

1999年4月5日副刊

第44期

2006年11月20日出刊

獲醫伽僧

普天同慶放生行

結善因，種福田

南遊救羊記



為籌建僧伽如意安養院舉辦

走出憂鬱 看見希望

身心靈健康園遊會

佛法的人生智慧，醫療的專業諮詢，大眾的愛與關懷
深深祈願，能療癒仿若心靈流感的憂鬱，活出生命的風采

時間：95年12月16日（農曆10月26日）感恩消災祈福法會 9：00～17：00

12月17日（農曆10月27日）身心靈健康園遊會 9：00～15：00

地點：台中公園（公園路、三民路口）

12月16日（六）●果清律師佛法開示、會宗長老主法大蒙山

- 消災祈福：免費提供大眾消災祈福牌位書寫、及供養藥師光明燈
- 除障解厄：免費提供大眾解冤超渡牌位書寫

12月17日（日）●身體健康區：失眠義診（中、西醫診療）、藥物諮詢、營養諮詢、經絡放鬆

- 心情放鬆區：心情量表、心理諮詢、心靈書展、心靈音樂展
- 靈性照顧區：佛法諮詢、祈願懺悔、哀傷輔導、身心靈養生
- 廣結善緣區：五色線、保健手冊、影音文宣等物品結緣
- 美食義賣區：提供現場民眾素食餐飲及各類物品義賣

交通：週日園遊會專車，每人300元整（含來回車資及保險）

請洽 02-26829188 報名

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

合辦單位：衛生署自殺防治中心、台中三寶護持會

協辦單位：中國醫藥大學附設醫院、台中市佛教會、台中縣佛教會、台中南普陀寺
新竹福嚴佛學院、基隆善法禪寺、中壢宏明寺、汐止廣修禪寺、陽明山永明寺
台中慈善寺、高雄超峰寺、屏東普濟寺、地藏菩薩共修會、慈光圖書館
生命電視台、佛教衛星電視台、台中向陽眼科診所

贊助單位：台北市佛教會、台北慧日講堂、三峽西蓮淨苑、台北慈航念佛會
弘一大師紀念學會、署立基隆醫院

捐款專戶

戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會
（匯款後請傳真告知匯款人資料）
銀行：華南商業銀行板新分行 代號008
帳號175-20-0006560-0
郵政劃撥：19810631
會址：台北縣23849樹林市大安路534號6樓
電話：（02）2682-9188
傳真：（02）2682-9181

園遊券購買處：

中部
●台中三寶護持會 地址/台中市南區濟世街72號
電話/04-22225963
●大會總幹事 廖慶榮會長 地址/台中市光大街20號
電話/04-22015354、0932-560847
●向陽眼科診所 詹政和醫師
地址/台中市西區向上路1段438之1號
電話/04-23286639

北部

財團法人佛教僧伽醫護基金會
地址/台北縣樹林市大安路534號6樓
電話/02-26829188

慈悲智慧放生行，一直是本會放生會的標語（slogan）。10月份的兩場放生活動，一為至彰化二林買羊後送到台南麻豆護生園區的「救羊專案」，一為在昭明宮和從深澳漁港搭船至外海放生。這兩場活動真正落實了「慈悲與智慧」的放生初衷，有幸參與真是莫大的福報。

放生是在培養慈悲心，執行長會宗長老在放生開示（見42期「放生——薰習慈悲心，常行菩薩道」）中曾經闡述，放生會長在10月10日舉行的擴大放生活動中也以「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」與大家互勉。

至於「智慧」的部分呢？每次放生時兼顧環保就是智慧，而農委會水產試驗所的吳全橙副研究員說得更傳神，他說：水族的生活也一樣有所謂食衣住行，我們放生時必須為牠們考慮，才不會危害環境以及放生水族。本期特別邀請他針對經常放生的水族魚種分布及棲息生態為文介紹。也希望所有慈悲的放生者，都能盡己所能讓慈悲與智慧並行，藉由戒殺放生，帶來社會祥和與國家安定。

電腦的普及使得愈來愈多的人與書本疏離，影音化的電腦時代來臨使得許多人愈來愈無法沉靜地閱讀文字。為此，本期的福嚴佛學院健診報導，嘗試以影像集的方式呈現活動。歡迎讀者批評指教，使本刊能不斷進步，達成傳遞佛法與醫學的宗旨。

本期起新增黃焜璋醫師的「學佛醫師札記」、蔡文龍醫師的「筋骨關節診療室」兩個專欄。感謝這兩位醫師，也希望能有更多醫師及志工，願意藉文字分享自己的專業，豐富本刊。

目錄



編輯室報告 1

【道海長老開示】

念佛的理論與方法（中） 4

道海長老

救羊專案 12

許瑞助

南遊救羊記 13

陶蕃震



【筋骨關節診療室】

22 足底筋膜炎

蔡文龍

【學佛醫師札記】

25 供佛的水特別甜美

黃焜璋

【巡迴健診】

28 福嚴佛學院健診影像集

梁昇富

【活動報導】

44 普天同慶放生行

陶蕃震

46 六種常見放生魚種的生態習性

吳全橙

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/黃煥璋醫師、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、鐘士鎮會計師、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、李劍虹
視覺設計/冠霖藹第兒工作室
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



【疾病觀測站】

結善因，種福田 51

許建邦

健康Everyday 56

對付失眠，中醫有妙方

銀髮族吃什麼最健康

飲薑湯祛寒保暖

膝部保健及運動說明 58

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

念佛的理論與方法（中）

道海長老主講

在佛教之中有一句話說，真實的心就是人人本具、各各不無，在佛，它不會增加一點，在眾生也不會減少一點。那麼這個真實的心是怎樣的一個真實的心呢？這個各位可能不是太了解。我們現在拿個比喻來說明，講了這個比喻可能會了解這個道理。

就好比淨土梵音這個道場，在它沒有開闢之前，這個虛空它就有了，把這個房子起好之後，這個虛空還存在。當這個梵音道場或者將來不辦了，這個道場就沒有了，但這個虛空還存在。這個虛空不隨梵音道場而生，也不隨梵音道場而滅，它是不生不滅的，而且你要追究它什麼時候開始有這個虛空呢？找不到。這叫做無始。這個虛空將來什麼時候沒有呢？也追不到。它叫無終。它是不生不滅，無始無終。這比喻什麼呢？這比喻我們的心性。我們的心性不隨我們的身體而生在這個世界叫做「生」，不隨我們這個身心死了之後離開這個世界叫做「死」；它是不生不滅、無始無終，而且它在空間方面是無大無小、無內無外。你看這虛空，什麼是虛空之內？什麼是虛空之外？所以虛空是無大無小，無內無外。那麼時間方面呢，它是無始無終、不生不滅的。這是比喻我們的心性。

剛才我們所講，這個真實心是怎樣才可以了解呢？這是我們運用淨土之因往生到淨土之後，親自見到阿彌陀佛，阿彌陀佛跟我們說法，我們





真實的心就是人人本具、各各不無，
在佛，它不會增加一點，在眾生也不會減少一點。

就開悟了無生法忍的道理，或者證悟到無生法忍的道理。這是見佛、聞法、證無生忍。這兩句話念佛人都聽過了。那麼證到無生法忍，究竟是證到什麼呢？就是證到我們心性的道理啊！它是不生不滅、無始無終、非內非外、無大無小的，這個境界叫做寂靜、寂滅、涅槃的境界。這是我們念佛的人所共同追求的崇高的理想，崇高的目的。

那一個人不想了生脫死？那一個人不想斷除煩惱？那一個人不想證得究竟涅槃成佛呢？這是我們所追求的最高理想、最高目的。所以這個真實心是我們念佛往生到淨土之後，親自見到阿彌陀佛，阿彌陀佛會觀察你是什麼善根，他就對你這個善根跟你說法。他一跟我們說法，我們就了解無生法忍的道理。

什麼叫做無生法忍？我們的心性，從來不隨我們的身心而生，從來不隨我們的身心而滅；既不生在這個世界，也不離開這個世界。它是無始無終、無生無滅、無大無小、無內無外的究竟寂滅涅槃的境界。我們要是明白了這個道理，再來娑婆世界度化眾生，就不被眾生所迷。我們現在在娑婆世界度化眾生，是給眾生度了，被眾生度脫我們了，不是我們在度眾生。我們證到無生法忍之後，就是真正的來度眾生，就不被眾生所度了。因為我們明白不生不滅的道理了，明白我們心性不生不滅、究竟涅槃的道理了。這是我們往生淨土之後，見佛聞法，把我們的心性顯出來了。佛有這個心性他也不會增加一點點，我們眾生也有這個心性，也不會減少一點點。這是諸佛不增，眾生不減；這是我們本來有的，不是我們修行所成就的。這就是說，這個真實心要假借我們對治虛妄分別心，要種下淨

土真實的往生的種子、往生的正因，才可以見佛聞法，才可以明白這個道理。這是我們運用我們這念能念的心來念佛的話，我們應該了解我們的心怎麼運用，念佛才會有方便，才等於它這個次第，才能夠有方便，怎麼樣念佛比較方便，怎麼樣念佛比較有力。

我們已經大概解釋了能念的心，下面再來說明所念佛號的境界。既然明白了我們能念的心，那麼我們念佛應該怎樣念呢？對於境界方面，我們應該怎樣來念呢？剛才我們所講的對治我們的妄想心，把我們思前想後、胡思亂想的心收攝在一起，叫做一心；要相對這個佛號的境界，這叫做一心，對於境界，這個心也歸一了，境界也不會散亂了。假如我們境界散亂了，念念這個、想想這個、想想那個、胡思亂想，被想的這個境界所散亂、所搖動，境界不能歸一。假如我們這個心胡思亂想，它也不能歸一。假如你能把心攝歸於一，又相對於佛號的境界，這叫做一心不亂。到這個境界，才真正是往生有份。不過話是很容易講啦，你要是真正能夠做到一心不亂的境界，還的確要費一番工夫。不是不可能，是有可能，只是看你用不用功，你用功就可能，不用功就不可能。好像我們這個小學生要讀碩士、博士，不是不可能，你用功就可以做碩士、做博士。你不用功呢，碩士博士也不會自然來的。所以，沒有自然的彌勒，沒有天生的釋迦。他們都是用了一番工夫才成佛的。那他們有心可以作佛，我們有沒有心呢？我們一樣有心啊！我們既然有心，為什麼沒有作佛呢？就是因為我們沒有用功。就好像做工的人，他為什麼不能做碩士、博士呢？他沒有讀書啊，他沒有用功啊。所以我們要怪自己不能好好的修行用功。佛也是由眾生成的，佛也是由這一念心所成的。我們有心，為什麼我們不能成佛？「彼既聖賢我亦爾」，為什麼我不能成佛？差別就在這裡，就在我們沒有用功。現在劉居士他成立了淨土梵



音，集合大家好好念佛，所以我們今天希望每一個人能夠了解你的能念的心，好好運用它，然後相對這個念佛的境界，我能夠念到什麼境界，才能夠相應我這個心。

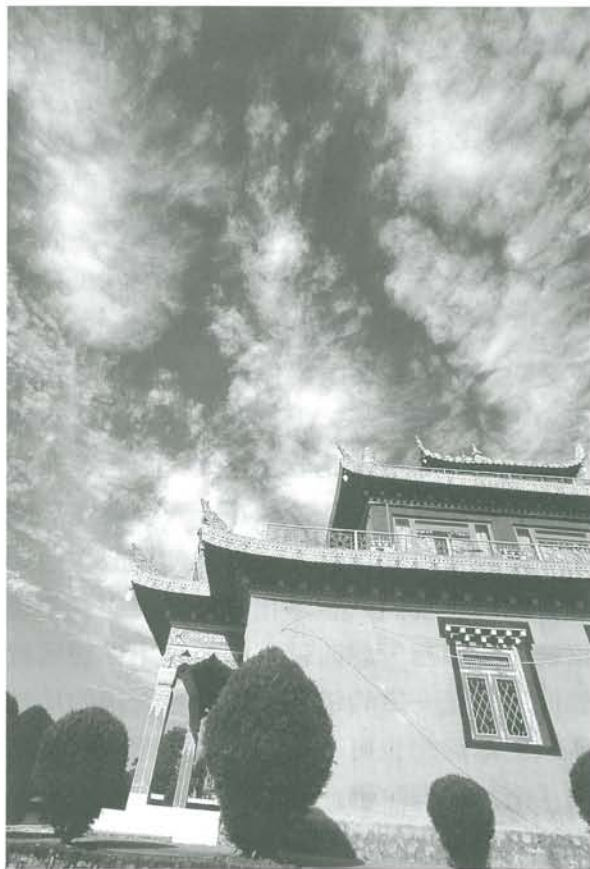
談到境界，我們也大概的來談一談。佛號是所念的境界，簡單說，在所念的境界有「持名念佛」、「觀像念佛」、「觀想念佛」、「實相念佛」。這個持名念佛，什麼叫做持名呢？運用我們能念的這一念心，專心一意只持阿彌陀佛這一句聖號，叫做持名念佛。但是有的時候會打妄想。那麼怎樣對治你的心呢？就是印光老法師常講的，讓我們記數念佛。口裡面念佛，阿彌陀佛、阿彌陀佛，心裡面記住數目，到了十數之後，再回頭再來計十數。那麼因為你記數的關係，你只注意計這個數目，妄想就不打了。心不二用，你有記數的心，就沒有妄想的心；你有妄想的心，數目就散亂了，就忘記了。這是印光老法師提倡的記數念佛，古來的大德也有教我們想蓮花的，《阿彌陀經》上有四色蓮花，青色蓮花放青色光、黃色蓮花放黃色光、赤色蓮花放赤色光、白色蓮花放白色光。我們口裡面念佛，心裡面就想一朵朵蓮花，青色蓮花放青色光、黃色蓮花放黃色光、赤色蓮花放赤色光、白色蓮花放白色光。口裡面念佛，心裡面就有觀想。我們只想蓮花放光，妄想就不起了。一心不二用，你想東就不能想西，想西就不能想東；你想他就不能想我，想我就不能想他。這是一定的道理。我們今天講的比較好懂，大家都能了解。所以你是觀想也可，不過也有觀想「南無阿彌陀佛」六個字的。一句「南無阿彌陀佛」，觀想這個「南」字；「南無阿彌陀佛」，觀想這個「無」字；乃至到最後第六呢，觀想這個「佛」字。我們一方面念佛，就觀想「南無阿彌陀佛」這六個字。那麼，心就不會散亂

假如你能把心攝歸於一，又相對於佛號的境界，這叫做一心不亂。到這個境界，才真正是往生有份。

了。我們要有一種方法，因為我們現在的人妄想太多了，如果不用一個方法來對治它，那是很難對治的。這是說持名念佛，不過持名念佛觀想的方面很多，因為時間不多，我們只能少講一點。

