000

王冰如

佛光社

佛陀教育中

心太平中心

天佑法師

吳凱銘

李秀春

見道法師

林可建

林陳鳳娥

林登發

林輝燦

洪文健

徐凡惠

真淨法師

張以祈

張劉琴

曹永三

淨修法師

陳木寬

陳四贊

陳賴春

董慶豐

黃建國

黃耀寬

新竹修德寺

會能法師

楊仲農

詹李阿月

道海長老

劉明龍

蔡孟樵闍家

蔡孟樵闍家

4812

齊渭森

4800

洪淑娟

蕭健中

4600

宏覺法師

陳世忠闍家

4200

王春花

余梅香

張瓊婉張吉

繇張吳翠微

洪春田洪伯

良張英哲洪

玉潔

4040

陳國實

4000

伍世貴

吳梅貴

果勵法師

法行法師

泰慶興業有

限公司

許瑞助

陳秀鑾

陳淑郁

程紗闍家

楊明全

羅秀雪

3800

天廣法師、天

然法師、湛法

法師闍家等

眾

3624

游信義

3600

林瑞玲

邱慧芳

張邱教

陳麗芬

游麗容

黃麗華

蔡宛茹

3500

智信五金行

3300

黃文志

3210

錢富美

3200

白馬寺

吳碧珠

3000

一心法師

一德法師

丁玉英、丁玉

英、丁玉

張原榮
張梅子
張雪琳
張勝柏
張森明
張榮宗
張福傳
清華攝影社
莊美華
莊福隆
郭白良、劉寶珍
陳如音
陳映松
陳美容
陳美智
陳孫仰鳳
陳振裕
陳新登
陳綠珠、洪麗嬌
陳蔡明月
陳錫坤
智緣法師
曾榮祥、曾黃阿景、曾寶秀
曾銘珍
游永豐、舒敏
震瑜、王素蘭
廖麗嫻、賴阿慈
昌浩闔家
黃文杰闔家
黃志成、惠惠瑜
黃秀琴
黃金萬醫師
黃昭榮闔家
黃秋絨、陸占文、陸梓榮、陸舒紋
黃進昌
黃瑞娟醫師
黃靖璇
黃碧淑
慈雲寺
會依法師、會祥法師
楊淑芬
演誦法師
趙偉皓
趙健揮
劉自強
劉張玉緞、劉繼能
劉淑華、劉敬綾、林莉婷、林莉圓、林潔明
劉裕富
劉嘉瑜
蔡政宗

蔡馨儀
鄭久美
鄭素蘭
鄭羅月雲
賴石生
賴秀琴
賴禎棋
賴德望
禪敬法師
謝建民
謝添灯
謝鳳月
鍾呂美惠
簡朱美絨
簡秀鳳
魏盧怡秋
羅少鈴
羅峻昌(回向往生)
蘇陳春花
顧麗香
1820
恒豐隆、廖藥行
1808
廖進益闔家
1800
張淑嫻
1700
林呂秀琴
1520
陳碧霞
1515
真戒法師、陳萬修、鄭綉梅
1500
王許燕、趙曉莉
王慶隆
如瑞法師
呂美嫻、呂陳月霞、呂燕傑
林永敏
林怡瑩、呂世忠、黃長妹、呂曼倩闔家
林雪珠
林鳳鈺
法明寺
胡承芳
徐禎陽、李旺枝
常圓法師
張子久、古惠美
張安吉
張哲銘
張楚華
張嘉珍、張嘉瑜

陳素貞
董麟西
楊千墨
廖裕棋
劉銘珠
蔡康淑妹、蔡清潭、蔡秀芬、蔡志強、蔡志宏
1400
林素貞
許淑娥
1340
回向愛貓咪咪
1300
陳卓明心
廖敏達
蔡欣惠
蔡素蓮
1230
李榮俊
1215
戴宏賢、戴意草、陳靖汶
1210
黃仲諄
1208
張富
1200
心知法師
心善法師
王美淑
王貴女
王聖景
王維謙
王翠嬪
宋志偉
宋怡玲
李林玉雲
李信宏
李謙
李華章
周明珠
周偉良
宗道法師
果意法師
林王春燕
林永泰
林玉嘉
林秀美
林信智
林美智子
林素貞
林張玉
林淑娟
林莉權
林雪華
持賢法師
施乃綺

