

獲醫伽僧



【專題企畫】

怎樣才能不讓癌症找上你！

歲末感恩法會

果清律師佛學講座

身心靈健康園遊會



暨 96年度全國僧伽免費健康檢查 中西醫診療活動

- 第1場 四月一日（農曆二月十四日）

嘉義縣能仁淨寺（開放男、女眾法師）
嘉義縣中埔鄉鹽館村溪州仔1鄰5號

- 第2場 六月三日（農曆四月十八日）

台中市正覺寺（限女眾法師）
台中市北屯區正道街36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，填妥傳真至 02-2682-9181
3. 親自報名：至本會會所報名
4. 報到時間：當天早上09:00止（參加健診法師請務必準時）
5. 報名日期：第一場報名即日起至96/03/25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：林彥秀

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

傳真：(02)2682-9181

民國95年12月16、17日，本會在台中市光復國小外操場，舉辦「歲末感恩祈福法會暨園遊會」。兩天的活動，包括第一天董事長道海長老主持的消災祈福法會、甫閉關圓滿的果清律師的佛學講座、淨旭法師領眾誦藥師經及藥師咒、會宗長老主法大蒙山；以及第二天熱鬧而陽光普照，趕走憂鬱的園遊會，有健康講座、各式美食攤位、身心靈健康區等等。相關內容請見「迎接新年的祈願與祝福」活動報導。

近年來癌症已躍居十大死因之首，醫學雖然進步，但對癌症以及一些新興疾病，仍處於無法治癒及突破的階段；一旦罹患癌症，為延長生命所做的積極醫療也往往令病患自己和親人飽受煎熬。如何避免罹癌，就要注意平時的保健，讓預防勝於治療。本期專題企畫「怎樣才能不讓癌症找上你！」提供您飲食養生的建議，還有中醫師周莉蕙從中醫觀點談癌症的辨證及療法，署立台北醫院黃焜璋院長的「吃素念佛不結惡緣增加癌症痊癒」。

此外，天氣多變，正是心血管疾病發作的高峰期，曾國楨醫師的「中風病人的復健」是很好的預後參考。但是最重要的還是防患於未然，一定要注意保暖，注意血壓控制。迎接新的一年，預祝大家身體健康，在修行路上廣結善緣，多種福田。本會以照顧全國僧伽健康為宗旨，如果您發現需要照顧供養的法師，歡迎與本會連絡。

本刊44期「六種常見放生魚種的生態習性」一文作者吳全橙先生來函指出，該文結語部分第3行第7字應為「着」字，誤刊為「鰲」。特此更正並感謝指正。

目錄

編輯室報告 1

念佛的理論與方法（下） 4

道海長老

【活動報導】

迎接新年的祈願與祝福 9

感恩消災祈福法會 10

果清律師佛學講座 12

走出憂鬱看見希望—身心靈健康園遊會 22

李劍虹



【巡迴健診】

32 難忘的邂逅

法鼓山健診行

梁昇富

【專題企畫】

37 怎樣才能不讓癌症找上你！

2007年2月5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、林春鏞律師、沈惠珠律師
會計顧問/陳兆伸會計師、鐘士鑽會計師、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



飲食與養生 38

李振明

概論癌症的中醫辨證及療法 42

周莉蕙

吃素念佛不結惡緣增加癌症痊癒 46

黃焜璋

【筋骨關節診療室】

足部大拇指外翻 50

蔡文龍

中風病人的復健 52

曾國楨

功德林 55

基金會紀事 63

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（下）

道海長老主講

我們已經大概把念佛這兩個字的意思說了，讓我們能夠了解我們能念的心是什麼意思，所念的境界是什麼意思，因為這是淨土念佛法門重要的一個意思。其實念佛兩個字，它的道理太多太多了，我們沒有辦法全部介紹給各位，只是大概地介紹一點點，如果你們能夠繼續去研究《淨土五經》也好，最好能夠多看《淨土十要》。

《淨土十要》是祖師大德們解釋念佛法門重要的道理。很多古來的祖師大德把那個道理解釋出來，讓你怎樣去修行用功，讓你怎樣去明白道理。要讀經的話就是《淨土五經》，要明白那個道理呢，就是《淨土十要》，你們大家可以好好地看。

現在如果各位有什麼意見，什麼問題，可以提出來，我們可以討論。我希望你們能寫出來，我看著字比較容易解釋。假如沒有寫，就用問話也可以。劉居士講，你們主要有關於戒的問題，受戒的問題，也可以現在提出來問。

【問】何謂端坐念實相？

【答】實相念佛也不離開我們稱念阿彌陀佛的聖號。淨土法門這方面，一定是口中稱念聖號，內心或者是觀像，或者是觀想。實相裡面，我們端坐思惟實相的道理，這個實相的道理是什麼呢？就是剛才我們所





講的究竟寂滅涅槃的道理。它是無始無終、不生不滅、非內非外的；叫做無始終、無內外，強立名為法界。就是這個道理。就是我們本有的心性，心是我們的功能作用，性是什麼意思呢？是不變的意思，不改的意思。假使它要是同我們這個時間，好像我們大家聚會了，生起來了；大家離開了，散去了。這是有生滅、有變化的。這個心性呢？我們這個聚會 它並不隨我們生，我們散去了，它並不隨我們滅，它是不變的，叫做不生不滅、無始無終。這個道理，假設我們到了西方極樂世界，阿彌陀佛跟我們講話，我們才能夠明白。不過在我們娑婆世界裡，現在佛不住世，那我們所講的是什麼呢？是根據經典裡面，你研究經典、研究教理，明白這個道理，給大家介紹介紹。實際上我只是一個石頭人，能說不能行的一個，我是根據經典給大家介紹介紹，我能不能夠做到呢？不一定能做到。這個，我們不能打妄語了。這是端坐念實相。

【問】在念佛法門如何增強信和願？

【答】關於信，滿益大師說：已信之後，我們再不可以有所懷疑。假如我們一方面相信，一方面又懷疑，念佛一定念不長的。想必念的辛苦了，別人給你講了不三不四的道理進去，你一聽就進去，算了，不要念佛了，心是會動搖的。它不會長的了。

那麼願呢？它是要發願。發願什麼呢？離開這個娑婆五濁惡世的世界。你看我們娑婆世界，每天太多殺盜淫妄了。我們發願離開這個五濁娑婆世界，發願往生淨土世界，離開娑婆世界種種的

已信之後，我們再不可以有所懷疑。假如我們一方面相信，一方面又懷疑，念佛一定念不長的。

痛苦，往生到極樂世界，達到種種的快樂。《彌陀經》上有一句話：什麼叫做極樂世界呢？無有眾苦，但受諸樂。三苦、八苦、無量諸苦，我們娑婆世界才有，極樂世界一點都沒有。就是說我們娑婆世界是但有眾苦，極樂世界是但受諸樂。你要是想離苦得樂，轉凡成聖，就一定要念佛往生，要有這個願力。

一個信心，一個願力；沒有信心，不要說是念佛不能往生，就是做世間任何一件事情，如果沒有信心，我是不去做這件事情的。信是很重要的，但你信了之後要發願，有願力並根據你的願力去念佛。假如你想發財，發願要發財，但是還要去做發財的事情才能夠發財。如果你不做會發財的事情，不是無緣無故就給你發財的。念佛也一樣，你要做念佛的事情，才可以往生；你不做念佛的事情，怎麼可以往生呢？願就是力量，就是自覺。我的思想要達到什麼樣的志向，我一定要根據我的志向去做，去行動，才能夠達到目的。願就是這個意思，就是信願行，要實際的行動。

【問】請問以菩薩戒的角度，是否有一句話，可以讓我們作為開遮持犯的大指標？例如：為眾生是善，為自己是惡。

【答】第一，關於善惡的分別，就拿五戒來講吧。我們受完戒之後，要止一切惡法。止一切什麼惡法呢？我們心不起貪、瞋、痴惡法，要生起無貪、無瞋、無痴的三法。身體不做殺、盜、姪的事。要生起不但不殺生，而且要放生；不但不偷盜，要做布施的道；不但不邪姪，而且要誦經、拜佛、作清淨的梵行。這是止惡作善。我們的口是不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口。不但不打妄語，而且要講老實的話；不但不講綺語，而且要講有意義、有道理的話；不但不粗言惡口，還要講柔軟良善



戒就是一個條件：止一切惡，做一切善。就是平時所講的「諸惡莫作，眾善奉行」。

的話；不但不兩舌、不搬弄是非，還要講使他們彼此和合的話。這就是止一切惡法，做一切善事。

戒法就是止惡做善，那麼止惡做善在什麼地方呢？指我們身、口、意三業。除了我們身口意三業之外，用什麼去做惡，用什麼去做善？做善事也是起無貪、無瞋、無癡，這是心的善。放生、布施、行梵行，是身的三善法。假設我們講真實話、講柔軟的話、不講粗言惡語的話，這是口業的三法。所以，說到戒，我大概的講，戒就是一個條件：止一切惡，做一切善。就是平時所講的「諸惡莫作，眾善奉行」。那麼用什麼來止惡做善？就用我們的三業。做一切惡事也是我們身口意三業，做一切善事，還是我們身口意三業。身體和口是做善做惡的工具，決定做善做惡的是什麼呢？是我們的心。心是做善做惡的主人。我們的身體做善事或者做惡事，它死了以後埋在土裡面，沒有什麼作用了。然而惡業善業隨我們的心到來世去受善惡的果報。所以它是依著心的，不是依著我們的身體的。身體只是做善做惡的一種工具。比如我們拿斧頭劈柴，斧頭是一種工具。我們的心才是真正的做善、做惡的主人，所以我們死了以後，善惡的境界隨我們的心，在未來世受善惡的果報。

我們受戒的目的，不論五戒、菩薩戒，都是讓我們止一切惡法，做一切善事。所以戒是人天的果報，使令我們不墮地獄、不墮餓鬼、不墮畜生，能生在人界、生在天界，這是持戒的功德作用。但是假設你想轉凡成聖的話，除了一定要持戒外，還要修行禪定和開發智慧。禪定就是不被境界所擾動。你罵我，我就生煩惱；你讚歎我，我就生歡喜。這就是隨境界所轉，是被境界所

轉。如果不被境界所轉，就是你罵我，我也不動；你讚歎我，我也不動，這就是自己有定力。明白智慧、開發智慧是什麼呢？是明白這個身心沒有個我。我是什麼呢？講到這個，我們就多講一些時間，多講一點了。

我是什麼呢？就印度話講，是一個常住不變的東西，是獨立自主的東西，這就是我。但是我們這個身體，身是生老病死，心是生住異滅，它是無常的東西，它怎麼能是我呢？身體也不是我，心也不是我。離開身心外，另外還有個我嗎？根本就沒有個我。身心不是我，離開身心還是沒有個我，所以佛教中第一個條件就是斷除有我的執著。我一方面是私，就是私心。這是我的，除了我之外，其他的都是他們的。這個私心太重，沒有公平正直的心。假如你能夠斷除私心，斷除這個我，就是大公無私的。所以佛法中斷除我執是很重要的。

我們就談到這個我好了，假設你能夠曉得身體也是無常的，心念也是無常的，身心不是我，身心之外還沒有個我，那麼你處一切事都可以大公無私。戒大概是這個意思，因為這裡面太多了，我們就不談了。主要的五戒也是個戒，菩薩戒還是一個戒。你能夠把戒了解清楚，目的是令我們身口意三業不做一切惡事，使我們身口意三業要做一切善事。「諸惡莫作，眾善奉行」，這就是戒的情形。那麼用什麼去「諸惡莫作，眾善奉行」呢？就是我的身業、口業、意業。所以在台灣有一句話：存好心、做好事、講好話。這符合我們做人的道理，也符合戒法的道理，是大家都可以了解的道理，都明白的道理。我們今天就講到這裡吧，以後如果有因緣，大家再來談「阿彌陀佛」。末了，我們再來念回向偈，我念一句大家跟著念一句：願以此功德，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。

(二〇〇四年十二月六日於新加坡梵音弘法中心)



迎接新年的 祈願與祝福

日復一日，月復一月，年復一年
又到了是歲末也是年初，是結束也是開始的時刻……
「歲末感恩祈福法會暨園遊會」的舉辦
正是爲了給予所有日日、月月、歲歲、年年
護持僧伽醫護基金會的菩薩無盡的祈願與祝福……



感恩消災祈福法會

時間：民國95年12月16日

地點：台中公園

雖然滂沱大雨不停地下著，在道海長老如和煦冬陽的開示聲中，果清律師鏗鏘而醍醐灌頂的佛學講座洗禮下，參與這場法緣殊勝盛會的我們，內心充滿感恩……

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

從上午九點起，法會如理如法進行。包括：

- 灑淨祈福：董事長道海長老等分路全區灑淨。
- 果清律師佛學講座，淨旭法師與福嚴佛學院師生領眾誦藥師經、藥師咒108遍（加持藥師咒水、五色線），會宗長老主法大蒙山。
- 消災祈福：免費提供大眾消災牌位書寫、供養藥師光明燈。
- 除障解厄：免費提供大眾解冤超度牌位書寫。





諸山長老在貴賓區等待迎請。由左至右：智宏法師、大慧法師、常宏法師、體慧長老、道海長老、會宗長老、果清律師、淨旭法師。



道海長老灑淨。



淨旭法師領眾誦藥師經。



法會上大家虔誠唱誦。



許瑞助居士代表迎請法師們。

果清律師佛學講座

民國95年12月17日於佛教僧伽醫護基金會歲末感恩法會

海公依止和尚、諸位長老、諸位護持佛教僧伽醫護基金會的菩薩，大家早安。

這回歲末感恩法會，果清在這引《六十華嚴經》第四十三卷一段偈頌來跟各位策勵。果清講一句，各位就跟著念一句。

南無本師釋迦牟尼佛！南無本師釋迦牟尼佛！南無本師釋迦牟尼佛！

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。

菩薩心如地，饒益一切眾。柔軟慈心根，無上大悲莖，功德葉智華，持戒為妙香。如來淨慧光，開敷菩薩華。不著有為水，普令眾生喜。直心為種子，慈悲為根芽，智慧方便莖，五度為枝條，禪葉諸明華，一切智為果。