第二，叫做「觀像念佛」，像就是阿彌陀佛的佛像，我們口裡面一方面念佛，一方面觀想阿彌陀佛。阿彌陀佛很莊嚴，我們睜開眼睛，把他看得清清楚楚，看清楚以後，我們把眼睛闔起來，阿彌陀佛的像還在我們的心裡面。你這樣子一心想阿彌陀佛的像，也就不會打妄想了。這叫做「觀像念佛」，觀佛像的像。

第三，叫做「觀想念佛」。觀想念佛就比較深一點了，有一部淨土經典叫做《十六觀經》，劉居士這裡有。《十六觀經》不是觀這個像，它是心裡面就觀想，是思想的想，它用這個想，想什麼呢？想極樂世界琉璃寶地，想極樂世界阿彌陀佛的法身，想極樂世界阿彌陀佛的蓮花座。它一共有十六種觀。這太多，我們不能



鄭履中 攝影



講這麼多。或者你觀想任何一種都可以。你可以觀想阿彌陀佛的白毫相，觀想阿彌陀佛的無見頂相，觀想阿彌陀佛胸前的卍字像。心裡面這麼想，這和觀像不一樣。心裡這麼想，這叫做思想。你的思想一直在想卍字相，或者一直在想白毫相，一直在想無見頂相，或者觀想阿彌陀佛的蓮花座，或者觀世音菩薩的蓮花座也都可以的。你心裡想這些東西，其他的東西就不想了，就想不起來了；或者想起其他的東西呢，佛像、蓮花座也都忘記了。這是假借這個境界來對治我們的妄想，假借這個境界在八識田裡種下我們往生淨土的正因種子。這些種子種的越深越好，妄想對治的越強越好。一個妄想也不要起，妄想不生，我們第八識田中種下念佛的正因、種下念佛的種子，是越種越深，越種越廣，種得它根深蒂固。那個最好的了。你看善導大師，他一天念十萬聲佛，從早到晚沒有休息的時間。不過現在也是很難了，上班的念佛不大方便了。最好有空就常常念，晝夜六時，凡是有空，我就念佛；下班了，走路也可以念佛、掃地也可以念佛、切菜煮飯也可以念佛。只要有空，我心裡面想起來就可以念佛。把念佛的正因種得根深蒂固，把妄想對治到使令它完全不生，這是最好的一種念佛了。這叫做觀想念佛。

第四，叫做「實相念佛」。同我們剛才所講的心性的道理是一樣的。我們的心性的道理啊，它是不生不滅、無始無終、無大無小、無內無外的境界；它是寂靜涅槃的境界。所念這一句佛號，它的境界也是一樣的。你看「南無阿彌陀佛」，阿彌陀這三個字怎麼解釋呢？他是無量光、無量壽。這無量光的光明是照亮十萬世界無量無邊，無量壽的壽命是無窮無盡。豎的時間方面，它是無始無終、無生無滅，叫做無量；橫的空間方面，是無量無邊。其實你要把時間方面無始無終叫做無量壽——壽命無量。空間方面它是無大無小、無內無外，正符合我們心性的道理。我們能念的心是究竟寂滅涅槃的

只要有空，我心裡面想起來就可以念佛。
把念佛的正因種得根深蒂固，把妄想對治到使令它完全不生，
這是最好的一種念佛了。



境界，所念的佛號也是究竟寂滅涅槃的境界，也是無始無終、不生不滅的境界。這樣，能念的心和所念的境界合而為一，達到心性合二為一的境界。心性就是法性，法性就是心性；能念的心和所念的境界不一不二，到了這個時候，我們即證得無生法忍的境界，究竟成佛。

成了佛以後還要怎樣呢？還要來世界度化三界六道苦難的眾生。我們並不是成佛以後就不來了。你看菩薩道，他是常常在這個世界度化眾生，不休息的。觀世音菩薩已經成佛很久了，他還是要來做菩薩，來教化眾生。什麼理由呢？他看見眾生在受苦啊，生死輪迴是苦啊。他們已經了解生死根本是不可得的，因為我們執著這個身體，身體是我的，那麼我生就生了、我老就老了、我要病就病了、我要死就死了。實際上身體他自己知道 he 自己是生、是老、是病、是死嗎？他自己根本就沒有這個感覺的。是我們這念心感覺到：我老了、我病了、我死了。是我們的心的執著。你不執著這個身體的話，它的生老病死就與我無關。我們死了以後，身體埋在土裡面，和土是一樣的，根本沒有什麼知覺。死了以後它沒有知覺，再生以後還是沒有知覺。它為什麼有知覺？因為我們的心在，是我們的心在執著——這個是我的身體，不可以動我，你一動我，我就要生煩惱。假如你不知道它是我呢？你要知道它是個幻化的呢？你看釋迦牟尼佛作忍辱仙人，在《金剛經》裡面，哥利王割截釋迦牟尼佛的身體，把他的兩臂斬下來，兩條腿斬下來。他問：你瞋恨不瞋恨？釋迦牟尼佛說：我沒有瞋恨。他說，你為什麼不瞋恨呢？無我呀。這個身體根本是個無情之物嘛。我要執著它是我，它就是我；要是不執著它呢，它根本是個無情之物。明白了這個道理，還要生起不執著的心，到那樣的境界你再來度眾生，是很容易的。那是不被眾生所度，我是來度眾生的。我們現在是被眾生所度，眾生生死，我也跟著生死。因此我們希望念佛求生淨土，見佛、聞法、證無生法忍的理論就在這個地方。

（未完待續）

（2004年12月6日於新加坡梵音弘法中心）



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；

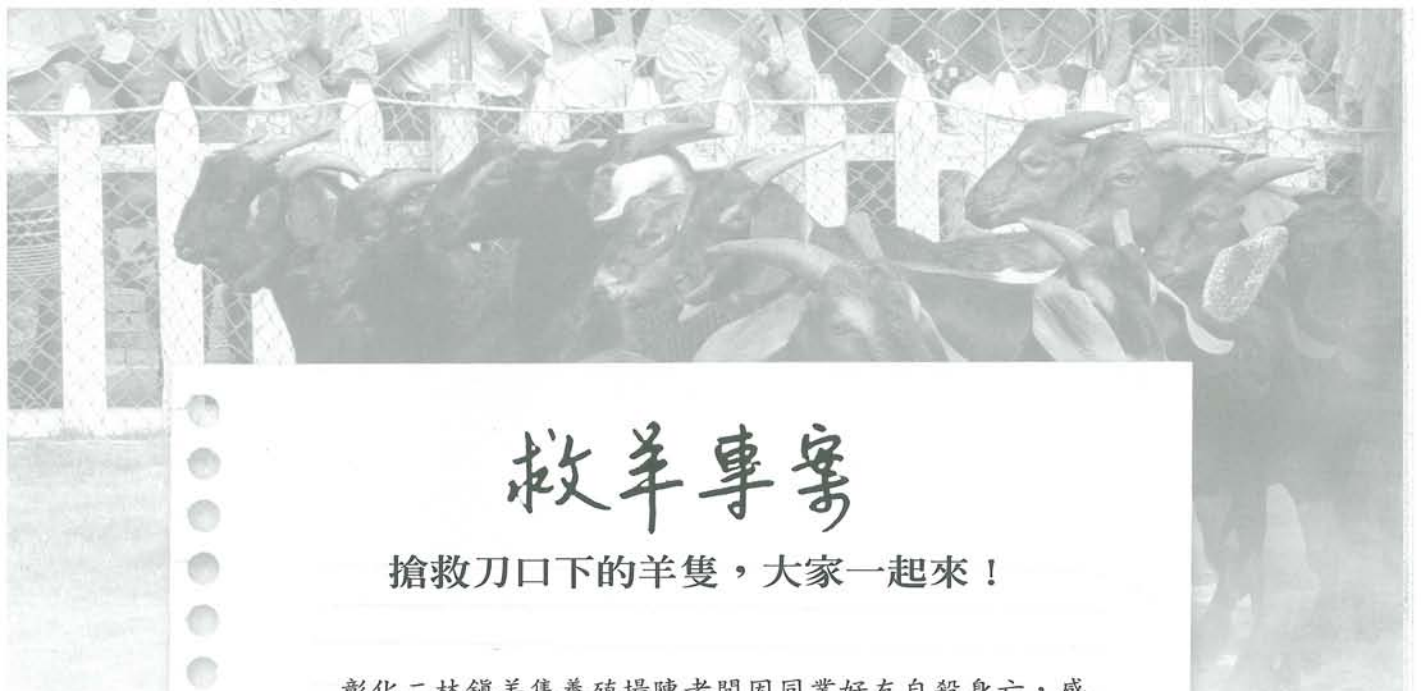
如果您是法師，當您有口腔方面的困擾時，請務必前往本會特約診所看診。（特約診所資料刊登於新版「僧伽醫護手冊」，亦可直接向基金會詢問。）



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



救羊專案

搶救刀口下的羊隻，大家一起來！

彰化二林鎮羊隻養殖場陳老闆因同業好友自殺身亡，感嘆殺業之可怕，決定結束羊場事業，並陸續出清羊隻；目前只剩106頭大羊，原本擬出售予肉品拍賣市場宰殺，一頭大羊約一萬多元（陳老闆擬以此資金供轉業用）。此訊息經佛教僧伽醫護基金會醫護志工史素華醫師知悉，經史醫師深入了解並於10月1日親赴彰化羊場查勘無訛。陳老闆知悉僧伽醫護基金會將發起搶救羊隻並放生至台南麻豆護生園區（佛陀教育中心設置）之專案活動，乃同意以每隻羊6000元之價格低價出售。

這些羊隻如未予放生，即將被送入肉品拍賣市場屠宰，受刀俎切割之遽苦。易地而處，情何以堪！特請大家發心搶救這些刀口下的可憐羊群，讓牠們也能安享餘年，免受宰殺之苦。

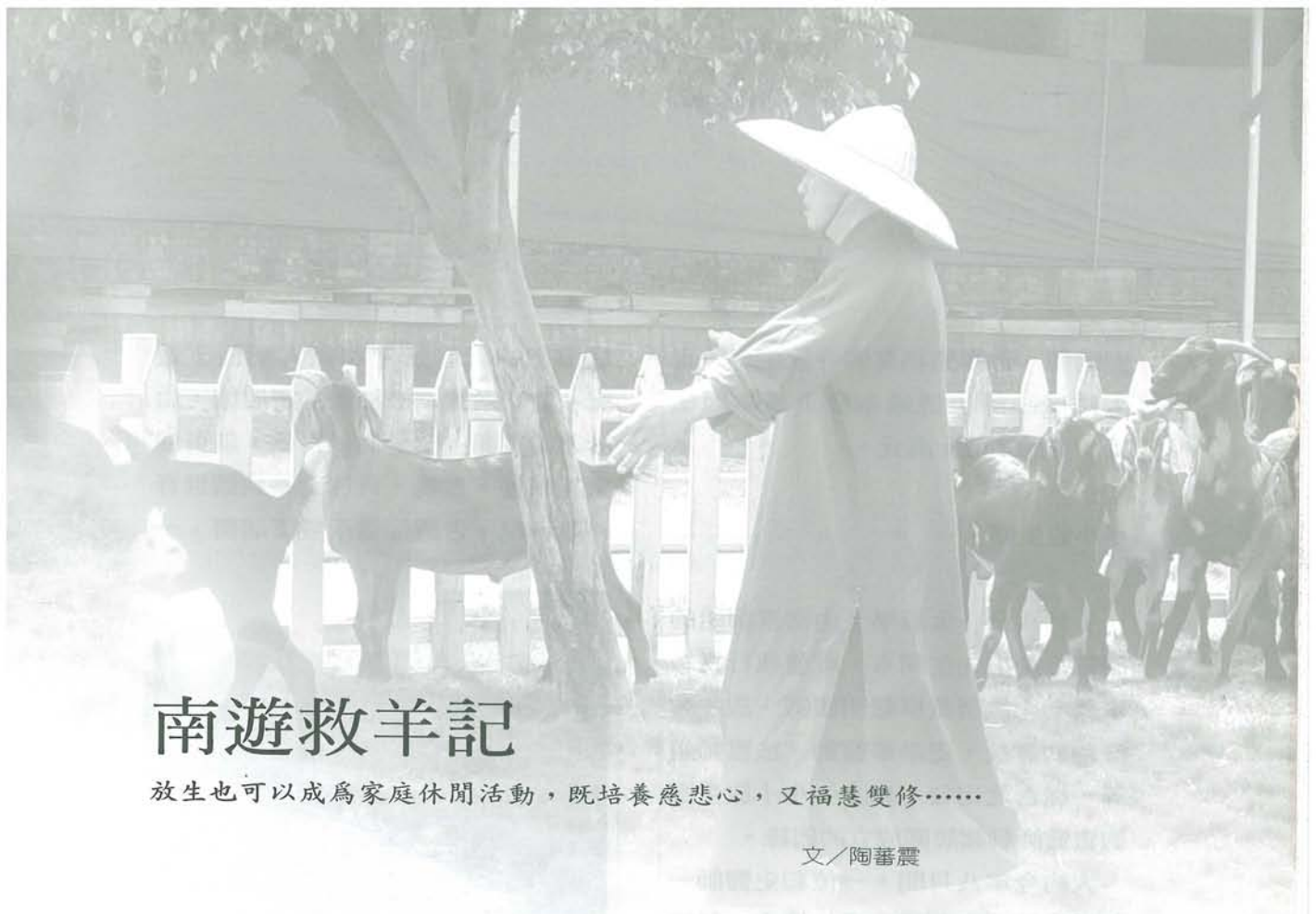
諸位大德倘欲發心搶救這些可憐的羊隻，得單獨認養放生一隻羊6000元，亦可數人一起認養一隻，或個別隨喜發心。功德無量！



佛教僧伽醫護基金會放生會會長

許瑞助 謹誌

（編按：感謝大眾發心護持，本專案募款已圓滿結束。）



南遊救羊記

放生也可以成為家庭休閒活動，既培養慈悲心，又福慧雙修……

文／陶蕃震

十月一日在新竹福嚴佛學院的僧伽健診活動裡，台南小小放生團的史素華醫師提及她親身體驗的放生感應事蹟和從事放生的因緣。她的話打動了聽者的心。而這位聆聽者不是別人，正是僧伽醫護基金會放生會會長許瑞助。史醫師還提到，他們十月八日要去放羊，但是還沒有足夠的經費買下希望放生的一百多頭羊。許會長聽後，立刻決定「先做再說」，大家一起來完成這件事。

