

1999年4月5日創刊

第42期

2006年7月5日出刊

復醫伽僧

放生

薰習慈悲心，常行菩薩道

洗腎患者的心情告白

舉行

佛教僧伽醫護基金會

放生保育活動

《華嚴經普賢行願品》：「衆生至愛者生命，諸佛至愛者衆生，能救衆生身命，則能成就諸佛心願。」

【場次】

① 95年7月9日（星期日）登船人數95人

② 95年9月10日（星期日）登船人數90人

【時間】

上午7：40 樹林大安路基金會會址出發

上午7：40 土城市青雲路138號（板橋地方法院大門口）出發

上午8：00 板橋新埔捷運站（2號出口）出發

上午9：40 深澳碼頭集合

（濱海公路約75公里深澳發電廠對面斜坡道路進入）

【活動說明】

· 搭遊覽車：每一座位繳交300元整（含車資、保險、餐費）

· 自行開車：繳交100元整（含保險、餐費）

· 出家僧衆報名參加費用全程供養

· 登船至外海放生，人數有限，請儘早報名，額滿為止

· 為安全考量，未滿15歲及年紀太大、行動不便者，請勿登船，未登船者得發心在岸邊參加念佛回向

· 參加人員請自備遮陽帽，登船者請攜身分證正本（出海安檢用）

· 放生海水水族衆生費用，隨喜功德

【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

【匯款後，請務必傳真或來電本會告知匯款人資料】

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

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:第三場報名即日起至95/09/20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

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！

福嚴佛學院（限男眾法師）/新竹市明湖路365巷3號

法鼓山 /台北縣金山鄉三界村7鄰半嶺14之5號

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
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

放生，古來已有許多大德提倡，本會亦成立了放生會，每年舉辦三場放生保育活動。為什麼說是「放生保育」呢？因為，在放生的同時，兼顧環保，由專家評估，考量天時與地利，選擇適當的魚種放流。五月二十一日，本會在國立台灣海洋大學舉辦了今年的第一次放生，承蒙該校總務室同仁，及水產養殖系沈士新主任、系統工程暨造船學系張建仁教授協助，這次放生及浴佛活動已經圓滿舉行。參與者都覺得活動一次比一次進步，滿心歡喜。但是，我們每個參加的人，或者剛好沒法來參加但是隨喜支持放生的人，對於放生的真正意義究竟了解多少呢？請看本期活動報導「放生——薰息慈悲心，常行菩薩道」一文，記錄了本會執行長上會下宗長老，對放生真諦的精闢開示。

豐子愷先生為弘一大師畫的《護生畫集》很多人都看過，也深受感動。感恩其女豐一吟居士同意本刊轉載豐子愷先生的文章「佛無靈」及四幅《護生畫集》中的圖文。「佛無靈」一文的濃縮版原載於人間福報，也感恩其提供全文予本刊，讓讀者有幸閱讀到完整的全文。

今年的第二場全國僧伽免費健康檢查已於六月四日在台中南普陀寺舉行。看到師父們愈來愈有預防保健的觀念，重視健康。顯見本會這些年來的努力已經略有成效。關於這場健診的相關報導，請見「師父，要健康喔！——台中南普陀寺健診行」一文。

一位進行血液透析（洗腎）的法師向本刊投稿，敘說洗腎的心路轉折。負責埔里榮民醫院血液透析室的內科主任黃聰敏醫師，特地寫了一封至情至理的信給他，一併刊登於本刊。相信不論患者或其至親好友，乃至於一般讀者，都可以從中得到相關醫療保健常識。也歡迎更多讀者投稿，讓本刊內容更多元、更充實！

目錄

編輯室報告 3

【道海長老開示】

普賢菩薩警眾偈 6

行致居士記錄

佛無靈 13

豐子愷

放生 18

薰習慈悲心，常行菩薩道

陶蕃震



27 一個洗腎患者的心情告白

釋性泓

30 給師父的一封信

黃聰敏

33 切莫減了體重 瘦了健康

傅紅薇

38 師父，要健康喔！

台中南普陀寺健診行

編輯部

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、林春鏞律師、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/陶蕃震
特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹
視覺設計/冠霖藹第兒工作室
攝影志工/梁昇富、黃瑋儒
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



健康every day 54

多吃蔬果降血壓

勤洗手，能抗菌

腕隧道症候群

中老年婦女與腿部靜脈曲張

骨骼健康新觀念

肩關節之復健運動 59

曾國楨

功德林 61

基金會紀事 64

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

普賢菩薩警眾偈

行致居士記錄

各位法師！各位居士！大家晚安！

我們打佛七，就要明白打七的目的和志向。打念佛七當中，是以禮佛、念佛為主，因此我們把禮佛、念佛的意義也都講過了。講完打念佛七，一轉眼之間，今天已經是第六天，明天佛七就要圓滿了，令人感覺時間過得真快！

在佛七之中，有的地方，在下午或晚上做晚課時，都有三皈依，三皈依之前，應該念「是日已過」，這是普賢菩薩警眾偈，每天每天都要警覺我們無常迅速。警眾偈云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？大眾！當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸！」今天就把這首偈子的意思，大概地解釋一下。

「是日已過」是說這一天我們念佛，或是把所有的工作已經做完了。這一天工作做完了叫做是日已過。「命亦隨滅」就是說我們的生命已經減少了一天。好比我們要是可以活八十歲，或者五十歲，那麼這一天過去了，表示在八十歲或五十歲的時間之中，這一天已經沒有了，我們的生命又減少了一天。這樣過一個月減少了一個月，過一年就減少了一年，這一個月、一年都是由一天一天的減少起，所以叫「命亦隨滅」。

前面是說明我們的生命一天一天的減少，下二句是譬喻。「如少水魚，斯有何樂？」譬如魚兒，在水裡快樂悠游，不知道水是一天天的減少，無常是一天天的將近。尤其在沙灘上的淺水，經太陽的曝曬，很快就乾了，而沙灘上的魚兒，在這時候，只有感到將近於死的痛苦，根本沒有興趣感覺有所快樂。這是譬喻我們的人生，拿我來講，再過一個多月就八十歲了，八十歲以後，還有多少日子可過呢？生命一天一天地減少，已經減少八十年了，還有幾多日子可以再減少呢？因此在這老命殘廢的時候，還有什麼快樂可言呢？

我們每天聽到警眾偈，就可以警覺：生命一天天流失減少的可怕，醒悟無常迅速的可懼，警惕自己，努力修行，用功辦道，切莫放逸！

「大眾」，是我們佛七之中，所有參加的人都包含在裡面叫大眾。

「當勤精進」，應當殷殷勤勤，精進用功的在這裡念佛。那又要精進到什麼程度呢？就應該「如救頭然」般地緊急猛進。

「如救頭然」，這也是一個譬喻，好像我們的頭，已經被火燒著了，假使不趕快來救的話，那麼我們的生命就很危險了。

「但念無常，慎勿放逸！」這一句是拿法來配合。我們應該要用精進不懈的心，修行用功的心，來思惟這個「無常」：人身有生老病死的無常，心念有生住異滅的無常，山河大地有成住壞空的無常，人生、宇宙諸法都有生住異滅的無常。要是時時刻刻想到「無常」二字，不可貪圖安逸，而荒廢了我們的修行辦道，應該要勤懇謹慎地，不可有絲毫的放蕩鬆懈。所以我們要趕快精進勇猛的念佛。假使在這佛七之中，能夠達到一心不亂的境界，那往生就絕對有我們的份了。

普賢菩薩警眾偈，是任何一個道場，在晚課時都要念的警誡詞，甚至在佛七之中，也有每天都要念的。我們每天聽到警眾偈，就可以警覺到：生命一天天流失減少的可怕，醒悟無常迅速的可懼，因而能夠警惕自己，更加的努力修行，更加的用功辦道，精進不懈，切莫放逸！

回答問題

問：念佛號念至無念時，請問這時當依止什麼而念？

答：如果你覺得自己心裡頭沒有念，這個「覺得」已經就是念了，並不是真的無念。常聽人家說：「提起正念！」什麼叫正念呢？「無念為正」。要是真正達到無念的境界，那是一種天然性德，好像這水杯、桌子，它是自然無念，而不是勉強抑制無念。自己感覺到無念，這已經不是無念的境界。

楞嚴經云：「縱滅一切見聞覺知，內守幽閒，猶為法塵，分別影事。」「所見」眼識，「所聞」耳識，「所覺」即鼻識、舌識、身識之三識，「所知」即第六意識。「內守幽閒」，就是縱然消滅一切六識所有粗重的分別，意地之中內守，幽暗閒靜之境，猶為分別法塵影子之識。「法塵影事」，就是緣念過去的，已經落謝的五種塵境之影相。或者就是前五識現

不緣境，第六意識那種思前想後，千思萬慮，粗的妄想暫時休止了，但是意識微細念頭還是繼續著，只是所念的境界特別微細，我們的心比較粗，覺察不到而已。我們普通一邊說的無念，可能也是這樣的情形。就像佛所說的，第八識的微細之念，如同急流水。水流得很急，但是看不到它的流，並不是無流。我們的念也是一樣，那個微細的念頭是特別的微細，而「心粗境細」很難察覺得到。就好像二乘聖者聲聞、緣覺，佛尚且不敢跟他們說第八識微細境界，更何況我們凡夫眾生呢？

問：通過身禮佛，口念佛號，心觀想佛號，收攝六根，令六識專於一境，久而久之可得功夫成片，乃至一心不亂嗎？

答：這個理由是對的，是「都攝六根，淨念相繼」的意思。「都攝六根」其實就是六識，眼、耳、鼻、舌、身、意，連意識都能收攝歸來，那的確是不容易。生起分別的是第六識，能夠六根全攝，六根不生六識，當然就沒有分別妄想了，這叫「都攝六根，淨念相繼」的境界。但是那個時候還是有念，並不是無念。只是攝歸一心專於一境，在一境上轉動，而不轉向其他的境界，這叫一心不亂，並不是完全無念。也可以說心一境性了。

問：第七識的我執，是在這一心不亂的當下被破除？或是在這一心不亂之後若干時候被破除？

答：破除我執，並不是達到一心不亂就可以破除，這是不同的。破除我執，一定要有禪定的功夫，沒有禪定的功夫，不一定能夠破除我執。因為我執是屬於第七識所執著的，我們念佛到一心不亂的境界，是把第六意識粗的妄想，由於攝心專注相對於一境，而被克制抑止不生起，其他境界，不能再擾亂搖動我們心念，這個時候叫做一心不亂。但是我的執著，不是這樣的情形就可以破除的。佛告訴我們持戒、習定、修慧，要修禪定的功夫時，產生我空的智慧，才能明白我空的道理，有了我空的道理，還需要禪定、智慧雙雙運用、契證我空真如理性，才能破除我執。不是單單我們所說的，明白道理了，第六識妄想不起，就可以破除的，不是那麼容易。不過，也可以講「分別的我執」是暫時休息了，一心不亂的境界過去了，還是會起分別的。至於「俱生的我執」，根本是談不到。

六根不生六識，當然就沒有分別妄想了，這叫「都攝六根，淨念相繼」的境界。

問：我執破除之後，第七識還存在作用嗎？

答：破除我執我們暫時不談。其實第七識就是一個功能作用。由於第六識生起的妄想煩惱，驅使我們身口二業做善做惡，造作之後的善惡種子，就收藏在八識田中。當種子遇緣，就生起現行，而在這現行上，又薰成新的種子，再次藏收在八識田中，就這樣地種子生現行、現行薰種子，循環無有休止。

第七識又名傳送識，它把造作後的善惡種子，傳到八識田中，又把執藏於八識田中的種子傳送出來，所以叫傳送識。實際上它並沒有本質，只有傳送和執著的功能。我已破除，功能何用？

問：功夫成片 and 一心不亂有什麼區別？在三業行為上又有何表現？

答：功夫成片 and 一心不亂的境界是一樣的。好像坐禪、參話頭成片，和念佛達到一心不亂，二者的境界是相同的。

功夫成片，只是看到他一心一意地在那兒念佛，口裡念佛，身體端坐，心裡專注觀想，好像他念佛很有功夫的樣子。這身口二業是可以表現出來，他似乎很清淨自在，毫無煩惱；但是他心裡頭的功夫，只有他自己才能察覺，別人是看不出來的。譬如作善作惡，我拿刀想殺人，是表達心裡的意思，我有殺心；恭敬拜佛是表達我心裡有這善心。殺人是惡，拜佛是善，善惡可以把它表現出來，但是你心裡，沒表現於身口，別人很難看出你的功夫的。所謂：「禪和子不開口，諸佛難下手。」

問：當臨命終時，弟子最怕有障礙，可能面臨痛苦，或是冤親債主現前，我該如何處理？弟子每天早晚課時，都向諸佛菩薩祈求慈悲攝受，「願我臨終無障礙，彌陀聖眾遠相迎，速離五濁生淨土，迴入娑婆度有情。」這樣可以嗎？或者還有其他方法不受障礙？

答：臨終時候有障礙是很難免的。我們臨命終時，是亂識生起的時候，那個時候最難有所把握。什麼叫亂識生起呢？我們將要命終時，四大分散，那時候又有死又有生，過去、現在、未來林林總總的妄想同時生起，凡是過去所造之業，也同時現出。這時看你那一種業力重，此業的力量就最強，這一強有力的業，其餘諸業則弱，我們第八識就做不了主，因而就

隨業力強者而去受報。所以昨天講念佛的功夫：在靜中的地方功夫有十分，在動中的地方只有一分；在動中的地方有十分，在睡覺中只有一分；在睡夢中有十分，臨命終時才有一分，這時候有什麼辦法嗎？

我們講一個故事：有位屠夫名字叫張善和，他一生殺豬、殺羊、殺雞等不計其數，殺業深重。當他臨命終時，一生所殺害的生命，統統現形要索他的命，他當時很害怕，就要他的妻子，去請一位念佛的法師。師父來了之後，就問他情形，他就把平時所殺眾生，現在現形向他要債要命的狀況告訴他。這位法師就告訴他，若怕隨業墮惡趣，就應該一心一意稱念南無阿彌陀佛。張善和畏懼害怕，自己因隨惡業將墮地獄，所以把全部的精神力量，聚集在這一聲佛號之上，而心中了無妄想。念了十多聲後，他向法師說：「要命的畜生都離開了！」法師告訴他，還要更精進專心念佛，他又念了十幾聲佛號後，又向法師說：「法師啊！阿彌陀佛已經現前來接引我了！」法師說還不行，還是繼續念，接著在念了十多聲佛號後，他就安詳平和的往生了。所以臨終助念很重要，假使害怕臨終有障礙，平時要多多同人結善緣，臨命終時，由於平時結的善緣多，大家才有緣來幫你助念，再加上你一生一世都在念佛，將使你能帶業往生。