下邊我們就一句句地加以解釋。

菩薩心如地。

諸位都是發菩提心，也有受菩薩戒，依照菩薩行在行。菩薩的存心是怎



上果下清律師

樣呢？猶如大地，跟大地是一樣的。大地是什麼情形？大地它是生成一切萬物，承載一切萬物。大地，我們在上頭灑香水它也不歡喜，我們在上面灑臭糞它也不厭惡，都是如如不動。這就是砥礪我們做為菩薩的行者，八風吹不動，所謂的稱譏苦樂、利衰毀譽，有四順四違的境界，我們不被它吹動，心都是如如不動。人家稱讚我們也不歡喜，人家毀謗我們也不憂愁苦惱。種種的順境逆境都是如此，所以菩薩的心就如同大地一樣的。

饒益一切眾。

菩薩就是為了要饒益一切眾生。我們受了菩薩戒，有所謂的三聚淨戒：攝律儀戒，攝善法戒，饒益有情戒。

攝律儀戒就是諸惡莫作的意思。我們大大小小的惡法絕對不可以造作，有造作的話一定將來要受果報的。善有善報，惡有惡報，不是不報，時辰未到。時間到，因緣會遇時，果報還自受。所以攝律儀戒就是諸惡莫作的意思。

接著攝善法戒，就是眾善奉行。我們作為菩薩的行者，必須廣修六度萬行，只要有利益眾生的，我們就好好地奉行。好比諸位護持僧伽醫護基金會，就是護持師父們的健康，使令師父們能夠安心地弘法利生，所以這種功德也是無量的。我們要廣修六度萬行，來利益眾生。

接著饒益有情戒。受了菩薩戒，除了要諸惡莫作、眾善奉行，要緊的就是要利益一切眾生。這樣子能夠自利利他，悲智雙運，將來就可以成就福慧二嚴的佛果，福慧兩足尊就成佛了。因地受三種戒，攝律儀戒，將來就成就法身佛；因地受攝善法戒，在果地就成就報身佛；因地受饒益有情戒，在果地就成就應化身佛。所以因地是三種戒，果地就成就三身佛。所以盧舍那佛，翻譯中文是淨滿的意思。什麼叫做淨滿？也就是惡無不盡，善無不滿；一切惡法我們都盡

除得乾乾淨淨，一切的善法都修得非常圓滿。所以這叫饒益一切眾。

柔軟慈心根，無上大悲莖。

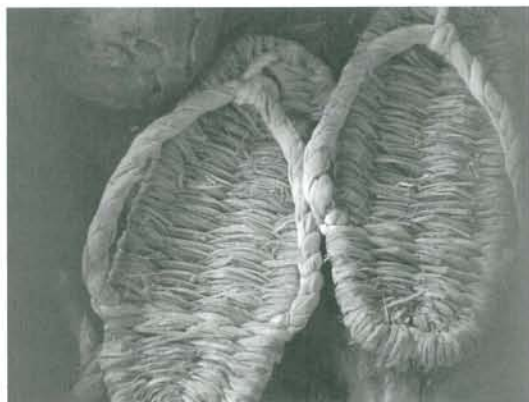
以柔軟慈心作為根本。慈是什麼意思？慈者與樂，給與眾生安樂的心叫做慈心，而表現慈心的時候，我們要用柔軟的言語，和善的態度，眾生才歡喜接受慈心的布施。所以柔軟慈心根。假若我們對眾生雖然有慈心，但是態度粗暴，言語也非常不好，這樣眾生他也不歡喜接受。所以要柔軟慈心作為根本，好像蓮花的根本。

無上大悲莖。想要拔除一切眾生苦故的心就是悲心，這種悲心沒有比它再殊勝超越的，所以稱作無上，也就是同體大悲的意思。菩薩看待一切眾生都跟我們同一體性的，一切眾生皆有佛性，只要親近善知識，聽聞正法，如理思惟，法隨法行，經過聞思修三慧的步驟，將來就可以成佛的。所謂一切眾生皆有佛性，能夠將來成佛，所以我們自己跟一切眾生都是同一體性的。眾生的苦就是菩薩的苦，因此眾生有了苦，就是等於要脫拔自己的苦一樣的，所謂自性眾生誓願度，自性煩惱誓願斷，自性法門誓願學，自性佛道誓願成，都不離開我們的自性。一切就是我們自己，是我們的自性。一切眾生沒有安樂，就是自己沒有安樂，一切眾生有痛苦，就是菩薩的痛苦。所以我們要慈悲憐憫一切眾生，來救濟一切眾生。這叫作無上大悲作為蓮花的莖。

功德葉智華，持戒為妙香。

功德葉，這裡的功德就是稱性無漏的功德。作功德要跟般若的妙智結合起來，這樣才是最為殊勝的。也就是古德所謂的「觀空則萬行沸騰，涉有

則一道清淨」的意思。觀空的當下，要萬行沸騰。觀空就是離一切相，也就是三輪體空、一道清淨的意思，但是在三輪體空的當下，要六度萬行非常精進勇猛來努力地作。這個就是觀空則萬行沸騰的意思，也就是離一切相的當下要行一切善。接著說到涉有則一道清淨。涉有也就是廣修六度萬行的當下，我們要三輪體空、一道清淨，也就是一心清淨三輪體空的意思。



Su 4 攝影

所以這句也就是行一切善的當下，要離一切相。這兩句剛好是中道行，不偏空，也不偏有，是非常殊勝的。這個叫作功德葉智華。

持戒爲妙香。我們假若能夠好好持戒，在家眾受了五戒、八關齋戒、在家菩薩戒，出家師父們受了沙彌戒、沙彌尼戒、式叉摩那戒、比丘戒、比丘尼戒、出家菩薩戒。受了戒之後就要如法地奉行。持戒要緊的目標就是要輕重等持，輕的戒、重的戒我們平等心來受持。不要因爲現在是末法時代，我們就只要持重戒就好，輕戒就隨便的放逸懈怠。假如這樣子，你對輕戒隨便放逸懈怠，你對重戒也不容易守好。假如你對輕戒都是很殷重心在守護的話，重戒絕對犯不到。所以我們的目標，要輕重等持。而且持戒要少欲知足，少欲則少苦惱，知足則常樂，那太爲殊勝了。我們出家師父們，居士對我們的四事供養，衣服、飲食、臥具、醫藥，四事的供養，我們就少欲知足，不多求，不貪無厭足。這樣就時時刻刻獲得安樂，沒有這些苦惱。持戒要緊的也就是，因爲我們是凡夫眾生，在日常生活當中，往往造作了種種的過失罪業，所以我們要趕快發露懺

悔。古德講究發露懺悔是不隔宿的，當天犯了過失，當天就找人發露懺悔了。所以古代的高僧大德，他們之所以有大成就，都是對戒法非常的注重，恭敬謹慎一心的奉行。所以他們戒都持得非常好，因戒才能生定，因定才能開發般若的妙智，因慧才能斷煩惱、了生死、度眾生、成佛道，所以是非常殊勝的。我們持戒好之後，就有所謂的戒德之香，這種戒德之香是無遠弗屆的，不是普通天上人間種種的花香，種種的沉香麝香這些香可以比擬的。戒德之香是無遠弗屆，所以我們說，應當好好地持戒，有了戒德之香，就非常的殊勝。

如來淨慧光，開敷菩薩華。不著有為水，普令眾生喜。

如來就是佛的意思，佛有清淨智慧的光明。佛最初在菩提樹下成道，三七日當中就宣說了《大方廣佛華嚴經》，這部《華嚴經》的境界非常高深，不是普通凡夫眾生、二乘聖者的境界。所以二乘聖者遇到華嚴的大法，有些還都是如聾若啞。因為這種高深微妙的境界不是二乘聖者的境界，所以他們如聾若啞了。那麼唯獨加被的是什麼眾生？就是上根利智的菩薩。就好比日出先照高山，高山就是比喻菩薩，所以說如來淨慧光，開敷菩薩華。如來證得真如本性，由本性發起大悲心，由大悲心流出法光明，由法光明說法加被這些菩薩，大根利器的眾生。所以菩薩聽聞說法之後，就好像蓮花綻開出來，長得非常的莊嚴、非常的殊勝，所以叫作開敷菩薩華。

不著有為水，普令眾生喜。菩薩他是不執著一切有為法。因為「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這是《金剛經》的偈頌。一切有為生滅造作之法，它就如同我們作夢一樣。在夢中，我夢了我



Su 4 攝影

吃得好飽喔！但是醒來肚子是空空的，都是不真實。也如同幻，變幻之法一樣的，都是不真實的。如露亦如電，也好像早上的露水，但是太陽一出來馬上就消失了。亦如電，好像閃電一閃就過去了。所以一切有為生滅諸法是如此的。五蘊身心諸法，亦復如是。我們身體也是很脆弱的，我們是五蘊色受想行識所組合而成的，它是很脆弱的，它是因緣所生諸法，「因緣所生法，我說即是空」，當下自性本空的，它是無我、無我所的。我都找不到了，哪有我所有的，我的房子，我的車子，我的地毯種種？我本身的身體、身心都了不可得了，哪有自己的房子？我的什麼什麼，更是渺茫了。所以我們對這一切有為生滅諸法，就要這樣的觀照，要這樣的觀察。我們就有了這種般若妙智，不受這些有為法的影響。我們不執著這些有為法，遇到順的境，我們完全如幻、如化、如夢、如鏡中像、如水中月，不值得我們執著的。既然如此，我們身心都空了，瞋恚、貪欲、愚癡等種種煩惱，它依附在身心上，更是了不可得了。我們能夠這

樣觀照的話，沒有煩惱不滅除的。我們時時刻刻就非常的自在安樂。菩薩不著有爲水，菩薩不著一切有爲諸法，就好比蓮花出汗泥而不染一樣的。猶如日月行空不住空一般，是非常殊勝的。所謂菩薩他不執著空，也不執著有，他安住在中道，連中道他也是了不可得，這樣才是徹底。所以，最後我們成佛，圓滿菩提還是歸無所得，這個就是不著有爲水。那麼菩薩這麼作，普利眾生行。他就可以普遍利益一切眾生，所以一切眾生都非常歡喜，只要親近菩薩的話，他就非常地歡喜。所以我們也要發心，到任何一個地方去，我們都使令這個地方的眾生都得到利益，對我們都很歡喜。所以我們要發心這樣喔。我到任何一個地方去，我不白白來的，一定要利益眾生。就好比我們法師們到這個地方來，就是要利益這個地方的眾生，有緣的眾生。我們就是要利益，絕對不空來的。這個就是不著有爲水，普令眾生喜。

直心爲種子，慈悲爲根芽，智慧方便莖，五度爲枝條，禪業諸明華，一切智爲果。

直心爲種子。直心就是道場，它非常要緊的。什麼叫作直心？在《起信論》裡頭有所謂的信成就發心，有三種心，第一、直心，第二、深心，第三、大悲心。直心就是正念真如法性之心；深心就是樂修一切善行之心；大悲心就是欲拔一切眾生苦故之心。這裡我們就提到直心。直心就是正念真如法性的心，真如法性它是怎麼樣？它不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去，不垢不淨，不增不減，遠離一切兩邊的對待。它沒有這一切兩邊的對待，它是安住在中道第一義諦上頭。真如法性就是這樣

的，所以是最正直的。因此在《楞嚴經》也說道，從初發心學佛一直到成佛，中間沒有委曲相，這個就是直心，太為殊勝了。所以我們不能夠諂曲，我們要直心，好比師長要我們酬對，我們就直心酬對，不隱瞞，不疑疑惑惑的，就直接直心的酬對。這樣子我們的問題才能得到解決，才能真正得到利益。所以菩薩在因地，就以直心作為種子，它是將來成佛的因種。好像稻穀的種子，我們種下去，它就會有芽，芽苗就出來了，將來就長成稻穗，有果實。那麼菩薩在因地以直心作為種子，將來才能夠成佛。

慈悲為根芽。慈悲，前面說過，慈者與樂，悲者拔苦。這種心就是慈悲心，以慈悲心作為根芽。

智慧方便莖。智慧就是實智，方便就是權智。實智以為母，權智以為父，這樣實權二智結合起來，將來就能成就大導師，也就是能夠成佛了。所以智慧方便作為莖。智慧就是實智，實智就是根本智；方便就是權智，權智就是後得智。根本智就是斷惑證理的智慧；後得智就是斷惑證理開發根本智慧之後，由大悲心的引導，來生出了後得智，來利益一切眾生。所以我們要權實二智互相的權巧運用，把它做到非常的恰當，要善用其心，將來就能夠成佛。這個叫作智慧方便莖。

五度為枝條。五度就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定。布施有所謂的財施、法施、無畏施。布施就是破除我們慳貪的煩惱。我們眾生有慳貪之心，那麼藉著布施來去除我們慳貪之心。藉著持戒，持戒前面說過，有攝律儀戒，攝善法戒，饒益有情戒。身、口、意三業能夠奉行這三種戒，我們的身、口、意三業一定就能夠獲得清淨，就可以破除我們身、口、意三業的惡業，所以持戒就是對治惡業。接著忍辱，忍辱非常要緊。「忍辱第一道，佛說無為最，出家惱他人，不名為沙門。」忍辱太要緊了。佛在因地作忍辱仙人的時候，被歌利

王割截身體，割得沒有一塊好的，他不但不發起一念瞋恚之心，而且發願我最初成道就是要度你。歌利王後來就是憍陳如比丘。佛最初成道，到鹿野苑去度五比丘，五比丘當中首先得度的就是憍陳如比丘，所以剛好跟佛的宿願相符合。你看佛老人家，在因地都能行忍辱，我們凡夫眾生，人家罵我們一句、打一下，就受不住了，那怎麼可以？那差得太遠了。我們要忍辱，人家怎麼對我們的侮辱，我們只有慈悲利濟對方的心，絕對不惱恨任何眾生，這是我們學佛應該有的心懷。這個就是忍辱。忍辱就可以破除瞋恚的煩惱。再說精進，只有精進的佛菩薩，沒有懈怠的佛菩薩。佛菩薩都是勇猛精進的，不會說：我好累喔，好累喔，明天再做啦。到了明天，明天又有明天，又推到明天去啦。明日又明日，明日何其多！那只有因循懈怠下去，這樣不容易成就。我們今天沒有辦好的事，沒有做完的道業、功課，我們今天應當努力把它做完，不要一直的拖延留到明天喔，一直留下去囉，這個不好。所以我們學佛菩薩，就要精進要勇猛的，一定要以精進對治懈怠之心。