事情就這麼一言為定。在健診圓滿的禮佛感恩時間裡，許會長向大家宣布「救羊專案」，並且說自己在受菩薩戒前最喜歡吃羊肉，因此格外覺得這是一個必須把握的消業障機會。活



動結束，大家各自賦歸，紀邦杰醫師巧遇筆者，立刻拿出認養兩頭羊的錢，還說自己和許會長一樣，以前最愛吃羊肉。

短短的七天裡，大家分頭努力。許會長為「救羊專案」寫了「救羊專案——搶救刀口下的羊隻大家一起來！」這篇短文，公布在本會網站，獲得熱

烈迴響。台南楠栖萬佛寺放生會負責人法藏法師也透過本會董事本因法師，贊助了五十萬元。

小小放生團

十月八日一大清早，由法雲師姐的同修方慶生先生開車，載著執行長會宗長老、常務董事慧明法師、放生會許瑞助會長、史素華醫師、法雲師姐等，從台北出發。車上，小小放生團的史醫師聊起該團成立的因緣。

大約今年八月間，一位和史醫師一起受教於「中華健康養生協會」張峻

斌博士的黃居士，和家人到墾丁遊玩，看到兩隻剛被捕獲的寄居蟹，由於非常美麗，孩子們很喜歡，就買回家裡飼養。當晚，黃居士夢到觀世音菩薩示現，告訴他這兩隻寄居蟹，一



長老以玉石念珠與羊隻養殖場的家屬結緣。



在彰化二林鎮羊隻養殖場舉行放生儀軌後全體合影。

隻是他的父親，一隻是他的岳母，最好立刻將牠們放生。醒來後，夢境歷歷在目，於是他勸說孩子將寄居蟹放生。孩子不捨得，最後拗不過父親的堅持才勉強同意。

事實上，黃居士的岳母在一個多月前因為糖尿病剛動過手術，而在寄居蟹事件發生後不久，黃居士的父親突然中風住院，神智不清，昏昏沉沉。焦急的黃居士請自己的老師張峻斌博

士前往診視，他看後認為業障也是原因之一，建議黃居士為父親大量放生。黃居士聽後想到自己曾經做過的夢，大為震撼。於是身為同學的史醫師們，開始和黃居士一起放生，從此有了這個小小放生團。

為什麼叫「小小放生團」呢？因為他們一開始就只有少數幾個人，並沒有想要組織化或擴大，只是隨順因緣，而且放生的方式也是從小做起。

「小小放生團」的放生發願、迴向文

藥師琉璃光如來本願功德經

救脫菩薩言：大德！若有病人，欲脫病苦，當為其人，七日七夜，受持八分齋戒，應以飲食及餘資具，隨力所辦，供養苾芻僧。晝夜六時，禮拜行道供養彼世尊藥師琉璃光如來；讀誦此經四十九遍；然四十九燈；造彼如來形像七軀，一一像前各置七燈，一一燈量大如車輪，乃至四十九日光明不絕；造五色綵幡，長四十九搩手；應放雜類眾生至四十九，可得過度危厄之難，不為諸橫惡鬼所持。

發心放 四十九 種生物之功德

發願文

佛前發願：弟子○○○願以放 49 種生物之功德迴向○○○累世冤親債主、父母、師長並祈求○○○病苦消除、消災免難、身體早日康復。

迴向文

圓滿49種生物功德總迴向：弟子○○○願以放49種生物圓滿之功德。莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三塗苦，若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。放生功德殊勝行，無邊勝福皆迴向，普願沉溺諸眾生，速往無量光佛刹，十方三世一切佛，一切菩薩摩訶薩，摩訶般若波羅蜜。

弟子○○○願以此功德迴向○○○累世冤親債主、父母、師長並祈求身體早日康復，病苦消除，消災免難，身心安康，福慧增長，早日共成佛道。阿彌陀佛！

他們還從《藥師經》裡找到印證放生功德的經文，決定每個人在開始放生前先在佛前發願放生四十九種生物，除了每次為放生物三皈依和迴向外，四十九種生物放生圓滿時再到佛前做一次總迴向。還有一件很特別的服務，史醫師稱之為「宅急便」，也就是專車接送行動不便的患者到佛前發願放生。

黃居士是新竹一家科技公司的副總，父親務農，曾從事魚塢養殖。他

經典記載之放生功德

- 《普賢行願品》：眾生至愛者生命，諸佛至愛者眾生，能救眾生生命，則能成就諸佛心願。
- 《藥師經》：「放諸生命，病得除癒，眾難解脫。放生修福，令度苦厄，不遭眾難。」
- 《分別善惡報應經》：復云何業『獲報長命』有十種業，何等為十？一、離自手殺，二、離勸他殺，三、離慶快殺，四、離隨喜殺，五、救刑獄殺，六、放生命，七、施他無畏，八、慈恤病人，九、惠施飲食，十、幡燈供養。如是十種獲長命報。
- 《婆沙論》：若一日一夜持不殺生戒，當於來世中，決不遇刀兵劫。
- 《優婆塞經》：一切眾生因殺生故，現在短命，財物耗滅，眷屬分離，橫羅其殃，捨此身已，當墮地獄。

第一次去興達港放生大量螺後，父親的健康明顯改善。而且只要他大量放生當天，照顧他的家人發現父親僵硬肢體的某局部總有紓緩跡象。四十九種生物放生圓滿回佛前總迴向後他回南部看父親，照顧他的大嫂並不知道當天他有為父親放生，只是高興地說父親當天精神特別好。

這次僧醫會和小小放生團聯合救羊放生，史醫師直呼都是觀世音菩薩的安排。上午十點多，我們抵達彰化二林陳老闆的養羊場，陳老闆和助手將羊隻趕上卡車，一百多頭羊將兩輛車擠得滿滿。這些羊在陳老闆的照顧下壯碩而毛色鮮亮，如果賣給屠宰場，肯定會賣到好價錢。陳老闆的家人已經布置簡單的香案，我們請出從僧醫會帶來的觀世音菩薩聖像，由會宗長老和從台中南普陀寺來的兩位法師主持放生儀軌。陳老闆全家和大家一起恭敬地跟隨法師禮拜，僧醫會的志工詹政和醫師和夫人、兒子也從台中趕來，趁機讓兒子上一堂生命教育課。

為羊群三皈依後，慈悲的長老率領法師及大眾繞行整個羊場灑淨。從養羊場寬闊的空間和為了改善通風特地架高為兩層看來，陳老闆對待羊隻確實非常仁慈，也難怪每次要將羊群賣給屠宰場時，他心中總是非常難過和不捨。據他自己說，因為轉業需要資



副執行長淨旭法師、放生會長許瑞助居士唱誦觀世音菩薩聖號，目送羊而入厝。



執行長會宗長老幫助落水的羊上岸。

金，又捨不得羊隻被屠殺，所以自己挑選了四頭羊到麻豆護生園區放生，才會被史醫師發現。但是，因為這次放生羊的價格實在太便宜，他母親心中原本不願意，甚至一度還以為史醫師是詐騙集團成員。

為羊場和陳老闆家灑淨後，會宗長老特地將自己準備的玉石念珠分送給陳家人結緣。而後大家驅車前往麻豆護生園區。

羊群入新厝

南台灣，陽光溫煦，我們每個人的心也暖洋洋而充滿喜悅。抵達幅員廣闊的護生園區時，從屏東普濟寺帶領信徒來會合的副執行長淨旭法師已經先到了。大家決定先將羊群請下車，讓牠們住進新家。但是羊隻充滿恐懼，抗拒下車。起先陳老闆的助手扯



陳居士（中）與母親（左）成就了「救羊專案」。

羊的角硬拖牠們下車，但是牠們死命反抗，有隻羊還故意躺下來「裝死」。後來，多虧法師帶領大家唱誦觀世音菩薩聖號，加上陳老闆親自安撫羊群，牠們才依序緩緩地步下車。下車後的羊群沿著池塘往羊舍走，半路上，一隻羊掉進池塘，長老於是蹲下來拿草吸引牠，還試圖將牠拉上岸。花了好一會兒，落水的羊才爬上岸來。

麻豆護生園區突然增加那麼多羊，



陳老闆雖然將庫存的飼料都送給了園區，總有吃完的一天。考慮到羊群的飼料也是一筆開銷，許會長在和長老

生離當則，
臨行復回首，
此去不再遠，
念兒見兒否。



取材自護生畫集 I (豐子愷繪、弘一大師書)

悲情斑羚

——老幼斑羚從容上演生死飛越

這個故事，我聽了以後難以相信，認為是人們戲說。但在與野生動物結伴同行，深入了解了各種動物後，對它的真實性已絕無疑問。

一支狩獵隊，在狗的幫助下將60多隻斑羚逼到一個斷崖。獵人們嚴密堵截，把斑羚從山崖上摔死，不想浪費子彈。

約對峙了半小時，一頭大公斑羚吼叫一聲，整個斑羚群迅速分成兩群，一群老年斑羚，一群年輕斑羚。就在這時，從那群老斑羚裡走出一頭老公羊來，它朝那群年輕斑羚咩了一聲，一隻半大的斑羚應聲而出。一老一少走到斷崖邊，後退幾步，那隻半大的斑羚突然跑到懸崖邊，縱身一跳，朝山崖對面跳去；老公羊緊跟在半大班羚後面，頭一勾，也從懸崖躍跳出去。

這一老一少，跳躍時間稍分先後，跳躍的幅度略有高低差異。那隻半大班羚只跳到20多米的距離，身體開始下傾，在空中劃出一道可怕的弧形，頂多再過幾秒鐘，它就不可避免地墜進深淵。

突然奇蹟出現了。老公羊憑著嫺熟的跳躍技巧，在半大班羚從最高點往下降落的瞬間，剛好處於跳躍弧線的最高點，身體出現在半大班羚的蹄下；半大班羚的四隻蹄子在老公羊的背上猛蹬一下再度起跳，下墜的身體奇蹟般地升高，瞬間落在對面山峰上興奮地咩叫一聲，鑽到磐石後面不見了。那頭老公羊卻筆直地墜落下去。

緊接著一對對斑羚凌空跳起，山洞上劃出一道道令人眼花撩亂的弧線。每一隻年輕的斑羚成功飛渡，都意味著有一隻斑羚摔得粉身碎骨。當然，也有兩隻斑羚同時摔下深淵的事情發生。

獵人們驚呆了，誰也沒有放一槍。在面臨滅絕的關鍵時刻，斑羚竟然以犧牲一半對一半的辦法掙得生存的機會，老斑羚們那麼從容地走向死亡，用生命為下一代開通了一條生存之路。

(摘錄自營口佛教雜誌)

商量後，決定由放生會每個月撥一萬元給園區買飼料。

羊群都下車後，園區執事恭請會宗長老為大家開示。長老表示能來到護生園區，心中很歡喜，也很感佩海濤法師慈悲成立護生園區，提倡放生來培養眾生的慈悲心。殺生造惡業是眾生苦難、社會混亂的源頭，戒殺放生才能真正帶給社會祥和。今天大家來放生的生物有鴿鳥、鴨、鹿、青蛙、

鰲、羊等等，真是功德無量，值得給自己掌聲。今天我們是什麼因緣能來這裡放生呢？就是僧伽醫護基金會健診志工史醫師和放生會許瑞助會長的發心。相信每個人都有每個人的放生因緣，我們就請飼養今天這些放生羊隻的陳居士來跟大家講講他的因緣。

憨直的陳老闆是位很有善根的人，他說自己沒有什麼專長，只好靠養羊爲生，從事這個行業已經七年多，但



取材自護生畫集 I（豐子愷繪、弘一大師書）



小小放生團史素華醫師談放生心情。

是養到第二年就後悔了。他認識的一個同業，對羊很不好，他心中就覺得這樣的人會不得好死，但是萬萬沒有想到，一年多前，這位同業在毫無徵兆的情況下突然無緣無故地夜裡跑到羊欄內自殺身亡。這件事給了他極大的震撼，一直想轉行。前些時有一位朋友讓售瓦斯行，他於是決定頂下來經營，因此必須將自己養的羊全部賣掉籌措費用，又不忍心讓他們受屠宰，所以自己帶了幾頭羊到麻豆護生園區放生，才會牽起這次放生的善緣。至於促成這次放生的關鍵人物史醫師，則謙稱小小放生團並非專業放生團，只是將放生當成很好的休閒活動，和三五親朋好友到港口放些魚、螃蟹等等，體會生命獲得重生的快



放生會長許瑞助與大家分享放生的喜悅。

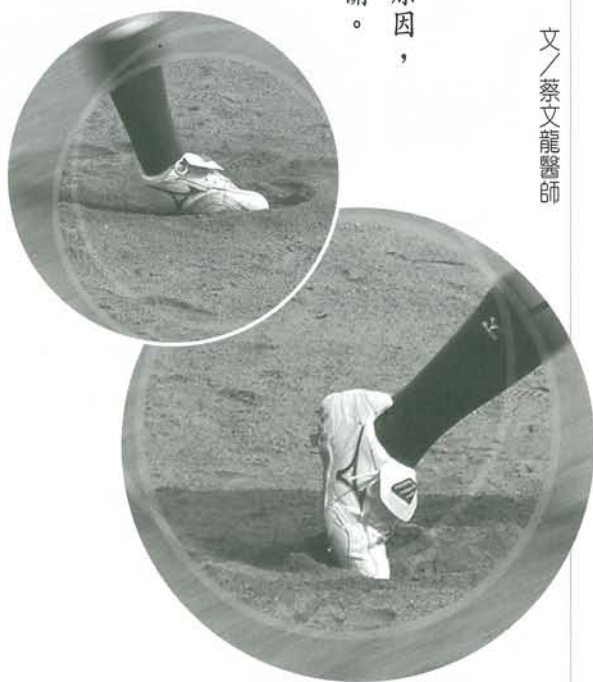
樂，也常看到一些心情不好憂鬱的人，原本鬱悶寡歡眼神呆滯，參與放生後眼神變得靈活，鼓勵了大家放生的動機。沒想到今天的場面這麼盛大，應該說是佛菩薩主辦的。其實陳老闆這次以這種價錢賣羊，真的是賣愈多虧損愈多，因此內心經過一番掙扎，所幸如今一切都圓滿度過。這些羊從此能在佛樂聲中安享天年。

末了，許會長也祝福陳老闆轉業成功，更讚嘆他的勇氣與決心。救羊專案暫且畫下圓滿休止符，放生的善行則要一直延續下去。回程，大家把握時機向會宗長老和淨旭法師請示佛法，受益良多。淨旭法師講了一個動物界的故事（見19頁「悲情斑羚」），更加印證了眾生平等、萬物有靈。