假如有懂佛法的善知識，在你臨命終時，把你一生所做的功德，一生所念的佛號向你提起，引發你念佛的正念，使你平時種於八識田中，念佛的正因生起，因而除去障礙。如張善和，假使他臨終時，沒遇到這位法師，那他就很苦了。所以唯有平時多結善緣，及臨終助念，是比較妥當的方法。

問：曾讀過一首懺悔偈：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」請問要如何才能真正做到將心懺？第二和第三句的含義是什麼呢？

答：這個偈子是屬於無生懺的道理。

「罪從心起將心懺」，我們的身口，只是作善作惡的工具，如因作善而生天，在天上享受快樂的，是這個心去享樂，而不是這個身體能夠跟我們生到天上去享樂。若我們做惡事，在我們八識田中，有惡業種子感到地獄的果報，而受到地獄的苦惱，不是我們這個身體去受苦惱，因為我們的身體，在我們死了之後，埋在土裡，或火燒掉，它已失去任何作用。

由此可以知道，作善作惡的主人，是我們的心，不是身口，身口只是工具而

作善作惡的主人，是我們的心，不是身口，身口只是工具而已。
罪是從心而生起，那麼懺罪，還是要我們生起慚愧懺悔心，然後在佛前如法的去懺悔。

已。所以佛告訴我們，造一切罪，都是從我們心而生起的。罪是從心而生起，那麼懺罪，還是要我們生起慚愧懺悔心，然後在佛前如法的去懺悔。懺悔是善事，也還是要以心為主，所以懺悔不是於心外拿什麼來懺，而是「罪從心起將心懺」能造之心若滅，所造之罪亦亡，能所俱空，名真懺悔。能所即是二三句之含義。

「心若滅時罪亦亡」，假使我們了達，我們的心是由八識心王及五十一個心所和合而成的，雖然它是作善作惡的主人，但是他也無自體性可得，所以殺人也好，拜佛也好，都是隨因緣而生起的。我們的心造善造惡，既是隨因緣而生，亦是隨因緣而滅，這「隨緣生滅」即是無常空、無自性空，他的自體是畢竟不可得。就如前天講過的念佛七一樣，什麼是佛七的自性呢？時間是？地方是？大眾人是？都不是佛七！他的自性是畢竟空寂了不可得。但也因為它是畢竟空的，在時空、大眾和聚才能組成這個佛七。假如它不是空，而是實在有的，實在有即是常住不變，既已有了常住不變的佛七，我們還能再打佛七嗎？心法亦如是呀。

論中說：心是因緣所生法有四句偈：「眼識九緣生，耳識唯有八，鼻舌身三七，後三五三四」。眼識要九種因緣才能生起，耳識只要八種，鼻、舌、身三識，七種因緣生起。「後三」即六、七、八三識，六識五緣生，七識三緣生，八識四緣生。因緣所生法，我說即是空。心空罪亦空，懺罪即懺心。心若不生，罪由誰造？直悟諸法無生，名無生懺。

問：在念佛聲中，眼睛看著佛相，心中記著佛相，口中念著佛號，耳朵聽得清清楚楚，再傳入意念之中。由此反復不斷，都很清楚明瞭，在念念之中，突然覺得自己的心不見了，感覺空空洞洞的，但是還是很清楚明白自己在念佛。請問這是什麼境界？是好？是壞？

答：這不是什麼境界。只是我們口裡念佛，念得清清楚楚，耳朵聽佛號，聽得清清楚楚，明明白白。你說你感覺自己的心不見了，其實「你感覺心不見了」這個感覺就是心，並不是心真的不見了。心若真無，身成死屍。

這個境界是好境界，不是壞境界。我們念佛人應該這樣。口裡念佛號，耳朵聽佛號，心裡觀想佛號。這是正常的念法，能夠這樣念佛是最好的。則是妄念暫不起用，似覺無心而已。

問：請問法師，和尚之稱謂，是否同於在家、出家？及其代表之意義。

答：和尚是印度語，翻為華語叫做力生。就是他有力量能夠生起你的道心，你依他而能夠生出道力。出家人稱為和尚，好像我們的剃度恩師，都稱為和尚。剃度恩師就這個意思，他有力量令你生起修學佛道的心，稱為和尚。在家人假使你真的有這個力量也可以稱之。不過一般在家人，很少稱這個名稱的。如果你真是有這個生起別人修學佛道的力量，意義方面，和這名稱相同。但是應不應該這樣稱呼，現在在家人之中，還沒有聽到這樣的稱呼。或者父母與子取名和尚，是有的。

問：佛道的智慧為分別法相、懂得法性，何謂分別法相、懂得法性？

答：分別諸法的事相，懂得諸法的理性。

諸法，「法」是人生宇宙，天地萬物，如我們的身體，我們的心，世間所有的一切法，統統叫法。「諸」是多的意思。「諸法」是包含所有一切的法。

每一種法，都有它的名稱、相狀、眾緣、理性。譬如一個房子：「房子」是它的名稱；四方形，長方形，圓形等是它的相狀；由沙子、石子、木料、人工等種種條件組成，是它的眾緣，眾多因緣和合而成，叫做房子；房子是因緣所生，除了眾緣的成住壞空，無「常住獨立」房子的自性可得。其餘一切諸法，亦復如是。

人身也是如此，比如我名稱道海，非太高矮、不大肥瘦、皮膚黃色、眼珠黑色，為身相狀。四大五根、五臟六腑、四肢百骸，種種因緣和合組成，是身眾緣。此身因緣所生的，無獨立常住身性可得，只是眾緣的生老病死。物理、生理如是，心理亦然。八種識心，因緣所生如前所說。（眼識九緣生等）相狀、眾緣是諸法的事相，畢竟空寂是諸法的理性。分明辨別其事相，了悟通達其理性。

今天因為時間的關係，就講到這裡。佛七之中到了現在，講話的因緣已經結束了，到了明天四點半鐘，就是大迴向，再也沒有講話的因緣、講話的時間。在這一次佛七的講話之中，前後次第也不能夠完全如法，請各位蓮友，要慈悲原諒我。最後恭祝佛七蓮友們，同生淨土！見佛聞法！共成佛道！

（2002年於澳洲雪梨華藏寺）

佛無靈

豐子愷

豐子愷（一八九八—一九七五）
中國著名的漫畫家、音樂家、散文家和翻譯家，
原是弘一大師在浙江省立第一師範的學生，
後也在他座下皈依成為三寶弟子。

我家的房子「緣緣堂」於去冬吾鄉失守時被敵寇的燒夷彈焚毀了。我率全眷避地萍鄉，一兩個月後才知道這消息。

當時避居上海的同鄉某君作詩以弔，內有句云：「見語緣緣堂亦毀，眾生浩劫佛無靈。」第二句下面注明這是我的老姑母的話。

我的老姑母今年七十餘歲，我出亡時苦勸她們同行，未蒙允許，至今尚在失地中。五年前緣緣堂創造的時候，她老人家鎮日拿了史的克（拐杖）在基地上代為擘劃，在工場中代為巡視，三寸長的小腳常常遍染了泥汙而回到老房子裡來吃飯。如今看它被焚，怪不得要傷心，而嘆「佛無靈」。



楊枝淨水

楊枝淨水
一滴清涼
遠離眾苦
歸命覺王
放生儀軌若放生時應以
楊枝淨水為物灌頂令其
消除業障增長善根





訣別之音

落華辭枝
夕陽欲沈
裂帛一聲
淒入秋心



最近她有信來(託人帶到上海友人處，轉寄到桂林來的)，末了說：緣緣堂雖已全毀，但煙囪尚完好，矗立於瓦礫場中。此是火食不斷之象，將來還可做人家。

緣緣堂燒了是「佛無靈」之故。這句話出於老姑母之口，入於某君之詩，原也平常，但我卻有些反感。不指摘某君思想不對，也不是批評老姑母話語說錯，實在是慨嘆一般人對於「佛」的誤解，因為某君和老姑母並不信佛，他們是一般按照所謂信佛的人的心理而說這話的。

我十年前曾從弘一法師學佛，並且吃素。於是一般所謂「信佛」的人就

稱我為居士，引我為同志。因此我得交接不少所謂「信佛」的人。但是，十年以來，這些人我早已看厭了。有時我真懊悔自己吃素，我不屑與他們為伍(我受先父遺傳，平生不吃肉類。故我的吃素半是生理關係。我的兒女中有二人也是生理的吃素，吃下葷腥去要嘔吐。但那些人以為我們同他們一樣，為求利而吃素。同他們辯，他們還以為客氣，真是冤枉。所以我有時懊悔自己吃素，被他們引為同志)。因為這班人多數自私自利，醜態可掬。非但完全不解佛的廣大慈悲的精神，其我利自私之欲且比所謂不信佛的人深得多！他們的念佛吃

素，全爲求私人的幸福。好比商人拿本錢去求利。又好比敵國的俘虜背棄了他們的夥伴，向我軍官跪喊「老爺饒命」，以求我軍的優待一樣。

對佛是不可做買賣的

信佛爲求人生幸福，我絕不反對。但是，只求自己一人一家的幸福而不顧他人，我瞧他不起。得了些小便宜就津津樂道，引爲佛保佑（抗戰期中，靠念佛而得平安逃難者，時有所聞）；受了些小損失就怨天尤人，嘆「佛無靈」，真是「阿彌陀佛，罪過罪過！」他們平日都吃素、放生、念佛、誦經。但他們的吃一天素，希望得到比吃十天魚肉更大的報酬。他們放了一條蛇，希望活一百歲。他們念佛誦經，希望個個字變成金錢。這些人從佛堂裡散出來，說的都是果報：某人長年吃素，鄰家都燒光了，他家毫無損失。某人念《金剛經》，強盜洗劫時獨不搶他的。某人無子，信佛後索得一男。某人痔瘡發，念了「大慈大悲觀世音菩薩」，痔瘡立刻斷根……此外沒有一句真正關於佛法的話。這完全是同佛做買賣，靠佛圖利、吃佛飯。這真是所謂：「群居終日，言不及義，好行小惠，難矣哉！」

我也曾吃素。但我認爲吃素吃葷真

是小事，無關大體。我曾作《護生畫集》勸人戒殺。但我的護生之旨是護心（其義見該書序），不殺螞蟻非爲愛惜螞蟻之命，乃爲愛護自己的心，使勿養成殘忍。頑童無端一腳踏死群蟻，此心放大起來，就可以坐了飛機拿炸彈來轟炸市區。故殘忍心不可不戒。因爲所惜非動物本身，故用「仁術」來掩耳盜鈴，是無傷的。我所謂吃葷吃素無關大體，意思就在於此。

淺見的人，執著小體，斤斤計較；洋蠟燭用獸脂做，故不宜點；貓要吃老鼠，故不宜養；又有雄雞交合而生的蛋可以吃得……這樣地鑽進牛角尖裡去，真是可笑。若不顧小失大，能以愛物之心愛人，原也無妨，讓他們鑽進牛角尖裡去碰釘子吧。但這些人往往自私自利，有我無人；又往往以此做買賣，以此圖利，靠此吃飯，褻瀆佛法，非常可惡。這些人簡直是一種瘋子，一種惹人討厭的人。所以我瞧他們不起，我懊悔自己吃素，我不屑與他們爲伍。

真是信佛，應該理解佛陀四大皆空之義，而屏除私利；應該體會佛陀的物我一體，廣大慈悲之心，而護愛群生。至少，也應知道親親而仁民，仁民而愛物之道。愛物並非愛惜物的本身，乃是愛人是一種基本練習。不然，就是「今恩足以及禽獸，而功不



至於百姓」的齊宣王。

上述這些人，對物則憫憫愛惜，對人間痛癢無關，已經是循流忘源，見小失大，本末顛倒的了。再加之於自己唯利是圖，這真是此間一等愚癡的人，不應該稱為佛徒，應該稱之為「反佛徒」。

因為這種人世間很多，所以我的老姑母看見我的房子被燒了，要說「佛無靈」的話，所以某君要把這話收入詩中。這種人大概是想我曾經吃素，曾經作《護生畫集》，這是一筆大本錢；拿這筆大本錢同佛做買賣所獲的利，至少應該是別人的房子都燒了而我的房子毫無損失。便宜一點，應該

是我不必逃避，而敵人的炸彈會避開我；或竟是我做漢奸發財，再添造幾間新房子和妻子享用，正規軍都不得罪我。令我沒有得到這些利益，只落得家破人亡（流亡也），全家十口飄零在五千里外，在他們看來，這筆生意大蝕其本！這個佛太不講公平交易，安得不罵「無靈」？

我也來同佛做買賣吧。但我的生意經和他們不同：我以為我這次買賣並不蝕本，且大得其利，佛畢竟是有靈的。人生求利益，謀幸福，無非爲了要活，爲了「生」。但我們還要求比「生」更貴重的一種東西，就是古人所謂「所欲有甚於生者」。這東西是

什麼？平日難於說定，現在很容易說出，就是「不做亡國奴」，就是「抗敵救國」。

與其不得這東西而生，寧願得這東西而死。因為這東西比「生」更為貴重。現在佛已把這宗最貴重的貨物交付我了。我這買賣豈非大得其利？房子不過是「生」的一種附飾而已，我得了比「生」更貴的貨物，失了「生」的一件小小的附飾，有什麼可惜呢？我便宜了！佛畢竟是有靈的。

葉聖陶先生的《抗戰周年隨筆》中說：「……我在蘇州的家屋至今沒有毀。我並不因為它沒有毀而感到歡喜。我希望它被我們游擊隊的槍彈打得七穿八洞，我希望它被我們正規軍

隊的大砲轟得屍骨無存，我甚而至於希望它被逃命無從的寇軍燒個乾乾淨淨。」他的房子，聽說建成才兩年，而且比我的好。他如此不惜，一定也獲得那樣比房子更貴重的東西在那裡。但他並不吃素，並不作《護生畫集》，即他沒有下過那種本錢。

佛對於沒有本錢的人，也把貴重貨物交付他。這樣看來，對佛買賣這種本錢是沒有用的。畢竟，對佛是不可做買賣的。

一九三八年七月二十四日於桂林

（本文原載於《人間福報》，經豐子愷居士之女豐一吟居士同意本刊轉載）



誰道群生性命微
一般骨肉一般皮
勸君莫打枝頭鳥
子在巢中望母歸

唐白居易詩 圖

放生

薰習慈悲心，常行菩薩道

放生是要培養慈悲心，
知道眾生的苦、自己的苦、眾生互相造業的苦，
產生悲心憐憫之，憐憫一切眾生；
修自己的心，不再造惡業。

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

提到放生，社會上有不少反對的聲音。但是，本會每年舉辦三次的放生活動，秉持了環保與護生兼顧的原則。在放生會創立之初，許瑞助會長就已經請教過專家、學者，考量各項放生條件，如氣候、水溫、風速、地形……等等，而後決定每年只在北台灣最適宜放生的五月到十月共舉辦三次放生活動。正因為次數有限，每次活動都吸引了數百人參加。