接著禪定。禪定有世間禪、出世間禪、出世間上上禪，是非常殊勝微妙的。在《釋禪波羅蜜》智者大師這本書裡講得很清楚，還有《瑜伽師地論》、《大智度論》、《摩訶止觀》、《小止觀》這些都有講到禪定。佛菩薩的禪定它是無量百千三昧，不是我們凡夫眾生可以心思口議的，所以佛菩薩的境界，他是甚深廣大，太殊勝，太莊嚴了。那我們將來好好修行，我們工夫到了，也可以發出這種神通妙用，那是非常殊勝的。這個叫做五度。禪定就是對治我們散亂之心，所以五度為枝條。

接著，禪葉諸明華。以禪定為葉，禪定前面說過了，以禪定為葉，諸明華，以諸明為華。什麼叫做諸明？諸明者，諸多般若也。因為般若有五種

的般若，通常分成三種：實相般若、觀照般若、文字般若，但是也可以另外加上兩種：境界般若、眷屬般若。後面的境界般若、眷屬般若，都可以歸在文字般若上。由文字般若，就是讀誦經典，我們讀誦經典的時候就要屏除萬緣，要一心一意的，好像佛菩薩在我們面前對我們開示一樣，就直接對



梁昇富攝影

我們在開示，就對我自己一個人在開示一樣的，那非常殊勝。你能夠這麼觀想，佛菩薩就是專門為我說的，那你哪裡不會提起恭敬至誠的心呢？一定是至誠恭敬來讀誦經典。那這樣子，又進一步能銷歸自性，那太殊勝太莊嚴了。那我們就能得到佛法廣大微妙的利益，所以叫作禪葉諸明華。

最後，一切智為果。一切智，在這裡就是一切種智的略稱。因為這個偈頌五個字一句，它不能說一切種智為果，變成六個字，就不配合了，所以它就簡稱一切智。所以在經論上頭，假若三種智並列的話，一切智就是聲聞、緣覺的智叫作一切智。菩薩的智叫作道種智，佛的智叫作一切種智。所以在經論上，有時候一切智，代表一切種智的意思。在這裡就是一切種智的意思。因為前面所說的是廣修六度萬行，都是菩薩的行門，所以成就的是無上佛果，所以叫作一切智為果，也就是一切種智作為果報。今天就簡略講這段偈頌。這段偈頌出在六十華嚴，是普賢菩薩摩訶薩承佛威神力，所宣說的一段偈頌。

（陶蕃震記錄整理）

走出憂鬱 看見希望

身心靈健康園遊會

它兼具身、心、靈三方面的內容，
來一趟活動現場，一次滿足每個人的需求。

文／李劍虹 攝影／梁昇富





諸山長老及貴賓合掌禮佛。

佛教僧伽醫護基金會於2004年底在「台中市新市政中心預定地」舉辦「五妙健康迎新年，歲末感恩園遊會」，活動中有中西醫義診、祈福法會、健康美食等，吸引上萬民眾共襄盛舉，創下台中歷年規模最大、參與人數最多的園遊會。2006年則於12月16日和17日兩天，在台中公園舉辦歲末感恩法會及「走出憂鬱，看見希望——身心靈健康園遊會」。由僧伽醫

護基金會主辦，衛生署自殺防治中心、台中三寶護持會合辦。

「憂鬱症」對於現代人而言並不陌生，在每個人的人生階段中或多或少影響著我們。在面臨如同心靈感冒的憂鬱症時，我們必須找到有效的身心靈醫療資源，並以正面積極的態度來面對，因此僧伽醫護基金會希望藉這次活動，提供民眾更多的資源與訊息，一起迎向陽光，走出憂鬱。

12月17日陽光燦爛，是個美好的星期日。若不是地上殘留泥濘，教人無法想像昨天一整天是傾盆大雨的天氣。昨日的豪雨與今天的陽光，似乎象徵著我們已經走出陰霾，看見光明。

上午九點多，開幕祈福儀式，鐘鼓齊鳴迎接諸山長老及貴賓，並恭請長老們帶領大家祈福。道海長老、三力長老、會宗長老、體慧長老、明光法師、見宏法師、淨照法師、淨旭法師、大慧法師、智宏法師，依序帶領大眾念祈願文。許瑞助法官、李懋華院長、邱南英醫師、慈光圖書館朱家

法會祈願文

一者祈願佛法興隆	普利眾生
二者祈願世界和平	兵革永銷
三者祈願國泰民安	風調雨順
四者祈願社會安定	人民快樂
五者祈願一切眾生	永離苦惱
六者祈願一切眾生	遠離災難
七者祈願一切眾生	業障消除 福慧增長
八者祈願一切眾生	安住善法 具足正見
九者祈願法會大眾	家庭和樂 事業順利
十者祈願法會大眾	病障消除 身心安康
十一者祈願法會大眾	一切稱心 吉祥如意
十二者祈願三寶加被	法會順利 冥陽兩利

(淨旭法師撰文)



李懋華院長精簡扼要地說明僧醫會的核心宗旨及理念。



明光法師梵音清揚餘音繞樑。



三力長老是泰國越聖禪寺住持。



僧醫會執行長會宗長老感謝大眾護持本會。



鳴鐘祈願祈福。



三力長老親自將念珠交到請購者手中。



大眾合掌禮佛祈願。



豐館長、台中三寶護持會廖慶榮會長、法界衛星謝清益總經理、黃麗淑副總經理等，則以貴賓身分獲邀上台。

道海長老、三力長老、邱南英醫師、李懋華院長、廖慶榮會長等人分別致詞後，明光法師帶領大家梵音清唱，在他洪亮嗓音的引導下，大家一句句地跟著唱，會場洋溢祥和氣氛。

園遊會現場分為大會服務區、身心靈健康區及主舞台區等。大會服務區



志工掃去昨日大雨留下的積水。



點燈照亮光明。

設有服務台、媒體貴賓接待區、展覽區、結緣區、美食義賣區。僧伽醫護基金會的歷年活動與成長都在展覽區詳細呈現，以靜態的書面資料、雜誌等，讓民眾了解基金會的理念、發展軌跡與中長程目標。

美食義賣區共有一百多個攤位，提供素食餐飲及各類物品義賣。精緻美味的素食讓素食者或非素食者同時享受美味與健康的好口感；各類物品義賣不但增加公益收入，也讓二手物創造新的價值。還有手足畫家當場揮毫，吸引民眾駐足圍觀，讚歎他們的繪畫功力，也驚歎他們對生命的熱情。口畫家林宥辰、簡榮男一筆一畫描繪出自然之美，那麼的熟練，看似輕易，卻是他苦練多年的成果。就如林宥辰的故事中從「有」到「無」，但他們卻能從「無」中體悟到更多。他們與諸多不向命運低頭的口足畫家一樣愛惜生命，這股熱情激勵身陷人生泥沼者無限的希望。

身心靈健康區設有身體健康區、心情放鬆區及靈性照顧區。身體健康區提供各科中西醫義診，心臟科、直腸外科、眼科、骨科、神經科、腎臟科、皮膚科、牙科等，為現場民眾提供醫療服務。同時亦有藥物諮詢、營養諮詢，宣導正確的用藥觀念與身體保健。民眾更可以透過這些診療，了



人們駐足心情放鬆區，讓書香、音樂，洗滌心靈。



口足畫家現場繪畫，展現「心中有愛，殘而無礙」的精神。





來！來！來，動動手，「壓力變果汁」。

解自我身體與情緒，對於憂鬱症的知識有更進一步的認知。

尤其有別於一般園遊會的是，在台中向陽眼科診所詹政和醫師規畫下，舉辦了「身心健康你我他——中西醫相對論」三場健康講座，分別請到曾任教授和弘一大師紀念學會理事長的侯秋東中醫師講「養生之道」，並教導拍手功祕訣；心臟血管專科醫師徐坤賜講「生病讓您成為受益者」；台中榮總大腸直腸外科主任王輝明教授講「樂活飲食觀」，吸引許多人聆聽及踴躍發問。

在身心科攤位上放有一架手動榨果汁的機器，工作人員忙著切柳丁，旁邊的牌子寫著「壓力變果汁」幾個大字，非常有趣，吸引民眾圍觀。工作人員說：「有壓力嗎？來，雙手用力一壓，讓壓力紓解，還有好喝的果汁。」讓「壓力變果汁」真是很棒的想法，大家都會心一笑，原來「壓力」可以有很多方式宣洩，只要找到宣洩



管道，壓力也會變成助力。心情放鬆區提供憂鬱症量表給民眾自我檢測，透過簡易的測量表，了解憂鬱的程度，以便早期發現早期治療。還有音樂與書籍特展，悠揚的輕音樂，心靈的饗宴，在這裡可以找到更多的幸福



健康講座令人獲益多多。



醫師親切解答疑問。



體慧長老與林素玉居士都是護持僧醫會的大菩薩。



福嚴佛學院師生提供佛法諮詢。



台中市黑墨鏡盲人樂團的一群盲人演奏悠揚的樂曲令人陶醉。

動力。靈性照顧區則由福嚴佛學院師生提供佛法諮詢，接受祈願懺悔和寫許願卡，使人心靈不再漂泊，不再不安，有了方向，有了目標，將不再是陰沉灰暗，而是希望與光明。

下午，主舞台區邀請到台中市黑墨鏡盲人樂團現場演奏。他們共有七位成員，每一位都會好幾種樂器。兩個小時中，演奏了「送別」、「可愛的陽光」等二十首樂曲，帶給大家餘音繞樑的音樂盛宴。

結合醫學義診、佛法心靈，還有各式美食、音樂饗宴，這場「走出憂鬱，看見希望——身心靈健康園遊會」兼具身、心、靈三方面，來一趟園遊

會活動現場，一次滿足每個人的需求，因此很多攜家帶眷、扶老攜幼的遊園者。在這裡，孩童透過二手物的買賣懂得珍惜。一個由媽媽陪同前來擺攤的小女孩說：「自己用不著的東西並非失去價值，在別人眼中也許是最有價值的東西，我們何不創造二手物的新價值呢？」惜福惜物，舊物品有了新價值，也為公益盡份心力。

冬陽的親和力不減，暖烘烘地溫暖著每個人，當我們面臨人生的冬天時，當我們身陷人生的低潮時，抬頭看看陽光，它一直都在，給我們力量與希望，走出每個寒冬，每個低潮。

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





難忘的邂逅

法鼓山健診行

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

位於台北縣金山鄉的法鼓山是一座觀音道場，也是整合教育、修行、文化的「法鼓山國際佛教教育園區」。

一踏入山門，讓人有種說不出來的靜謐祥和感，這正是根據聖嚴法師的開山理念「提昇人的品質，建設人間淨土」，所營造的修行三寶地。

民國95年12月3日，僧伽醫護基金會的年度健診，結合了基金會和法鼓山豐富的資源，在園區寬敞的大廳舉行。廳內富於禪意的盆花，方正的格局，堪稱歷來軟硬體條件最好的健診場地。

中西醫醫師數十人，以及近百位志工，有幸在此為法師服務，心中滿是讚歎與感恩。本刊攝影志工梁昇富，透過鏡頭捕捉這次活動的影像，為大家留下如實的健診紀錄。



骨質密度測量，為師父骨骼健康把關。



護理組工作人員經驗傳承不中斷。



藥劑師配藥工作責任重大。



法師依序掛號報到。

西醫

西醫的科別完整，猶如綜合醫院般給予法師各種身體檢查的服務。



耳鼻喉科吳守實醫師（右）



心臟科賴文源醫師



動脈硬化檢測黃暉復醫師



皮膚科白宣禾醫師



骨科蔡文龍醫師



骨科/針灸林重道醫師



肝膽超音波（女眾）沈橋醫師



眼科詹政和醫師



眼科蔡景耀醫師



泌尿科柯明中醫師



牙科吳令琪醫師



家醫科陳乾原醫師



牙科林源泉醫師



家醫科鄭惟太醫師



腎臟科楊鈞醫師



復健科曾國楨醫師



肝膽超音波(男眾)李懋華院長



健診圓滿後大眾聆聽法師開示並回向。

中醫

中醫是最受法師青睞的科別，總是有許多法師等待看診。



卓玉玲中醫師



楊麗姝中醫師



陳再程中醫師



林錦堂中醫師

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

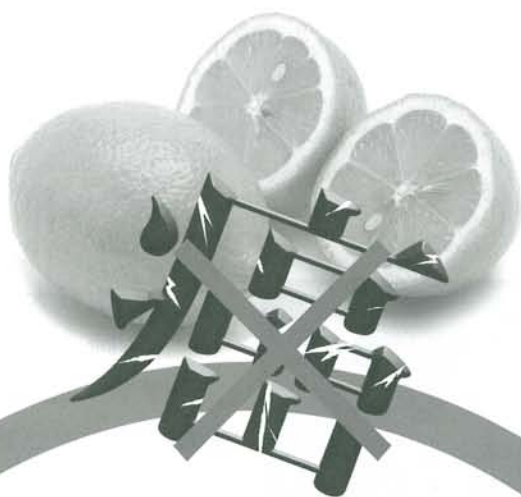
1. 衛生署旗山醫院.....*門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：高雄縣旗山鎮大德里中學路60號
電話：(07)661-3811 聯絡窗口：社服室 陳重吟主任 分機：1115或2112
2. 民衆醫院(屏東).....*門診、急診(免掛號費)
地址：屏東市忠孝路120之1號
電話：(08)732-5455 聯絡窗口：社工室 趙先生 分機：133