足底筋膜炎

文／蔡文龍醫師

它是引起腳跟疼痛最常見的原因，起因與每個人所穿的鞋子有關。

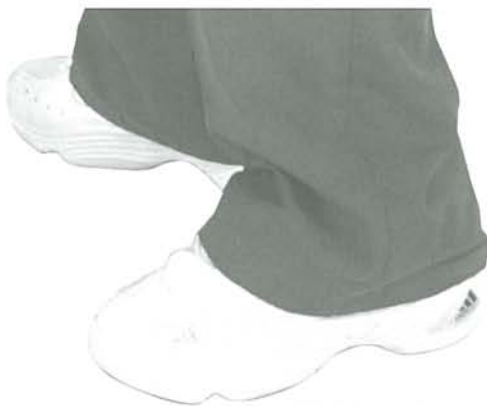


足底疼痛的案例在門診每天都看得到，男性與女性的比例沒有差別，而且不論年輕人或中年人，都可能常常遭受足底疼痛之苦，由此可見其普遍性。

爲什麼會這樣呢？這其實與每個人所穿的鞋子有關。

足底筋膜是蹠肌肌腱的延伸，後起跟骨的內側結節，往前分成五束進入每個腳趾。它是人體足弓的主要支撐構造，其主要功能，就是提供足弓穩定的支持，及吸收在步態周期中著地期所引起的反作用力。若說足弓是弓的弓身，那足底筋膜就是弓的弓弦。可以想見的，任何可引起足底筋膜張力增加的因素，都有可能導致筋膜附著處的骨骼與相鄰組織的傷害，進而引起足底筋膜炎。臨床上常見的原因，有扁平足、空凹足、跟腱柔軟度不佳等等。

足底筋膜炎最常見的症狀，就是腳跟的疼痛與不適，同時它也是引起腳跟疼痛最常見的原因。一般而言，疼痛在早晨下床時的第一步最爲明顯。這主要是因爲經過一個晚上的休息，足底筋膜不再負重，會處在較爲縮短的狀態。因而當早晨下床踩地時，會對足底筋膜產生較大較快的牽拉，進而引起疼痛。但在行走一段時間後，足底筋膜會變得較鬆，因而症狀會緩



解。但若過度行走，足底筋膜被牽拉的次數漸增，症狀又會再現。

理學檢查可發現，病患最疼痛處在跟骨的前內側，被動地往上牽拉病人腳趾，或請病人用腳尖站立，會引發足跟疼痛。足部的X光片有時可以見到跟骨處產生骨刺，但骨刺的程度與足底筋膜炎沒有絕對關係，所以其診斷是以臨床症狀為主，並可輔以超音波影像。一般而言，足底筋膜炎較常見於女性、肥胖者，及老年人。

在治療方面，以下幾點可供參考：

1. 預防勝於治療：

病人首要做的是防止再發。減輕體重的負荷是很重要的。要減少腳底的使用，避免站立太久，爬山、健行、走健康步道和慢跑都要暫停，直到疼痛完全消失為止。同時還要慎選大小適中的鞋子。適合自己的腳最重要，貴的不一定比較好。鞋墊也很重要，厚一點、柔軟一點的比較可以避免足底筋脈受到很大的張力而引起發炎。

2. 降低疼痛：

休息，並以物理治療來改善足跟的疼痛，包括超音波、電療等。若是久站或運動後引起足跟疼痛，則可在足跟部冰敷約10-15分鐘。如果沒有明顯改善，可考慮局部注射類固醇。



3. 足弓護墊：

適當的足弓護墊可在下肢負重時，有效降低足底筋膜所受的拉力，進而減少反覆牽拉對足底筋膜的傷害。

4. 改善下肢的柔軟度與肌力

(1)改善小腿的柔軟度：可用前後弓箭步來牽拉小腿肌肉，注意膝蓋不要彎，腳跟不離地。牽拉時，感到緊繃的感覺即可，每次維持約15-20秒，兩腳交替約各十次。

(2)改善足底筋膜的柔軟度：腳平貼於地面，慢慢用手將腳趾往上扳維持約15-20秒。重複約十次。並可對足底做按摩。

(3)增進足底小肌肉的力量。

可在地板上置一毛巾，以腳趾抓住毛巾，重複約15次。以增進其力量。



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，還可享受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

供佛的水特別甜美

文／署立台北醫院院長 黃焜璋

佛菩薩很慈悲，你以恭敬心，
平等心來禮敬供養祂，
因此祂對供水供品會加持，
使供水的味道變甜美。



自從家中設置佛堂後，每天清晨都由我上供水，及收回供水。剛開始常將收回的水拿去澆佛堂的萬年青，直到有位法師來訪，告訴我太太，供過佛的水都有佛菩薩加持，係一種大悲水，若只澆花只有花得到好處，應倒到外面與法界眾生結緣，則可讓更多的眾生得到佛菩薩的慈悲加持。在旁邊聽的我想到既然供過的水算是大悲水，不妨也分一點來喝，希望能增長智慧與慈悲，因此就嘗一兩口看看。突然間我發現，唉喲！不得了，供過佛的大悲水竟然是如此的甜美，這怎麼可能？因供佛與家中飲用的都是RO逆滲透水，係一種完全無雜質與味道的水，供水味道與原來不同，是不是供水的杯子有什麼物理或化學作用，抑或佛堂的靈氣很好，會從空氣中滲入某些物質呢？雖有了這個疑問存在，但實在是不好意思老是要去請教老和尚，何況有時也發現水的甜美味道不盡相同，而最近終於讓我找到答案了。

前幾天我有位師兄請我去他家用餐，飯後到他的佛堂禮佛。我發現主人的佛龕上十分熱鬧。因我這位朋友原係某教的壇講師，後來發願要護持實修實證的大修行人，經過尋尋覓覓而皈依惟覺老和尚開始努力學佛，

因此他的佛龕除供奉三尊佛（釋迦牟尼佛、藥師佛、阿彌陀佛）外，左側有祖先牌位，右側為無極老母、前面一排還有關公（伽藍尊者）、達摩祖師、財神，及土地公等林林總總，而且在擁擠的神桌上還擺了四套供水。我突然靈機一動，告訴他說：「師兄，你這麼有分別，擺了四套供水，我看這些水喝起來一定有所不同。」主人笑著答道：「這怎麼可能？我家供的水都是RO逆滲透的純水，味道應該都一樣的。」我說：「不然我們來作實驗，我將四組供水編號，大家把嘗的結果判定出來。」

菩薩加持的水特別甜

一共有六位人士參加測試，測出的結果令大家眼睛一亮——供佛的水質

被列為最優，十分甜美；供達摩祖師的為優等，亦是甜味；供祖先的水味道平平；而供神明的居然十分難嘗，竟有消毒水的味道。由於大家裁判的結果完全一致，可是想了半天，實在找不出為何四種供水會產生不同的味道，因為佛堂的環境應該都是一樣的，杯子也沒有什麼差異，於是大家一致決議去請教老和尚。惟覺老和尚聽了我們的來意後很慈悲地回答：「佛菩薩已出三界，不必吃喝，對供



署立臺北醫院佛堂。

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。



Su 4 攝影

水或供品不飲用，但祂很慈悲，由於你有恭敬心、平等心來禮敬供養，因此祂對供水供品會加持，使供水的味道變甜美；而一般神鬼位在三界之欲界，還有吃喝的欲望，對於供水或供品都會擷取其精華，因此剩下的水或供品味道都較差。至於你偶爾發現供佛的水味道甜美不盡相同，可能因你心境不夠安定。」

聽完師父的解說後，大家都很高興，歸程時有位師兄說：「難怪有人常說祭拜鬼神的供品都很容易壞掉，要趕快用，我還以為是七月天關係容易腐壞，下次有機會我們再來比較佛菩薩與鬼神的供品或供水好嗎？」我笑著回答：「隨緣吧！一要比較，反而喪失恭敬心、平等心，還是先把恭敬心、平等心培養好比較要緊。」



福嚴佛學院健診影像集

十月一日，95年度的第三場僧伽免費健康檢查暨中西醫聯合診療在新竹福嚴佛學院舉行。藉由健康檢查及醫療諮詢，期待提昇法師的醫療保健觀念，而能身安道隆，弘揚佛法。這一場健診除了有量身高、體重、體脂肪、抽血、驗尿、心電圖、肝膽超音波等檢查外，中西醫診療的科別更猶如一所綜合醫院。現在，透過攝影志工梁昇富的鏡頭，一起來回顧。

文／本刊編輯部 攝影／梁昇富



報到掛號。



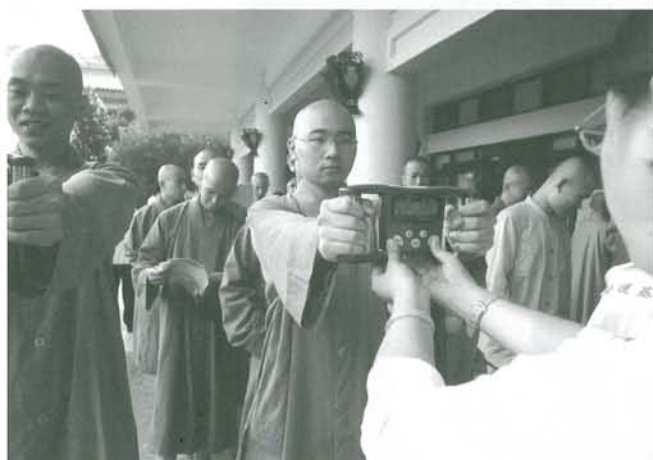
法師先查閱看診編號，再依號領取病歷。



抽血檢驗。



骨質密度檢測。



量體脂肪。



量血壓。

三十年後的重逢

三十年前，剛從醫學院畢業的心臟科賴文源醫師（右）、骨科蔡文龍醫師（左），一起在三軍總醫院擔任實習醫師。而後，一在北，一在南，從未聚首。三十年後在僧伽健診時意外重逢。感謝佛菩薩的安排。





醫師的小叮嚀

心臟科 賴文源醫師

高血壓患者必須低鹽、低油、多運動。希望法師注意貧血問題，以及多補充維生素B12，以避免神經病變。

年紀大的人易患狹心症，這與油脂囤積有關，常見症狀是運動性胸悶。但它和逆流性食道炎容易混淆。後者除胸悶外，還會有灼熱感、打嗝等症狀，必須小心鑑別診斷。

骨科 蔡文龍醫師

骨架是軀體的支柱，頭部和脊椎（龍骨）特別重要，平日要好好照顧。行住坐臥姿勢要正確，多運動、少提重物。鈣質的攝取每天1200到1500單位，維生素D3一天400到800單位。要曬太陽，能從食物攝取必需的鈣質最好，如果不足才以維他命補充。

骨科 林重道醫師

希望法師打坐時不要太勉強，盤腿以及動作不要太急，以免韌帶拉傷。

醫師的小叮嚀

林錦堂中醫師

睡眠不足是頭昏頭痛的源頭。因為腦細胞沒有得到足夠休息，記憶會變差，反應會變慢。因此良好的睡眠品質，充足的睡眠很重要。

家醫科 陳乾原醫師

生活作息、身心調適是健康的關鍵。所以生活必須規律，放鬆心情，不可過度勞累。





志工陪伴老法師接受健診。



口腔衛教指導正確刷牙方法。

醫師的小叮嚀

耳鼻喉科 曾炳榮醫師

師父每天唱誦，若聲帶不舒服，最好早晚課後要多休息。若能多拜佛、經行、出坡，多多運動，可促進血液循環。心靜身動才符合健康原則。

耳鼻喉科 廖嘉正醫師

耳垢是正常分泌物，分乾濕兩種。耳朵外面清潔乾淨即可，不要自己挖耳垢。





師父最好能多多運動，飲食少油，減少脂肪囤積，避免脂肪肝。



超音波檢查肝、膽、腎。





醫師的小叮嚀

腎臟科 劉偉銘醫師

台灣已經成為全球腎臟病盛行率最高的國家，除了慢性病如糖尿病、高血壓的併發症之外，國人常服用成藥及來路不明的中草藥也是原因。罹患糖尿病、高血壓者，必須定期回診。已知腎功能不良的患者，也要定期回診追蹤腎功能及作超音波檢查。止痛藥及中草藥物一定要依照醫師規定服用。



眼科 詹政和醫師

許多法師電腦用太多，眼睛的休息不夠。結膜結石和眼瞼炎的狀況不少。使用電腦時要注意每半小時必須休息，看看遠方，盡量不要熬夜。



泌尿科紀邦杰醫師是虔誠的佛教徒。

醫師的小叮嚀

皮膚科 白宜禾醫師

法師普遍運動量不夠，所以除了念經，打坐外，建議一定要練功。飲食不要太油，最好能吃生機飲食，多吃五穀雜糧，不要吃加工食品。冬天容易有搔癢症，不要泡熱水澡和泡溫泉，不要洗得太乾淨，少用肥皂。



心臟科張德宗醫師。



神經內科吳令治醫師（左）和牙醫師吳令琪是姊妹檔。



牙科陣容堅強。有台北署立醫院牙科主任袁旺泉，及史素華牙醫師牙醫系的同窗吳令琪、賴正直、黃堯平、許文政、李森孟等牙醫師。健診也彷彿同學會。



幕後功臣群相



志工清潔牙科器械。



藥局調配法師藥品。

感恩與祝福



健診結束，志工齊聚福嚴佛學院大殿，聆聽佛法開示。



副執行長淨旭法師逐一感恩醫師護持健診。



淨旭法師 開示

每週行持六度之方法

星期一 修布施

今日我要修持布施。只要我遇到需要幫助的人，我將盡我的能力行持布施。縱使我無多餘的財物布施給他們，我也衷心祝福他們遠離貧窮和痛苦。

星期二 修持戒

今日我要修持戒。對於我已受持的戒法，如五戒、八關齋戒、菩薩戒，我都要圓滿的持守，不隨意違犯。縱使我沒有受持任何戒法，我也要學習持守五戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒），因為持戒能防非止惡，並能生起一切善法。

星期三 修忍辱

今日我要修持忍辱。不管遇到任何不如意的事，我都絕對不生氣。因為生氣會讓我失去理智，甚至會傷害他人，而且會障礙自己的道業，所以我要修忍辱，慈悲待人。

星期四 修精進

今日我要修持精進。對於已經生起的惡法（不好的行為習慣），我將努力精進的斷除；對於未生起的惡法，我將努力精進的不讓它生起；對於未生起的善法（好的行為習慣），我將努力精進的讓它生起；對於已生起的善法，我將努力精進的讓它增長。