施沛佳
施博文
施登淵
洪本昇
洪秀全
洪雙佛
修妙法師
修淨法師
倪宗慶
倪惠琳
倪惠琦
倪華珍
倪運燈
倪嘉蘭
翁連發全家
培融法師
張玉鳳
張玉燕
張光昭
張美珍
張晏禎、蕭文霖
張慧珍
梁日英
紹定法師
莊陳霞
莊滿
許育心
許明雄
許杰成
許杰雅
許啓昌
陳美美
陳梅貴
麥玉英
普惠法師
曾玉萍
曾奕翔
曾秋菊
曾慶宗
游金蓮
游敏子
湯智雯
辜陳昭月
黃美麗
黃新賢闔家
黃錫美
楊淑惠
楊麗英
廖桂晴
廖珠如
廖娟婷
劉依亭
劉佳靈
劉青蘭
劉俊男
劉桂英
蔡宜廷
鄭淑玟
盧建宏
盧紀伶

盧美君
蕭素枝
鍾沛吟
羅劉美
1100
張恩慈、恩華
銀發秀、珠麗
美秀玉
蔡嘉盈
1050
鍾明雄
1030
周玉輝
陳姬色
1020
周蕊
張瑩秀
照偈法師
1015
張秀麗
1000
丁笏
于繼宗(回向往生)
天謙法師
心立法師
日朗法師
王裕民闔家
王詩鑽
王賴秀
王錦薇
司麗雲
甘淳威
田義秀
朱玉印
朱春桃
江國勝
江惠玲
佛明法師、印安法師
何金葉
何信雄、何育安
何美華、董實杏
吳宏志
吳承統、廖月桂
吳明坤
吳建福
吳美枝
吳婕如
吳玟慧
李三、李林秀琴、李志茂、李志聰、李志文
李月英
李木火闔家
李柏寬

李勝錦、呂美樺
李榮宗
李劉富美、李昭忠、李泓德、李紋慧、鄭忠英
阮淑卿
卓櫻麗
周志發
周金鳳
周逸銓
果耀法師、黃豈華
林子驚、林子涵、劉玉茹
林正財
林印隆
林伶妍
林秀吉
林秀鑾
林孟宸
林孟宸、嚴淑貞、嚴林好
林柏馨
林秋香闔家
林秋桃
林秋燕
林美霞
林夏蘭
林祝欽
林素馨
林商瓊
林啓祥
林淑美
林陳玉女
林陳秀英
林新妹
林楊峰
林榮洲
林謝阿萬
林麗珠
林麗鳳
邵含玲
邱郁蓉
邱瑜卿
邱熾方
施政廷
施煥淑
柯百合
洪月娥
洪俊亮
洪桂庸、洪原頂、洪珊凰醫師
洪祥佑、洪名毅
洪誌龍
洪錦銘
胡何玉彩
孫明光

孫致中、孫致興
徐月英
徐蘭英
振方法師
真宏法師
財團法人慈光山佛教基金會
高文財
高碧玉、楊佩婷
常友麟
常晉法師
常乘
張又升闔家
張月美
張守矩
張東雄、曾齡玉
張金菊
張金鑑
張阿珍
張書銘
張彩蓮
張陳淑芬
張詹玉蘭
張嘉琪闔家
張嘉琳闔家
張嘉豪
張榮盛
張嬌如
張澄發
張錫瑋
張藍予
張麗惠
清山法師
莊月圓
許仁洋
許供想
許庭熙
許滿
許澤宏
郭君寓
郭秀虹
郭智慧、鄭宗榮
陳中智
陳月卿
陳王岡、朽(回向往生)
陳甘妹
陳志騰
陳明堂
陳林送雲
陳建基
陳皇鈞
陳茂松、陳錦雲
陳展維
陳淑嬌