- ◎ 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



【專題企畫】

怎樣才能 不讓癌症找上你！

近年來，癌症已躍居十大死因之首，
一旦罹患癌症，掙扎於生死之間，自己及至親友好皆飽受煎熬。
因此，如何避免罹癌，恐怕才是更重要及積極的生活課題，
也是本專題所希望探討呈現的……





飲食與養生

懂得能量養生保健觀念，防病於未然，再配合飲食，定能充滿活力，有個美好的人生。

文／李振明

人生五大事：吃、喝、拉、撒、睡，是生理機能表現正常的五大標竿，此五大指標可用於養生保健，更可用於診斷疾病；五大機能正常就是健康的最大保證——我們是否有多用一點心去仔細體察自己的身體狀況呢？

近年來癌症已躍居十大死因之首，而目前的醫學雖然進步，但對癌症以及一些新興疾病，仍處於無法治癒及突破的階段；一旦罹患癌症，為延長生命，所做積極醫療亦是苦不堪言，生不如死。要如何避免罹癌，就要注意平時的保健，讓預防勝於治療。

正確的飲食觀

每餐飲食搭配參考：1份水果+2份蔬菜+1份地瓜+1份五穀飯。也就是說，我們把每一餐分成5等份，其中水果、蔬菜（包含根莖葉）、地瓜、米飯的比例是1：2：1：1。若你是重症病患及慢性病患時，我們就建議你把早餐分成六等份來吃，水果吃1份+蔬菜吃2份+地瓜吃2份+米飯吃1份（也就是地瓜增加到2份），若本地不產地瓜，則以馬鈴薯來代替。（蔬果生食免破壞酵素，有機的水果最好連皮一起吃）



劑、乳化劑、加酸劑、添色劑（如紅色2

養生飲食精要守則

1. 三餐定時定量，七分飽最好，維持理想體重，勿暴飲暴食，並保持愉快的心情用餐。

2. 儘量食用未加工的食物，白米、白麵、白糖長期食用有害健康，最好改以糙米、胚芽米、五穀米、全麥麵、黑糖、紅糖（非砂糖）。

3. 每餐食物盡量能包含白、紅、黃、綠、黑等五種顏色的食物。

4. 每餐都吃一份如拳頭大小的水果。（選擇當季的水果，且最好於飯前1小時食用）

5. 用餐時先吃最易消化的食物，如先吃蔬菜，再吃飯麵。

6. 少食甜食零嘴且不要吃消夜。早睡早起，勿因太晚睡而需要吃消夜。

7. 避免醃、烤、炸、燻的食物，盡量以燉、蒸、滷、水煮為主。

8. 避免碳酸飲料，如可樂、汽水等，以免長期累積的咖啡因影響神經或腦力的發展。

9. 食物應盡量少鹽、少糖、少油。

10. 注意食物有無人工添加劑。例如：加味劑（如香草味等）、加硬

劑、黃色4號等）、防腐劑（乾燥劑或二氧化碳）、抗氧化劑、味素、精鹽、精糖……等等都是對身體有害的，甚至長期食用有致癌的危機。

11. 每天曬點太陽，唯須避開強烈陽光直射，並且要適度的運動，唯飯後勿立即運動。

12. 用餐要細嚼慢嚥，餐中勿大量喝湯及喝水，以免稀釋胃液影響消化。

13. 飲食要注意酸鹼食物的調配。酸性體質已被視為導致現代文明病的主要兇手之一，這些文明病如高血壓、糖尿病、痛風、心血管疾病。

酸性食物如：肉類、魚類、蛋、油、米、麵食等。鹼性食物如：蔬菜、水果、地瓜、豆漿、堅果類、葡萄乾、牛奶等。

在自然健康的狀態，吾人的身體應當呈現弱鹼性，即是血液酸鹼度（PH）為7.4，此時體內極為複雜的各種生化作用均可發揮極致。吃了許多高酸度的食物，身體就會偏酸，應以其他高鹼性食物調和之，故蔬菜乃極佳的調節劑、健康的保護者。

抗癌食物分析簡介

科學研究發現，食物本身也含有一

系列的抗癌物質，如維生素A、B、C、D、E、蕃茄紅素、抗氧化劑及微量元素硒、鋅、有機鍺……。有史以來最大規模的飲食與癌症研究，針對九個國家的四十萬人做調查，結果顯示，纖維對降低結腸、直腸癌特別重要——專家建議，一般人每天攝取五份水果，以藉此達到最佳健康狀態並可避免癌症。

膳食纖維的主要來源是天然的植物性食物，如蔬菜、水果、雜糧穀類、薯類和豆類等。精細加工的植物性食品含纖維很少，而動物性食物根本不

含膳食纖維。膳食中適量的膳食纖維能刺激消化液分泌和蠕動，縮短食物通過腸道的時間，有利於消化、吸收和排便排毒。

近來觀察，進食纖維多的人群，結腸、直腸癌發病率比進食膳食纖維少的人群明顯地降低。膳食纖維可刺激腸蠕動，將代謝物、毒素盡快排出，亦可促進膽酸及膽固醇的排出。

1. 常見的防癌蔬果

防癌學會列舉常見的防癌蔬果為：蘋果、葡萄、南瓜、香蕉、綠花椰菜、甘藍菜、包心菜、甜椒、洋蔥、哈密瓜、歐芹、薺菜、芥菜、胡蘿蔔、茄子、白花椰菜、芹菜、蘆筍、葡萄柚、萵苣、捲心菜、奇異果、柳橙、木瓜、馬鈴薯、乾梅、菠菜、油菜、草莓、蕃茄、蕃薯等。

抗癌蔬菜的排行榜

國內科學家在研究開發抗癌蔬菜方面不斷取得新突破，新成果。透過對40多種蔬菜抗癌成分的分析與實驗性抑癌的實驗結果，從高到低排列出20種對癌有顯著抑制效果的蔬菜，其順序如表1。

科學實驗分析證明，在蔬菜王國裡，熟、生甘薯的抗癌性，高居於蔬菜抗癌之首，超過了人參的抗癌功效。

2. 有防癌效果的纖維素食物

表1. 蔬菜抗癌指數順序

蔬菜	抗癌指數	
熟甘薯	98.7%	
生甘薯	94.4%	
蘆筍	93.7%	
青花椰菜	92.8%	
捲心菜	91.4%	
油菜花	90.8%	
歐芹（洋芫荽）	83.7%	
茄子皮	74.0%	
甜椒	55.5%	
胡蘿蔔	46.5%	
金花菜	37.6%	
芥藍	34.7%	
薺菜	32.4%	
芥菜	32.4%	
雪裡紅	29.8%	
蕃茄	23.8%	
大蔥	16.3%	
大蒜	15.9%	
黃瓜	14.3%	
大白菜	7.4%	

蔬菜，如綠花椰菜、白花椰菜、大白菜和芽甘藍，包含有二硫代二酮、異硫氰酸鹽和吲哚-3-羧酸等抗癌物質。柑橘類水果含有香豆素和檸檬烯。蕃茄煮熟對防癌更有效，蕃茄紅素是所有類胡蘿蔔素中，抗氧化力最強者，其抗氧化活性比 β -胡蘿蔔素高一倍。有防癌效果的纖維素食物在糧食中有高粱、玉米、小麥、蕎麥、薯類；在豆類中有大豆、紅豆、綠豆、豌豆、扁豆、菜豆、青豆、土豆、毛豆；在根莖類中有洋蔥、涼薯、紅蘿蔔；在蔬菜中有萵苣、雪裡紅、空心菜、油菜、莧菜、豆芽菜、大小白菜、蘿蔔；在瓜類中有茄子、青椒、絲瓜等。

3. 蕃茄紅素抗癌

美國哈佛大學對四萬七千名男性醫務人員進行了為期九年的飲食行為調查，結果發現，如果每週吃十次含蕃茄的主食，前列腺癌的發病率可下降45%。吃燒煮蕃茄之抗癌效果更佳，這主要是由於蕃茄紅素主要存於蕃茄的下皮細胞中，加熱處理可使其盡快釋放，因此煮熟的蕃茄之防癌效果佳。富含蕃茄紅素的蔬菜水果：蕃茄、草莓、桑椹、紅西瓜、紅葡萄、紅色葡萄柚及紅辣椒、紅甜椒裡，都含有蕃茄紅素，每百公克含三至十四毫克。

4. 抗氧化性營養素

抗氧化性營養素包括維生素A、B、C、D、E、 β -胡蘿蔔素，硒、鋅等。維生素A可促進正常細胞分裂，富含於牛奶、奶油等當中，深綠色與深橙黃色蔬菜則為富含維生素A先質之食物。維生素C、 β -胡蘿蔔素、硒、鋅可抑制腫瘤。

維生素C在檸檬、西印度櫻桃、柳丁、橘子、文旦、蕃石榴、葡萄柚、木瓜等最多；維生素E在小麥胚芽、黑芝麻、酪梨含量最多； β -胡蘿蔔素以紅色、綠色、黃色蔬菜中含量最多；肉類、牛奶、穀類、豆類、磨菇中富含硒；玉蜀黍、甜菜、甘藍菜、萵苣、豌豆、扁豆、櫻桃、梨、啤酒、全麥麵包、裸麥麵包等含有豐富的鋅。

世界上最優秀的醫生不是別人，而是自己，所謂藥補不如食補，食補不如氣補，人人懂得能量養生保健觀念的建立與落實，防病於未然，再配合飲食，以五色均衡補五臟（為中國人獨特的食補之道，簡言之，欲保養肝、心、脾、肺、腎等五臟，可分別多吃青、赤、黃、白、黑等五色食物）的原則來固本滋元，相信定能達到自我療病，進而減少社會醫療資源浪費，讓人人充滿活力，有個美好的人生。

（轉載取材自智敏慧華基金會出版之《素食之美》）





概論癌症的中醫辨證及療法

文／周莉蕙中醫師

癌症高居十大死因第一位，正統醫學抗癌無望，病患不得不求助非正統醫學，從白鳳豆、棺材上長出來的棺菇，或是向神明求籤問藥。許多中藥及民俗療法，雖為民間所普遍使用，但因不為當前醫界主流所採納並進行實證研究，最後都落得以訛傳訛，甚至治病不成反誤傷性命的悲劇。結果有六成的病患沒有得到正當妥善治療。

對於癌症病人的另類治療選擇，是可以給癌症病患多一個希望與慰藉。但是部分民眾捨本逐末，不接受正統的癌症治療，是造成台灣癌症存活率僅及美國的一半，死亡率高於其他國家的主因。而根據統計，所謂的另類療法，真正的療效不到百分之一！然而目前大陸在腫瘤其他療法中，不是單純的手術、化療（化學療法）或放療（放射療法），而是廣泛地加上中藥。中西醫結合的防治中，提高癌症患者的生存率與有效率，並減輕化療或放療的毒副作用的反應，為癌症患者，帶來新的希望。

惡性腫瘤是由多種原因引起人體細胞反應性增生而形成異常新生物，這種增生組織的細胞具有異常的結構和功能，其生長能力旺盛，與整個身體的代謝不協調，因具有相當程度和範圍的增殖性的緣故，而侵犯周圍組織和

向遠處轉移，對人體構成極大的危害。

中醫文獻上，對腫瘤病因的認識，歸納起來不外乎是「外因」與「內因」兩個方面。「外因」是邪氣、邪毒。「內因」是七情刺激、五臟六腑的蓄毒。而中醫之辨證施治，從證的方面主要可以分出以下類別：

一、癌的主要病因病理之一是「熱毒」：

簡單的說，因為體內有一種毒素存在，故發生癌症，治療以清熱解毒為主，流傳解毒的藥方甚多。如白花蛇舌草、半枝蓮、蒲公英、連翹、魚腥草、板藍根、黃連、黃柏…。但用時應根據病人的熱勢輕重和體質的強弱投以適當的藥量，若清熱解毒這類寒涼藥物用之過早或過量，亦有邪戀不解，或損傷脾胃之弊。所以常常有人長期服後，直拉肚子，反而加速病情惡化！

二、癌是因體內「瘀血」結成的：

腫瘤有一部分是歸屬於中醫的「積」症。體內有形的包塊腫物多由瘀血所致。故治癌藥裡多是化瘀血的。如三稜、莪朮、三七、五靈脂、紅花、延胡索、赤芍、乳香、沒藥。如果一味的用化瘀血的藥，體質虛者久用也會致虛，所以用時還須配合它法：正虛者

扶正祛邪，兼寒者散寒去瘀，挾熱則清熱祛瘀，有痰者化痰去瘀，積塊者消堅去瘀。

三、癌有是因「氣滯」而發生的：

體內各種生存要素之運行，皆是氣為先導。若氣結則病生。故癌有生於氣滯者。古人治乳癌，第一張藥方是十六味流氣飲，藥如下：

人參、黃耆、當歸、白芍、川芎、防風、蘇葉、白芷、枳殼、桔梗、甘草、檳榔、烏藥、厚朴、官桂、木通，共為末，水煎服，氣滯得通，病

腫瘤的食物禁忌：

1. 禁食酒類及對肝臟有損害的食物
2. 忌霉變食物
3. 忌煙燻燒烤製食品
4. 忌高脂肪食物——肥肉、豬油、黃油
5. 忌含酒精的食物
6. 忌過多的食鹽
7. 忌煙、濃咖啡
7. 忌刺激之物——
 - 辛辣之品（辣椒、辣醬、辣油、咖哩粉、芥末、川椒）等
 - 助陽的發物（豬肉、羊肉、驢肉、鹿肉、狗肉、鹿肉、公雞肉）
 - 不易消化的蔬菜（韭菜、蒜苗、韭黃、芹菜、竹筍、毛筍、冬筍）
 - 油煎油炸之品

即得癒。

四、癌有是因「痰結」而生的：

如大半夏湯、小半夏湯都是治癌屬痰症者。

小半夏湯：半夏、生薑水煎服。

大半夏湯：半夏、人參，白蜜。

五、癌有是因「寒凝」而發生的：

例如：婦人乳癌，多是寒結，寒是陰性，凝則結聚不散，乳癌多是先有一小結核，不痛不紅，一旦發而為癌，核大而內陷如岩，終則潰而致死，中醫有一方治療此症，用陽和湯加浙貝母。（只有病機是「寒凝」的才適用，若症屬「熱毒」，用藥就完全不同了。）