九十五年的第一次放生活動於五月

二十一日上午舉行，七點不到，在老地方——新埔捷運站2號出口，遊覽車已停在那兒等待參與放生的菩薩們上車。這次活動有三百多人報名，遊覽車分別從板橋、樹林、中壢等地出發，還有很多人自行開車前往。

由於遊覽車已經客滿，筆者搭乘本會的巡迴車，車上還有兩位生命電視台的記者隨行採訪。八點不到，抵達國立台灣海洋大學，多虧該校總務室的全力配合，黃居士和兩位同學為我



們準備電腦、音響，開冷氣，提供了非常舒適的環境。

本次放生適逢佛誕日前後，因此與浴佛一併舉行。和以往不同的是，布置現場的鮮花是一籃一籃的，因此不必花時間插花，節省了很多時間，而且在浴佛法會後，這些花籃還可以義賣，真是一舉數得。

九點整，放生會長許瑞助向大家報告流程，以及本次放生的魚種。他說，經由海洋大學水土養殖系沈主任

評估後，選擇的是適合這裡的水域的魚種黃鰭鯛和黑鯛。因為這一帶岩石很多，適合牠們棲息。魚約六公分大小，生命力很強，所以會用水桶來接駁。希望大家在傳遞水桶的過程中小心，不要旋轉小水桶或太過用力，以免魚跳出來。

放生活動由執行長會宗長老主持儀軌，而後到海邊放生，並在岸邊作迴向後，再返回活動中心午供及浴佛；最後則是到餐廳用素食便當。

許會長說明行程後有感而發地說：

「在座年紀稍長的菩薩，想必都經歷過戰爭，刀兵劫是殺業所引起的。最近看到新聞，宜蘭有兩個上山打山豬的獵人被分屍，這正是殺業所引起的災難。每個人都有可能在今生或宿世有意無意地傷害眾生，結下惡緣、造作惡業，所以我們要透過護生放生的活動，長養慈悲心，消除宿世的殺業，否則災難來臨時，一點力量都沒有。今天大家能參與放生浴佛，是很難得的機緣，也可說是很有善根，令人讚歎。現在就恭請執行長會宗長老主持放生儀軌，也感謝副執行長淨旭法師和各位法師們。」

於是，在長老主法下，大家合掌、禮佛，唱誦楊枝淨水、大悲咒、為所有放生水族三皈依。儀軌告一段落後，遵從長老指揮，秩序井然地出班，分別搭車到海洋大學工學院堤防邊。

在宣布出班的過程中，長老唯恐大家不明瞭，特別解釋道：「出班和解散不同。如果宣布解散，大家可以一哄而散或作鳥獸散。但是如果是要大家出班，就要依照次序一列接一列地走，秩序才不會混亂。大家一定要聽清楚。」

聽了長老苦口婆心的解釋，大家不禁發出會心的微笑。依序出班後，各



許瑞助會長向參與大眾說明活動流程。

自搭乘原來乘坐的車子，前往海邊。沈主任和張建仁教授已經將準備工作安排妥當在那兒等待。堤岸下的海邊則有特別申請支援的海軍救難大隊的蛙人待命，隨時應付突發狀況。

放生隊伍分成兩組，大家唱誦觀世音菩薩聖號，傳遞裝了魚的水桶，將魚兒放歸大海，心情祥和平靜。真的是人多好辦事，很快地就將十多萬尾



參與放生者隨喜魚苗。



先將魚兒舀入水桶中再放歸大海。



執行長會宗長老為即將被放生的魚兒灑淨。

小魚回歸大海。於是，由長老帶大家發願迴向。圓滿後就再度搭上車，到距離不遠處的活動中心午供及浴佛。

午供過後，長老向大家開示：

諸位菩薩！

大家今天非常發心和歡喜，一大早就來禮佛、放生、浴佛。在場有一位本會創辦人慧明法師特別要感謝的人，他就是慧明法師的高中老師——翁老師。慧明法師高一就出家了，他很感念翁老師對他的啟發和照顧，本來今天是邀請翁老師來，希望當面表達心意，但因為昨天忙基金會事務一直到凌晨，所以我勸他不要來。藉此，我想要跟大家說的就是，老師對學生的影響是很大的，是一輩子的。師者，不只是授業、解惑，還有傳道的使命。一個好的老師，會讓學生感懷終生。佛法說，親近善知識。憨山大師說：「善知識一言，永為道種。」亦即他傳授的是佛陀的話，即使只是一句話，只要記得了，生生世世輪迴之中，那句話會在心裡起出現行，在我們心中，成為道種。比方，「生養慈悲心」、「愍念一切眾生海、興起無量大悲心」。

所以我們在修學中，師長非常重要。在淨土中，佛陀講淨業最基本的因是：「孝養父母、奉事師長、慈心

不殺、修十善業」；佛陀說這是過去、現在、未來，三世諸佛的淨業正因。

我們今天舉辦放生活動，目的是什麼呢？就是培養慈悲心。對於六道眾生，不論是天、人、阿修羅、鬼道、畜生道、地獄道，我們都要盡己所能，以慈悲心助其離苦得樂。

《大智度論》上說：「諸餘業中，殺業最重。諸功德中，不殺第一。」我們放生，將魚放歸大海，固然是功德一件，但是如果不能藉由放生薰習慈悲心，去除內心的貪欲和瞋恨，做到「慈心不殺，慈愛眾生」，這樣的功德只是一點點。放生時一定要薰習內心，關照身口意，讓心柔軟、愛護眾生，能忍辱，知眾生苦。所以菩薩因苦興悲，觀察到眾生的苦，以慈悲根性拔除眾苦。其實，不僅畜生道苦，人也很苦，我們要同情人的苦。

世間上的人也有很多種。有一種人「思苦興怨」，抱怨老天不公平，但是這樣一來就難免造業。還有一種人「思苦興厭」，產生厭離的心，只求逃跑，這樣的人只是自了漢。最上一等的是「思苦興悲」，見到苦而產生悲心，眾生苦，也就是我苦；因而「憐己復憐他」，盡力解決眾生和自己的苦。這就是菩薩心腸。

我們每一個人內心都具備菩薩的根



放生是要培養慈悲心，憐憫衆生，不再造惡業。



性，差別只是有沒有因緣啓發。慈悲根性一旦啓發，功德是無量無邊的，他的正報、依報，是超越人天跟一切的。佛法說「慈悲無障礙，功德施十方」。阿彌陀佛的光明是無量無邊的，盡十方界無所障礙，攝取念佛人。所以，放生是要培養慈悲心，知道眾生的苦、自己的苦、眾生互相造業的苦，產生悲心憐憫之，憐憫一切眾生；修自己的心，不再造惡業。這就是智慧。

佛法所說的智慧，跟一般所說的聰明不同。有些人很聰明，知道如何鑽法律漏洞，如何壓榨人、欺騙人；他的所作所爲卻造成自己和眾人的怨，結下了惡因，是會受果報的。三昧水懺中的袁盎斬晁錯，在漢朝時候造的業，到唐朝時還要受報。他們都是很聰明能幹的人，卻缺乏智慧。真正有智慧的人，能讓現在、未來都得到安樂，不造惡因，不生惡果。

各位學佛、念佛，是會產生智慧的，知道什麼可以做，什麼不應當做。世間所說時間的觀點，有開始也有結束。一個開始的前面一定有一個結束；每一個結束卻又接著一個開始。因此佛法說「無始無終」。世間的事情必定一直在發生，早上、中午、晚上，都有事情發生；明天、後天、下星期、下個月，以至於明年、

後年，百千萬億年以後，還是有事情一件件地發生。而這些事情是什麼呢？是因果關係。比方，當我現在手上拿著一個石頭丟出去，這是現在發生的一件事；幾秒鐘後會發生什麼事呢？是石頭掉下來了，這就是果。佛法說因果，不是不報，只是時辰未到。現在種下的因，隨著時間的流逝，等時間到了，果就會發生。佛陀以他的法眼，看到世間因果的道理：凡事有因必有果；明瞭因果，即是智慧，就能了解人生該怎麼走。

我們今天來參加放生，是以這樣一個因帶著我們，未來時間到了果自然會產生。如果我們種下這個因的時候發起慈悲心與歡喜心，未來的果報就會更大。好比今天有一個人布施一百萬，卻沒有發起慈悲、歡喜和恭敬的心，只是想得到功德。布施的因雖然有了，卻參雜了其他因素。當時間到了，固然會產生果，也許是得到兩百萬，但是因為他沒有發起很好的因，所以雖然得到很多錢，卻可能會受很多苦惱、不如意，心情不愉快。有些人很有錢，但是家庭不和樂，紛紛擾擾，爲什麼呢？是因為雖然有布施，但是發心的因地有一點雜染，所以果報會如此。在《阿含經》裡講過這個道理。由此可知，布施時一定要薰習慈悲，要發願善心，所得的果自會安

樂，不僅有福報，而且眷屬圓滿；身在一個沒有戰爭、災難、疾病和恐慌的地方。因為佛法講因果，我們聽聞之後，會了解如何把握人生，以及人生的路怎麼走。佛法裡講修淨業，娑婆世界太苦，人生短暫，那我們應該怎麼走呢？就是要追求往生西方極樂世界，親近阿彌陀佛聽經聞法。

我前陣子到加拿大弘法，遇到兩位天文學家。我們談起時間和空間時，



會宗長老及淨旭法師率先浴佛。

他們讚歎道，他們所研究得知的宇宙現象，簡直跟《華嚴經》所描述的「有世界，名出生威力地，以出一切聲。摩尼王莊嚴為際，依種種寶色，蓮華座虛空海住，其狀猶如因陀羅網；以無邊色華網雲，而覆其上。八佛刹微塵數世界，周匝圍遶，佛號廣大名稱智海幢。此上過佛刹，微塵數



浴佛發清淨願。

世界。有世界，名出妙音聲，以心王摩尼，莊嚴輪為際，依恒出一切。妙音聲莊嚴雲，摩尼王海住，其狀猶如梵天身形，無量寶莊嚴，師子座雲，而覆其上，九佛刹微塵數世界，周匝圍遶，佛號清淨月光明相無能摧伏。」一模一樣，他們的研究為佛經做了最好的詮釋。佛經裡敘述的華藏世界的確存在，那個世界不是太空船可以飛到的。他們研究發現，大虛空之中非常寧靜，是要用心靈感通的，這是最高等的科技。佛經裡說，發起大的心念，真是有道理。而且，在太空之中，唯有發起善心念才能發出力量感通；惡的心念，如仇恨、殺生則很重，會下沉；唯有放空保持祥和、歡喜的心，愛護眾生，才會昇華到優遊的境界。這是研究太空的科學家的領悟。他們窮畢生心力，才領悟到佛法裡這麼多法門中的一點點。



魚兒全部回歸大海後，大家在岸邊回向。

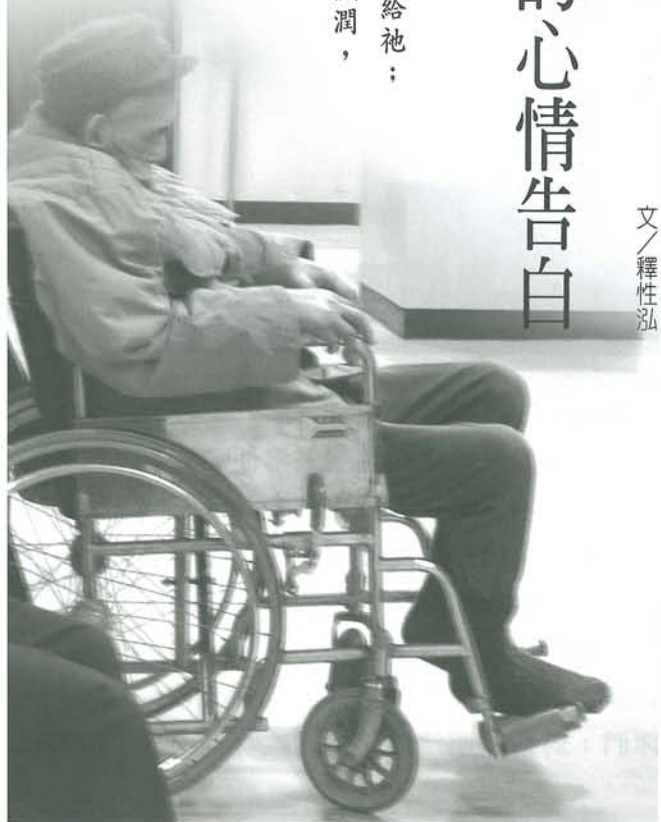
所以我們今天能聽聞佛法，直接探究最高深最圓滿的佛陀教導，真是有福報，一定要好好珍惜。如此一來，我們今天的放生才有意義，才有功德，人生才能離苦得樂。否則，為什麼有些人覺得，自己既布施了，又放生了，怎麼還那麼多苦惱呢？其實，那都是因為沒有去除瞋恨的心。瞋心一旦生起，就難免造業。各位菩薩一定要具有不殺的心，不侵凌別人的心，才不至於造惡業。九品往生的上品生即「慈心不殺，具諸戒行」。諸位一定要求上品生，至少也要求中品生，千萬不要求下品生，以免惡心一起就墮落了。

聽完長老開示，令人有一種豁然開

朗的感覺。原來，放生最重要的真諦是要薰習慈悲心。唯有「慈心不殺」才不會造業。聽長老開示，還真是能名副其實地「增福增慧」呢。

接下來的浴佛，可得好好地發個清淨、廣大願呢。

大家在長老及淨旭法師指揮下出班，唱誦浴佛偈，秩序井然，兩兩上前浴佛。全部結束後，許會長代表大眾向長老及所有法師頂禮致謝。在禮佛後，長老祝福大家「福慧增長、發菩提心、功德無量！」放生浴佛活動到此可謂功德圓滿，大家享受精神洗滌後，踏著愉悅的步伐前往餐廳用餐，心情彷彿接受洗滌及充電，迎向光明大道。



一個洗腎患者的心情告白

文／釋性泓

如今，唯有把身體交給醫生、護士，
心靈交給三寶——把承受不了的負擔交給祂；
倚靠三藏（經、律、論）的法義指引滋潤，
茁壯身心、安慰精神。

難忘的這一天：民國九十年四月三日的晚上。

當時我所就讀的佛學院，學員們正受到流行性感冒侵擾，我也被傳染三次，罹患重感冒，沒有胃口進食；加上每天又要忙著畢業論文、演講等，睡眠不好，壓力又大，因而體力難以支撐。於是，趁著佛學院放假四天，我到內科診所看診，沒想到因此走上「洗腎」的不歸路，人生就這麼突然地走向茫然無助的黑暗之中。即將展開的大陸畢業旅行，以及畢業後前往印度讀書，一切計畫都從此刻結束了。