陳聖梅
陳貴蓮、邱武雄
陳逸倫
陳雲清、呂佩貞
陳睦騏
陳翠琴
陳潔敏、李家鈴
陳鴻遠、陳慧敏、賴素貞
陳麗梅
陳麗嬌
粘月娥
粘福生
彭王素月
彭陳桂美
彭葉
曾秀和
程玉卿闔家
善惠法師
菩薩園林精舍
順屹企業股份有限公司
馮嘉偉
黃玉琴
黃金樹
黃保男
黃建助
黃政雄
黃春水
黃清林闔家
黃進春
黃嘉源
黃瓊玲
黃鏡濤、卓國雄、卓任翔、卓長亭
甯祖蘭
楊台生
楊怡真
楊林素月
楊秋霞
楊國昌
楊清琴
楊智強
楊學頭
楊鍾玉蘭
楊瓊媛
楊麗秋、楊佳哲
溫淑英
葉美鳳
葉紘維
葉雪晶
詹建發闔家
詹振裕、詹高良、詹明誌、郭崑崙、郭璣

嶸
農繼榮
嘉義大洋水
族館
廖慧娟
廖錫鏞
趙錦秀
劉至煌
劉昌熾闔家
劉正鈴
劉俊傑
劉忠筠
劉姬君
劉展孝
劉展廷
劉採霞
劉淑貞
劉華陽
劉澄容
劉寶桂
劉寶珠
慧修法師
潘玉燕
蔣莉華
蔡吳月娥
蔡志明
蔡宗保
蔡玟薰
蔡金成
蔡昭珠
蔡洪錦淑
蔡純玲
鄭王后屏
鄭翰聞
鄭讚木、鄭劉
座
黎素琴
蕭公權
蕭家娜
蕭家勤
錢威仁
戴黃碧齡
謝岱樺
謝金央
謝飛
謝新祥國輝
秀桃秀嬌秀
燕
鍾沅龍
鍾淑珍
韓世平
簡素琴
藍朝堂、藍振
議、藍振隆
顏晨曦
魏素玉
譚紫涵
蘇育德
體園法師

960
林文章
925
陳定璫
900
李梅香
李繡鈴
陳克漢
黃周百合、黃
勇智、黃勇傑
黃金蓮
劉進泰
潘昭全
850
林素琴
800
李沃耘、王彩
玉、李祐直、
李玟翰
李尚穎
周秀鸞
林阿富
邵世實、邵世
萬
徐麗雲
曹貴足
莊英賜、王淑
玲、莊凱名、
莊惟傑
許燕枝
郭明憲
郭明龍
陳和福
陳愛幸、黃美
芳、黃憶馨、
黃宏曉
曾煥盛
趙瑞春
劉君倫、夏榮
妹
劉志亮
蓮池淨苑
鄭春珠
蕭婉玉、蕭梅
琴、蕭林照子
闔家
780
回向愛貓波
波
700
林明宗
林金鳳
林桂煌
黃仁傑
廖展晟、廖翊
翔
650
德耕法師

639
梁壽光
620
詹丞達、王語
婕、詹鈴葵
619
李秀鶯
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
黃筠惠
蘇秀卿
600
王新喬
江鶴齡
吳棟中、吳江
絨
呂奇珊、詹秀
之
宏曜法師
李永欽
李財吉
李財隆
李梅娟
汪坤忠
周仁祥
林仁傑
林心如
林正義
林威雄闔家
林國欽
林瓊芬
林麗芬
邱來春、葉秉
洋
邱英銓
邱塘鈺
姜伯偉闔家
康何江、康葉
嬌、康麗華、
康麗真、康愛
蘭
張子渝
張中芬
紹淨法師
莊淨雅
許李招治
郭春玉
陳玉芬
陳信安、邱春
換
陳振聲、維澤
建璉明娟李
宛姿涂虹如
陳素真