陽和湯：熟地、肉桂、乾薑、白芥子、鹿膠、麻黃、甘草。

薑、桂、麻黃，是溫散藥，寒凝之症，服此則結核消散。

六、癌有是因「積聚」而發生的：

中醫所謂積聚，是體內新陳代謝作用失常，應代謝之廢物不能排出，致成為癌症，治療的方式是使積聚消散或排出，有分二類：

（一）峻下劑：如

1. 三物白散：巴豆、貝母、桔梗。
2. 十棗湯：大戟、甘遂、芫花。
3. 子龍丸：大戟、白芥子、甘遂。



（二）緩下劑：如五香丸：香附、五靈脂、牽牛子。

若體質非常弱的人，服峻下劑，虛者虛之，必死無疑。

綜合以上得之，中醫治療癌症，辨證須明確。是寒？是熱？是氣？是血？是痰？不能含混，用藥尤須分清虛實，病重體氣亦實，可以攻病，體虛則不可妄攻，要攻也只能攻補兼施，體虛攻之，可以致死。另外，劑量方面，使用時的具體用量，是需根據病人的體質、病情、年齡、性別、發病季節、流行地區等因素，由醫師辨證論治後親自確定用法用量的。其中的用量多寡也是隨病程而更動，不是一成不變的。

癌症雖然是險症，但不一定是絕症，要想找一種特效藥，一服便有效，恐怕是不可能的。許多被流傳的秘方，必曾收過一次效果，因為一次收效了，善心人士便將它傳播，但此方只適於第一次收效的人，對其他病人，不一定適合。因為每個人的體質不同，患病輕重程度不同，身體與癌症互相反應出的病程進展也不同，不可能以一個固定方子來治療不同的眾人。若視此方為秘方或特效方是相當危險的。治療失當反而會賠上性命。所以，治療無特效方，治療癌症，亦和治其疾病一樣，須辨證施治，證有陰陽、虛實，方有寒、熱、溫、涼、補、瀉，若執一方以治百癌，必然會失敗。所以，癌症若循辨證施治的途徑再加中西醫結合，或許可有一線希

肝癌患者食療

1. 黨參紅棗茶：黨參五錢，紅棗五顆，煎湯當茶飲用。
適於身倦乏力、懶言、便軟散脾氣虛者。
2. 薏苡仁蓮藕稀飯：薏苡仁，蓮藕適量（約半碗）煮成極爛，可當三餐，健脾去濕，活血。
3. 薏苡仁紅棗山楂湯：薏苡仁，紅棗，山楂，橘餅各適量，煮湯當茶飲可增加食欲。
4. 淮山白扁豆飯：淮山藥（山薯，新鮮更好，市場有賣，或北投農會詢問）三兩，白扁豆一兩，米四兩煮粥分次食完。脾虛腹瀉者適用。
5. 薏仁銀耳粥：薏苡仁，米各半碗，銀耳十朵泡發，加水適量煮粥，加適量黑糖調味，口乾者適用。

望，不要迷信秘方，它是和其他病症一樣，如等待秘方或特效藥出現，那就不知何年何月了。

參考資料：

1. 《臨床辨證與經驗實錄》馬光亞著，知音出版社 1993.1.初版
2. 《中藥一千方》郎傳君、孟立春編著，中國醫藥科技出版社
3. 《中西醫結合診斷治療學(中)》陳貴廷、楊思澍主編，1991年7月第一版，中國醫藥科技出版社
4. 《中醫會刊》第36期



梁昇富攝影

吃素念佛不結惡緣 增加癌症痊癒

吃素不再與眾生結惡緣，不再結冤親債主。
而念佛則可得佛菩薩的慈悲加持，
癌症獲得痊癒的機會自然增加。

文／黃焜璋

我一位學佛多年的同事姜醫師，她常給癌症病人開兩種處方：一是馬上斷葷食吃素，而且是吃自然食物。一是精進念佛或念觀世音菩薩。我觀察了幾年發現她的處方亦不無道理，確實有人受益。

致癌物雖多，但以吃的為最多

為何要改變飲食呢？由現代的醫學觀點來說，癌症並不是一天造成的，除了有致癌的體質外（目前醫學研究已找出某些家族擁有共同的癌症基因容易得某種癌，這在佛家稱為這個家族的共業），還必須有致癌物來刺激，而且需經過二、三十年後才會形成癌症，所以帶有相同基因的人會不會得癌症還得看是否接觸到致癌的物質而定（族人中有人得癌、有人不得癌，這在佛家稱為共業中有不共業，

又稱別業)。

我曾對研究致癌物多年的美國教授說，雖然致癌物有數千甚至上萬種，但我以佛家構成萬物的四大要素（地、水、火、風）的觀點來看致癌物應可分為：

1. 地（固體的物質）：如土壤及其上之動植物，譬如發霉的稻米或花生含有黃麴素，吃多了會得肝癌。肉吃太多了易得大腸癌。脂肪消耗越高國家的婦女易得乳癌。

2. 水（液體）：飲用的水遭農藥或重金屬污染易致癌。

3. 火（熱能）：與能源熱量有關的物質如原子彈爆炸的照射會引起白血病。

4. 風（氣體）：如抽菸或吸二手菸會造成肺癌。

跟我們接觸的地、水、火、風中的致癌物種類雖多，但以吃的為最多。我的教授聽了我的分析頻頻點頭稱



許。我認為癌症病人為了避免再發，除了正規治療外，最重要的是要積極避免再接觸環境中的致癌物，而檢討幾十年來的飲食卻是我們最易忽略的。

近年來美國的雷久南博士提唱吃新鮮無農藥果菜及不吃人工染色或加工的素料為主的自然療食，漸受一些癌症患者的注意。我曾看到一位開過二次刀的肝癌病患，經過一年的自然食療後，超音波發現的小肝臟腫塊居然消失了。這位病例的成功鼓舞了我們，而我跟姜醫師曾對數百位同事用石蕊試紙測唾液的酸鹼值，發現素食者的唾液都呈綠色的鹼性，而嗜吃帶血牛排的人都呈紅色的酸性，更證實食物的確改變我們的體質。所以改吃自然的素食可以避免致癌物，並對癌症的再發可提供某些助力。

專心念佛，減輕痛苦，活得有尊嚴

至於精進念佛或觀世音菩薩聖號，對減輕病患的痛苦及延長生命確實有幫助。我一位女同事因子宮頸癌末期接受全身電療，她告訴我，由於一直默念觀世音菩薩聖號及大悲咒，整個電療過程下來，所有的病人都難過嘔吐，只有她沒什麼不適。

另有一位末期肺癌的病人，我發現他的胸部X光早就一塌胡塗，但他居



然比專家的預測多活了兩年多。我問他如何撐過來的？他告訴我，平時有空就念佛，尤其在痛得無法忍受時他就坐到病床邊的椅子專心念阿彌陀佛，說也奇怪，經過半個鐘頭後就不痛了。後來在一個晚上，他在睡夢中

很安詳地走了。念佛讓他在最後三年活得較有尊嚴及過得較不痛苦，實在不可思議。

吃素及念佛何以有效呢？在佛教徒的眼光來看，吃素不再與眾生結惡緣，不再結冤親債主。而念佛則可得佛菩薩的慈悲加持，癌症獲得痊癒的機會自然增加。另在醫學的眼光來看，吃素可與大多數致癌物的接觸減少，可減少癌症再發，而專心念佛則心有定力，加強心靈力量，可轉移痛的感覺，對於整個病程有助益。因此吃素念佛對癌症病患應是一個好的輔助療法。



96年度
健康公益講座

要活就要動——全方位簡易伸展運動

教你幾招，讓你遠離肩頸僵硬與腰酸背痛

講師：曾國楨醫師（現任臺北市立聯合醫院和平院區復健科主任）

時間：民國96年元月21日（週日）下午1點30分~3點

地點：米悠藝文館（台北市牯嶺街5巷2號2樓）

講座大綱：

- 一、肌肉伸展運動的重要性：每天數分鐘，健康常相隨
- 二、肌肉伸展運動原則：姿勢若正確，事半功倍
- 三、肌肉伸展運動的強度與次數：做得剛剛好，身輕沒煩惱
- 四、肌肉扭傷的緊急處理：有適當處理，預後才良好
- 五、全身性肌肉伸展運動介紹：遠離肩頸僵硬與腰酸背痛的簡易運動

講座免費，現場備茶水和咖啡自由取用

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

足部大拇趾外翻

長期穿著不適當的鞋子行走，容易造成拇指外翻而引起發炎、疼痛。



文／蔡文龍醫師

足部大拇趾外翻是最常困擾女性的足部問題，女性患者是男性的五到十倍。

正常的大拇趾會外偏十至十五度，若超過二十度就叫做「拇趾外翻」。

其特徵為第一根跖骨相對於身體中心向內側偏移，若先天大拇趾就比較向身體外側彎曲，或本身是扁平足，再加上不當站立、行走，或穿不舒適的鞋子，長時間穿很緊的高跟或尖頭鞋，就會使大拇趾受到壓迫，個人重心會放在前腳內側，使大拇指往外側的方向擠而可能導致這種畸形。

其症狀為造成大拇趾關節紅腫、變形，行走時足部壓力集中於一點而造成疼痛。嚴重者有時甚至會壓到第二腳趾，與第二趾互相壓迫重疊，造成疼痛。

拇趾外翻的原因，還不十分清楚，但大致可歸類於以下因素。

一、外在因素：因經常穿著狹窄、尖頭又高跟的鞋子，使腳跟不易固定，對腳趾造成擠壓摩擦及壓迫，而加速拇趾外翻的產生，例如：時下流行的高跟鞋、巫婆鞋等都是加速拇趾外翻的最大元凶。

二、內在因素：因遺傳、神經肌肉疾病、扁平足，及足跟肌腱異常收縮等，使腳底機能降低，造成不穩定，進而變形而導致拇趾外翻。

所謂預防勝於治療，足部大拇趾外翻該如何預防呢？

平時買鞋時，應該選購讓腳趾有足夠空間活動的寬楦頭鞋子，以減少鞋面對腳趾造成的壓迫。

另外，正確足弓設計的標準鞋子，具備較強的吸震、減壓效果，讓你在行走時足部所承受的全身重量均勻地分布於腳底，不會因分布不當而壓迫到腳趾，造成韌帶發炎、鬆弛，也是很重要的考量因素。所以長期穿著不適當的鞋子來行走，便容易造成拇指外翻而引起發炎、疼痛。



高跟鞋、巫婆鞋等都是加速拇指外翻的最大元凶

穿著目前市面上流行的尖頭巫婆鞋、厚底高跟鞋、足跟過高的鞋類，發生拇指外翻的機率就會比一般人高。另外會造成大拇趾發炎或往外脫臼，嚴重者甚至變成關節炎。

治療上有復健、穿夾腳鞋、矽膠分趾軟墊；還要選擇舒適、楦頭大、不

會壓迫前腳趾、有氣墊、足跟軟的鞋子，避免穿高跟鞋、尖頭鞋及過度行走，久站。

對症狀較輕者來說，初步治療包括：

1.改善鞋子：選擇寬頭、軟質表面，鞋跟不可超過2吋高度。

2.物理治療：使用內側縱向足弓支持輔具，或是改穿腳掌心部分有支撐設計的鞋子，來緩解站立及走路時將重心放在前腳尖的壓力，以減少腳指頭的負擔，進而矯正畸形，即可暫時緩和疼痛，限制趾囊腫進一步惡化。

3.症狀治療：熱敷、休息，使用消炎劑。

4.復健法：做拇趾內翻體操、用毛巾訓練腳趾的抓力、做腳趾開閉運動，如：撐開腳趾運動、伸張拇趾外側筋腱運動等。方法如下：

●撐開腳趾運動

能強健腳趾細小肌肉，以防止拇趾外翻的惡化。

步驟：雙腳腳趾用力向外撐開，維持5秒，重複10次。

●伸張拇趾外側筋腱運動

拇趾外翻很容易造成拇趾外側筋腱緊張，此運動能舒緩拇趾外側的緊張。

步驟：用手把腳趾向外拉，維持10秒，每邊各重複10次。

中風病人的復健

文／台北市立聯合醫院和平院區復健科主任曾國楨醫師提供

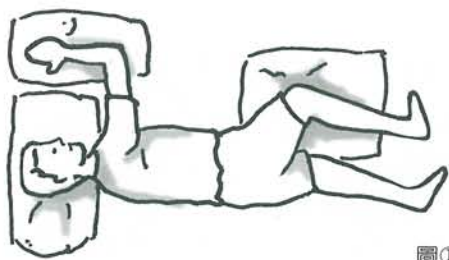


中風病人早期通常會臥床不動，可能會產生一些併發症，此時應將病人身體各部分，擺在適當的姿勢，且每兩小時翻身一次，可預防褥瘡、肺炎和關節炎。

擺位

1. 側躺：

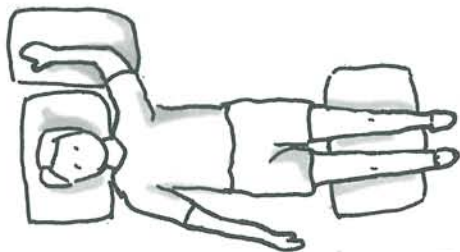
患側在上，肩胛向前推，手臂擺在向前向上的位置並以枕頭支撐；大腿向前，膝部略彎以枕頭支撐，腳板向上。如圖①。



圖①

2. 平躺：

患側手臂向上抬高伸直並以枕頭支撐；膝部略彎下面置一枕頭支撐，腳板向上。如圖②。



圖②



圖③



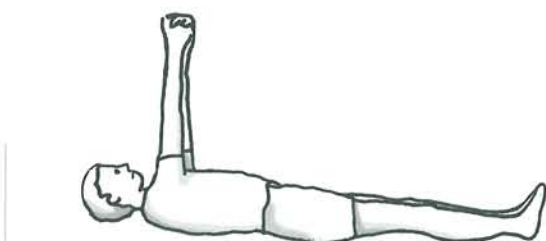
圖④

3. 坐姿：

坐輪椅時，以扶手托手臂，勿讓病人雙手垂於輪子上，以防行進時受傷。如圖③

轉位

推輪椅或椅子至病人坐於床緣之健側床尾，使輪椅（椅子）與床尾彼此成45度角或平行置放。搬動病人時應注意避免拉扯無力肢體。以免造成脫臼或骨折；照顧者面對病人站立雙腳分開，請病人將雙手放於照顧者肩