星期五 修禪定

今日我要修持禪定。無論我的工作多忙，我一定要抽出時間，半小時乃至一小時的時間，靜坐念佛修禪定。因為禪定能讓我的心保持平靜，看清事物的真相，而且作事更有效率。

星期六 修智慧

今日我要修持無我的智慧。念誦心經，思惟心經的義理，觀身心無常，五蘊無我，一切的境界，都是虛妄不實。我無始劫來因為迷惑無知，而沉淪生死苦海，所以我要學習無我的智慧，來斷除一切的無明煩惱，得到究竟的解脫。

星期日 六度齊修

今日我要修持六度（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）。並將一週所修六度之功德，迴向我的父母、師長、六親眷屬、冤親債主、法界一切眾生，願他們現世得到真正的和諧、安詳與快樂，來世也都能離苦得樂、往生極樂、聞佛說法、圓證菩提。

每星期一至星期日循環修學六度，則菩提心日漸堅固，福德與智慧日漸增長。如是行持，可迅速圓滿菩提，乃至往生必登上品。



淨旭法師致贈福嚴佛學院院長淨照法師感謝狀。



佛教僧伽醫護基金會製作發行

萬物有情·人間有愛 VCD與您結緣

放生與生態保育的真正意義為何？彼此是否互相衝突？

諸法緣起，時至今日，

如何實踐放生的本懷，才能落實放生的真義？

爲了讓社會大眾了解以上諸問題，

實踐佛陀慈悲本懷，本基金會特別製作發行
「萬物有情 人間有愛」VCD，免費與大眾結緣。

片長24分鐘，透過結合生態保育的放生活動，
宣導尊重生命與關懷自然生態之觀念，期共業減輕，
災難消除，人心淨化，社會祥和。

爲加速寄送流程，索取者請附15×13cm以上尺寸之回郵信封，

貼足35元郵票（一份VCD的郵資），

並寫妥收件人姓名、地址及聯絡電話：

寄至238 台北縣樹林市大安路534號6樓，信封上請註明「索取VCD結緣品」。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓



普天同慶放生行

我們放生的目的是
不為自己求安樂，但願眾生得離苦

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

經歷兩次颱風的延期，今年度第二次大型放生活動，總算在三寶加持下，於風和日麗陽光普照的10月10日舉行。

一大早，許瑞助會長和執行長會宗長老、副執行長淨旭法師、常務董事慧明法師親自到碧砂漁港活魚區買放生物，另一組則由農委會水產試驗所的吳全橙老師帶領前往和平島選魚、稱重、購買。

接近十點時，執行長會宗長老主法，在深澳籃球場舉行放生儀軌；而後全體一百多人分成搭船到外海放生，以及於昭明宮東北方陸放兩組。

搭船外海放生的部分有四艘船，共可坐90人。每艘船備有約三十支剪刀，用來剪開綁螃蟹、章魚或鰻的繩子。登船前，許會長提醒大家務必注意安全，岸邊放生時老菩薩要排在後面。長老則叮嚀搭船者一定要穿救生衣，在船上注意兩邊平衡，不要擠在船的同一側。還有，放生時動作要輕柔，



不要因為害怕被螃蟹夾到而用力甩。

此次放生的水族有約二十種，都是吳全橙老師指導，適合在此區域放流的。他還特地將其中幾種整理出來刊登（見46～50頁）。所有生物放歸大海後，執行長會宗長老帶大家總迴向，並感謝吳全橙老師。他引述吳老師的話說：「人有食衣住行的需求，水族也是一樣的。我們放生的時候也要注意水族的食衣住行，也就是食物、溫度、水域的環境、幾公尺的水深適合什麼魚類棲息等等。我們的放生是慈悲智慧放生行，能周詳考慮適合水族的生存就是智慧。」船出海後，吳老師就進入船長室，觀察水深雷達探測器，每到一海域，探得水深幾公尺及海藻生態，就指揮停船，然後指導大家將適合該區的魚類放生。再前行依魚種及水深之不同及環境之適合「再找再放」（再找適合的地方再放適合的魚），這樣巡迴海域一周，停停放放，將魚放到各適其所的地方，真是大有智慧，讓我大開眼界。原來放生學問是這麼大。



第一次參加本會放生的疾病管制局施文儀副局長也表示，放生最重要的就是有慈悲心。他曾經很反對放生，今天聽了長老的話覺得茅塞頓開。很多年前曾參與過西蓮淨苑的放生，親眼看到被放的魚依依不捨一直回頭看許久後才離開，有許多感動。

署立台北醫院黃院長也是第一次來參加放生，不過，他平日也會自己買水族去放生。還有，他說在家中看到蟑螂或蟻蟲時，他都會為牠們三皈依，很奇怪的是，過些天就會看到蟲蟻往生。他表示，放生一定要考慮環境，要選擇適合動物生存的環境。既要放生也要護生，我們的善心，動物一定會感動。

末了，放生會許會長代表大家向法師頂禮，及簡述自己放生的歡喜。他說，放生是培養慈悲心，是消除眾生殺業，消除共業，使社會祥和，國家安定。他並誠心地以「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」與大家互勉，將放生功德迴向給世間一切有情。





梁昇富 攝影

六種常見放生魚種 的生態習性

文／行政院農業委員會水產試驗所 吳全橙

前言

放生活動為佛教的儀式之一，但不適當的放生，往往成為殺生的禍首，也會污染周遭的環境。與人類一樣，水族的族群有其生活的特性，周圍的環境也會影響其活存，因此了解放生種類的生態習性，才能決定放生地點，以降低因放生行為對水族產生的衝擊。水族的生活特性，簡單的說，可分為「食」、「衣」、「住」、「行」，包括魚類的「食性（草食性/肉食性/雜食性）」、「水溫」、「鹽度」、「棲地」、「水流」、「移動」等要件。本文主要針對僧伽醫護基金會於本（95）年10月10日放生的種類，選擇六種常見者，整理其分布與棲所生態，以供選擇放生地點的參考。

一、黑鐘螺

本種為鐘螺科的成員。臺灣北海岸棲息著多種的小鐘



螺，有紅的、紫的，也有全黑的，這些鐘螺出現於岩礁地帶，以藻類為主食。鐘螺類在貝類分類學上屬於軟體動物門、腹足綱、原始腹足目，為較古老的螺類，貝殼呈標準的圓錐型，

貝殼內層有真珠光澤，且具有扇舌型齒舌，以刮取岩礁上的藻類。

臺灣的鐘螺種類很多，在北海岸較常見的有石疊螺 (*Monodonta labio*)、齒輪鐘螺 (*Trochus sacellus rota*)、紫斑鐘螺 (*T. maculatus*) 和青茵螺等。齒輪鐘螺常有紫紅色斑紋，貝殼周緣呈齒輪狀。紫斑鐘螺具紫色斑紋，貝殼較齒輪鐘螺大很多，而青茵螺呈黑色，其殼底中央呈綠色。

鐘螺類除棲息於海岸外，也有部分棲息在較深的海底，例如臺灣鐘螺 (*Tristichotrochus formosense*) 和針突鐘螺就棲息在臺灣海峽的較深海底。

二、鏽斑蟳

爲甲殼綱十腳目蟳科的成員。臺灣的蟳類有許多大型



且含肉量多，常見的有鋸緣青蟳（或稱紅蟳、大沙公）、細點圓趾蟹（牛腳蹄）、遠洋梭子蟹（金門市仔）、紅星梭子蟹（三點仔）、三疣梭子蟹（蟲截仔）、鏽斑蟳（花市仔）等等。這些種類皆有一對強而有力的蟹足，以利游泳，在活魚市場上經常被五花大綁，以防止被夾到手，其最後一對

步足指節較寬扁，呈槳狀。一般的俗稱常依其外形特徵或花紋形狀而定名，鋸緣青蟳的頭胸甲前側有九個鋸齒，且最後一齒與其他齒大小相似，甲殼偏綠；三疣梭子蟹的前額有三枚刺；鏽斑蟳的甲殼面具紫褐色縱紋，中央部分斑紋呈Y字形，故被稱爲「花蟹」；細點圓趾蟹的殼面中央有白色斑紋，有若牛或馬蹄踏過的印記，故被稱爲「牛腳蹄」；紅星梭子蟹殼背後半部有三個暗紅色的大斑點，故被稱爲「三點仔」。

鏽斑蟳的頭胸甲表面光滑，頸溝明顯，金黃及墨褐色的條塊花紋，於額區至胃區的黃金條紋與中胃區兩側的淡斑形成十字狀。前額有6圓鈍齒；前側緣有6齒，第1齒緣具淺凹缺刻。爲常見的食用蟹類。棲息於沿海水深10~70公尺的沙、沙泥或岩礁底區。主要分布於印度西太平洋熱帶至亞熱帶，包括臺灣、中國東南沿岸、日本、臺灣、馬來半島、馬達加斯加及非洲東沿岸。最大殼寬15公分，一般10~12公分。

三、紅星梭子蟹

梭子蟹的成員之一，其頭胸甲後半部具有三個暗紅色大斑點，成爲註冊商標。



體色偏黃綠色。頭胸甲梭子形，微隆，密生細顆粒。前額4齒，中央兩齒較側齒低平。前側緣9齒，末齒最大；後側緣明顯內凹。鰓腳前節3刺；腕節內外各1銳齒。

主要生活於沿近海水深20-60公尺的沙或沙泥底，暖水性種類。全年可見抱卵。在食物方面，葷素不拘屬於雜食性。主要分布於印度西太平洋熱帶至亞熱帶，包括臺灣、中國東南沿岸、日本南部、夏威夷、菲律賓、澳洲、紐西蘭、馬來群島、非洲東岸。體長：最大殼寬13公分，一般8~12公分。

四、紅甘鯪

最大尾叉長可達150公分，一般在35~50公分左右。

本種為鯪科的成員之一，本科的家族龐大，臺灣目前的記錄種有140種，大部分屬於中表層洄游性魚類，通常成群結隊沿著岸邊在不同深度游動，大型種類有時棲息百米水深。

紅甘鯪為臺灣重要的經濟種，也是重要的養殖魚種。體呈長圓形，稍側扁，腹面圓。脂性眼瞼不發達。齒細小，上下頷各有一寬大之齒帶，鋤骨



及舌面皆有齒。側線無稜鱗。尾柄兩側之肉質稜脊幼時不明顯，隨著成長而逐漸發展。第一背鰭具有7硬棘。無離鰭。幼魚時，頭部具斜暗帶，體側具5條暗帶；中魚時，體側及各鰭呈黃色、橄欖色。其棲所區域較廣，由水深18~360公尺之間，三、兩成群游動。主要以捕食小魚、軟體動物、小型甲殼類或以無脊椎動物為食。本種廣泛分布於世界熱帶及亞熱帶海域。本省各地均產。

五、三線雞魚

石鱸科的成員之一，全世界有17屬150種，臺灣目前的記錄種有4屬20種。棲息環境由沙



泥地底至珊瑚礁區皆

有，一般可由體色推定，通常棲息在沙泥底的種類體色淡，而珊瑚礁區的魚體色較鮮艷，幼魚期會在海岸邊潮池生活，隨著成長會往水深較深的地區移動。

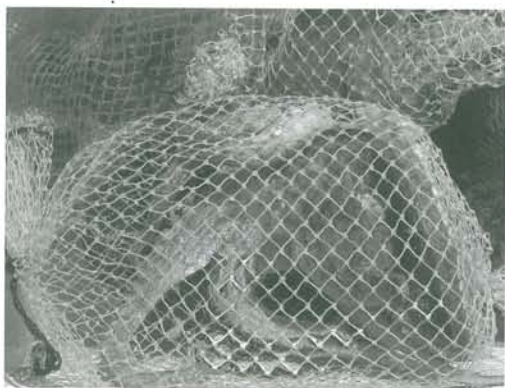
三線雞魚體腹為白色，背呈暗綠褐色，體背有三條暗色縱帶，為其主要特徵，幼魚明顯，成魚較不顯著。喜

棲息於岩礁或人工魚礁的外圍寬闊水域成群洄游，數量眾多，潛水觀察時極為壯觀。以水層中的浮游生物為主食。

六、真章魚

體長：可達84公分

本種為軟體動物、頭足綱；蛸科的種類之一，全世界有22屬140種以上，臺灣目前的記錄種有10餘種。以底棲生活為主。



真章魚之胴部呈橢圓形，背部表面有稀疏的疣突，兩眼間不具斑塊，兩眼前方也無金圈。漏斗器呈“W”形，腕式 $2=3>1>4$ 腕式 $2=3>1>4$ ，吸盤4行。雄性右3腕生殖腕化，端器小。生活時體褐色，內殼退化。為沿岸底棲性種類。白天常潛伏於沙泥海底或岩礁縫中，夜間出來獵食，以底棲蟹類、蝦類和貝類為主要獵食對象。有短距離游泳的習性。當寒冷季節來臨或大量降雨影響沿岸海水鹽度時，群

體移向深水。分批產卵。世界性種。

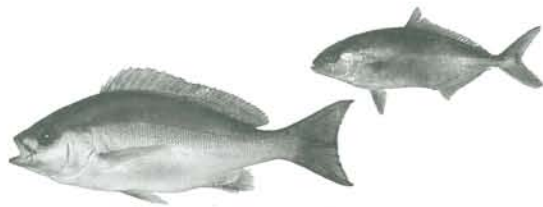
結語

由以上六種放生的魚、貝、蟹生態，各有其特性（如下表）。在棲地方面有底棲定鰭行性的鐘螺，有游泳性的鏽斑蟳、紅星梭子蟹，有短距離游泳的真章魚、三線雞魚，也有中度洄游的紅甘鰺，這些種類的活動與魚體大小、季節、生殖有關；在攝餌方面有草食性的鐘螺，雜食性的蟳類，肉食性的紅甘鰺，食浮游生物的三線雞魚，也有以蝦蟹貝為食的真章魚，因此放生時不僅要求放生種類的活存條件，也需考慮放生後對當地其他水族的影响。

約在五百萬年前，臺灣在菲律賓板塊和歐亞大陸板塊的推擠下，冉冉由太平洋海底上升，因海退海進孕育了相當豐富的物種，在這小小的三萬六平方公里的土地上約有四千多種的維管束植物，一萬八千多種的昆蟲，二千五百多種的魚類，三千種以上的軟體動物，六百多種的海藻，千餘種的蝦蟹類，這些豐富的物種，正是上蒼賜與我們的自然資源，因此在人類活動的同時，如何兼顧海洋生態與維護海洋資源為大家所共同關切的議題。