陳彩雲
陳廖賢
陳薛金緞
曾梅卿
黃金能何成
奕涵奕菱張
之惠盧兆欣
啣啣闔家
黃秋萍、黃婉
真、黃宗德
黃椿枝
黃興東闔家
概念音樂有
聲出版有限
公司
楊俊欣
楊俊勇
葉王聖曼傑
麗子自明李
金治、李吳市
葉遵聖
詹秀真
詹素美
廖碧嬌
劉世謙
劉成才
劉明鑫
劉冠伶闔家
歐春梅
蔡宛臻蔡曼
修
蔡明旗
賢子法師
盧香合
蕭漢基
賴月女
謝老師
關英蘭、洪逸
齡
羅袖菁
534
陶文勛
520
博芸法師
詹玉美
515
呂理寅
普溫法師
500
于正保
于李瑞足
仁福法師
王俊仁
王淑
王惠珣
王惠嬌
王聖鈞
王慧玲

王瓊滿
台中三寶弟
子
吉祥法師、明
吉法師
朱慧玲
朱駿鵬
江知行闔家
江玲玲
江悅召
江悅君
江敏宏
江淑慧
何怡慧
何美珍
吳湘鈞
吳萬力美儀
王人樂又萱
又緯闔家
呂奇瑾
巫忠雄
李王姿惠
李美玉
李桂英
李晨瑄
李淑霞
李瓊慶
汪銀
谷胡來春
周得麟
孟芸
林成豫
林聿淵
林沂臻
林周玉雪
林周阿玉
林芳仔
林秋卿
林美玉
林滿
林錦益
林錦瑞
林麗芳
林麗卿
林寶清
侄憲堯
姚菊
柯連春
洪志佳
洪勇智
洪煌娥
洪慧娟
胡榮華
倪玉珊
師裕清
徐月雲
翁兼章
張永祥

張宏年
張俊添
張秋錄、陳藝
張珮蓉
張彩香
張聖松
張榮棗
張瓊霞
莊于和
莊紋松闔家
莊滿、施博
文、施登淵闔
家
莊翠媛
許文水
許進富
陳介得
陳介祥
陳月桂
陳玉珠
陳由香
陳志成、涂寶
文、陳廷威
陳秀星
陳秀敏
陳芸禎闔家
陳俊明
陳祐德
陳郭發
陳義憲
陳德龍
陳學
陳賴尾
陳瀛州
陳寶珠
湯陳圖妹
程朝明
程銘美
黃方前
黃廷英
黃東守
黃金嬌
黃建峰
黃玲妙
黃淑惠
黃淑綾
黃婷芝
黃裕真
黃錦最
圓明居
圓慈法師
楊正安闔家
楊志泰
楊惠珍
楊瓊華
溫仲宏
葉永順、賴思
穎、葉品諄、
葉懿萱

詹順興
廖宇樺、鄭定
睿
廖珍加
廖淑媛
趙淑佳
劉行石
劉尚其
劉易松
劉炎忻
劉阿杏
劉慧郁
慧乘法師
慧融法師
慧禪法師
歐陽彥杰
蔣文卿
蔡金鈴
鄭秀菊
鄭金枝
鄭秋菊
蕭林勤
蕭家惠
蕭聖如、蕭小
芳
蕭碧月
賴芸郁
賴亭錦
賴榮吉、賴謝
春鳳
環懋實業有
限公司
聯詠機械公
司
謝武
韓美芳
顏克成
顏婕蓉
羅水秀
羅張愛惜
羅琨智
嚴健銘
嚴淑貞
蘇秀玲
蘇珀珠
蘇蔡美鸞
涂瓊徽
415
王玲惠
400
王自強
王勝彥、王勝
軍
王碧芳、李正
輝
王麗琴
江秀蓮
何金鸞

吳美雲
吳慶良闔家
吳寶玉吳張
芽
呂正雄
宋伯章
宋春美、林麗
秋
李宜春
李芳楸、李明
真
李慧菁
林正宣
林素雅
林淑靜
林寶溪
柳秀美
洪嘉菱
鄭金枝
常悅法師
張月娥
張秀梅、張秀
玲
張楷嫻
張碧堂
陳萃蘭(回向
往生)
彭火興、劉桂
尾、彭秀燕、
彭政道闔家
曾令傑
黃冠華
黃婉芳
詹高雅
廖志冠
廖明怡
廖麗和
趙泰山、張春
美
劉志福
劉裕隆、張妍
湘
潘春光潘明
光
蔡貴雲
鄭素珠、張志
榮、張銘哲、
張庭瑄
蕭郁樺、蕭煒
倫
戴毅文、戴逸
雲
魏吉男、陳金
時闔家
龔君尉
300
王慧萍
王錦文(回向