圖⑤



圖⑥

上，而照顧者環抱病人的腰部或抓病人的褲頭，照顧者的膝蓋頂住病人的膝蓋，協助病人站立，鼓勵病人站立時盡量利用較有力的腿幫忙支持其體重，照顧者支持病人一起轉身，使病人坐於輪椅（或椅子），再放下輪椅腳踏板（腳踏板必須病人坐入輪椅後再放下，以免刮傷病人足部）。如圖④。

預防上肢彎縮

兩手交握，往前伸直，如圖⑤。再往上提到頭頂維持10-20秒。如圖⑥。

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



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

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2006年9月至12月

本期功德林刊登9~12月開立收據之功德主，及年底一併開立收據之功德主。

916261
三寶弟子
500000
萬佛寺
276000
王美珠闍家
236800
楊郭秀蘭
200000
道海長老
190000
黃冠齊
175000
方隆琦醫師
156000
林嘉工業有
限公司
150000
劉寶琴
125000
林育庄闍家
124200
彭文光醫師
120000
黃大維
103610
黃聰敏醫師
101000
普照法師
100030
智海蓮社
100000
白雲寺
法賢法師
財團法人台
灣省台中市
慈善寺
財團法人台
灣省台北縣
承天禪寺
曾林月
曾進賢
曾順看
曾馨儀
76000
紀張寶
71400
開良法師
性賢法師
悟觀法師
66248
梁凱傑
60020
淨行護生會
60000
王美蓮
李孟憲
林彩瑜
洪菱憶
黃源龍

慈善寺
賴淑貞
56000
林峻峰醫師
53000
心智法師
51500
如証法師
51300
連美麗
50500
香雲精舍
50000
生命傳播文
化志業基金
會
如正法師
性賢法師
紫根教育持
續會
陳進水、陳
卓玉霞
陳豫潔
超峰寺
陽明山永明
寺
黃秋逢
福嚴精舍
蔡佳芸
49000
台中佛教會
館
45000
佛陀教育基
金會
44100
姚戰國
40000
台中福慧寺
葉素珍
賴天送
38950
謝慶明
38400
白馬寺
36000
胡傳虎闍家
35300
無名氏之妻
兒
35000
慈悲林唸佛
會
33000
陳昌伯
31875
黃焜璋院長
31370
果性法師
30700

曹廖新
30000
王志堅
田萬頂
吳欣芳
呂美玲
柯燕嬌
淨德寺共修
菩薩學會
潭子大雅攤
位蓮友
顏詔宏
29600
東霖紙器有
限公司
28992
朱成功
27000
李淑惠
25900
會止法師
25300
王秀爵闍家
25000
宏印法師
林志鑫醫師
郭玉梅
黃聰田
24900
楊羅秋月
24520
永古法師
24000
林炯堃醫師
林維君
梁梨敏、何
信瑩
曾若琦
廖霞賓
鄭群星
22500
圓覺精舍蓮
友一同
22400
黃照杰
21700
明錦法師
21600
林呂秀琴
21000
新竹修德寺
20000
中華慈航生
命關懷協會
王德明醫師
台中慈善寺
台中靈山寺
台北市佛教
會
何王秀椒

松楸精密工
業有限公司
社團法人中
華民國弘一
大師紀念學
會
信願行寺
胡進丰
財團法人台
灣省台中市
法華寺
財團法人法
鼓山佛教基
金會
惠敏法師
黃永昌
圓照寺
廖繼清、蔡
受花
廣緣佛教文
物
慧日講堂
鄭茂雄
羅富剛
19300
王百合等放
生車資及隨
喜魚款
19200
許瑞助、林
淑娟、許晏
騰、許淳任
18000
王鴻秋
李淑如
卓玉玲醫師
周文盛
張瓊文
許恒瑜
陳志川
陳彥堂
楊武勳
楊琬湘
蔡俊媛
17000
大慧法師
葉峻成又維
文添秀琴珍
鴻柯矮素珍
16133
葉法珍
16028
無名氏
16000
林銘芳
義德寺
15648
鍾家宇、蔡
閔妃、鍾雨
竊闍家

15500
陳石村
15000
淨蓮禪寺
普濟寺信眾
黃財清
鄭雅文、鄭
雅方、姚美
雲
14850
陳乾原醫師
14700
張瓊婉張吉
繇張吳翠微
洪春田洪伯
良張英哲洪
玉潔
14580
陳國實
14496
謝東穎
14040
徐永田
14000
王玉惠
汪執中
洪明安
慧觀法師
蔡錦
13717
楊素端
13020
李青樺
13000
溫綿
魏溪榕
12700
林欣曉
12300
鄭素蓮
12120
陳美貴
12080
鍾榮枝
12000
三寶弟子眾
等
方家烈闍家
方嬌雯闍家
王鳳璋闍家
江主文
江蓮英
吳劉旗
呂月真
呂振發
李東環
李莉禎
李榮東闍家
見開法師
阮德發闍家

周淑媛
林玉萍
林歪、吳鶯
鶯
林培陽
法音講堂暨
信徒一同
胡萃玲
張雲村
曹慶勇
許陳針許倬
欣許弘慶郭
絨楊景宇許
淑媛
陳秀鑾
陳鳳羽
曾干玲
馮文地
黃子芸
黃玉珠
黃碧玉
圓聖法師
楊建宗
楊思潔
楊莉莉
聖維法師
廖紋好
德生法師
潘悟和
蔡麗蓉
鄭素真
鴻盛科儀有
限公司
11600
李輝復
11400
法意貿易有
限公司
11300
林水萍
11080
魏振剛
11000
吳博雄
李伯訓醫師
陳素貞
10800
詹宏旋
10500
洪振豐
10400
王文濃懷德
珀譽登炎簡
敏張守文淑
貴林碧連闍
家
黃文志
10300
周美月
梁昇富、李

櫻敏闍家
10020
性謙法師
10000
仁海法師
心妙法師
文殊講堂
慧律法師
余春棧
李秀英
周昀蓉
林國華
林淑英
法融法師
金之業
侯彥至
徐長庚醫師
徐清良
財團法人台
北市華嚴蓮
社
財團法人台
灣省台中市
慎齋堂
常根法師
張淑美
張碧雲、鐘
月桂、方雲
琴
淨德精舍
連文宗
郭德進
陳忠勝、劉
慧君、陳昱
丞
陳欣儀
陳春盛、沈
美珠
陳淑慧
傅德龍、吳
金蓮
曾阿滿
黃宥秦
黃建國
黃崇智
黃麗華
道萬法師
演禪法師
鄭孝玲
鄭進祥
黎家銘醫師
蕭立君醫師
戴同伯
謝李冬花
謝慕慈、蘇
漢雲
豐富醫師
顏明男
顧恩國
9700

願力念佛會
9696
陳進益
9600
江仟枝
李月里
喻秋楓
譚芸萍
9500
陳淑娟
9400
空生精舍
柯雨瑞
9000
三寶弟子多
人
李炎銘
李淑華
林伶妍
林茂生
林菊金
陳文章闍家
陳至上
葉劉金鳳
8848
林寶玉闍家
8800
林欽賜闍家
郭素雲闍家
8500
三寶弟子闍
家
8400
李余其花
李綺玟
林鴻銘闍家
俞欽中
柯谷霖
經析
蔡明樺
8340
周旺相
8150
曾國楨醫師
8130
本因法師
慧明法師
8000
白張綱
江子朋
江英傑
吳梅貴
周文文
林清豐
南山寺
修化法師
林順治、莊
淑英
泰慶興業有
限公司

徐凡惠
陳玟伶
陳淑郁
程紗蘭家
黃倉勝
楊明全
楊莉莉.方
新柏
蔣信弘
鄭育青
薛鴻嫻
7980
果勵法師
7390
楊玉女.常
明
7320
陳川成
鄭堯煌
7248
李佩禪
張美味
陳逸德醫師
陳錦耀
陳麗如
鄭智中
簡梅鶯
7200
王富生
李秀鳳
袁美琳
廖桂晴
謝啟楨
7115
張妍貞
7000
伍世貴
李明斌
李建模
傅守彬
曾青華
黃保男
黃許淑禎
廖銘忠
鍾春妹
6800
葉春網闔家
6749
黃作坤
6615
秦啓正
6600
吳麗雪
陳森河
蔡俊宗
6500
台南小小放
生團
黃榮輝

6300
陶蕃震
6200
天慧法師
王素梅
張秀蘭
楊玉女
6190
周莉蕙醫師
6035
許家銘
6020
余美琴
吳林淑女
美濃雷音寺
陳建佑
圓弘法師
法寬法師
丁玉英.丁
玉菊.丁惠
臻.丁全成.
吳精福
大明法師
文玉林
王秀娟闔家
王珮華
王朝卿闔家
朱美姿.鄭
盈鈺.鄭千
慈
江宜靜
何東周闔家
吳秋穗
呂來
宋阿義闔家
戒德法師
李月里.李
洛境.李金
玉.李欣倪
李伯彥
李林幼闔家
李素如
李素妮
李曼霞
李淑貞闔家
李翊霏
李新傳闔家
沈子慧
沈新明.鍾
月英
阮陳村
周麗雪
性安法師
林火盛
林王秀琴
林吳玉霜
林秀芬.祁
碧波.祁台
穎.祁台姪

林育如
林明徵
林城
林春緣
林科澄
林雅惠
林瑞慶.冠
蓉.昱君.瑞
櫻.瑞碧
林誠義闔家
林錫雨.簡
秀嬌.林玫
吟
河富美
邱早治.蔣
勇誠.蔣佩
芳.蔣遠鎮
邱昆雄
邱鈺軒
邱銘郎
柯孟伶
柯義和
紀邦杰醫師
胡劉來
常能法師
康文樹
張依涵
梁淑娥
淨照法師
紹一法師
莊皓安
許殷睿
許煌汶
許福地
許賢堂
陳志聰
陳李秀榮
陳志勝.劉
慧君.陳昱
丞.陳又瑄
陳春美
陳柏州
陳香桃闔家
陳敬龍
陳許瑞霞闔
家
陳錫坤
傅紅薇
傅祖盛闔家
辜祐治
黃仁昌.陳
淑惠
黃文鐘
黃火爐
黃阮翠蘭
黃明環
黃亮
黃彩霞闔家
黃意蘭
黃禎惠醫師

慈偉闔家
楊鎮勝
溫穩鵬
葉可政
達果法師
廖鴻城
褚福全闔家
劉青偉
劉發泉
劉進富闔家
劉慧英
慧直法師
歐得利實業
股份有限公司
蔡仕龍
蔡秀英.周
倫闔家
蔡松佐闔家
蔡鄭秀汝
鄭本源.鄭
名倫
鄭玉春
鄭再傳
賴伊容
濱因法師
謝朱碧連
鍾月英
鍾圓照
韓碧琴
魏新和
蘇美月
蘇瑞麟.羽
柔.宣兆.瑞
如
5600
淨蓮精舍
楊玉女
鄧鈞元
5500
李勝彰
陳介得
陳介祥
陳淑媛
程朝明
禪敬法師
謝麗卿
5436
江建昇
江緯成
陳欣好
5400
名晟塑膠企
業有限公司
5350
郭秀芹
5176
郭振潮
5100
李繡鈴

5040
慈圖法師
5020
廖麗嫻
5015
許杰雅
5000
天竺製香廠
王小珍
王圳華
王亞蘋
王敏容
王麗芬闔家
王双連
光智法師
江秀霞
江芳美
行政院衛生
署基隆醫院
余淑貞
吳一君闔家
吳文華
呂玉芳
呂岡子闔家
呂美絹
妙音 張萱
宋榮清
宏覺法師
李美伶
李寶華
杜經緯鄭麗
敏杜恆銘杜
恆誠
周家權
林幼霞
林秀子
林坤生
林輝燦
孫淑媛
徐禎陽.李
旺枝
殷琪惠
翁文淇
高光華
常真法師
張峻偉
陳建宏
陳柏華.陳
芝君.王冰
如
陳茂松
陳振裕
陳賴春
陳麗滿
章文振
傅慶輝
黃王月照
黃美齡
黃張瑞美
黃福張

傳恭法師
傳淨法師及
十方人士等
新悅星金屬
網有限公司
詹李阿月
道邊法師
廖張秀雲
廖麥如
褚蔡翠鳳
褚耀聰
劉旺全
劉明龍
蔡吳月娥
蔡玖薰
蔡紋州
蕭阿救
彌陀淨舍
戴文宗闔家
謝建民
蘇翠霞
4848
樓登
蔡佳瑩
蔡明達
4800
王鵬鎮闔家
江水泉
李鵬舉
汪曉芳
林天南.陳
美玉.林辰
樺.林念樺
闔家
林貴財闔家
邱顯琪.邱
奕文.邱周
隨.邱芷莉
闔家
胡文恭
陳文河
陳松義闔家
黃志成闔家
黃孟玖
黃謝寶猜
慈因法師
趙寶春
劉惠瑤闔家
蕭月娥
賴四滄
賴舜平
4600
謝宏仁闔家
4520
谷振華
陳松吟
4500
何繼宗
林鳳鈺
徐秀珍

徐彭承
陳慧玲
楊瑞仙
4416
洪武賢
4400
羅慶輝.楊
群真
4300
吳金昌
4220
葉添陽
4200
徐天明
康恆毅.梁
維茹.康碩
峰闔家
陳怡樺
綠漾企業商
行
劉永生
羅慶華
4140
照偈法師
4040
張秀麗
4020
大明法師
(中平精舍)
朱依蘭
4000
王明土闔家
王香麗闔家
江麗榮
自二法師
呂月嬌
李水良
李沃耘.王
彩玉.李
祐亘.李玟
翰
李紅花
李淑芬闔家
沈鶴子
辛成裕闔家
林隆穎
林碧璧
姚蕊.蔡馨
儀.鄭美藍
(迴向往生)
洪嘉凌
英聖興業有
限公司
高文啓闔家
高鴻興闔家
國軒製版印
刷有限公司
常善法師
張呈堅.張
呈為