（圖片提供：吳金橙）





六種常見放生水族魚種之分布及棲所生態

中文名	俗名	外型特徵	棲息生態	臺灣分布
黑鐘螺 <i>Chlorostoma argyrostoma</i>	青茵螺 凹螺 鐘螺	1.外殼中型厚重，貝殼呈三角錐形，殼層6層，殼表灰黑色，有多數斜向的彫痕。 2.殼口大，近四方形，無缺刻，殼內有珍珠光澤。 3.臍孔周緣有綠色斑，口蓋角質且薄。	1.因生活環境之差異而有變異，主要棲息於海邊岩礁及潮間帶，當退潮時會爬出覓食。 2.行動較一般貝類快速，以岩礁表面的沉積物或附著於石塊的藻類為食。 3.暖水性，棲息於低潮下附近岩石或淺海底。	臺灣宜蘭、北縣、基隆、屏東、花蓮與澎湖等岩礁區
鑼斑蟬 <i>Charydis ferata</i>	花市仔 花紋石蟹 火燒公 草蟬	1.殼面尖滑，有明顯紫褐的縱紋，通常中央部份斑紋成Y字形，成熟之個體紫褐的縱紋擴大，留下白色十字狀斑紋。 2.鉗腳大各節也呈紫褐的斑紋，動指與掌部等長。	1.通常棲息於10~30公尺之砂泥底質或岩礁之海底。 2.雜食性，以貝類、小魚或腐肉為食。	臺灣東部、西部、北部、東北部及澎湖海域均有分布
紅星梭子蟹 <i>Charydis sanguinolentus</i>	三點仔 市仔	1.頭胸甲前額有四齒，中央二齒短且緊靠，殼甲面有微小的顆粒存在。前緣有九棘，最後一棘最大。 2.頭胸甲後半部有三個外圍白之紫紅色蛇眼斑，可與其他梭子蟹區別。	1.通常棲息於20~30公尺之砂泥底棲息。 2.暖水性，整年抱卵。	臺灣海峽（澎湖內坡、時裡、觀音亭及山水）
紅甘鯨 <i>Seriola dumerili</i>	紅甘 Greater amberjack	1.體呈長圓形，稍側扁，腹面圓；脂性眼臉不發達；齒細小。側線無稜鱗；尾柄兩側之肉質稜脊幼時不明顯，隨著成長而逐漸發展。第一背鰭具有7硬棘；無離鰭。 2.體色因體長大小而有變化，幼魚之頭部具斜暗帶，體側具5條暗帶；中魚之體側及各鰭呈黃色、橄欖色。	1.棲息區域較廣，由水深18~360公尺之間，二、三尾小群游動。 2.主要以無脊椎動物及小魚為食。	
三線雞魚 <i>Parapristipoma trilineatum</i>	雞仔魚	1.體腹為白色，背呈暗綠褐色，體背有三條暗色縱帶，為其主要特徵，幼魚明顯，成魚較不顯著。	1.本種魚喜歡在岩礁或人工魚礁的外圍寬闊水域成群洄游，數量眾多，潛水觀察時極為壯觀。 2.以水層中的浮游生物為主食。	臺灣基隆嶼、新瀨礁、南雅港外、鼻頭海溝、卯澳流巷等人工魚礁區
真章魚 <i>Octopus vulgaris</i>	八爪魚 石居 Common octopus	1.胴部橢圓形，背部表面有稀疏的疣突，兩眼間不具斑塊，兩眼前方也無金圈。 2.漏斗器呈"W"形，腕式2=3>1>4，吸盤4行。 3.雄性右3腕生殖腕化，端器小。生活時體褐色，內殼退化。	1.沿岸底棲性種類。 2.白天常潛伏於沙泥海底或岩礁縫中，夜間出來獵食，以底棲蟹類蝦類和貝類為主要獵食對象。 3.有短距離游泳的習性。當寒冷季節來臨或大量降雨影響沿岸海水鹽度時，群體移向深水。分批產卵。	臺灣東北角、西岸

資料來源：邵廣昭 主編 (1996) 臺灣常見魚介貝類圖說(上)。行政院農業委員會。

邵廣昭 主編 (1996) 臺灣常見魚介貝類圖說(下)。行政院農業委員會。

中研院生物多樣性中心「臺灣魚類資料庫」網站

結善因，種福田

文／行政院衛生署疾病管制局 許建邦

讓我們的子孫能夠安心呼吸，免於結核菌的威脅，
是無限的善因、最大的福田，和最圓滿的功德！

結核病雖然是一種古老的疾病，但是他對於我們的威脅從來不曾止歇，甚至有愈加嚴重的趨勢。它也一直一直是臺灣最嚴重的傳染疾病，到國民所得已超過一萬三千美元的今天，每年仍有約一萬五千名的新病例，及近一千名的死亡案例。從結核病之流行觀點來看，臺灣自光復以來，無論是死亡率、盛行率或感染率均有顯著的下降，但近十年來隨著愛滋病的流行、抗藥性菌株的產生，似乎又有死灰復燃的現象。不只我國如此，世界各國也均有此趨勢。如世界



衛生組織於本(95)年9月5日即發出警訊，警告結核病防治出現超級抗藥性結核菌株(XDR-TB)，它具有幾近於無法治療的威脅。53個超級抗藥性結核病人中52個死亡，多數病人合併感染愛滋病。

過去二十多年來，爲了防治結核病，我們曾發行防癆郵票，以籌募資金；也曾開著X光巡迴車，大街小巷進行團體篩檢，以發現病患；施行卡介苗的注射，讓嬰兒及幼童具備抵抗力；更曾大聲疾呼希望大眾不要隨地吐痰，也在公共場所的牆壁上張貼類似的廣告，避免結核菌散播……。這些情景，相信大家仍記憶猶新。

結核病，可能因爲它既古老又熟悉，社會大眾反而容易忽視它。環顧現今的社會環境，如大眾運輸系統、密閉大樓等等，反而更容易散播病菌而使人受到感染。結核病不會因爲人類的忽視，而稍減它對我們健康的威脅。

肺結核比SARS更可怕

爲什麼我們曾做了那麼大的努力，但結核病依舊威脅我們的健康？其實，雖然醫學、藥物已有很大的進步，但因爲其療程長達六個月以上，是一項非常需要耐心和決心的長期抗戰。尤其是患病者之中許多是屬於藍

領勞動階層、原住民，或者是較爲落後貧苦地區的同胞，特別需要社會大眾的關懷與協助。由於結核病是經由飛沫傳染，痰陽開放性個案成爲社區傳染來源，通常需要六個月以上的療程方能完治，單由醫療院所提供診療，但病人未能配合醫囑服藥，甚或未能完成治療，非但本身未能治癒，且可能發展出抗藥性菌株，成爲家庭、社區共同生活人群的健康威脅。

隨著社會及醫療的進步，結核病防治的方法和策略也隨著調整，爲協助結核病人能按時服藥完成治療，並減少傳染源以維護國人健康，衛生署已展開落實結核病人直接觀察治療(都治DOTS)計畫。所謂DOTS，是指對於結核病人採用最先進的短程治療藥物組合方式，在醫護等人員親自觀察下，使病人服下每一顆應服的藥，以提高治癒率。這種觀察治療的方式是世界衛生組織認爲目前最有效的肺結核防治策略。過去由於經費及資源的限制，台灣只在山地鄉分地區推行，未全面落實。爲達世界衛生組織2001年宣言「所有結核患者，不論男女老少、不分貧富地域、眾生平等，都不應該被剝奪接受都治計畫的權利」，因此衛生署也已排除萬難，爭取到資源，並於95年4月起，於全國各縣市陸續執行。



每日由關懷員關懷病人服藥的方式，是世界衛生組織認為目前最有效的肺結核防治策略。全世界各國無論是先進或者經濟落後的國家都戮力執行，台灣亦不能自外於世界結核病防治潮流之外。由於結核病的治療多需六個月甚至以上，所以DOTS的全面落實執行可以藉由關懷員的關心及陪伴病人，讓他們不會覺得寂寞，也更有勇氣來對抗結核病。根據研究，一個傳染性結核病人如未治療，可將病菌傳染給十個健康的人。相對地，讓一

個傳染性結核病人完整治療，也就是減少其他人被傳染的機會。我們這一代如能做好結核病防治工作，也可讓下一代子孫享受到健康無虞的生活。所以大家對結核病防治多一份關心，不只是為了我們，也是為了子孫世世代代的健康。如果能夠加強結核病的防治工作，讓我們的子孫能夠安心的呼吸，免於結核菌的威脅，將會是無限的善因、最大的福田，和最圓滿的功德！



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 聯絡窗口：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 聯絡窗口：社服部 分機：1102、1103
3. 衛生署苗栗醫院.....*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. 苗栗為恭紀念醫院.....*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

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 聯絡窗口：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 聯絡窗口：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 聯絡窗口：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 聯絡窗口：鮑主任 分機1329

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 聯絡窗口：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 聯絡窗口：社工室 趙先生 分機：133

- ◎ 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

對付失眠，中醫有妙方

按壓「合谷穴」是最方便有效的助眠法。

失眠的原因很多，白天時如果外界過度刺激，使腦部處於高亢奮狀態，晚上就容易失眠。中醫師建議按壓「合谷穴」、穴位敷貼「耳神門穴」、再喝些桂圓酸棗仁湯，就可以一覺到天明。

合谷穴位於手背拇指和食指間凸起的那塊肌肉，按摩時以拇指按住穴位，每次5秒鐘，左右各按5分鐘，按到有痛感才有效。按摩前可以在合谷穴先噴撒隆巴斯噴劑或塗些萬金油、白花油，然後再用力指壓，助眠效果更好。此外，如果有牙痛、腹痛、頭痛時，按摩



合谷穴也都可緩解疼痛，小嬰兒夜哭時按壓合谷穴也很適合。

利用痠痛貼布穴位敷貼也很有效。方法是先將痠痛貼布、金絲膏、痠痛活血膏等，撕成適當大小，大約1公分左右，貼在「耳神門穴」（位於耳上方三角窩處）。貼了一整天後再撕下，晚上一定一夜好眠，因為，耳神門穴連接到腦部睡眠中樞，白天刺激耳神門穴後，晚上可以助眠。

嚴重失眠的人，還可以喝些桂圓酸棗仁湯，效果不輸安眠藥。桂圓酸棗仁湯成分有：龍眼乾5顆、酸棗仁1錢、遠志3錢，加一碗水用電鍋蒸，可以蒸兩次。最好在晚餐前半小時前先喝一次、睡前1個半小時再喝一次。

銀髮族吃什麼最健康

老年人不妨多吃花椰菜、香菜、草莓和地瓜。

年紀大了，有很多食物禁忌，但下列食物則可以多吃。

1. 花椰菜：專家認為，花椰菜是老年人延年益壽的首選食物。花菜中含有大量抗癌酶，其含量遠超過其他含酶食物。

2. 香菜：含有老年人必需的豐富元素，如鐵、鈣、鋅、維生素A、C等，而且香菜還可利尿，有利於維持血糖含量並能防癌。

3. 草莓：可以改善老年人的膚質、減輕腹瀉、緩解肝臟及尿道疾病。尤其味鮮美多汁，對老人的健康有極大益處。

4. 地瓜：含大量纖維、鐵和維生素。地瓜能防止衰老、動脈硬化，並有效預防腫瘤和癌症。



飲薑湯祛寒保暖

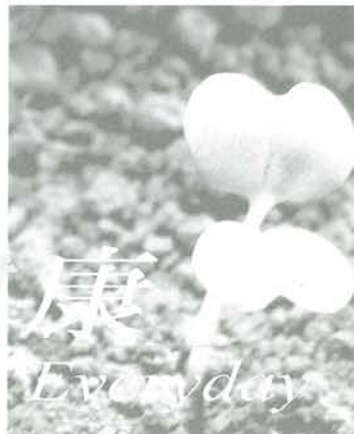
薑湯是受到風寒時的絕佳飲品。

在略感風寒時，將薑切細，另亦可將蔥白部分切細加入，水煮滾後，加入糖，即成薑湯，在感冒初期，可溫暖身體，改善虛冷症，促進發汗的效果。

平時在飯後來一碗薑湯，可活化內臟、暖和身體，使手腳四肢寒冷的情況改善，進而燃燒身體脂肪，使身體變苗條。

在冬天入浴及睡前也喝一杯熱薑湯，可迅速溫暖身體，達到禦寒的功效，可以一覺到天亮。

嫩薑在文獻上記載，屬涼性，所以宜用老薑。將皮略為刮除，才能達到祛寒保暖健身的效果。



膝部保健及運動說明

台北市立聯合醫院和平院區復健科曾國楨主任 提供



日常生活注意事項

1. 走路時，不要連續走半個小時以上。如果必須徒步遠行、逛街每走半個小時，最好能「歇歇腳」休息一會兒再走；坐不要坐太久；站也不要站太久。

2. 避免半蹲或完全蹲、跪的姿勢。譬如打太極拳、做體操，及外丹功的蹲馬步，跪著擦地板等。

3. 利用工具與設備以減少膝蓋的負擔。例如走路時使用柺杖、助行器，較重的東西就以推車來代替手提，上下樓梯盡量搭電梯或利用扶手，使用長柄掃把、吸塵器。

4. 注意膝蓋的保暖，可穿長褲、護膝來保護膝蓋。

5. 保持理想的體重，減少膝蓋的負擔。

6. 平時站立時應將膝關節伸直。不要穿高跟鞋。

7. 坐姿：

① 座椅之高度要能使足部安放於地面，不要太高，以免足部懸高，或使膝關節部受壓迫。如果坐高椅子，腳下需墊個矮凳子。

② 椅子要有扶手，以便移動身體時能利用手臂及肩部之肌肉行槓桿作用，使動作更省力。

③ 當病人由坐姿改成站姿時，應先慢慢伸展雙腿，彎曲關節數次，再站



起來，使關節在承擔體重前，先減輕其僵硬程度。

8. 避免外傷及過度疲勞。
9. 避免突然及猛烈之動作。

退化性膝關節炎相當常見。剛開始發作時，只有在某種情況之下才會覺得難受，時好時壞，所以大部分的人總會拖上一陣子，一直到膝蓋痛到不能走路，日常生活起居有問題了才找醫師。這時候就不光打針，吃藥或物理治療可以減輕病痛的。所以提醒您：小毛病要儘早治療，得了退化性膝關節炎，就像部老爺車不太靈光。不過如果懂得保養，還可以延長使用期限。復健治療的目的，就是在設法恢復重建膝關節的功能，因此復健工

作非常重要。但復健的成功仍然需要靠患者自己注意。日常保健，從調整日常生活的動作以避免膝關節過度負擔，減少膝關節磨損的機會，適當的休息、活動，配合加強膝關節、肌肉運動，才能發揮最大的效果。