往生)
王謝美鑾
石杭材
石賜玉
朱秉澤
朱瑞彬
江傳文
吳瑞雲
呂明坤
妙音
李子琦
李光耀、李榮
佩
李來有
李明景
李芳柏
李振華
周怡君
周容任
周菊宜
周鈺芳
林素貞、胡寅
弟林志銀、閻
家
林慈芬
法薰法師
洪信
洪崇哲
洪碩懋
徐文明、闕芳
蘭
宿吉三、宿藍
碧珠、陳來好
張琪
張順昌
張論蟻
莊秀英
許家齊
郭維智
陳弘揚、陳國
川、蔡貴美
陳宗健
陳梅鳳
陳清泰
陳以容
陸銘傑
曾劉金菊
黃玉晔
黃沈越
黃瑜鈞
黃德富
黃慧齡
黃麒麟
慈因法師
楊三緣
詹仁欽
劉陳娥、劉國
奮
劉翠瑛

鄭許玉葉
賴阿貓
謝竹原
謝秀蓉
魏舒瑩
羅美容
220
曜章法師
215
方偉德
200
王人樂
王明志、閻家
王芳椒
王茂驊
王耿星
王麥
王毓正
王麗光
古美蘭、古雲
霖、陳淨茹、
陳忻楷
石也好
石春美
朱秀娥
朱淑卿
江金英
江美玲
何宜龍
何杰霖
何冠輝
何英明
余子曦、余子
寧、范毓雅
吳一宏
吳玉英
吳秀真
吳美儀
吳致緯
吳素華
吳詔勳(回向
往生)
吳銘富、吳婉
甄
李永福
李佩芬
李春美
李柏生(回向
往生)
李素娥
李素惠
李深鎮
李許彩卿
李寶彩
卓美伶
林月香
林月暖
林伯彥醫師

林武川
林玟姘
林信義、林文
雄
林美月
法霖法師
邱益煉
邱陳美娥、邱
富信
邱楊隆
邱瑜惠
洪巧庭
洪守憲
洪莉婷
洪聖惠
洪劍秋
洪德賢
洪緯玲
洪鵬凱
范莉蘭
夏桂妹
徐謝敏
翁珊豐
高國富
張世杰
張玉真
張如萍
張秀玲
張秀珠
張秀梅
張秀梅、張秀
華、陳林、楊鳳
張育斌
張博清
張豐澤
曹朝宗
理蘭法師
許平章
許玄明
許林鳳娥
許美惠
許聰林
連進益
連寶唐
連寶堂
陳玉鸞
陳有仁
陳竹琴之母
陳克忠
陳定芳
陳怡君
陳沼鸞
陳威廷
陳秋紅
陳秋遠
陳美雲
陳香珠
陳國浚

陳凌津
陳惠美
陳愛珠
麥賴盛土、賴
江秀月
彭成波
彭碧琴
普門品素食
曾力忠
曾世羽
曾海祥
游武雄
黃丁妹
黃兆怡
黃成霜
黃幸
黃林菊妹
黃秋美
黃美珠
楊茗喬
楊晟瑞、楊人
蓉
楊隆煥
楊鄭麗玉
楊麗花
葉燕珠
詹仁彰
詹素珍
詹學銘之父
達如法師
嘉一輪胎行
廖季嫻
廖美昭
演禪法師
熊忠義
福華法師
劉正文
劉玉雲
劉呂秀
劉長河
劉哲嘉
劉哲銘
劉素華
劉嘉琪
歐濤毅
潘世郎
潘玉芬
蔣秀琴
蔡允治、閻家
蔡文勇
蔡月霞
蔡正一
蔡珠芬
蔡貴美
蔡煌南、閻家
鄭珮蓉
鄭滿
蕭婉玉
蕭梅琴