張原榮
張書銘
張梅子
張勝柏
張錦雪
張燦池
張繼光
清華攝影社
莊文豪
莊美華
陳秀英
陳原達
陳真蘭
陳蔡明月
陳麗娟
景千儀商行
智緣法師
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
黃金醫師
黃昭榮闔家
黃進昌
楊金詒.林
進金
聖海法師
慧蓮法師.
望月柯時
蓮池庵道笙
法師
盧冠嘉
蕭麗玲
龍玉珍
謝鳳月
簡文澤
簡素琴
藍秀
羅少鈴
羅柏勳
3900
宏明寺
蔡欣惠
3800
陳瓊玉
善印法師
蔡逸萱
3700
田光延
吳參棟闔家
智融法師
優婆塞.優
婆夷
簡繹先.簡
妙如
3678
林桂絲.溫
玉蓮

3624

呂玲英
許碧珠
簡好臻

3605

周玉輝

3600

何阿罕闢家
吳建勳. 詹
玉滿
吳海明闢家
呂秀鳳
李素珍
周麗華
林忠樂
林崑聰. 林
黃迎. 林柏
成闢家
林麗菊
邱英銓
胡松原醫師
埔里山城房
屋仲介有限
公司
高慶年
張淑嫻
張漢良
張鳳德闢家
許洪卯
郭品昇
陳大龍
陳玉鳳
單定閑
詹謙忠
廖本仁
廖淑珠
劉子儀
謝宗佑
魏完
羅啓南
蘇寶玉闢家
3500
江悅君
吳宏志
杜宏基
施雅碧
莊錦梅
陳余萍
陳華容
黃孟侯
黃彩桂
圖宜法師
劉子豪. 劉
子亮. 王雅
性
歐陽志宏
蔡鴻亨
3400
真藏法師

盧麗慎

3300

林秀蘭
施文儀醫師
洪信
陳文雄
陳和良
鄭美朱

3200

李秋遠
林振生
夏志強
署立台北醫
院
魏嬌妹闢家

3100

吳燦麗
姜貴英
傅莊月鴻

3060

林雪貞

3020

曰慧法師
玄乙法師
常升法師
黃恒斌
劉翠梅
鄭素貞. 鄭
花子
錢富美

3000

三寶弟子
張秀鸞
仁敬法師
元慶寺
心祥法師
王小珍
王順達闢家
王麗娟
如田法師
安法法師
朱耀男
佛明法師.
印安法師
何瑪莉
吳宗穎
吳念謙
吳淑芬
吳黃菊
吳燦梅闢家
妙安法師
巫東翔
李辛秀
李劍鈺
李陳連蕉
李楊月桃
杜建輝
周益成
林月嬌

林立峰

林朱寶金
林岡錫
林明輝
林培達闢家
林雪宮
林源泉醫師
林碧燕
林諒. 劉帝
佑
法明寺
法界衆生
邱林初
邱清妹
邱縣明. 李
秀鳳闢家
屏東淨宗學
會
洪崇哲
翁秀霞
徐鳳珠
常祐法師
張又升闢家
張耘瑞
張瑞興
淨土念佛會
莊定邦
許玉尾闢家
許金女
許張招治
許貽婷
郭月娥
郭香宜
陳玉芬
陳如音
陳何玲子
陳宜津
陳金發
陳金蘭
陳玲達
陳淳淳. 陳
劉阿馨
陳湯月英
陳裕琴
智信五金行
曾桂森
黃方俞
黃沈秀春
黃金娥
黃奕泉. 黃
世宗. 黃世
仁
黃妹秀. 邱
寶珍闢家
黃傳
黃瑞娟醫師
黃錢遠
黃麗明
楊月娥
楊瓊華

葉峻成. 葉
又維
道寂法師
廖陳翠琴
廖鄧月柳
廖麗媛仁義
秀惠裕湖南
焜振人朝偉
布魯斯闢家
劉宛琳
劉東地
劉政良
蔡佩倩
蔡清潭. 蔡
秀芬. 蔡志
強. 蔡志宏
鄭許玉葉
鄭萬入
融睿法師
賴允豐
賴秀琴
賴柏宏
戴文宗
謝文彬
謝定國
謝懷毅
韓嘉玲
簡豐庭. 黃
艇馭
藍源德. 羅
凰雙闢家
顏明星
2900
黃曾美華
圓明居
2800
林素真
林福山全家
邱嬌方
洪文瑞闢家
辜陳昭月
劉文筆
劉獻文
謝明坤闢家
2752
慧策法師
2718
王建平
葉甘澍
謝明珠
2700
宿古三. 宿
藍碧珠. 陳
來好
2600
吳棟甲. 吳
江絨
張錦秋

陳薛金緞
楊慧馨
魏素玉
2520
楊千墨
楊瓊媛
2500
吳達中
呂玟慧
林宏鐘
林秋燕
林商瓊
徐碧釵
徐志懋
許家華
陳展維
善果林共修
會
黃俊誠. 黃
宣涵. 黃懷
寬
楊世傳
趙治國
鄭素蘭
2460
李榮俊
黃仲諤
戴宏賢. 戴
慧寧. 陳清
汶
2416
陳秋霞
2412
張富
2400
三層工業有
限公司
幻生法師
心好法師
王允長
王玉真
王來春闢家
王許彩枝闢
家
王毓淞
王誠愷
吳吟珍
吳陳阿貴
吳証雄
吳櫻芬
李昭賢
李淑卿. 陳
漢綜闢家
李淑惠
果新法師
林秀英
林宜萱
林秋江
林郁芳

林振山
林烜民
邱正忠
洪建立闢家
徐政儀
康玲華
張文政
張晏禎. 蕭
奴霖
張照昌
張豐慧
張魏騰
梁則修
梅先逸闢家
郭士嘉
陳孟娟
陳美琴
陳梁照美
陳清標
陳煜超
陳煥庭
曾品契闢家
黃名莉闢家
黃莉蘭
黃新賀闢家
黃靖芳
楊白強
楊麗英
詹士毅闢家
嘉源水電工
程有限公司
廖國政
廖蔣
趙怡安
劉子美
劉阿美
劉英美周宏
銘俊佑宛亭
宛諭俊耀闢
家
劉彬
盧品好闢家
蕭婉玉. 蕭
梅琴. 蕭林
照子(迴向
往生)
謝定川
謝明治
簡文英
藍松源
顧秋玉闢家
2350
陳弘揚. 陳
國川. 蔡貴
美
2300
王詩鑽
柯信宏
常慈法師

2206

黃燕絹

2200

徐碧慧
高秀櫻
張瑞瑯
陳美英
陳達梅
楊美能
鄒陳寶月
蔡連枝

2180

吳昭蓉

2120

莊暉熾醫師

2100

江浩彥
周仁祥
林淑貞
高竹村闢家
陳甘妹
曾綉惠
劉採霞
簡明權

2060

陳進銘

2050

真戒法師.
陳萬修.
鄭綉梅

2040

賴靜子

2020

李重慶
洪孟話
洪韻
徐美鳳
陳富
智德法師
黃健杰
楊簡素枝

2000

一切衆生
(含三惡道
衆生)
于繼宗(迴
向往生)
方慶暉(迴
向往生)
王木良
王世明. 賴
瑞枝闢家
王淑玲
王翊達
王聖惠
王裕民闢家
王靜松
本能法師

朱春桃
江東陽
吳友裘
吳木桐
吳永財(迴
向往生)
吳佳翰
吳怡萱
吳春蘭
吳振益
吳國顯
吳淑華. 林
銘芳. 昱萱.
政逸
吳婕如
吳豐原
呂佩庭
呂施阿招
呂美智
呂國賢
李來侑
李細妹信雄
育安宜惠
陳如棟材彩
荔秀枝
李富貴
李惠美黃興
東于芝道逸
(黃賴春桃
黃士典迴向
往生)
李愛慧
杜迪榕. 陳
迪祥. 迪傑.
迪梅. 迪菊
汪阿理
周怡靚
周逸銓
官升科. 官
許香. 官秀
雲闢家
林文章
林汝倉
林伯桑
林昌錦
林春鏞
林秋桃
林若涵
林英洲
林素媛
林素諾
林高
林貴美
林義鐘
林資源
林慶昇
林麗宜
法度法師
邱慧庭
施麗君

施懿珍
柯堅智
洪季金花
洪信彥
洪美珍
洪素珠
洪笛湘
洪誌龍
胡文龍
孫致中孫致興
師裕清
徐蘭英
真圓法師
馬玉英
常聖法師
康文樹
康秋麗
張古玉女
張阿珍
張彩容
張楚華
張嘉豪
張鳳茗
張嬌如
曹貴足
梁智誠
清山法師
清淨唵佛會
清堂法師
莊月圓
莊淑慧
許宗欽
許明雄
許美雲闔家
許庭熙
許瑞志
許滿
許曉珠
郭寓寓
陳方玉雲
陳世峰
陳以堅
陳正男.陳清榮
陳協全
陳坤松
陳沼鸞
陳建基
陳美鳳
陳淑美
陳雪花
陳朝恭
陳傳淨
陳照海
陳麗梅
陳寶珠
曾銘珍
無名氏之父
程玉卿闔家

順竑企業股份有限公司
黃正雄
黃共森
黃秀琴
黃政雄
黃秦霞
黃詠儀
黃靖璇
黃翠燕
黃曉薇
黃瑜蕊
楊大寶
楊志泰
楊陳乜
楊蔡秀枝
楊麗芳
葉永順.賴思穎.葉品詩.葉懿萱
葉新基
盧振裕.盧高良.盧灼浩.郭茗薇.郭傑嶸
蕭諾文化事業有限公司
廖力毅
廖清章
廖惠玲
演毓法師
劉自強
劉昌熾闔家
劉瑞貞
劉蘇有里
慧修法師
緣空法師
蓮清法師
蔡宗宏
蔡金成
蔡璨謙
鄭美英
鄭惟太醫師
盧志揚
蕭正平
蕭家勤
蕭惠芳
蕭憲宗.樂杰
賴彥親
賴嘉祥
彌光法師
戴芳俐
謝許時
鍾春枝
韓美芳
顏玉璽
魏鄭春妹.
魏家薰
羅昌森.羅

均權
譚振寰
蘇瑾妍
1950
黃耀寬
1900
王美雪
王清鐵
吳全榕
趙明坤闔家
趙健壹闔家
趙翊吟闔家
1852
沈雅玲.許純明
1812
王敬淑
潘則忠
潘姿廷
潘姿婕
1806
廖進益闔家
1800
三寶眾弟子
余家雯
吳秋鐘
吳婉甄
李靜茹
周采青
洪碩懋
洪聚良闔家
洪慶祥.許麗青
翁連發全家
連寶唐
陳先益闔家
陳居里
彭一驊
劉華德闔家
蕭敬伶
1750
廖孝生
廖順生
1715
詹素美
1700
李永欽
林玉英闔家
詹溪明
1665
楊秋金.胡郭豪.胡星全.胡郭益
1650
鄭惠信
1600
李秀玲
邵世寶.邵

世萬
威鼎電子科技有限公司
范碧珠
徐麗雲
迴向愛貓波
波
迴向愛貓咪
咪
涂益仁
張樂寧
莊英賜.王淑玲.莊凱名.莊傑傑
陳沛伶
陳武德
陳愛幸.黃美芳.黃憶馨.黃宏曉
曾煥盛
趙瑞春
劉銘福
鄭春珠
戴毅文.戴逸雲
謝允順
謝明結
1550
蔡文龍醫師
1545
陳秋吟
鍾明雄
1520
陳碧霞
1515
楊中浩.楊中采.吳金滿
1500
十方衆生
方美華
王建焜
王賴秀
伍寶娟
后里流通處
善信
如定法師
江秀英
吳有雋
妙音
李芳柏
李秋霞
李淑敏
李瑛媚
李璇望膠廠有限公司
李寶琴闔家
周玉靜.周金全 法界

衆生
周國良
周陳錦緞
林大勝闔家
林仁傑
林世文
林曹雪子
林錦繡
林麗芬
林琮芬
侯月琴
施玉珠
高碧玉
張清美
梁無畏
莊俊仙
郭國明
陳本山
陳沈再
陳秀敏
陳林送雲
陳純純
陳貴蓮邱武雄
陳逸倫
陳鍾招娣
博芸法師
黃秀玲
黃菊妹
楊溪成
廖林玉英
鄭河秀
鄭金枝
龍春貴
簡檀仔
顏慶章
羅水秀
1460
賴慶山闔家
1400
王碧蘭
如瑞法師
果文法師
柯永森
陳淑芳
黃清光
楊隆煥
鄧紹軒
賴淑鈴
簡林金
魏吉男.陳金時闔家
饒雪梅
1320
李淑真
黃金慈闔家
1300
王秀錦
李彩蓮

林淑女
林慈芬
康何江.康葉嬌.康麗華.康麗真.
康愛蘭
張智盛
陳旺好
陳淑女
廖高美子
廖許清
廖菊清闔家
1268
李秀鶯
1250
陳寶珠
黃于珊
黃謝芳蓉
1220
法霖法師
1208
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
黃均惠
蘇秀卿
1200
方維康闔家
王秀美
王盈涵
王美銀
安逸之
安逸華
江浣蓀.江怡葵
江鶴齡
何百霞
何治民
何英富
何惠雲
何瑪莉
吳育丹
吳承峰
吳金枝
吳長富
吳秋文
吳美慧
吳美麗
吳家生闔家
吳素絲
吳健璋
吳健彰
吳健豪
吳陳阿峰
吳雲雅
吳碧珠
吳麗芬