一夜之間，我成了社會所公認的「身心殘障」一員。記得那一天下午去診所看感冒，醫生騙我住院，騙家人說我是暈倒被抬進診所，體內已經發出尿味，今日不洗腎，明天要辦後事，騙家人簽下同意書。在那剎那，醫生連同家人推我入火陷阱之時，我內心不斷掙扎，不斷呼天喚地，更不斷地呼喚著「觀世音菩薩」救救我啊！救救我啊！救救我啊！此刻才深知，當業力來臨時誰都無法幫忙承擔，猶如佛經云：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」

然而，經過這一切的折磨，雖然我

內心充滿「恐懼」、「難過」，卻仍然必須用理智克服一切，面對現實，坦然與醫生、護士溝通、合作、研究、探討、接受洗腎後身心的變化，掌控身心，才能在大家的面前和平日一樣，保持微笑，不因自身的痛苦影響別人。

師父從台北趕來，目睹我這樣的慘況，面無表情，不發一言。我知道！我知道！因為事情發生得太突然以致讓人無法掌控，師父內心世界比誰都來得痛苦。師父對我期望甚高、寵著我、關心著我、期待我成龍成鳳，日日所思，所規劃者都是我印度求學及未來弘法利生之路，如今一切都完了！

師父回台北後，就莫名其妙的病倒無法起床，也無力氣開口說話，沒有胃口吃飯，醫生說師父胸部嚴重內傷，必須足夠時間調養身體。當我得知此消息後，內心湧出一串串的回憶，一陣陣的難過！「心」我能以佛法來滋潤、掌控；但面臨四大和合之肉體所起的病因則無法掌控，只能善待保護、看醫生、吃藥。我仰望



著天空；呼喚著眾諸佛、菩薩呀！我該何去何從？畢業後該回去常住嗎？不！不！不行，我不能再讓師父每天看到我受病魔纏繞那種痛苦而不知所措。師父對我的期望，一切施主的供養，承擔如來的家業使命，啊！諸佛菩薩啊！我非故意，我非願意要辜負你們；對我所期望而落空「唉呀」南

無本師釋迦牟尼佛……啊？對，一切的計畫都比不上無常的變化，「世間無常」，我無法掌控無常的變化！因為它（因緣法《本質是緣起性空》＝指宇宙萬物、森羅萬眾）是世間的法則，是人間遊戲的規則，所以說世間一切無常，唯有把握當下。

是誰在主宰我的生命？是誰負責我的快樂？我究竟是誰？畢竟我還是一位凡夫俗子，還那麼年輕，夢想還很多，也還未完成心願，難以掩蓋未來之路怎麼走的那一份憂愁？很茫然！天涯何去歸，唉呀！外表還是要表現一副無掛礙的微笑迎眾！

如今唯有把身體交給醫生、護士，心靈交給三寶，把承受不了的負擔交給祂；倚靠三藏（經、律、論）的法義指引來滋潤，茁壯身心，安慰精神。

這一次病魔匆匆的來臨使我體驗到何謂：「能做工作是福，能吃、能睡是享樂。」在苦難中認識了人身真可貴，沒有健康的身體，什麼美好的目標，一切……都不用想了，談了！身為病人，接受他人的慈悲關懷是一種心靈依靠。慈悲與智慧非只在文字、言語上，而是在現實一切人、事、物上的發生所能顯現。

既然事實已如此發生了，自己唯有

設法讓心態健康，以平靜而積極的心來面對這一切苦難。當然我流過許多淚水，也有許多心理掙扎，但是不應該自我放棄，因為自己若先喪失鬥志，而被動、認命，或坐等死亡，那是無意義的，是辜負了生命的意義。

每個生命都是可貴的，即使面臨洗腎的挑戰，也應該認知洗腎者並非被判死刑，這並非絕症，人生也不是完全黑暗。人生的可貴在於如何善用；

走得多采多姿，不做社會敗類。人在未死之前要如何變化實難以預料；是未知數，如世間的成功人物非有好的身體、好的學問，好的身世等……一切都是靠自己的意念，不對命運低頭，相信「天下無難事，只怕有心人」，所以不因爲一點點考驗就倒了，低估自己內在心靈的力量。





給師父的一封信

埔里榮民醫院 黃聰敏醫師

尊敬的師父：

看到您的心聲，不由得思念起我醫學院的同學。他只差幾個月就畢業，可以行醫濟世，突然得知罹患肝癌，在大家及教授的努力下，仍不敵業力，不久即病故。這是末學小醫生對無常的第一次感受，誠如同學所說「壯志未酬身先死，常使英雄淚滿襟」。

在偶然的機緣下，我開始替病患做血液透析（洗腎）治療，在這十多年的歲月，也常聽聞某位醫師本身已是末期腎病（腎衰竭），除了例行的每週三次、每次四個小時躺在床上接受治療外，其餘時間仍然精神抖擻的為病人洗腎治療，一點也看不出他也是病人。

西方人對洗腎不是這麼悲觀，中國人洗腎要躺著，而西方人一定是坐著，因為他們認為自己不是病人，只是定期來接受四個小時的血液透析治療而已，誠如師父您在文章結尾時所體認「洗腎並非判死刑，並非絕症」。

現代的一些流感病毒及突變的病毒十分厲害，確實有可能造成腎衰竭，末學也碰到好多個病患，只是小病感冒、頭昏、貧血、喝醉酒、糖尿病控制不好、血壓高治不好，嘗試換個醫生治療而來求診，經檢查發現腎功能已經壞到要洗腎的地步。

根據醫學上的統計，有百分之六十的洗腎病患是找不出原因的，我們給它一個籠統稱呼叫「慢性腎臟炎」。因為病人平常好好的沒有什麼異狀，只是尿裡面經常有發炎細胞、蛋白尿及紅血球而已。

洗腎的原因很多，詳述不盡。有位病患突然腿痛、腰痛，因腎動脈血管阻塞而腎衰竭。有的病患因攝護腺阻塞尿路而洗腎，有人因腎結石掉下來多日未處理而洗腎等等。洗腎可因急性腎衰竭而實施，但通常時間很短，只要去除病因仍可能有復原的機會。例如阿兵哥受訓，在大太陽下熱衰竭造成腎功能暫時變壞，或是某些腫



瘤、結石、生理性肥大，造成尿路不通，以致感染而導致腎衰竭；但如果因慢性病而造成腎功能衰竭，復原的機會就少很多，如糖尿病腎病變、惡性高血壓、腦中風、呼吸衰竭、痛風性腎病變，及其他慢性病等。

依師父文章中所敘述，可能是急性的感染造成的，到底醫師會不會騙人，我們姑且不談，但是最好能到大型醫院由專科醫師檢查及治療比較好，也可以及早救救自己的腎，免得誤了病情。

末學十多年前到埔里小鎮行醫，健保開辦以前經常聽到一些腎衰竭病人因為付不起一次六千元的醫療費用，以喝農藥自殺一了百了。經濟好一點的，也要賣田、賣屋，最後仍然走上自盡的道路，以免留下債務給子孫，害人害己。這種悲劇在當年時有所聞，因應健保，開辦醫院開始從事替病患洗腎的業務，但每週三次、每次四小時的折磨過程，導致憂鬱想自殺的患者仍然很多。病患家屬孝順的還好，不理老人的也不在少數，因此患者身心都承受極大的痛苦。

末學曾有一位病患，是奉天寺的老住持，這位老比丘尼得了乳癌，心臟病後一直不肯洗腎，在台北某家醫院昏迷，死亡診斷書都開好了，回到寺院。據聞中台禪寺老和尚用袈裟蓋住其身，這位老比丘尼即醒來，老和尚告訴她到埔里榮民醫院找黃醫師洗腎。老師父在洗腎時告訴末學，她本來要走了，後來碰到地藏王菩薩把她拉回來，告訴她人間還有任務未完成。這位老法師到醫院洗腎後，就把奉天寺交給中台禪寺當修行的地方，自己專心照顧身體。埔里榮院的洗腎室有了師父到院洗腎，佛法深入病患的心靈，多了一些念佛拜佛的老菩薩，很多人都有了歸屬，想自殺而自怨自艾的人少了很多，這位老法師經歷921大地震兩年後才往生，可謂功德無量。

羅漢轉世的濟公禪師，因大水喪親、喪妻、喪子之痛而瘋狂，恢復原來的面貌。師父這麼年輕就出家，深入經藏，想必是乘願再來之人。末學三十歲才聽聞佛法，白活了三十年，目前仍是輪迴生死的凡夫，無法給師父什麼意見，僅以所見所聞供師父參考。

白髮又增多了，閻王爺又寫信給末學了。祝福

師父 圓滿菩提道，阿彌陀佛。

末學 黃聰敏 合十

2005.6.14



感恩與責任

更多的支持，意味更多的責任！因此，除了感謝，
我們還要說：「是的，您們的託付與肯定，是我們進步的原動力，
我們一定會更用心的照護全國僧伽健康…」

有 觀音老人之稱、法子滿天下的千霞山臨濟宗海明寺開山宗長悟明長老，
是第一位在國內弘傳大悲懺禮拜、大悲咒唱念、觀音菩薩聖號恆持的台灣佛教界大家長。

他曾任中國佛教會理事長、玄奘大學董事長、世界僧伽會會長，和印順導師、白聖長老、道源長老、南亭法師……等，都對近代台灣佛教的傳承與僧伽法子之傳戒貢獻極大。

如今九十餘歲高齡的悟明長老，雖已深居簡出，對於教界，興慈善、辦教育等事，仍然多所關心及護持。他一手創辦的「海明佛學院」、「玄奘學術研究院」；至今絃歌不輟，法門龍象輩出。

二〇〇五年十一月二十日，僧伽醫護基金會在海明寺舉辦全國僧伽免費健康檢查暨中西醫診療活動。悟明長老親眼看到本會在護持法師上的具體作法，非常歡喜與認同，希望我們持續地做，努力再努力，讓僧寶都能法體康健，弘法利生，續佛慧命。

為了具體表達支持，今年三月，悟明長老捐出一百萬元給本會，並勉勵大家繼續努力，不論法師健診，法師健保、醫療供養，以及籌建安養院等等，都要積極推動。本會執行長會宗長老，親自到海明寺向悟明長老禮座，代表本會致上最深敬意與感謝，並且允諾帶領本會盡心盡力地精益求精，以不負所託。A

切莫減了體重 瘦了健康

只一心想快速達到理想的體重，而忽略了快速減肥所帶來的不良後果，是所有減重者必須深思戒慎的問題。

加拿大註冊營養顧問／傅紅薇



擁有理想的體重與玲瓏有致的身材，是多數女人的心願，尤其是當看到滿街美麗的衣服，自己卻穿不下時，心中浮起的第一個想法往往就是：「我該減肥了！」在我的健康問卷裡，最常見到的回答就是：「我想減肥」，或是「我希望減掉5~10磅」。的確，不論從美麗或健康的觀點，擁有理想的體重的確是一件值得推崇的事。然而，由於減肥方法的錯誤，很多人在減掉體重的同時，也瘦了健康。

很多人可以在長達數年之間容忍自己的體重超重，可是當她開始決定減肥時，卻期待在最短的時間內能夠達到最大的效果，最好是一星期就能看到成果。因此，市面上的減肥廣告中的：一星期可以減掉5公斤……等如此的廣告內容，永遠可以吸引消費者。可是，消費者卻忽略了快速減肥所帶來的不良後果。在這裡，我想與大家探討快速減肥所可能帶來對健康的不良影響：

一、溜溜球症候群

快速減肥後如果沒有長期的維持住減掉後的體重，而造成復胖；再想減掉體重的話，會一次比一次難。

人體的自衛功能是很奧妙的，在基

本的代謝系統中會有一種頑固而不願釋出身體能源的本能。在快速的減重中，高度節食、快速排油都是一種必要的手段，身體的系統會將這樣的減重過程當作是遇到「饑荒時期」的應對措施。因此，在快速的減重之後，當我們再回到原來的飲食習慣時，身體會預期以後可能會再有相同的「饑荒時期」

產生。因此，身體會緊緊的抓住每一份營養，將其儲存在體內，尤其是脂肪細胞更是不肯釋出能量。結果，減重後的復胖就產生了。

而只要曾經經歷過快速減肥的人，似乎又都喜歡追求快速減肥的成就，不願意以按部就班的方法來達到減重的效果。於是乎，減肥、復胖、再減肥、再復胖……溜溜球症候群就如影隨形的來了。

二、新陳代謝率下降

攝食太少造成新陳代謝率下降後，即使恢復正常飲食時，代謝率仍低下。

每個人都有一個基礎代謝率來運作身體的系統，也就是攝食與能量消耗的運作。基礎代謝率如果低，攝食的



能量高過消耗的能量，身體很容易發胖。在快速減肥中，追求的是消耗的能量一定要超出攝食進身體的營養能量。因此，在快速減肥中減少攝食是必須的步驟。但是，由於身體無法適應突然而來的減食，因此會自行調整新陳代謝率，將基礎代謝率下降來應對突然而來的減食。等減重過程結束後，身體卻無法自行恢復到原來的新陳代謝率。此時能量的再次累積，復胖絕對馬上來報到的。更糟糕的是，急劇不正常的新陳代謝率的上下變動，會引發身體官能系統運作混亂，給健康帶來了很可怕的影響。

三、營養不均衡，抵抗力減弱

均衡的營養是維持健康的基本要

素。然而，很多人在快速的減重過程中，以減少進食做為主要的方法。減少進食的確可以幫助減重，但是需要相當正確的方法。如果，沒有考慮到身體的真正所需，只一味的減少進食；造成身體能量不足的話，抵抗力衰弱、怕冷、血液循環不良、情緒不穩……等等症狀就會出現。如果，又以所謂「蛋白質減肥法」、「強迫腹瀉法」等偏執的方法作為快速減肥的手段，不但會造成營養不良、脾氣暴躁，毒素的累積更是絕對可見的。

四、荷爾蒙失常

人的體重驟降時，會影響荷爾蒙的運作。快速減肥的必然手段是排油，

但油脂是身體必需的六大營養素之一，荷爾蒙的運作更需要油脂的營養。如果對油脂的營養知識認知不足，只知道以減少油脂攝取、強迫性的排油方法等偏差的手段，來達到減重的目的，會造成荷爾蒙系統運作的混亂。最常見的有月經周期的混亂、掉頭髮、髮質變差、皮膚的膚質變差、皮膚乾燥、情緒的上下起伏……等，都是快速減肥後顯而易見的不良副作用。