蕭貴梅
蕭錫徽
蕭麗雪
賴炯雄
薛孟芳
謝秀梅、簡儀
靜
謝見賢
簡敬豪、簡志
懋、簡儀靜、
謝秀梅
羅春娥
蘇正平
蘇來春
蘇金敏
鍾淑卿
觀世音、佛堂
地球國、台灣
地區
涂秋陽
150
吳雯雅
陳俊凱、張麗
華
陳俊勳、陳香
吟
潘進國
100
白檸檬
何麗香、鄧合
妹
吳秀華
吳黃怨
巫秋茶
李冠毅
林宏哲
姚谷森
紀玉珠
張淑惠
張瑞宗
許淑萍
陳世豪
陳右餘
陳奇坤
陳秋綸
陳淨茹、陳忻
楷
陳楊款
陳源櫻
陳瑞君
陳鳳嬌
游勝富
鄧敏慧
廖黃牽治
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
劉芳珠

劉俐君
蔡木火
蔡對
鄧帆君
盧仁雄
賴慶山、閻家
謝明珠
謝家端
謝貴琴
簡金樹
簡郁倫
鑫星機械股
份有限公司

**39期月刊稿
費捐贈名單**
陶番霞1,000
李璧如 650
周莉蕙 900
莊曉嫩1,100
陳乾原1,650
鄭惠信1,650
彭一驊 300

**40期月刊稿
費捐贈名單**
陶番霞1,000
周莉蕙1,980
黃聰敏1,160
郭振潮1,760
莊曉嫩1,020
楊麗妹 900
曾國楨 500
彭一驊 300

**物品捐贈
名單**
冠宏貼合廠、
賴佳專
遠紅外線運
動健康手帶
150個、遠紅
外線健康腰
帶S-10個、
M-5個、L-10
個、XL-5個

基金會紀事

1月份

- 01/01 本會假台中市國光國小舉辦94年度歲末感恩消災祈福法會，由執行長上會下宗長老主法。
- 01/03 執行長上會下宗長老勘察如意道場土地。
- 01/04 上午涂志懋居士載執行長上會下宗長老，參觀天明公司蘆洲中藥製作廠及永古路中醫診所。下午常務董事慧明法師與喜瑪拉雅研究發展基金會陳永隆居士討論基金會網站改版事宜。
- 01/05 執行長上會下宗長老至瑞芳勘察如意道場土地。
- 01/06 執行長上會下宗長老主法，於基隆善法禪寺為蓮友往生之父親誦經及施放大蒙山。
- 01/07 上午，執行長上會下宗長老為蓮友主持告別式；下午至台中三寶護持會主持念佛共修。
- 01/08 執行長上會下宗長老至台北靈濟寺，參加淨耀法師母親告別式。執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師、常務董事慧明法師至瑞芳勘察如意道場土地。
- 01/09 第三十八期月刊發行，共寄出4898本。樹林志工到

本會協助月刊裝信封及貼標籤等工作。

- 01/10 執行長上會下宗長老與副執行長上淨下旭法師，常務董事慧明法師，及董事陳榮基院長至苗栗勘察如意道場土地。
- 01/11 執行長上會下宗長老至汐止主持法師往生法會。
- 01/12 執行長上會下宗長老於僧伽土城共修會為護持者往生父親顏瑞滔先生主法三時繫念佛事。
- 01/13 執行長上會下宗長老帶領僧伽共修會同修，為護持者往生父親主持告別式。醫護志工郭振潮、謝寶燕協助整理健診牙科沖洗用具，志工王貴英協助輸入電腦資料。
- 01/15 董事長上道下海長老慰勞會務人員及志工，年終尾牙聚餐。
- 01/16 執行長上會下宗長老與副執行長上淨下旭法師於土城與屋主洽談僧伽土城共修會場地簽約事宜。
- 01/17 執行長上會下宗長老至基隆善法禪寺主法。
- 01/19 執行長上會下宗長老於僧伽土城共修會為護持者往生父親念佛，及誦普賢行願品。
- 01/27 執行長上會下宗長老主法，為蓮友吳居士往生父親作大蒙山施食。
- 01/28 春節休假至二月三日。
- 01/29 農曆初一至初三，執行長上會下宗長老主法，於僧伽土城共修會禮拜千佛法會。