膝部運動及重建

膝部運動恢復的快慢與優劣，直接與你的動機和毅力有關。堅強的意志及忍耐，會加速你恢復到正常的活動。養成運動的習慣，選擇固定的時間，例如早上、睡前或看電視時都可以，如此不僅可以保持身體的活力，又可維持理想的體重。在膝部情況改善中，可逐漸增加運動頻率，但必須記住一個原則：活動不夠，容易造成關節僵硬；過分激烈的運動，也會加速關節磨損。游泳是非常適合膝關節的運動，為藉著水的浮力幫助會更有效果。可以先用好的膝蓋來完成這些運動，然後再用受傷的膝蓋練習。運動時應注意的事項還包括：

- ① 舒適的衣著；
- ② 動作必須和

好消息！

每週一到五，台北市立聯合醫院和平院區地下一樓都有健康檢查門診。四十歲以上法師攜帶健保卡即可接受檢查；四十歲以下法師如到該院區做健康檢查，可與復健科曾國楨主任聯繫。

曾醫師行動電話：0968-955367

緩；③ 運動量逐漸增加；④ 如果感到關節疼痛，就必須暫時停止；⑤ 運動前先熱敷膝關節，可以減輕疼痛。

加強膝關節、肌肉運動方式說明：

大腿肌肉加強運動最為重要。坐、站、躺時均可做此運動，坐在硬椅子上，將一腳放於另一椅子上，將抬起之腳微彎再壓平，數到五後，再慢慢放鬆，另一腳也做同樣運動。

坐於地板上兩腿伸直拉緊膝蓋，但不要使腿的位置變動（要了解這一運動的意義，可請人將他的手放在你的膝蓋下試著用膝蓋壓他的手）。數到五，然後慢慢放鬆，再慢慢重複這一動作。（如圖①）

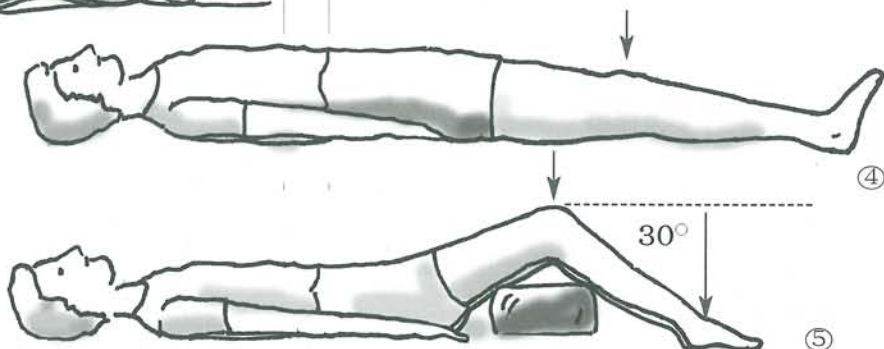
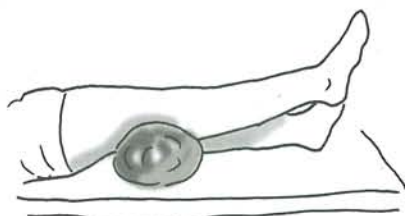
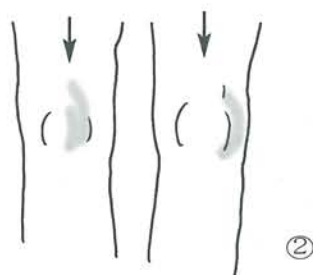


站立時，慢慢收縮大腿肌肉（把膝蓋骨往上拉），保持收縮狀態，數到十，然後慢慢放鬆，每

小時至少做六次。（如圖②）

平躺，兩腿伸直，用力收縮大腿肌肉，使膝窩貼床面（膝蓋用力往下壓，數一到五後才放下壓），數一到五後，才放鬆雙腳輪流做。（如圖③）

平躺，在膝蓋下墊一小枕頭（確定膝彎曲 $<30^{\circ}$ ）然後膝蓋伸直，數一到五再放鬆。（如圖④⑤）



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2006年7月至8月

本期功德林刊登7、8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。

150000
財團法人台中私立慈光圖書館
100000
仁行法師
金剛寺
楊郭秀蘭
50000
宋君豪
曹文緒
40952
佛陀教育中心生命電視台
40000
李孟惠
30000
淨旭法師
26300
香雲精舍
23000
果性法師
荃威工業有限公司
22500
林志鑫醫師
20600
圓覺精舍蓮友
20030
正覺寺
20020
融平法師
20000
性謙法師
淨光法師
圓德法師
楊羅秋月
葉素珍
17000
吳淑雯
15360
三寶弟子
15000
吳聰文
真鑑法師
12000
法藏共修會
陳雪娥
11500
溫綿
達融法師
10300
江黃白蓮
10020

曾順看
10000
吳凱銘
呂美玲
李維倫
林英洲
林素玉
松嶺精密工業有限公司
胡進丰
真寧法師
陳柏翰
陳英毅
無名氏
劉玉美
鄭茂雄
謝瑤麟
9500
山打根佛友
9000
王翁柏桃
8200
李余其花
8000
王美珠闍家
佛陀教育基金會
林茂生
黃錢瓊
7040
陳國賓
6040
三寶弟子
6000
本能法師
李榮東闍家
果勸法師
林錫雨、簡秀嬌、林玖吟
張雲村
陳黃月桃
黃財清
愛華音樂出版社有限公司
楊建宗
謝長佑
羅翹瑄
5520
吳金滿
5100
黃芳儀
5020
陳建華
陳簡蕉
5000

天竺製香廠
光智法師
住定法師
呂俊瑤
周蓮馨、周求致
林鳳鈺
林輝燦
常吉法師
常戒法師
許徐碧霞
郭嘉鎰
傅俊輝
黃有葵
黃耀寬
傅淨法師
新竹修德寺
嘉成林業行
潘惟孝
戴白鸞
4800
台北市立聯合醫院和平院區
4550
真戒師、心航師、鄭讚木、鄭劉坐、陳萬修、鄭綉梅
4500
廖銘忠
4100
謝素英
4000
尤秀梅
王玉惠
王珮華
平光寺護法會全體
吳梅貴
法行法師
法明寺
南山寺
泰慶興業有限公司
張秀美
許瑞助
陳淑郁
程紗闍家
黃瑞娟醫師
楊明全
蔣信弘
3624
游信義
3600
劉珍秀、劉明鑫、賴月女

3500
詹惠青
3400
宗永法師
3200
佛弟子
3020
陳秋霞
鍾榮枝
3000
丁玉英、丁玉菊、丁惠臻、丁全成、吳精福
王國清
余友君
李淑如
沈新明、鍾月英
汪執中
林月嬌
林陳玉女
林義鐘
林慧宜
施志雲醫師
胡怡安
修信法師
殷琪惠
高屹有限公司
陳麗蓉
黃政朝
鼎諾文化事業有限公司
韓宗德
2800
林素真
2700
李勝彰
2600
王素梅
悟清法師
悟廣法師
蔡欣惠
願力念佛會
2500
如觀法師
蓮舍法師
羅呂幼
2408
廖進益闍家
2400
廖桂晴
劉月珊
2305
楊素端
2260

谷振華
陳松吟
2208
洪武賢
2200
張進銓
2100
吳朝、吳施瓊梅
邱英銓
夏志強
2080
慈悲喜捨
2040
楊簡素枝
照偈法師
2030
鍾千墨
2000
上品象等
王石桂枝
王志一、于樹雲、蘇明川
王秀爵闍家
王香麗闍家
王裕民闍家
田玉忠
如祥法師
如觀法師、利開法師
江麗茶
何瑪莉
吳重輝
吳曾錦屏
呂施阿招
宋月柑闍家
李水良
李行一
李淑芬闍家
李景浩
沈士傑
辛成裕闍家
周文盛
果漢
林大勝闍家
林中宜
林火盛
林朱寶金
林吳玉霜
林昌錦
林明謬
林城
林春生
林素女
林富美
林隆穎
林源泉醫師

林葉桃
林諒、劉帝佑
法界精舍
法融法師
邱煥城
姚蕊、蔡馨儀、鄭美藍
(迴向往生)
屏東淨宗學會
柯堅智
英聖興業有限公司
徐茂林
海融法師
真藏法師
翁國棟
翁鳳珠
馬鑫安闍家
高文啓闍家
高鴻興闍家
國軒製版印刷有限公司
張又升闍家
張吳寶琴
張秀蘭
張原榮
張勝柏
張愛嬌
張福傳
張繼光
梁馨方
清華攝影社
清瑩法師
莊美華
許明朝
許庭熙
許曉珠
陳如晉
陳吳和文
陳沈再
陳倫鴻
陳新登
陳蔡明月
陳錫坤
智緣法師
曾彩雪
黃文杰闍家
黃秀琴
黃芳英
黃金萬醫師
黃昭榮闍家
黃秋絨陸占文陸舒紋陸梓榮
黃進昌
會依法師、會祥法師

楊金詒、林進金
楊雅婷
葉文添
葉寶珠
演欣法師
演禪法師
劉吳貴珠
劉東地
劉玲君
劉胤好
劉福珍
潘金通
蔡紋州
賴石生
謝林玉香
謝鳳月
簡文潭
魏鄭春妹、魏德榮
羅少鈴
1800
林呂秀琴
陳孟秋闍家
陳張英
楊麗秋、楊佳哲、楊麗美
1700
詹溪明
1620
李月雲、王美櫻
1600
高尾
1520
陳碧霞
1500
毛隆鶴
王政治
王淑玲
李泰寬
林惠珠
林碧鑾
青木慧美
唯心法師
康何江、康葉嬌、康麗華、康麗真、康愛蘭
陳中雲
陳協全
游燕菁
黃政雄
黃秋萍、黃婉真、黃宗德
葉山勝闍家

家
廖麗媛仁義
秀惠裕淵南
焜振人朝偉
布魯斯闍家
潘江興
關秋美
1400
三寶眾弟子
江秀蓮
辜陳昭月
劉阿美
1396
覺性法師
1350
黃曾美華
1300
吳松樺
汪阿理
梁壽光
彭盆、張阿炎、思儀、昭儀、尊喻闍家
1255
大乘精舍、慈雲雜誌社
1230
李榮俊
黃仲諄
戴宏賢、戴意寧、陳清汶
1208
張富
1200
呂理彬
李正平
李光夏
李金城
周秀蘭、陳金蘭
林莉樺
林碧園
林曉玫
林瓊珠
留清森
常成法師
張伯康
張君祐
張晉魁
張晏禎、蕭奴霖
莊程鈞
陳宜香
陳宛彤
黃新賀闍家
楊秀蓮闍家

楊松榮
楊麗英
廖國政
劉英美周宏
銘俊佑宛亭
宛諭俊耀闔家
鄭端
蕭婉玉·蕭
梅琴·蕭林
照子(迴向
往生)
賴佳慧
謝明治
顏廷安
蘇鼎喬
王彥智素娟
昱婷昱煊明
昭葉絹春生
秋霞闔家
1100
林文淳
馬志宏
彭寶英·林
石源·彥行·
怡親闔家
黃靖芳
1050
魏火土
1030
詹素美
1020
周金蓮
孫淑媛
博芸法師
1000
一切衆生
(含三惡道
衆生)
天恩法師
王木良
王世明·賴
瑞枝闔家
王亞蘋
王金發
王翊達
王惠嬌
王萬易
古海珍
仲善永
朱春桃
佛明法師·
印安法師
余虹德
吳友義
吳文珠

吳佳鴻
吳明坤
吳國顯
吳婕如
呂玟慧
呂國峰
妙安法師
李正僑
李金市
李浚哲·李
金松·林素
月
李淑敏
李鈞鈺
李碧珍
杜迎榕·陳
迎祥·迎傑·
迎梅·迎菊
沈鶴子
見融法師
周玉靜·周
金全
林玉英闔家
林秀鑾
林怡瑩·呂
世忠·黃長
妹·呂曼倩·
林怡嫻
林信達
林秋桃
林秋燕
林夏蘭
林商瓊
林曹雪子
林碧燕
林謝阿萬
邱林初
邱郁蓉
邱塘鈺
邱鳳嬌
邱慧庭
施煥淑
施麗君
洪李金花
洪美珍
洪素珠
洪誌龍
孫致中孫致
興
徐禎陽·李
旺枝
徐澄來
海蓮精舍
翁余杏林
翁嘉鴻
馬玉英

高士峯
常晉法師
常能法師
常陸法師
張秀麗
張足足
張阿珍
張家銘
張梅子
張雪珠
張嘉豪
張嬌如
曹貴足
清山法師
許貽婷
許瑞志
許滿
郭君寓
陳王岡 朽
(迴向往生)
陳甘妹
陳秀敏
陳系統
陳林送雲
陳玟伶
陳展維
陳振裕
陳淑美
陳貴蓮邱武
雄
陳維吾
陳歐陽昭琴
陳麗容
陳麗梅
陳耀堂
彭華琦闔家
曾玉萍
游永豐舒敏
震瑜王素蘭
廖麗媛賴阿
懋昌浩闔家
程玉卿闔家
辜麗卿
順弘企業股
份有限公司
黃茂寅
黃英傑
黃惠雯
黃詠儀
黃翠燕
黃麗虹·楊
瓊媛
楊曲德蘭
楊志泰
楊宗霖
楊信義

楊陳也
楊瓊媛
溫穩鵬
萬星延
葉永順·賴
忠穎·葉品
諄·葉懿宣
董寶杏·張
德宗
詹振裕·詹高
良·詹詢浩·
郭峇崴·郭樂
嶸
廖力毅
劉中和
劉自強
劉幸麟
劉昌熾闔家
劉泰發
劉素玲
劉陳月榮
劉翊凡
劉謹文
劉寶桂
慧修法師
慧嚴法師
歐陽志宏
潘宜宛
蔣莉華
蔡金成
蔡美玉
蔡勝欽
蔡錦秀
鄭秀雲
鄭金枝
鄭詠霖
盧明慧
廖劉瑞貞
蕭公權
蕭正平
蕭家勤
賴允昱
賴彥親
賴敬元
賴靜子
謝舒涵
謝銘國·王
金珠·謝馨
堂·謝馨慧
闔家
鍾雨騰
藍朝堂
證平法師
譚振寶
蘇兆民
900