五、身體功能失調

快速減肥對身體的官能有意想不到的可怕影響，其中最常見的有：

(1) 消化器官：

中元超薦祈安法會在醫院 恭請法師參與勝會

感恩衆多醫護志工長期護持本會，農曆七月本會執行長會宗長老主法的中元超薦祈安法會，將為各醫院全院區灑淨，並為所有員工及病患親眷消災祈福，為往生者超薦。

主法和尚：僧伽醫護基金會執行長上會下宗長老

場次：第一場 / 95年8月1日下午台北市立聯合醫院和平院區

第二場 / 95年8月3日下午署立台北醫院

第三場 / 95年8月15日下午署立基隆醫院

主辦單位：台北市立聯合醫院和平院區、署立台北醫院、署立基隆醫院

協辦單位：佛教僧伽醫護基金會、蓮邦生命禮儀社、蓮品念佛會

◆ 歡迎法師踴躍結緣參與，當日供養和合同均

洽詢電話：02-26829188 傳真：02-26829186

台北縣樹林市大安路534號6樓



捱餓——不當的空腹會造成胃酸過多，進而造成胃壁脆弱，胃功能降低。

捱餓後的暴飲暴食——不當的捱餓後，一定會渴求食物，因而很容易造成暴飲暴食。而暴飲暴食更是胃病、消化不良的主因。

強迫腹瀉——當腸子的蠕動緩慢

時，營養在腸道內重複吸收，容易造成身體發胖。因此，很多為求快速減肥的人，常常會服用瀉藥來引動腸子的蠕動，以減少營養的吸收。可是，如果不以正當的方法來刺激腸蠕動，卻貿然地以服用瀉藥的強迫手法，更會造成腸壁的懶惰，而不去執行自己的任務。即使是輕瀉劑，如果形成了習慣；一旦停用，腸子已經喪失了自行蠕動的功能，此時的嚴重後果是可想而知了。

(2) 甲狀腺功能

甲狀腺是主導身體新陳代謝系統的重要官能。新陳代謝在快速減肥中的急劇變化，會造成甲狀腺功能失常。一旦甲狀腺功能失常，也就是新陳代謝功能失調後，會造成甲狀腺亢進或低落；其現象有疲倦、體力不濟、心悸、骨質流失或水腫。嚴重者，更可能影響肝、腎的功能。

快速的減肥是減重者的最大期待，因為減肥的過程很少是輕輕鬆鬆、快快樂樂的。然而，減肥是一條漫長的路，達到理想體重後的復胖是減重者永遠揮不去的夢魘。只一心想要快速的達到理想的體重而忽略了快速減肥所帶來的不良後果，是所有減重者必須深思戒慎的問題。



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。

如果您是一般民衆，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

95年度全國僧伽免費健康檢查暨中西醫聯合診療

主辦單位財團法人佛教僧伽醫藥基金會

合辦單位：台中南普陀寺

服務地點：臺中市南區中興路100號南普陀寺大雄寶殿對面 日期：95年6月4日

師父，要健康喔！

台中南普陀寺健診行

志工只要能以歡喜心來做，
不論做多做少，都是很有價值的。

攝影／梁昇富、黃瑋儒





九十五年的第二場僧伽免費健康檢查暨中西醫診療活動，於六月四日在台中南普陀寺舉行。六月三日下午一點，活動志工搭乘遊覽車，在板橋新埔捷運站出發。蕙蘭和阿滿師姐準備了豆干、果凍，芳香可口，讓人大飽口福；許瑞助法官主動帶領大家共修，唱誦心經、大悲咒、六字大明咒、準提咒，還說了三個學佛的小故事，帶給大家充實的法義滋養。

抵達台中南普陀寺後，志工們七手

八腳地布置場地，總是貼心地照顧志工的台中三寶護持會廖會長準備了台中名產，一百個羅宋麵包給大家當點心。人多做起事來效率也高，五點多鐘會場布置告一段落，全體到與南普陀寺隔著一條大馬路的正覺寺晚餐。

正覺寺是女眾道場，大殿「圓通寶殿」前書有演培法師的法語「救苦尋聲祇為圓通因耳德，分身度世但憑感應莫形求」。旁側牆上還有大字書法寫著：「說話愈簡單，記憶愈清楚；

要求愈簡單，效果愈顯著」發人深省。

晚餐後，召開行前會議，執行長會宗長老在說明健診注意事項後，向大家開示，大意是說：

人生是不圓滿的、短暫的、無常的，知道人生的最後安樂為何，才是有智慧。人生的福報多寡，在於修福、修慧。佛法上說，壽盡有三種，一者壽盡，二者福報盡，三者惡業滿盡。能夠來參加僧伽醫護供養是很有福報的，當然要發起歡喜心。

僧為眾中尊，捨家修行，走上解脫道。所謂：如是因，如是果；發大心，功德才大。工作當中難免有不如意的事，有些人因而生退心，但是娑婆世界原本不能事事如意，所以要用智慧與菩薩心來面對及化解。身處荊棘不如意時，不要退轉才不會失去聖境。

我們此行是為僧伽來做醫護供養，志工要謹守分寸，自己不可給醫師看，也不可以測骨密，因為這樣就犯了盜戒。看診完，請大家小心仔細地收拾各項物品和儀器，以免損壞。只要盡心去做，不論做什麼，功德都一樣，所以大家不必計較工作多寡，也不要批評別人，才會有隨喜功德，才是行菩薩道。更不可以有我慢心，藕益大師說：「人我山高，勝負情重，畢生勤苦，止成修羅法



健診前夕，志工們在正覺寺齋堂聆聽長老開示。



醫護志工報到。



法師報到，量身高體重及抽血。



健診活動現場備有座椅供師父候診。



累了嗎？在芒果樹下歇會兒吧。



體脂肪測量儀，檢測你是否該減重呢？



署立基隆醫院李懋華院長，也是首創僧伽特別門診的醫師。



胸腔科沈光漢醫師，是肺結核病專家。



心電圖檢查。

界，去菩薩道遠矣。」《華嚴經》云：「十方三世一切聲聞及辟支佛。有學無學。所有功德，我皆隨喜。一切菩薩所修無量難行苦行，志求無上正等菩提，廣大功德，我皆隨喜。」

當志工就是修行，行為與佛法相應，也就是用行為念佛。大家要以無我的心恭敬三寶，以慈心、柔軟心做事，行過去現在未來三世諸佛所行清淨業。所謂「明月照禪心」，大家在當志工之中修行，是有禪心；此外，還要有歡喜心，心中有佛、有慈悲、有隨喜功德心。

長老開示後，又謙稱自己所知有限，還有很多需要學習與改進之處，並徵詢大家是否了解健診流程，是否有建議？參與的志工、行政人員都踴躍發言，再經長老裁決後，宣布散會。男眾回到南普陀寺，女眾則在正覺寺掛單。

夜晚的寺院，寧靜。

四日清晨，沿著馬路走上南普陀寺。遠遠看到道海長老跟侍者一起散步。原來，一大早，他已經前往報到、掛號，接受健康檢查。

中部地區，天氣宜人，是台灣道場最密集的地區，也有非常多虔誠護持三寶的佛弟子。如，台中榮總沈光漢醫師、埔里榮民醫院黃聰敏醫師、紀

徐長庚醫師（家醫科）

B型、C型肝炎患者的保健

國內罹患B型、C型肝炎的人口約15~20%，師父也在這個比例內。

保養及治療沒有特效藥，不要相信偏方，不可亂吃藥，以免增加肝臟的負擔。

飲食方面，要多吃新鮮水果。蘿蔔乾、豆腐乳、醬菜、醃製品、花生等最好不要吃。尤其是花生，非常容易產生黃麴毒素，除非是剛剛採收的新鮮花生，其他花生或花生醬、花生糖等，盡量不要吃。

已知罹患B型、C型肝炎的人，每年要做一次超音波、肝功能、胎兒蛋白檢查。



郭明輝中醫師

素食與營養

素食者往往小腸吸收B₁₂不足，如果營養不均衡，較易疲倦。建議補充綜合維他命、活性B₁₂和鈣片。購買時要認清「衛生署“藥”字號」不要買食品字號者。

張淳堆醫師（新陳代謝科）

糖尿病者的保健

注意血脂肪、血糖、體重。

控制體重，每天最好做30分鐘基本運動，或有氧運動15分鐘以上。只要能控制好體重，可以將罹患疾病的可能降到最低。

飲食控制，低鹽飲食。



$(220 - \text{年齡}) \times 80 - 70\% = \text{安全心跳}$
→維持15分鐘（有氧運動）

外科泌尿科診所紀邦杰醫師，都歡喜地前來參與，沈醫師和紀醫師還邀約了許多醫護人員前來。誠如紀醫師所說：「法師為苦難眾生弘法利生，身為佛弟子的我們當然有義務為他們服務，照顧他們的身體。」紀醫師自己經營的診所所有四位護士和一位藥師也來了，其中一位徐護士還說：「好高興，興奮的晚上都睡不好。」相信這是很多志工共同的心聲。真希望每年能夠多辦幾場，讓大家多些供養法師的機會。

接近中午時分，南普陀寺香積組的志工為所有參與者準備了便當，還有十全大補湯和水果。志工們可以依自己方便的時間用餐，真是非常貼心的服務。餐後，大家集合禮佛，唱誦心經、普賢十大願、三皈依，並聆聽執行長會宗長老開示如下：

我們感恩佛陀慈悲，讓大家有此殊勝因緣聚在一起，發虔誠清淨的心供養佛、法、僧三寶。

佛陀非常慈悲，智慧非常圓滿，福德遍及一切，慈悲遍及六道一切眾生乃至於十方世界。佛陀證得了法身、報身、應化身。釋迦牟尼佛就是他的應化身，我們常誦念的阿彌陀佛是他的報身，他的法身遍十方界。我們凡夫見不到佛的報身，登位菩薩才看得到。所以我們說

佛是三界導師，人天教主。他的慈悲、智慧、願力，如秋天的月亮般圓滿。所有一切天、人、菩薩中，以佛最為圓滿，所以印順導師在《成佛之道》中說「智月朗秋空，禮佛兩足尊」。

佛陀初發心為一切眾生，《華嚴經》上說：「十方三世一切佛刹極微塵數諸佛如來，從初發心，為一切智，勤修福聚，不惜身命。經不可說，不可說極微塵數劫。一一劫中。捨不可說，不可說佛刹極微塵數頭目手足。如是一切難行苦行。圓滿種種波羅蜜門，證入種種菩薩智地，成就諸佛無上菩提。」所以我們知道，崇高無上的菩提從修行菩薩道開始，佛法住世是為了利益眾生，佛的慈悲發心，是我們學習的方向。

人生非常短暫，倏忽如一道閃光，如水上泡影，如夢境，如草上露珠。所以《金剛經》上說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電……。」因為眾生心是有為的，有為則有相，有「我」和「境界」，而「有」與「境界」可能是對立的，有貪取的，於是六根隨著六境產生六識，產生種種我的存在，並隨著時間流轉。西洋一位文學家說：當他寫詩時，時間在他的筆尖一秒一秒地沙沙流逝，永不停留。而佛法說：時間無始無終，是空幻的。在短暫人生中，選擇自己的方向很重要，需要靠智慧。佛陀開示我們的人生道理，非常微妙，所以歷



眼科醫師詹政和及護士仔細為師父檢查。



皮膚科李豐曉醫師為法師處方。



家醫科王景正醫師仔細的為師父看診。



牙齒保健衛教指導師父如何潔牙及正確刷牙。



執行長會宗長老、副執行長淨旭法師與醫護志工合影。



醫師傾聽師父訴說，然後溫言婉語且仔細地為其解答疑難。



「有好的牙齒，才有好的飲食品質。」健診會場上有7位牙醫師為法師檢查牙齒及洗牙。



黃聰敏醫師（腎臟科）

每次參加健診，看到這麼多好醫師，就感覺煩惱變少。更高興的是，師父愈來愈注意自己的健康，醫學常識比以前豐富，具備預防醫學的觀念。



林育民醫師（家醫科）

師父較多下背痛問題。應多休息，打坐一段時間後應適度活動。



陳文枝中醫師

師父中感覺腸胃不適者較多，應該避免油膩及辛辣。心悸者少喝茶、咖啡等刺激性飲料。

代帝王對佛法有「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義」的讚歎。

人生短短數十寒暑，究竟該走什麼方向呢？這是很重要而必須有的領悟，但是有些人難免迷失。佛陀的初發心是為眾生捨一切，可是有些人忘了，迷走於我們所貪取的我跟外面的境。有些人是有福報的，但是他濫用了，用種種不當手段巧取豪奪。不過，這樣奪取來的不當利益真的會屬於他嗎？如果沒有福報，這一切都會消失的。所以有些人因迷惑而走了不該走的路，造了業，折損福報，苦果也隨之而來。

因果不會因為你不相信就不存在，而是像時間的流逝一樣，一定會發生的。一件一件事情一直發生著，但是每一件事情的發生難道只是偶然的嗎？是無緣無故發生的嗎？不是的。宇宙之間有因果律。好比你丟一件東西，時間剎那、剎那地過去，如果你丟的是玻璃，時間一到，它就碎了！所以，這前面的時間一分一秒過去就是「因」，後面時間到了所產生的報就是「果」。

重罪輕受與輕罪重受

關於因果，佛陀說有「定業」與「不定業」。做了「因」，「果」是不是一定發生呢？已經做所產生的「因」，且它

的「果」不可能改變的，就是「定業」。此時已做，但用種種因緣還可以挽救它，使其發生的「果」有所改變，就是「不定業」。

有時候，重罪會輕受；有時候，輕罪會重受。好比你造了一個業，佛法說「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」業既然已經造了，果一定會發生。可是如果能修福修慧，果就會輕報。怎麼說呢？好比你造了一個業，到果報發生時必須承受五公斤的打擊；可是在產生果報之前的過程中，如果自己很虛弱，連兩公斤都承受不了，這五公斤的果報來時，自然就被擊垮了。可是如果你在過程中將自己鍛鍊得很好，能承受一百公斤的力量，當五公斤的業報來臨時，就變得不痛不癢。事實上，不是你的業報減輕了，只是你的承受力強了。這就是「重罪輕受」。

什麼是「輕罪重受」呢？一個人造的業如果是五公斤，而他又將原本很好的身體糟蹋到連一公斤都承受不起，此時五公斤一壓下來，就變成很重的苦難。佛陀在《百喻經》裡曾經提到：「你造的業，好比一把鹽，放在一小杯水裡，當然鹹得要命；但是如果你的福德大的像一大池的水，同樣的一杯鹽，倒入大池中，根本不覺得鹹。」所以人生的一切都是隨因緣果報走的。佛法的智慧就是「明因識果」，反之則是迷惑。所以



林楨智醫師（心臟科）

素食者生活型態比一般人好，心血管疾病的比例可能相對的較低。



張正宗醫師（心臟科）

師父的心悸、胸悶，多數都是情緒緊張或缺乏運動所引起。只要放鬆心情和多運動即可。



蔡文龍醫師（骨科）

為了預防骨質疏鬆，必須多補充鈣質。可以多吃紫菜、海帶、豆類製品及黑芝麻等。

聰明的人不盡然有智慧；有智慧的人或聰明或不聰明。玩弄權勢的聰明人是沒有智慧的，到最後是痛苦的；有智慧的人不會作奸犯科，有智慧的人知道人生究竟的安樂在哪裡。

《心經》的智慧

我們念《般若波羅蜜多心經》是更高層而超越我執、斷煩惱的智慧。所謂「般若」就是人生宇宙的真理、生命的真相。所以我們誦「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」。「五蘊」就是我們的身心，照見的我們的身心就是「色、受、想、行、識」。色是身體；受即感受、喜怒哀樂等感受，勉強可以稱為「感情」；想即思想、思惟，是「理智」；行是意志；識是神識，能統籌一切生命的總體。