2月份

- 02/04 基金會開工，執行長上會下宗長老主法領眾作午供。
- 02/05 執行長上會下宗長老至后里與地主洽談如意道場土地事宜。
- 02/06 執行長上會下宗長老南下高屏探望病患。

- 02/07 執行長上會下宗長老及土地評估委員勘察如意道場土地。
- 02/09 醫護志工鍾秀英協助輸入健診病歷。
- 02/12 執行長上會下宗長老會同董事如慧法師、李懋華院長、施文儀醫師、黃柏霖警官等人，前往苗栗勘察如意道場土地。
- 02/14 土城中央路一段300號3樓房子簽約。
- 02/15 執行長上會下宗長老率領醫療組長郭振潮居士及醫護志工等人至屏東南海寺勘察健診場地。
- 02/17 執行長上會下宗長老主法，為中壢宏明寺蓮友往生眷屬舉行三時繫念佛事。於僧伽土城共修會誦普賢行願品卷上。
- 02/19 執行長上會下宗長老至蘆洲蓮品念佛會授八關齋戒及看診
- 02/20 醫護志工鍾秀英下午至蘆洲慰問法師。
- 02/21 湯苔蓉、陳麗華、王粵英志工到本會討論董事會時大寮準備事宜。
- 02/22 執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師、常務董事慧明法師、放生會長許瑞助法官、放生會顧問張建仁教授、陶蕃震、漫畫美編侯月琴，參與放生會書刊籌編會議。
- 02/23 醫護志工陳碧桃、陳麗容，盤點健診中藥。鍾秀英輸入健診病歷，郭振潮整理健診出診儀器。
- 02/24 執行長上會下宗長老主法，於僧伽土城共修會誦普賢行願品卷下。
- 02/26 第三屆第三次董事會假基金會現址舉行。
- 02/27 執行長上會下宗長老與李懋華院長、南林精舍二位法師，至斯里蘭卡考察帝須省醫療中心興建事宜。

95年度全國僧伽免費健康檢查 暨中西醫診療活動

財團法人佛教僧伽醫護基金會

- 第1場 三月二十六日 ● 屏東市南海寺 (限女眾法師)
屏東市廣東路910號
- 第2場 六月四日 ● 台中南普陀寺 (限男眾法師)
台中市北屯區松竹路一段8號
- 第3場 十月一日 ● 福嚴佛學院 (限男眾法師)
新竹市明湖路365巷3號
- 第4場 十二月三日 ● 法鼓山
台北縣金山鄉三界村7鄰半嶺14之5號

時間:上午7時30分~中午12時

掛號報到時間:上午7時~9時

報名方式:

- 1.通訊報名:向本會索取報名表,填妥後寄至本會醫護組收
- 2.傳真報名:向本會索取報名表,傳真至 02-26829186
- 3.親自報名:至本會會所報名
- 4.報到時間:當天早上09:00止(請參加健診法師務必準時)
- 5.報名日期:第二場報名即日起至95/05/22止

注意事項:

- 1.抽血與腹部超音波檢查,需空腹八小時以上,接受檢查完成後將供應餐點
- 2.若有任何諮詢,請電洽 (02) 2682-9188 醫護組

主辦單位:財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址:樹林市大安路534號6F

電話:(02)2682-9188

FAX:(02)2682-9186

Buddhist Sangha Health Care Foundation

「吃得健康，健康地吃」，是飲食最高原則。
身體健康是自己的責任，也是自己的權利。
以均衡的生機飲食，營造健康與活力，才能在修行路上精進、再精進。

文、烹調示範／林素暖



黃金豆包捲

材料：有機豆包捲四片、九層塔、薑末、醬油、烏醋、原色細冰糖各少許。

做法：豆包攤開對切泡在醬汁(薑末、醬油、烏醋、冰糖，溶在一起)內10分鐘，拿起一片放上九層塔捲起後用牙籤穿起固定，全部穿好後，用不沾鍋放少許油慢火煎至微黃，盛盤上桌，香味四溢。

作用：豆包含有卵磷脂、食物纖維、維生素；九層塔(有香草之王美稱)含有維生素A、C，砷、鐵之成分。對降血壓，降膽固醇、延緩老化，女性更年期及疾病有幫助。