江鶴齡
林心如
林正義
林威雄闔家
迴向愛貓波
波
迴向愛貓咪
咪
高碧玉
陳先益闔家
黃守仁
黃椿枝
880
林金光·陳
月嬌·林志
榮·林育如
850
蓮池淨苑
800
呂奇珊·詹
秀之
放生念佛會
邵世實·邵
世萬
邱熾方
洪來春
張恩慈恩華
銀發祐銓祺
威秀玉秀珠
許意闔家
莊英賜·王
淑玲·莊凱
名·莊惟傑
陳玉蓉
陳富龍
曾梅卿
曾煥盛
黃婉芳·魏
舒瑩闔家
趙泰山·張
春美
趙瑞春
蔣世鏘
鄭春珠
聯詠機械公
司
陳愛幸·黃
美芳·黃憶
馨·黃宏曉
730
白馬寺
700
王廖宿
陳俊志
650
林敬榜

634
李秀鸞
624
沈雅玲·許
純明
615
王玲惠
黃玉珍
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
許楊血
黃筠惠
蘇秀卿
600
王毓珠
王碧蘭
王賴秀
田家
吳育舟
吳健璋
吳健彰
吳健豪
吳榮輝
宏曜法師
李世川
李明魁
李芳柏
李財隆
林子鸞·林
子涵·劉玉
茹
林仁傑
林佳儀·洪
富闔家
林慈芬
林麗芬
林麗娟
林琮芳
邱仁達·邱
孟珣·邱向
毅闔家
邱來春·葉
秉洋
姜伯偉闔家
翁連發全家
張子渝
張郭素樣
張苑真
莊秀英
許李招治
郭春玉
郭勝文

郭勝方
郭豐桂
陳玉芬
陳沼鸞等
陳俊成
陳素真
彭碧琴
黃玉藝
黃秀和
黃金能
黃國鎔闔家
黃筑君
楊易達
楊俊欣
楊俊勇
照瑄法師
董女端
廖碧嬌
廖麗和
劉世謙
劉成才
劉建志
歐春梅
蔡宛臻蔡曼
修
賢子法師
鄭安廷
盧貴津·陳
玉龍
蕭漢基
謝竹原
鍾升梅
藍美雲
關英蘭·洪
逸齡
蘇王紅英
520
吳昭蓉
李宛西
張麗珍
惟融法師
詹玉美
515
王麗珠
秦啓正
陳進銘
陳睿蕙
普湛法師
500
一切衆生
王美秀
王陳春景
王詩鑽
王麗媛
印實法師
如瑞法師

成順法師
朱睿萱
江正直
江阿香
江澤峰
何金葉
吳友馬
吳有馬
呂文光等13
人
呂玉英
呂林麗華
呂學營
李宜芳·王
健嘉·李振
斌
李明斌
李林秀英
李采亭
李美玉
李惠美黃興
東于芝道逸
(黃賴春桃
黃士典迴向
往生)
李溪泉
李榮宗
李寶月
李鐘慶
官許香·周
秀嫻
明妙法師
果文法師
林有
林竹根林許
滿林美吟林
勳輝林美賢
林伯桑
林秀玉·秀
珠·張祐銓·
祺威·林許
意
林秋菊
林高
林淑子
林雪珠
林麗鳳
林寶清
邱仁盛·邱
陳美娥·邱
富民·邱富
信·邱瑛瑤
邱金燕
柯節娥
師裕清
師靜宜

康秋麗
張玉美·林
嘉成
張阿雄
張美雲
張哲銘
張楚華
淨漳法師
許美雲·劉
誠·劉婉
許美雲蘭家
許騰智
陳月娥
陳玉珠
陳玉蘭
陳佳筠
陳佩詩
陳定芳
陳泓州
陳彥陵
陳雪霞
陳碧瑩
游淑惠
程銘美
黃文信之子
黃任平
黃拱東
黃玲瑜
黃婷蔚
楊岳虎
楊秉豐
楊智強
楊麗雲
葉素錠
詹順興
劉秀蘭
劉採霞
劉慶顏
慧乘法師
蔡佳美
蔡淑芬
蔡齡萱
盧容君
蕭亦祐
蕭凱台
蕭富懋
錢周金鳳
謝珠瑛
謝梅玲
謝燦猷
鍾佳源
鍾徐菊英
鍾淑珍
鍾國照
簡秋雪
簡禎儀

簡慶宗
魏素玉
羅阿緞
證果法師
關鳳
430
方偉德
420
曹采琴
400
丁賴幸蘭家
王勝彥王勝
軍
王碧芳李正
輝
王麗琴
何金高
吳美雲
吳慶良蘭家
呂正雄
李月嬌
李丘萍
李永福
李宜春
李許彩卿
李慧菁
林忠良
林正宣
林淑靜
林註
林貴浚
柳秀美
洪文琴
祈惠茹
徐麗雲
張秀玲
張秀梅
張楷燦
張碧瑩
性明法師
梁化昱
許金龍
陳周素琴
陳素珠
陳國浚
陳福龍
陸銘傑
彭火興·劉
桂尾·彭秀
燕·彭政道
蘭家
普門品素食
曾令傑
黃冠華
楊惠珺·黃
金彪

劉志福
劉宛靈
劉裕隆·張
妍湘
劉銘福
劉顏孝
潘玉秀蘭家
潘玉芬
潘秀盆·王
玉琳
潘春官·潘
明官
鄭佩蓉
蕭貴梅
顏清水
魏吉男·陳
金時蘭家
蘇正平
蘇金敏
蘇盟凱
蘭平煒
鑫星機械股
份有限公司
簡敬豪·謝
秀梅·簡儀
靜·簡志懋
396
王粵英
350
劉冠廷
320
彭瑞惠
315
鍾佳芸
300
丁詠寧
方春香
王淑齡
王鎮興
王曦潔
甘陳香妹
白彩君
江連居
江傳文
吳金宴
吳奕宣
吳桂員
吳添養
吳陳每蘭家
李子琦
李昆霖
李金蘭
汪吳敏惠
汪坤忠
周花
周國良

林王秀琴
林美智子
張智惠
許美娟
郭奎英
陳志昌
陳享享
陳沼鸞
陳珠金
陳慶順
陳蔡美麗
游銘偉
湯苔蓉
黃君英
黃淑芬
黃淑貞
楊培櫻·劉
惠民
趙永元
趙治國
趙政國
趙偉國
劉佳靈·劉
品孝
劉柏廷
蔡瑋儒
鄭文勝
鄭振興
謝秀鳳
簡明立
250
吳念慈
吳建勳
游吳碧桃
楊義雄
劉坤龍
劉明勇時宏
瀚麟宇軒玉
蘭蘭家
220
謝許麗玉
曜章法師
200
方鳳君
方慶暉(迴
向往生)
王芳椒
王麥
王聖景
吳秀華
吳金郎
吳俊達
吳淑玲
吳湘鈞
吳雲雅
吳嬌樸

吳嘉莉
吳銘富·吳
淑媛
呂昆明
李宗信
李泳宜
李冠毅
李春美
李深鎮
沈珮如·蘇
玉述蘭家
沈麗玟
周婉萍
果定法師
林月香
林月暖
林怡瑩
林初枝
林阿爐
林美枝
林桂子
林葉秋
林語堂
法賢法師
法霖法師
法薰法師
邱楊隆
侯麗芬
洪巧庭
洪守憲
洪林春蘭
洪莉婷
洪聖惠
洪緯玲
洪鵬凱
紀彩玲
胡立佳
殷介山
殷許碧霞
高國富
涂元瀚
涂婉婷
張世杰
張世杰·陳
奕文住腹兒
女
張玉真
張宏年
張杏娥
張育斌
張足
張博清
張富荳
張雅婷
張瓊霞
曹朝宗

許文瑞·許
張岡腰
許玄明
許美惠
許美輝
許寶水
郭彩霞
陳月麵
陳世豪
陳秋紅
陳秋娥
陳秋梅
陳秋綿
陳秋遠
陳美雲
陳若揚
陳郁瑄
陳晉吉·陳
敬宇
陳桃
陳素惠
陳清村
陳專燦
陳郭發
陳惠美
陳雲卿
陳愛珠
陳瑞君
陳筱芳
陳震華
彭成波
曾莉秋
游雪芳
游朝熙
游震瑜·王
素蘭住腹兒
子
華淳吉
黃玉岬
黃兆怡
黃東昇
黃林菊妹
黃阿美
黃秋美
黃郭秀美
黃游貴英
黃榮輝
黃廣宜蘭家
楊茗喬
楊培櫻
楊淳淳
楊惠華·楊
林清子
楊鈞清
楊麗花
聖開法師

鄧敏慧
廖慶幸
劉玉嬌
劉玲蓉
劉哲嘉
劉哲銘
劉素華
劉惠民
蔡月霞
蔡坤達
蔡對
鄭滿
盧廷憲
盧奕文
盧韋帆
蕭錫徽
賴政裕俊霖
佳柔劉淑娟
蘭家
賴慶山蘭家
薛孟芳
謝來鳳
謝春園
簡金樹·簡
郁倫
簡連金
160
永安幼稚園
150
陳淨茹·陳
忻楷·古美
蘭
120
葉永進
115
黃長安
100
王季榛
王美
王惠芳
田輝煌
石春美
朱俊霖
吳西珍
吳撫麗
吳寶玉
李武忠
李惠美
李雅涵
周俊翰
周春義
林月
林鈴惠
法如法師
邵忠雄
洪岩復

洪德賢
胡李美芳
夏志英
耿少棋
張世達
張行策
張俊嵐
張淨修
張璋珊
張蓉
張騰勻
張晉維
許芳毓
許美玲
許貴美
陳有仁
陳竹琴
陳秀賢
陳香珠
游武雄
程菊英
黃于芝
黃成霜
黃道逸
黃興東
黃賴春桃·
黃士典(迴
向往生)
楊沛瑪
楊宛甄
楊明貴
楊叔翠
楊詩涵
詹學銘之父
達如法師
劉正文
劉呂秀(迴
向往生)
劉長河
蔡昭進
鄭王碧
鄭莉盈
鄭瑞生
鄧亦丘
盧博文
賴玉蘭
賴秀珠
謝鳳英
蘇柏翰
50
呂文秀
呂清泉
呂理聖
洪碩呈
曾力忠

基金會紀事



7月份

- 07/02 整理健診前各診間用品。
- 07/03 印製月刊讀者標籤。
- 07/07 貼月刊標籤。
至板橋地方法院領取變更登記完成的「法人登記證書」。
- 07/08 印刷廠送印製完成的第42期月刊5500本至本會。
- 07/09 原本預訂今日假深澳漁港舉行的第十七次放生活動，因颱風侵台，活動暫停延後。
- 07/10 第42期醫護月刊發行，由志工協助裝信封發行
- 07/11 樹林郵局郵務股張水興股長致電，請本會到郵局裝月刊。
本會會務人員到樹林郵局勘察裝月刊場地
- 07/13 著手整理檔案室的櫃子。
醫護志工至本會整理健診病歷。
鼎鑫聯合會計師事務所人員至本會核帳。
- 07/14 廣禾影印機公司的工程師至本會維修影印機。
- 07/18 召開中元消災超薦祈安法會會議，由常務董事上慧下明法師主持，與會人士：會務人員法雲、月刊

- 主編陶華震、蓮邦禮儀公司楊明德、署立台北醫院社工盧彥孜等人。
- 07/20 張文乾醫師與王本華醫師至本會拜訪執行長上會下宗長老、常務董事上慧下明法師。
台中三寶護持會廖慶榮會長帶蓮友拜訪執行長上會下宗長老。
- 07/26 廣修禪寺上天下慧法師帶2位法師拜訪執行長上會下宗長老。
聯絡健診X光車事宜。
- 07/27 醫護志工至本會整理健診藥品。
上宗下永法師至本會拜訪執行長上會下宗長老討論中元消災超薦祈安法會事宜。
- 07/28 到大悲咒水功德會載大悲咒水。
景德製藥有限公司李燕青經理代表公司捐贈眼藥水一批予本會。
- 07/30 執行長上會下宗長老到慈光圖書館講經。
- 07/31 至市立聯合醫院和平院區布置中元消災超薦祈安法會會場。

8月份

- 08/01 台北市立聯合醫院和平院區恭請執行長上會下宗長老主法，並帶領副執行長上淨下旭法師等27位法師，至該院區舉辦中元消災超薦祈安法會。
- 08/02 至署立台北醫院布置中元消災超薦祈安法會會場。
- 08/03 署立台北醫院恭請執行長上會下宗長老主法，並帶領副執行長上淨下旭法師等31位法師，至該院舉辦中元消災超薦祈安法會。
- 08/08 鼎鑫聯合會計師事務所的工作人員至本會核帳。

- 斯里蘭卡帝須大精舍寄『簽訂捐贈「佛教僧伽醫療中心」協議書』回本會。
- 08/12 至林口體育場布置全國供佛齋僧大會醫護站。
- 08/13 中華國際供佛齋僧功德會舉辦全國供佛齋僧活動，聘請本會醫護組擔任醫護工作，本會敦請署立台北醫院、慈濟人醫會協助醫護人力，照護與會大眾。
- 08/14 至署立基隆醫院布置法會場地。
至土城中央路一段300號3樓點交鑰匙。
- 08/15 署立基隆醫院恭請執行長上會下宗長老主法，並帶領副執行長上淨下旭法師等50位法師，至該院舉辦中元消災超薦祈安法會。
- 08/18 寄健診邀請公文共121封予新竹苗栗各道場。
印製園遊會宣傳單1萬張。
- 08/20 會務人員及志工等7人至彰化體育館中區齋僧大會現場發「歲末感恩園遊會宣傳單」。
- 08/21 執行長上會下宗長老為捐款者曹廖新的家屬主持佛事。
志工開始輪值日生。
- 08/23 聯絡邀約新竹福嚴佛學院健診醫師。
寄簽署特約醫院的合約資料予市立聯合醫院和平院區的復健科主任曾國楨醫師。
- 08/25 聯絡新竹福嚴佛學院健診事宜及邀約醫師。
- 08/29 聯絡放生會活動參加事宜。
何家美術社派員至本會施工裝貼佛陀看病圖。
- 08/31 台中慈光寺法師帶大陸學者楊國才居士及魏長領教授至本會參訪，由常務董事上慧下明法師接待並介紹本會。

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:第四場報名即日起至95/11/22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

烤錫包茭白筍

材料：茭白筍、黑胡椒、橄欖油少許。

作法：選新鮮的茭白筍，洗淨泡能量水五分鐘後，鋪在錫箔紙上，灑上少許鹽、黑胡椒，及少許水（約5g）以及橄欖油，包好放入烤箱烤20分鐘即可。上火170度、下火170度。

作法：《本草綱目》記載，茭白筍有去煩熱、止渴的功能。茭白筍熱量低、水分高，容易有飽足感，是減肥聖品，想要控制體重的人可以將茭白筍用清水煮熟之後，代替米飯吃。茭白筍的產期，埔里是夏天出產，北部三芝中秋節前後。