一般心理學上說，人的行為個性，受到感情、理智、意志的左右。太重感情的人會痛苦，太理智的人會寂寞、孤獨。這樣都是有所偏頗的。佛法上說人是「五蘊」所聚，他們是缺一不可，合而為一的。

「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時」，意指「般若波羅蜜多時」這種智慧徹見了身心的五蘊，徹見了生命的一切緣由，然後能度眾生一切苦厄。苦從

何而來呢？從眼貪色、耳貪聲而來；因而有奪取，因而為失去感到痛苦，因而產生貪欲、愚癡、瞋恨。苦就是這麼來的，並且生生世世輪迴。佛經上說：「人生生世世所受的苦所流的淚，集合起來如四大海這麼多；生生世世所死之骨，集合起來如須彌山那麼大。」所以



藥師向法師解說正確用藥方法。



志工從執行長手中接下結緣品。

我們流浪生死所為何來呢？是因為貪著五蘊、追求五欲。人若能照見五蘊皆空，就能度一切苦厄，因為苦來自於五蘊。如果我們能透徹，就連老病都可以超越。所以念佛是和五蘊及般若智慧相應的。

今天大家如此發心來供養僧伽，等於「十方三世一切佛刹極微塵數諸佛如來，從初發心，為一切智，勤修福聚，不惜身命」，是循著佛陀當初發心的路在走。各位真的是「為一切智，勤修福聚」，奉獻了時間、精神、所學，是非常殊勝、了不起的。

今天就講到這裡，希望以後有機會一起研究甚深微妙的佛法。

大家來這裡做志工，雖然不一定做得很多，只要能以歡喜心來做，不論做多或少，只要是做了，都是很有價值的，都等於供養了所有來此參加健診的法師。心中一旦生起歡喜心，善業就會隨之增長，好比接上電的電路，銀幕上會立即現出境界。

大家所做的點點滴滴都很殊勝，最好要迴向淨土。將每天所做的點點滴滴全部迴向清淨的佛陀之路，如此人生才有意義，才能走上佛法的光明大道。

非常讚歎及感恩大家的發心，謝謝大家，並祈求三寶加被，大家福慧增長，功德無量，阿彌陀佛！



執行長會宗長老每次健診結束後都會向志工開示。

接下來副執行長淨旭法師也以六句話勉勵大眾，希望大家從而了解學佛的意義，謹將這六句話錄於下：

學佛不是形象的滿足，
學佛不是權威的依賴，
學佛不是偶像的崇拜；
學佛是心靈的淨化，
學佛是生命的解脫，
學佛是福德與智慧的圓滿。

本次健診在眾多志工發心下於中午時分功德圓滿！回程上，大家依舊在許法官帶領下共修，而且又聽了他說的故事。期待下次再見，也能夠再聽到佛法的故事。

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





健康 *Everyday* 本刊編輯部

多吃蔬果降血壓

血壓控制得宜，才能避免冠心病、中風、主動脈剝離等合併症

「量到一次血壓高，就是高血壓了嗎？」根據醫學系教授建議，不妨連續記錄血壓兩週，早晚各量一次，量測時間最好是上午六點到九點、晚上六點到九點，再交給醫師評估。爲了避免血壓數值受到其他因素干擾，測量前最好先休息五分鐘，避免劇烈運動或行走，也不要喝咖啡。

最新修正的高血壓治療指引，診斷標準是收縮壓數值不超過120毫米汞柱、舒張壓數值在80毫米汞柱以下；而收縮壓在121到139毫米汞柱之間、舒張壓在81至89毫米汞柱之間，屬於高血壓前期，若不及早改善危險因子，遲早會變成高血壓。

許多人認爲高血壓就一定得一輩子吃藥，其實這不是正確觀念。如果減重、戒菸、降低血脂、禁絕酗酒、多多運動，還是可能使血壓數值降低，如果能就此維持，經醫師評估後有可能停藥。



血壓控制是高血壓患者的重要功課，控制得宜，才能避免冠心病、中風、主動脈剝離等合併症。一項國際性研究發現，多吃蔬果、全穀類的人，血壓比吃肉的人健康。這項對四國將近5000名中年人做的研究發現，從穀類、蔬菜、豆類和水果攝取植物性蛋白質較多的人，血壓較低。

這項研究發現，整體而言，平均血壓會隨著植物性蛋白質攝取量的增加而減少。主持研究者說，很難確定何以植物性蛋白質可降低血壓。例如，攝取許多植物性蛋白質時，就攝取了大量纖維質和鎂，這兩種養分至少對控制血壓有一點作用。

勤洗手，能抗菌

徹底洗個手，才是利人利己保健康之道

皮膚可以說是身體的防護外套，既防水、透氣，也能抗菌，是身體的「第一道防線」。

細菌也是我們繽紛世界的一員，我們的皮膚表面沾滿細菌，每一平方公分的皮膚上就有100到1000個細菌，可以想見，雙手的細菌數是如何可觀了。

然而，細菌沒有超能力，無法「直接穿透」皮膚，只要皮膚上沒有傷口，細菌也無可奈何。可是，只要你不洗掉它，遭到擋駕的眾多細菌會耐心地留在皮膚上，伺機而動。

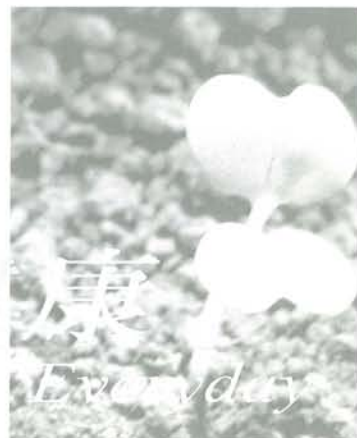
皮膚不能將身體整個包覆，我們需要呼吸、吃飯、上廁所，一些生存所需的「出入口」必須敞開。敞開的地方也是身體脆弱的所在，聰明的細菌就會選擇這些容易成功的地方「登陸」。

那麼，雙手並無「門戶」，何必怕細菌，又為何要洗手呢？關鍵在於雙手萬能，生活上許多事情都靠雙手。

寫字、看書、擦地板、擤鼻涕、擦屁股、抱寵物……等等「正事」不消說，勤奮的雙手，許多時候還得要兼個差。眼睛、耳朵、鼻子，一有癢痛不舒服，反射似的，就有一手會去侍候。一陣揉眼睛、挖鼻孔、掏耳朵後，當你覺得「舒服多了」的同時，雙手已經將為數眾多的細菌，一古腦兒送到身體「入口處」，細菌終於能輕鬆地進「入」身體了。

許多人因為趕時間而沒時間洗手、草率地洗手，或找不到洗手設備，不能「濕、搓、沖、捧、擦」，好好洗個手。那麼，就要警覺地使用雙手。別用不太乾淨的手挖鼻子、摳青春痘、揉眼睛、拿東西吃，當然，更別隨手接觸他人，以免傳播病菌。

設法盡快徹底洗個手，才是利人利己保健康之道。





健康 *Everyday*

腕隧道症候群

使用電腦要注意手腕握抓的姿勢，或使用輔具，適時讓手部休息

久坐辦公室使用電腦的上班族，容易有手腕隧道症候群的問題，這是因為長期使用鍵盤，導致橫腕韌帶壓迫正中神經所引起。

腕隧道症候群好發於中年人，而且女比男多，約為四比一，症狀為拇指、食指、中指容易於夜間麻木、刺痛，需用力擺動手腕或摩擦手指才能緩解。

治療方法除了在患部注射藥物，嚴重時還得開刀；預防之道是注意手腕握抓的姿勢，儘量注意操作電腦鍵盤的高度，或使用輔具，適時讓手部休息。

中老年婦女與腿部靜脈曲張

避免腿部過勞，適度休息，是預防之道

因為工作所需而長時間站立的職業婦女，非常容易引發腿部靜脈曲張。根據調查，國內每10個中老年婦女，便有6人罹患此症。

靜脈曲張主要因為腿部血液無法回流到心臟，滯留在腿部，導致血管壞死。預防方法是避免腿部「過勞」，適度休息。有些患者會選購彈性襪，或穿著一般彈性褲襪壓迫血管，幫助血液回流。但市售彈性襪品質良莠不齊，不僅價格混亂，壓力的分布也未必合乎醫療需求。也就是市售彈性襪多屬壓力分布均勻的設計，從腳踝、膝部到大腿後側壓力都差不多。可是，真正適合靜脈曲張患者的彈性襪，壓力應該從腳踝逐步往上遞減，才能有效壓迫血液回流，而平均施壓則會讓血液仍滯留在腳部流不回去。

由於治療用的彈性襪與一般彈性褲襪不易辨識，加上壓力計量

儀器並非隨手可得，心臟外科醫師建議，患者還是透過醫師選用合適的彈性襪，比較不會出問題。

骨骼健康新觀念

對骨骼健康而言，運動的重要性遠大於增加鈣的攝取量

奶喝得多的兒童，骨骼未必比較健康。運動配合攝取少量豆腐等富含鈣質的食物，就足以使骨骼發育良好。

在「兒科學」期刊發表的一項研究報告說，多喝牛奶或吃其他奶製品未必是提供鈣質的最佳方法。其他可攝取相當於1杯鮮奶的鈣含量方式有，喝1杯強化鈣質的柳橙汁、1杯熟羽衣甘藍或蕪青甘藍、兩包即溶燕麥、 $\frac{2}{3}$ 杯豆腐、或 $1\frac{2}{3}$ 杯花椰菜。

主持研究的醫師說：「營養指南上的建議偏重多喝牛奶或多吃其他奶製品，以促進兒童與青少年骨骼健康，但現有的證據並不支持這個做法。」

若干分析骨骼密度和骨折率等因素的研究推論，對發育中的兒童而言，運動對骨骼健康的重要性，可能大於增加鈣的攝取量。擁有健康骨骼的理想方式，是讓兒童多運動，同時每天最多攝取1300毫克的鈣。攝取鈣最方便的方法就是吃低脂奶製品，因為裡面也含有其他重要的營養素。



健康
Everyday

僧伽的健康護照

接受申請中

新版【僧伽醫護手冊】

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，申請一本新版僧伽醫護手冊，
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、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，或是財務上確實有困難，也可以電洽基金會（02-2682-9188）解答或申請醫療、健保供養。

●申請醫護手冊需要的證件有：

1. 二吋半身照片2張 2. 身分證正反面影本一份 3. 戒牒影本一份

* 未受具足戒者，請另附僧伽身分證明文件乙份（本會備有表格，請先索取）
出證明者須附上個人戒牒資料及道場登記證明影本。

* 為建立正確僧伽檔案，申請新版醫護手冊的師父，
不論是否曾經申請過醫護手冊，都請檢附上述證件辦理。

●申請辦法則有兩種：

1. 親自到基金會辦理：

2. 先向基金會索取個人資料表和僧伽資料表，未受具足戒者另須索取

「僧伽身分證明文件表」，填妥後連同申請所需證件寄到基金會收即可。



財團法人僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

肩關節之復健運動

台北市立和平醫院復健科曾國楨主任 提供

1. 鐘擺運動：

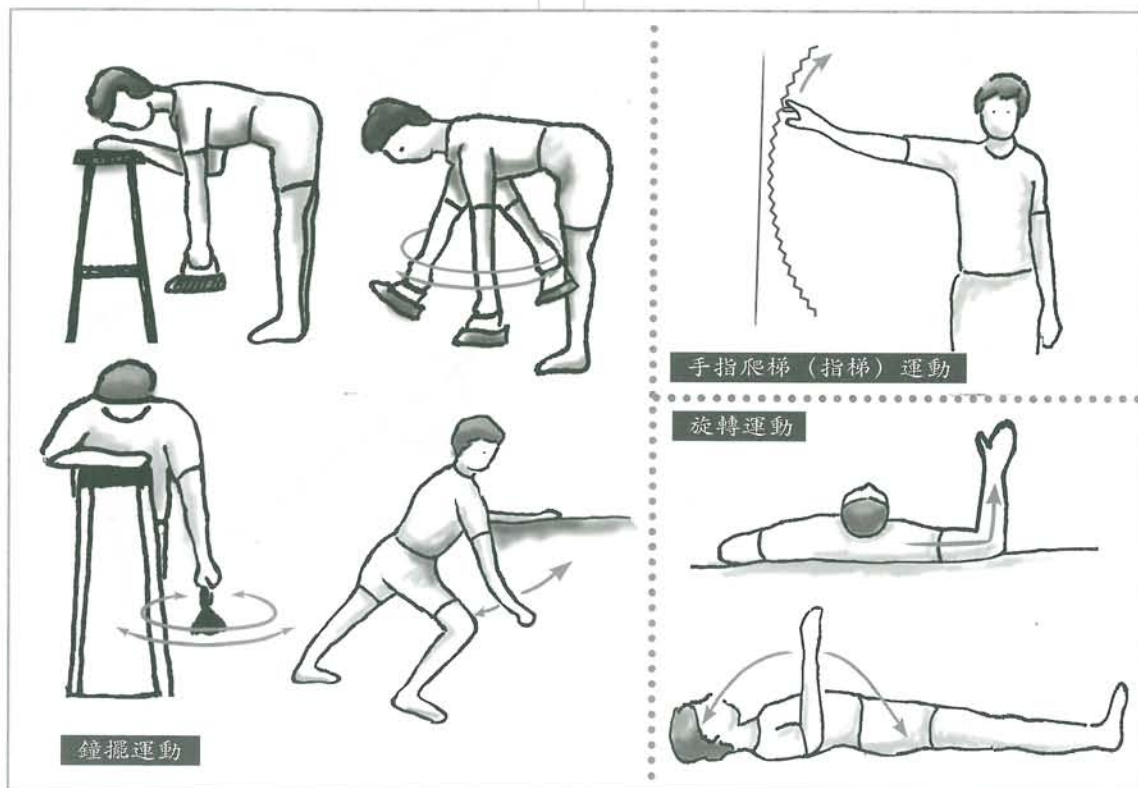
患側手拿輕啞鈴或小瓶水罐，健側手扶著桌面，患側手自然放鬆垂下，利用軀體搖晃讓手如鐘擺般前後、左右擺動，可以讓手以繞圈圈的方式來活動。此外，背痛患者可改用趴在床上或是站成弓箭步的方式來進行。

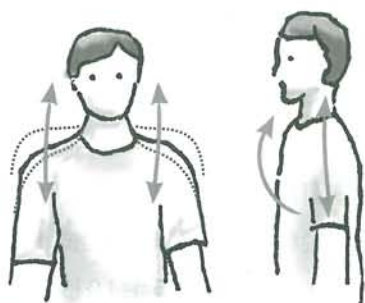
2. 手指爬梯（指梯）運動：

身體面向牆壁或側向牆壁，手臂伸直，指尖輕觸牆壁向上爬直到感覺吃力為止，之後停留5至10秒。以好手扶著患側手臂向下，再重覆此項運動5至10次。

3. 旋轉運動：

平躺於床上，手臂與身體成直角，手肘屈曲。如圖所示利用前臂之重量





聳肩運動

沿著箭頭之方向來旋轉肩關節。

4. 聳肩運動：

雙手放鬆垂於身體兩側，深呼吸再將肩膀向上、向後提，吐氣後再放下。此項動作可達到活動上背部，放鬆其周邊肌肉之目的。

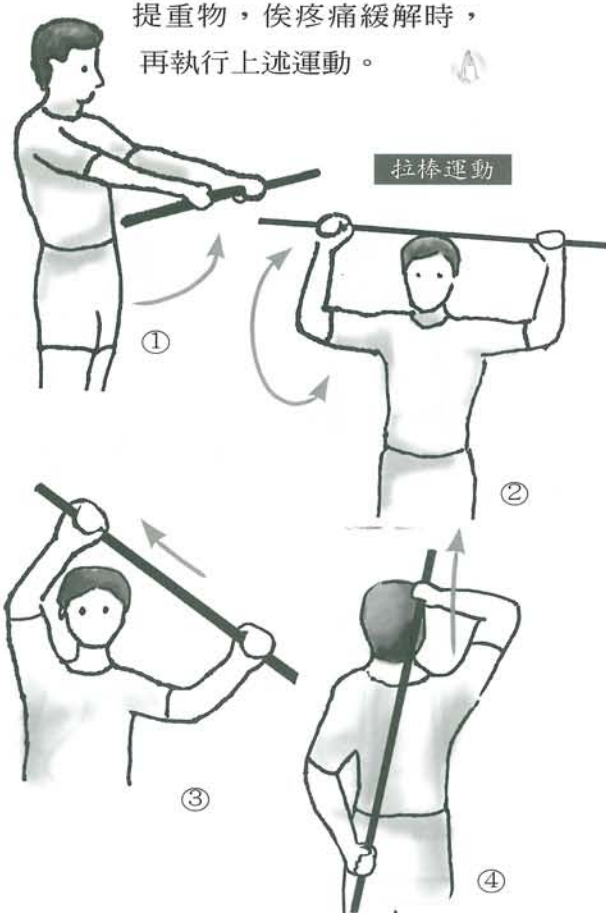
5. 拉棒運動：

運動時身體站直，雙手抓住木棒或毛巾，以健側帶動患側做出下列動作：

- ① 二側手臂伸直往上抬。
- ② 二側手臂平舉，手肘彎曲，雙手握木棒將木棒往頭後方及前下方移動，使肩膀做出旋轉的動作。
- ③ 如同②之起始動作，但將健側手高舉過頭，以健側手帶動患側做出側抬之動作。
- ④ 雙手持木棒置於背後，換側手在下方往上拉。

注意事項

1. 由於導致肩關節疼痛及活動受限的原因很多，建議您執行上述運動時，請先與您的治療師討論，選擇適合的運動來練習，以免造成二次傷害。
2. 上述動作建議一開始先由一天三次，每次5~10下之劑量來執行，若運動完有異常疼痛的情形，請暫停練習，並告知您的治療師。
3. 當急性疼痛時，請多休息，避免提重物，俟疼痛緩解時，再執行上述運動。



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2005年3月至4月

本期功德林刊登3、4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。

1000000

悟明長老
500020
大願寺 聖心
法師
500000
和合僧伽藍
150000
圓覺精舍
100000
本暉法師、心
亮法師、法融
法師
南海寺
高明芳
寶資工業股
份有限公司
70000
白雲寺
60000
楊郭秀蘭
59020
台中佛教蓮
社精進班
51000
侯月琴
50000
紮根教育持
續會
聖覺學苑
鄭安成
30000
福林堂
25000
詹鈞全
23320
三寶弟子
22700
果性法師
20000
佛陀教育基
金會
宏欣牙醫診
所
李孟憲
林岳橡膠工
業有限公司
連敬秀
葉素珍
13000
香雲精舍
黃耀寬
12000
蔡錦
簡修源、簡郁
庭、簡郁軒
11400
溫綿
11200

吳人蒼

10500
果文法師
10000
王冠
印戒法師
江瑜瑜、江明
信、江雅慧
竹林禪院(性
悟法師)
吳凱銘
李維倫
林茂生
松樹精密工
業有限公司
法禪法師
金山禪寺 演
源法師
金剛寺
界全法師
胡進丰
徐月英
海端法師
翁求
陳原達
劉陳英雪
劉珉村
禪慧法師
謝瑤麟
9000
張立宗醫師
8000
王小玲
王美珠蘭家
邱煥城
黎梅英
7248
章啓鴻、章啓
翔
7100
范牡丹
7040
陳國寶
6500
王尹佐
簡昭儀
6400
李泳村
6040
三寶弟子
6000
心勤法師
本間法師
吳俊奇
李榮東蘭家
張雲村
馮廖若梅

楊建宗

廖銘忠
趙家笙
5900
願力念佛會
5500
林印隆
5100
胡林秀子
5000
三慧學苑 育
慧法師
王允長
王宇周
王宇武
台中市三寶
護持會
余翠英
呂尚樺 鉉峻
涵君 啓章 林
鳳騰 慧青
李彬彬
李淑惠
李淑惠(迴向
往生)
明悟法師
林一守
林三祈
林佩欣
空生精舍
邱芳一
徐秀貞
翁美蘭
清山寺 宏宗
法師
陳石村
陳肅珠
喻國基
彭玉萍
黃南洲
黃育葵
傅俊法師、何
吳玉蕊
楊淑芬
聖真法師
蔡子淵蘭家
蔡天賜
蔡明釵
蔡爻樞(迴向
往生)
顏佳良
4812
齊渭森
4500
劉銘金
4200
翁美慧
羅詠澐

4000

王珮華
自暉法師
吳梅貴
林朱雲
林信達
法明寺
南山寺
泰慶興業有
限公司
翁番
淨水法師
許瑞助
郭玉梅
陳秀鑾
陳淑郁
程紗蘭家
楊明全
楊金霞
蔡金蘭
蔡筱璧
蔡曜先
嚴朝演
3900
蔡欣惠
3700
明歸法師
3600
王玉惠
黃麗華
3500
天廣法師、天
然法師、湛法
法師蘭家等
眾
西盛街蓮友
一同
禪敬法師
3300
曹廖新、羅秋
月、林水萍
3200
夏志強
3020
直心道場
錢富美
3000
丁玉英、丁玉
菊、丁惠臻、
丁全成、吳精
福
天勤法師、郭
耀文
正覺精舍
如義法師
朱岫雲
吳秋穗
呂尚樺、林慧

青

沈英桂
宗智法師
林明徵
林家興
林源泉醫師
林鳳鈺
林錫雨、簡秀
嬌、林玖吟
法倫法師
柯葉器
常晉法師
張玉卿
莊福隆
陳怡樺
陳建華
陳麗滿
粘阿勉
景干儀商行
湛法法師蘭
家等眾
善光圖書館
黃財清
新竹修德寺
廖麗媛仁義
秀惠裕洲南
焜振人朝偉
布魯斯蘭家
劉秀樞
劉泰發
劉錦慧
蓮開法師
蔡盡
謝懷毅
鍾榮枝
2700
黃文志
2650
梁壽光
2600
王素梅
邱金春
陳滿
蘇陳鸞
2500
許金女
陳薛金緞
盧柏璵
2400
何如軒
何瓊珠、何張
足足
周秀蘭、陳金
蘭
林信達、蔡金
蘭
林學禮蘭家
施妙青

真理法師

陳文斌、陳家
欣
陳威廷、陳湘
雨、陳群森、
陳嘉祥
曾麗貞
慧道法師
賴玉
2260
谷振華
陳松吟
2136
洪武賢
2050
如淨法師
2040
照燭法師
2030
李俊興
2020
永修法師
真戒法師、心
航法師、鄭讚
木、鄭劉坐、
陳萬修、鄭禔
梅
張少齡
張秀麗
2000
黃秋絨、陸占
文、陸舒紋、
陸梓榮
林怡瑩、呂世
忠、黃長妹、
呂曼倩、林怡
嫻蘭家
大康法師
王亞顏
王美慧
王香麗蘭家
吉川勝次
江麗榮
妙融法師
李水良
李金妹
李淑芬蘭家
李勝彰
杜秋月
沈邑穎
沈新明、鍾月
英
沈鶴子
辛成裕蘭家
果勸法師
果勸法師等
林朱寶金
林伶妍

林吳玉霜

林宜德
林初英
林城
林碧鑾
法界精舍
法融法師
邱楊謝留
姚蕊、蔡馨
儀、鄭美藍
施承翔蘭家
施昶至
柯堅智
英聖興業有
限公司
海運精舍
翁鳳珠
高文啓蘭家
國軒製版印
刷有限公司
張月英
張秀蘭
張原榮
張勝柏
張鴻文蘭家
清華攝影社
淨覺院菩提
圖書館
盛德芳
莊美華
莊淑慧
許供想
許煌汶
陳如音
陳秀慧
陳邱罔
陳蔡明月
陳錫坤
智緣法師
游永豐舒敏
震瑜王素蘭
廖麗媛賴阿
懋昌浩蘭家
湯美華
黃文杰蘭家
黃金萬醫師
黃春男
黃昭榮蘭家
黃進昌
黃瑞娟醫師
黃騰賢
溫穩鵬
趙健安
趙健揮
劉宛琳
劉春英鍾清
和、佩伶、佳
蓉、鍾劉敬
德學法師

蓮池庵道笙
法師
蔣信弘、劉素
月、逸儒、孟
玲、逸霖蘭家
蔣瑞德、秀
媚、曾昱綸、
品煒、王嬌
蔡明峰
賴石生
賴顏輝
清瑩法師
謝鳳月
謝曙宇
簡繹先、簡妙
如
顏春雄
魏鄭春妹、魏
德榮
羅少鈴
蘇林月英
1830
王美良蘭家
1812
陳秋霞
1800
王繼宗蘭家
吳秋鐘
吳婉甄
林寶玉
高尾
張中芬
楊金煌、賴妙
玲
蔡金源
簡煥勳
1774
楊素端
1650
李曼霞
1600
張恩慈恩華
鏡發秀珠麗
美秀玉許意
高學舜、呂麗
琴
劉銘福
1500
吳麗華
邱意庭
洪誌龍
唯心法師
許明娥
陳淑美
黃詠儀
黃翠燕
楊千墨
楊志泰

楊淑芳
蔡康淑妹. 蔡清潭. 蔡秀芬. 蔡志強. 蔡志宏
鄭金枝
謝梅
1400
林素真
劉阿美
1300
鄭素蓮
1260
郭振潮
1240
三寶弟子
1230
李榮俊
戴宏賢. 戴意亭. 陳靖汶
1210
黃仲諄
1208
張富
1204
廖進益闍家
1200
毛隆鶴
王淑月
朱瑞菊
江王碧連
余俊典
吳永川
吳桂蓮
吳碧玉
呂仁智
呂林玉珠
周美鳳
周國良
房鄭月英
果演法師
林再順
林念平
林楊秀. 嬌梁仁傑. 林淑珠
林鈴蘭
邵玉珠
邵御峰. 邵柏睿
邱芳枝
翁連發全家
高妙真
高惠敏
張正庭
張曼禎. 蕭姣

霖
曹梅
梁徐綬
莊培基
連王尾
連雄闍家
郭美霞
郭崇志
陳水泉
陳宛彤
陳林梅
陳阿蘭
陳碧雲
陳碧鈴
陳麗嬌. 廖明怡. 桂晴. 志冠. 福章法師
彭孟鴻
曾秀蕙
辜陳昭月
黃新賀闍家
楊麗英
詹德洲. 羅月雲. 永成. 玲. 莉. 桂. 芬. 張. 月. 櫻. 闍家
劉月惠
劉英妹
潘明德
盧香合
蕭婉玉. 蕭梅琴. 蕭林. 照子. 闍家
1100
胡玉芳
龔炳南
1040
傅芸法師
1015
日照法師
陳秋吟
1010
無名氏
1000
陳寶蓮. 邱武雄
一切衆生(含三惡道衆生)
三寶弟子多人
孔淑芳
尤丁萬
尤四配
幻生法師
方吳雪霞
王川華

王志一. 于樹雲. 蘇明川
王奎耀
王美智
王翊達
王萬易
王裕民闍家
王詩鑽
王賴秀
地信法師. 地品法師
如瑞法師
朱春桃
江秀蓮
江悅君
余秀珍
吳孟儒
吳淑娥
吳連興
吳婕如
呂玟慧
呂紹通
宋月柑闍家
宏吉企業社
李金市
李美華
李浚哲. 李金松. 林素月
李淑敏
李榮宗
杜迪榕. 陳迪祥. 迪傑. 迪梅. 迪菊
沈士傑
沈黃金蘭
周玉靜. 周金全
果法法師
林月嬌
林呂秀琴
林秀鑾
林冠同
林秋桃
林秋燕
林美志
林高
林商瓊
林莉樺
林雪珠
林富美
林慧彬
邱秀玉. 邱黃寶桂
邱林初
邱素雲
金瑞龍

洪李金花
洪信志
洪美珍
胡顏. 劉燕
修環法師
孫明光
孫致中. 孫致興
師裕清
徐禎陽. 李旺枝
徐蘭英
馬璋瑜
高銘德
康康
張阿珍
張思忻
張哲銘
張家碩
張桂花
張梅子
張楚華
張嘉豪
張榮棗
張嬌如
曹貴足
曹瑞卿
三寶弟子
清山法師
許乃木
許佑慈
許美雲. 劉誠. 劉婉
許庭熙
許滿
郭君寓
陳甘妹
陳秀敏
陳宜津
陳金發
陳冠佑. 高可萱
陳高鶴年
陳淑玲
陳雪花
陳旭尹
陳富. 歐天財
陳綺幻. 胡炯勳
陳麗梅
粘吳差
傅筱玲
彭素卿
曾國智
曾瑞振
程玉卿闍家

順弘企業股份有限公司
黃勻玲
黃心榆
黃秀子
黃周百合. 黃勇智. 黃勇傑
黃泰彰
黃翊綾
甯祖蘭
會依法師
會觀法師
楊金詒. 林進金
楊惠珍
楊智強
楊簡素枝
楊麗秋. 楊佳哲
照陽法師
萬星延
葉永順. 賴思穎. 葉品諄. 葉懿萱
葉雪梅
詹振裕. 詹高良. 詹昀誌. 郭峇崙. 郭璣嶸
詹智焜
詹實
嘉義縣私立番路僧伽老人養護中心
趙錦秀
劉世興
劉昌熾闍家
劉明鑫
劉珍秀
劉國彬
劉探霞
劉淑貞
劉淑華. 劉敏綾. 林莉婷. 林莉圓. 林潔明
劉寶桂
慧修法師
蔣莉華
蔡金成
蔡紋州
蔡清信
鄭永裕
鄭慧珠
盧吳壽
盧志揚

蕭公權
蕭正平
蕭家勤
賴允昱
賴月女
賴彥親
賴瑞枝. 王世明
謝筆
鍾淑珍
簡素琴
簡銘誼
顏秀真
魏其芬
羅琨智
譚國俊等闍家
906
王健平
王敬淑
葉甘澍
謝明珠
900
李秀春
邱英銓
陳先益闍家
黃秋萍. 黃婉真. 黃宗德
簡嘉良
簡嘉盈
815
周如傑
800
李尚穎
林惠珠. 林詩庭. 林震宇. 林詩婉
邵世實. 邵世萬
邱熾方
莊英賜. 王淑玲. 莊凱名. 莊惟傑
許寶水
陳愛幸. 黃美芳. 黃憶馨. 黃宏曉
曾美玲
曾煥盛
照臨法師
詹捷文. 詹皓羽. 何淑娥. 何修羽
趙瑞春
劉玲蓉
蓮池淨苑

鄭春珠
賴韋博
700
李惠文
林文雄
洪林春蘭
康何江. 康葉嬌. 康麗華. 康麗真. 康愛蘭
劉惠雯
關英蘭. 洪逸齡
670
迴向愛貓. 波波
650
林敬榜
迴向愛貓. 咪咪
634
李秀鶯
624
沈雅玲. 許純明
615
詹高雅
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
黃均惠
蘇秀卿
600
三寶衆弟子
王美淑
王梓沅
王梓雯
王鎮興
吳榮輝
宏曜法師
李子琦
李豐雄
汪坤忠
林仁唐
林亞唐
林麗芬
林麗娟
邱來春. 葉秉姜. 伯偉闍家
柳秀美
翁阿江

翁國雄
涂金桃
張子渝
張毓柏
梁秀霞
許李招治
陳玉芬
陳享享
陳蔡美麗
黃秀和
黃金能闍家
黃淑貞
黃莉婷
黃興東闍家
楊俊欣
楊俊勇
楊陳女
照瑄法師
廖文松闍家
廖國政
廖碧嬌
廖麗和
劉世謙
劉成才
劉英美. 周宏銘. 俊. 佑. 宛. 亭. 宛. 論. 俊. 耀. 闍家
蔡宛臻. 蔡受修
賢子法師
鄭安廷
顏廷安
520
吳昭蓉
515
周玉輝
510
方旭錦
黃東昇
500
天廣法師
王柏鈞
王瓊滿
朱睿萱
江秋文
佛明法師. 印安法師
何瑪莉
吳宏志
吳金郎
吳棟甲. 吳江絨
林麗華
呂施阿. 招. 闍家

呂學營
宏一法師
李永欽
李光耀. 李榮佩
李宜芳. 王健嘉. 李振斌
李昆霖
李振華
李鍾慶
依依美妍堂
林大勝闔家
林秀萬
林佰貞
林周玉雪
林明杰
林建仲
林曹雪子
林陳玉女
林寶清
邱仁盛. 邱陳美娥. 邱富民. 邱富信.
邱淑瑤
徐美鈴
馬千惠
高雲鵬
寂德法師
張玉美. 林嘉成
張金菊
張美蘭
張瑞春
張麗雲
三寶弟子
陳本山
陳玉珠
陳秀霞
陳明瑩
陳林送雲
陳享如
陳冠汝
陳珠金
陳婉芝
陳淑嫻
陳華容
陳逸倫
陳進銘
陳碧珠
陳麗嬌
彭則翰
曾建維
曾智羽
游柏園
程銘美
黃守仁

黃金嬌
黃政雄
黃美惠
黃婉芳. 魏舒瑩
黃萬信. 林秀英. 黃玉華.
黃文德. 黃文吉
黃清婷
黃麒麟
圓明居
聖開法師
葉家男
詹惠青
廖呂玉
三寶弟子
廖建鑫
劉玟君闔家
劉德宗
鄭麗華
賴烽明
鍾春枝
簡朱美絨
簡素香
顏清水
顏錦尊. 寶珠
羅宇媛
430
方偉德
400
王勝彥. 王勝軍
王惠芳
王碧芳. 李正輝
王麗琴
何金高
吳西珍
吳松樺
吳美雲
吳慶良闔家
吳撫麗
吳寶玉
吳寶玉 吳張牙
呂正雄
呂奇珊. 詹秀之
宋春美. 林艷秋
李月嬌
李丘萍
李武忠
李芳楸. 李明真

李淑子. 簡麗梅
李慧菁
林正萱
林淑靜
姚彥旭
洪文琴
洪岩復
祈惠茹
夏志英
徐麗雲
張世達
張秀芳
張秀玲
張秀梅
張楷燦
張碧瑩
連寶唐
陳明星. 陳佩璇. 吳亞綺.
陳長廷
陳沼鶯
陳國浚
陸銘傑
彭火興. 劉桂尾. 彭秀燕.
彭政道闔家
曾令傑
程菊英
黃孟玖
黃冠華
楊明貞
楊惠珺. 黃金尼
葉李金治. 葉白明闔家
趙泰山. 張春美
劉志福
劉裕隆. 張妍湘
潘玉秀闔家
潘玉芬
潘春官. 潘明官
鄭佩蓉
鄭素珠
蕭貴梅
聯詠機械公司
謝平妹
魏吉男. 陳金時闔家
蘇正平
蘭平輝
396

覺性法師
350
陳淨茹. 陳忻楷. 古美蘭.
古美朱
320
王俊仁
李輝復
周聖哲
300
世緒
朱英
江正直
江澤峰
江鶴齡
吳秀緞
吳育丹
吳美美
吳健璋
吳健彰
吳健豪
吳許猜
吳瑞雲
李明魁
李梅香
周太雲
周台雲
周貴洪
林正義
林威雄闔家
林淑子
林瓊芬
林琮芬
徐文明. 闕芬蘭
恬安法師
張俊嵐
張順昌
張瓊文
張瓊霞
張麗珠
許文祿
許美惠
許家齊
郭華
陳房容
陳有仁
陳竹琴之母
陳克漢
陳志昌
陳宗健
陳定芳
陶文勛
曾梅卿
黃玉藝
黃金蓮

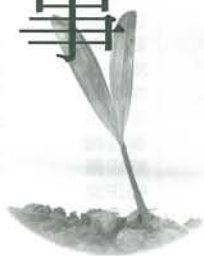
黃國鑑闔家
黃梧枝
楊秀美. 楊晟瑞. 楊人蓉
楊晟瑞. 楊人蓉
劉幸麟. 劉小橋
劉進泰
鄭美花闔家
鄭許玉葉
賴貴英
謝昭隆
謝惠萍
謝賢闔家
謝鐵玄闔家
簡敬豪. 簡志懋. 簡儀靜.
謝秀梅
魏秀珍
蘇王紅英
245
星毅中藥行
220
林黃縮寶
200
丁賴幸闔家
王明志闔家
王芳椒
王淑媛
王麥
王聖景
白馬寺
朱秉澤
何美雲
吳秀華
吳致緯
吳素華
吳湘鈞
吳銘富. 吳婉甄
吳銘富. 蔡美雲
吳鑑紘
李永福
李秀玲
李泳宜
李信宗
李冠毅
李春美
李深鎮
李許彩卿
李靜玉
周春義
林月香

林月暖
林有海
林明宗
林阿爐
林桂子
林貴溪
林慈芬
邱桂霞
邱楊隆
邱瑜惠
洪巧庭
洪守憲
洪莉婷
洪聖惠
洪緯玲
洪鵬凱
范莉蘭
翁廷壽
翁聖皓
高國富
張世杰
張玉真
張育斌
張足
張玲華
張博清
張雅玲
張聖松
張劉福春
張許麗玉
曹朝宗
許玄明
許金龍
許美輝
許燕玲
陳世豪
陳先生
陳朱鳳
陳克忠
陳秀賢
陳威廷
陳秋紅
陳秋梅
陳秋綸
陳秋遠
陳郁瑄
陳香珠
陳郭發
陳惠美
陳雅君
陳愛珠
陳瑞君
彭成波
普門品素食
湯振麒
黃玉吡

黃兆怡
黃成霜
黃林菊妹
黃秋美
楊茗喬
楊麗花
盧學銘之父
達如法師
鄒敏慧
嘉一輪胎行
廖志冠
廖季嫻
廖明怡
廖桂晴
熊忠義
劉正文
劉自任
劉哲嘉
劉哲銘
劉慧郁
蔡月霞
蔡坤達
蔡對
鄭滿
蕭金鳳
蕭錫徽
賴明佑
戴毅文
薛孟芳
謝許麗玉
簡敬豪. 謝秀梅
鑫星機械股份有限公司
160
松欣托兒所
120
鄭昭三
100
王人樂
田輝煌
吳美儀
李秀英
林怡嫻
林俊仁
林雅婷
林語堂
林慧婷
殷許碧霞
高銀嶺
郭惠慈
陳若蓮
游震瑜. 王素蘭住腹之女
黃瑜鈞
楊淳淳

楊鈞清
廖慶鋼 (迴向往生)
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
福章法師
鄭梅雀
盧博文
賴秀珠
駱江瑞玉
簡連金
62
三寶弟子
50
張嘉恩
30
廖德隆

基金會紀事



3月份

- 03/02 樹林海明寺上悟下明長老捐一百萬元與本會。
- 03/03 執行長上會下宗長老回國，到海明寺向上悟下明長老禮座。
- 03/04 假「基隆善法禪寺」召開臨終關懷會議，由執行長上會下宗長老主持、參與人員有：常務董事上慧下明法師、十方蓮禮儀公司蔡蕙鏐、駱茂正，臨終關懷副主任委員洪棟實及會務人員法雲、黃靖芳等。
- 03/06 志工謝寶燕至本會教導電腦Excel基本快捷操作教學。
- 03/07 志工整理健診事前病歷。
- 03/08 鼎鑫聯合會計師事務所工作人員至本會對帳。醫護志工製作健診事前病歷。
- 03/09 副執行長上淨下旭法師帶領黃金萬醫師、吳醫師及吳藥師支援「新店市竹林寺」傳授三壇大戒活動之醫護照顧。
- 03/10 喜馬拉雅基金會工程師陳永隆等人至本會整合電腦系統及複製備份檔案。
- 03/11 本會醫療網黃金萬醫師、陳誼純護理師、林麗珠護理師支援「新店市竹林寺」傳授三壇大戒活動之醫護照顧。
- 03/13 本會醫療網盧漢隆醫師及慈濟人醫會支援「新店市竹林寺」傳授三壇大戒活動之醫護照顧。
- 03/16 第四十期僧伽醫護雙月刊出刊，由志工約20人協助裝封郵寄發行。
- 03/20 志工至本會協助健診事前作業。
- 03/23 老達利公司工作人員至本會保養超音波儀器。
- 03/25 志工及會務人員前往屏東市南海寺布置健診場地。
- 03/26 九十五年度第一場健診活動假「屏東市南海寺」舉行，共服務女眾法師116位。參與健診中西醫師27位，醫護人員78人，志工61人。
- 3/27 執行長上會下宗長老出國。
- 3/30 志工謝寶燕至本會教導電腦Excel統計圖表製作課程。

4月份

- 04/06 醫護志工至本會整理健診事後作業。
- 04/07 大元公司工作人員至本會維修牙科儀器；安排寶建醫院到南海寺及清泉佛堂為法師補照胸部X光。
- 04/11 志工至本會協助健診事後作業。
- 04/13 醫護志工謝寶燕至本會教導電腦Word文書處理操作技巧。
- 04/14 聯絡海洋大學總務處協助放生活動行前事宜。
- 04/18 鍾美心醫師寄回已判讀之病歷；到台北縣三峽鎮向陳乾原醫師取已判讀之病歷。
- 04/19 會務人員黃靖芳、黃榮輝偕志工林靜穗及邱代書至新竹翠碧巖寺找上明下悟法師辦理基隆房子土地過戶事宜。寄出屏東南海寺健診病歷予法師。
- 04/20 志工至本會協助製作健診病歷。
- 04/23 寄藥至美國給法師。
- 04/24 志工至本會作電腦備份。
- 04/27 醫護志工郭振潮帶領志工至本會協助醫護組檔案分類。
- 04/28 會務人員黃榮輝及臨終關懷委員會副主任委員洪棟實至新店道信法師家，搬基金會借放的椅子。

Buddhist Sangha Health Care Foundation

財團法人佛教僧伽醫護基金會

誠徵工作夥伴

1. 醫療專員

護理相關科系畢，護理臨床工作一年以上，
具護理行政工作經驗，能獨立作業溝通能力強

2. 社工專員

大專以上社工相關科系畢，一年以上實務經驗

3. 電腦志工

輸入各類文書資料、建立檔案、電腦維修等

正信佛教徒優先錄取

應徵1. 2.項者請備簡歷、照片、自傳

最高學歷畢業證書（最好附成績單）及希望待遇

逕寄：樹林市大安路534號6樓

佛教僧伽醫護基金會

洽詢電話：(02)2682-9188



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

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。



五仁雜糧炒飯

材料：松子5錢、核桃5錢、腰果5錢、五穀米6兩

調味料：油2大匙（盡量選用植物性用油，如花生油、橄欖油或紅花子油等。勿用飽和度高的奶油或椰子油等）

做法：

- 1.將米洗淨煮好備用；熱油鍋放入五穀米拌炒後，置盤中備用。
- 2.將松子、核桃、腰果，炸過灑在炒飯上即可。

作用：

- 松子有抗衰老、抗缺氧，增強體力，提高耐力，消除疲勞，增強人體免疫功能。還可以潤肺，治燥結咳嗽。
- 核桃的蛋白質是屬於易消化吸收的優質蛋白。含有豐富的纖維質，可以促進腸胃蠕動、幫助消化及排便，避免便秘發生。
- 腰果味甘，性平，無毒。可治咳逆、心煩、口渴。但過敏病患，應少食用，醫學專家指出，腰果內所含的蛋白質可成為過敏體質者的過敏原。
- 五穀指的是稻、黍、稷、麥、菽，稻指的是稻米、糙米；黍指的是黃米或玉米；稷指的是小米；麥指的是小麥、大麥、蕎麥、燕麥等麥類；菽指的就是一般的豆類例如紅豆、綠豆、大豆等的豆類。雜糧指南瓜子、核桃、薏仁……等。五穀雜糧含有豐富的維生素B。有補中益氣、養心安神之效。

重量 (g)	熱量 (大卡)	蛋白質 (mg)	脂肪 (g)	醣 (g)
506	1373.5	22.5	65	168.5