吳麗鳳
呂許月蓮
呂義忠
宏曜法師
巫啓明闔家
李月嬌
李光夏
李菊子
李碧珠闔家
李謙
李麗淑
沈大銘
沈威德
沈煥昇
沈詩睿
汪連月香
見航法師
周明德
周阿彩
林凡絮
林心如
林仕昕
林正義
林玉惠
林伶愛
林秀春
林芊均
林明森
林金光.陳月嬌.林志榮.林育如
林阿照
林姿秀
林威雄闔家
林春
林豐瑩
林紀宏
林紀甫
林美珠
林桂珠
林素茹
林雅雯
林簡永春
林麗雪
林寶猜
邱來春.葉秉洋
邱佩珊.邱婉柔
邱金本
邱景進
邱銘祥
邱銘漢
姜伯偉闔家
姚克中闔家
施靜蘋
柯秋梅
洪旺
洪淑美
洪淑華

洪雅鈴
洪雅麗
洪麗珠
洪麗甯
胡雪梅
唐藝芸
徐秀琴
徐紀絹
徐錫其
徐鴻鈞
張乃月
張干祐
張子渝
張何景齡
張伯廉
張廷聿
張秀美
張念浦
張建興
張晉嘉
張素真闔家
張採雲
張凱鈞
張皓鈞
張雅涵
張順淮
張楷翌
張賢富
張寶月
張仔萱
曹麗芬
許文俊
許李招治
許美姿
許淑媛
許雪妹
許福林
連坤湘
郭炳信
陳文玲
陳水菊
陳奴
陳志佩
陳秀枝
陳秀芬
陳谷鳳
陳俊恭
陳冠利
陳咸安
陳品好
陳奕葵
陳威名
陳威宇
陳威志
陳春秀
陳美延
陳舜瑄
陳香蓮
陳娟娥
陳淑吟

陳莊金蓮
陳雪治
陳詠欣
陳進明
陳雅麗
陳碧珠
陳慧蓮
陳震芳
陳鶴文
曾以真
游月裡
程蔡儉
華英里
馮嘉偉
黃玉秀
黃玉霞
黃名莉闔家
黃守仁
黃佳淳
黃佩瑄
黃明玉
黃金能
黃苑明
黃高村
黃宿霞
黃淑容
黃郭秀美
黃裕豪
黃椿枝
黃寶玉
黃寶鳳
黃蘇蘋
楊台生
楊怡真
楊易達
楊俊欣
楊俊勇
楊彭月英
楊惠芳
楊瓊芬
聖涵法師
葉彩蓮
董君秀
解炳杭
解夢妮
解夢芳
詹白淑雲
詹雲評
廖幸瑜
廖素珍闔家
廖碧嬌
廖慧娟
演明法師
演醒法師
趙永昌
趙永清
趙軒德
劉文吉
劉世謙
劉亦慈

劉伊甄
劉成才
劉育儒
劉欣佳
劉威舜
劉慶阿好
劉翠瑛
劉謹文等12人
潘開花
蓮池淨苑
蔡宛臻蔡受
修蔡篤忠
蔡東昇
賢子法師
鄭文章
鄭林足
鄭智介
鄭燕鶴
鄧秀子
盧元戎闔家
盧貴津·陳
玉龍
賴志昌
賴志明
賴瑜喬
賴輝彥
謝月鳳
謝其雄
謝郭春
謝順美
鍾秀鳳
鍾陳陽闔家
簡志銘
簡泰生
簡新富
關帝成
關英蘭·洪
逸齡
關靜芬
關靜娟
顏芬敏
羅美珠
覺順法師
1160
林玉梅
1150
葉佳珽
1100
王俊仁
王碧霞闔家
吳黃怨
林秀玲
林雪珠
邵俊權
侯淑琦
柯清波
張安佳
張哲銘

陳林企
陳薇莉
廖麗和
1075
方偉德
1060
放生念佛會
1050
陳再旺
1030
普湛法師
1020
江日盛
林心榆
偉仁法師
唯心法師
陳文麟·鍾
靖嵐·陳毅·
陳耀得
欽田法師
戴文榮·景
薇
覺海法師
1015
陳睿蕙
陸雲
1000
大常法師
大華嚴寺
元亨圖書館
天清法師·
心航法師·
劉讚木·鄭
劉坐
方鳳君
王久次·楊
美美·王良
晏
王川吉闔家
王立璜
王阿玉
王偉丞
王張邦瑜
王淑媛
王貴英闔家
王粵英
王詒民
王廖秀霞
王慶鈞
王賴雪
王麗琴
丘蓮招
史碩鳳·楊
珮珩
如祥法師
如意輪觀音
菩薩會
如聚法師
朱玉印

江呂月美
余金松
余淑喻
吳丹
吳秀真
吳良漢
吳怡貞·吳
詔宣
吳明坤
吳建福·徐
瑞綿
吳美枝
吳純亮闔家
吳淑雯
吳淵泉
吳聖璋
呂仁智
呂仲峰
宋月柑闔家
李早智
李佳玲
李宜芳·王
健嘉·李振
斌
李邱玉英
李春蓮
李昭慶
李昭賢
李細妹·何
信雄·何育
安·何宜蕙
李許彰卿
李雪霞
李惠文
李黃壬妹
李豪剛
李鳳碧
李賴淑貞
李鍾慶
杜林秀蘭
杜素真
卓文章
周正一
周秀嫻·陳
建達·陳孟
慈
周秋冬
周麗芬
性義法師
明歸·悟安
法師
林子玉
林心惠
林汝見
林伯昌
林秀鑾
林承洵
林金鳳
林俊男
林美秀

林楷傑
林楊秀嬌·
林淑珠·林
鈴蘭·梁仁
傑
林瑞碧
林碧娟
林慧彬
林璧真
林瓊華
林麗珠闔家
林寶清
法融法師
直心道場
邵秀玉
邵俊淮
邵凱騏
邵萬居
邱林色雲
邱美玉
邱雪美
金雅慧·曾
建元·曾紫
綿
侯勝珠
姚秋香
建定法師
施張華女·
施堯凱
施善德
施善樂
施煥淑
洪邱干紅
洪滿成
洪婷珏
洪福田
紀皓智
胡秀鳳
韋智凱
唐秀琴
徐安德(迴
向往生)
徐秀貞
徐金蘭
徐貴妹
徐澄來
海中法師
秦玲美
翁治民
涂秋陽
常乘
張子裕
張子寬
張日興
張月枝
張玉曼
張宏年·詹
玉美·張麗
勻·張瑋珊·
張晉維

張育慈
張林玉雲
張阿雄
張晉魁·林
瑞碧·張哲
維·張丞宗
張桂緣
張健榮
張婉清·羅
碧霞
張淑惠
張紹恭闔家
張郭木麵
張紫鳳
張黃足·蔡
宜君
張愛嬌
張經瑞
張瑋修
張翠軒
張鳳琴
戚義貞
梁吳儼·梁
無畏
梁亮鳴
梁啓川
梁銘福
莊林秀英
莊乾信闔家
莊涵如
許丰姿
許仁洋
許友福
許育心
許坤民
許杰成
許翊珩·許
杰成·許育
心
許蓮琴
許澤宏
許蕙玲
連瑞星
陳天賜
陳文陣
陳月卿
陳弘仁
陳玉霞
陳余芳
陳秀蓉
陳奇輝
陳宜葵
陳易新
陳明震·吳
淑瑜
陳林阿梅
陳泓洲
陳冠汝
陳冠融
陳威帆

陳紀泳
陳美好
陳美莉
陳美惠
陳章招治
陳以芬
陳娟娟
陳素梅
陳國雄
陳國豪·陳
莉葵·陳紫
盈·陳柔安·
彭玉英
陳敏鴻·王
桂枝
陳淑文·游
順實·游勝
益·游育熙
陳凱勳
陳惠珠
陳溫秀梅
陳綺幻·胡
炯勳
陳慧翰
陳緯杰·葉
金蘭·陳紫
涵·陳子豪
陳寶勳
陳双金
麥玉英
粘阿桃
富山寺
彭添丁闔家
智果
曾金涼·黃
玉蘭
曾彩雪
楮蔡翠鳳
楮耀聰
游玉英法師
游周美言
游振維
游清淵智誠
筱西筱筑筱
琦水金陳彩
婕
董月桂
董清文·吳
淑娥
馮子卿
馮郁書
馮聖軒
黃瓜月
黃立昂
黃秀子
黃秀美
黃秀珠·廖
翊均
黃秀惠
黃建峰

黃彥達
黃昭清
黃秋祿陸占
文陸舒紋陸
梓榮
黃倩茹
黃惠絹
黃嘉源
黃澤明
黃麒諭·馬
千惠
黃麗穎
黃麗融
楊元弘
楊台容
楊婷惠
楊菲榮
萬星延
聖定法師
葉宗恩
葉家男
葉紘維
葉雪梅
董玉燕·林
資源·超群·
雨靜(林鴻
坤迴向往
生)
詹秀卿
詹素敏
詹喬語
詹喬語·詹
子詮
詹翠珠
詹鳳蘭
詹龍岳
鄧桂蘭闔家
廖玉枝闔家
廖淑瑛
趙林桂花
劉子綾
劉主
劉尚其
劉幸麟·劉
小橘
劉易松
劉昀翔
劉素戀
劉慧玲
劉興地
劉寶桂
德瑩法師
歐干華
潘俊平
潘淑芳
蔡文勇
蔡長添·陳
鳳芝闔家
蔡信和
蔡冠青

蔡美貞
蔡素月
蔡新才, 江秀嬌
蔡寶山
鄭秀雲
鄭佩蓉
鄭傑元, 范瓊之
鄭復振
鄭詠霖
鄭聞元, 蔡馥茗, 鄭仔庭
鄭麗鳳
盧泰揚
蕭子誼闔家
蕭公權
蕭玉柱
陳綉麗
蕭林雪
融德法師
賴石生
賴泳仁
賴勉
賴建旭
賴烽明
賴焜滄闔家
賴董霧
龍泉寺
謙因法師
謝秀桃, 蘇至峻, 蘇如馨, 許綉美
謝瀛彬
謝寶燕
鍾玉峰
鍾美心醫師
鍾淑珍
簡小惠
簡銘誼
關壯傳
羅乙寧闔家
羅含笑, 李讚生, 鍾美華
羅清清
嚴健銘, 胡秀鳳闔家
嚴趙立菁闔家
蘇正平
蘇明宗
蘇松根
蘇鴻章
體園法師
950
陳淨茹, 陳忻楷, 古美蘭, 古美朱,

古雲霖, 大莊法師
906
王敬淑
900
丁玉娘
王明志闔家
王譚萱
吳美真
吳湘鈞
李昆霖
李明魁
李芳萱
紀秀芬
張恩慈恩華
銀發祐銓祺
戴秀玉秀珠
許意闔家
梁秀霞
許燕玲
陳弘揚
陳奕心
陳惠津
曾弘基
曾素珍
黃玉藝
楊麗妹
葉錦池闔家
趙文堂闔家
趙林梅闔家
潘玉芬
蕭金鳳
賴惠姿怨端
吳陸敏滄苑
青新發宗叡
亞璇秉澄
謝竹原
羅美容
蘇王紅英
蘇碧蓮
887
梁壽光
860
PooN Mu1
LAN&SON
850
張美雲
830
鍾佳芸
鍾尚廷
815
藍美雲
800
丁賴幸闔家
王建国
王草地
王碧芳李正輝
江欣怡

何金高
吳秀玉
吳金郎
吳美雲
吳慶良闔家
呂正雄
李王配金
李永福
李慧菁
林忠良
林正宣
林阿幸
林淑靜
邱慧杰
柳秀美
洪文琴
孫景昭
徐文明, 關芬蘭
財團法人伽耶山基金會
高尾
張秀玲
張秀梅
張秀霞
張清祥
張楷燦
張碧瑩
莊惠筑
莊肇勳
許乃木
許金龍
許寶水
陳地發
陳素惠
陳國浚
陳澤宏
陸銘傑
彭火興, 劉桂尾, 彭秀燕, 彭政道
闔家
曾令傑
游朝熙, 游雪芳
無名氏之子
黃冠華
楊惠瑒, 黃金冠
照暄法師
趙泰山, 張春美
劉九吉
劉志福
劉玲蓉
劉裕隆, 張妍湘
潘玉秀闔家
潘春官, 潘明官

蕭貴梅
聯詠機械公司
羅劉美
792
覺性法師
750
翁兼章
740
常悅法師
720
曜章法師
700
吳秀鳳
吳惠真
李宜春
林惠娥
侯淑綺
張笠
陳典璋
陳奕致
陳昭維
陳昱葵
陳美月
詹林靜妹
劉冠廷
劉意鈴闔家
簡順明
蘭平焯
650
方明珠
李璧如
簡淑貞
620
黃玉珍
謝秀玲
604
劉蓮生
600
王仁義闔家
王分東
王秀雲
王素娟彥智
昱婷昱煊明
昭葉絹春生
湯秋霞闔家
王偉橋
王梓沅
王梓雲
王勝彥王勝軍
王繼宗闔家
甘陳香妹
朱瑞彬
余文傳, 余曾鳳
吳西珍

吳梅爵
呂奇珊, 詹秀之
李子琦
李丘萍
李秀月, 吳祖毅
李淑齡
沈攸香
沈婉君
沈智慧
汪吳敏惠
汪坤忠
周長美闔家
林子霽, 林子涵, 劉玉茹, 蕭素連
林亞唐
林信達
林冠巨
林奕岑
林紅柑
林家鳳
林真料吳苑
瑞美博進正
瑩志傑
林國棟
林莉樺
林葉秋
林松崙, 林辰儒, 林前均
林綉娥
祁惠茹
邱彥龍
邱景斌
柯達維
翁碧芬
張子寬
張正民闔家
張正良
張玉煙
張林琴
張佩晏
張璣今
梁化豐
莊程鈞
許麗真
陳和輝, 林純如, 陳姿瑄
陳素雲, 王張靜子
陳連賞, 陳李專
陳榮都
陳福炳
陳震華, 陳李美足
普門品素食

游武雄
黃東昇
黃秋萍, 黃婉真, 黃宗德
黃婉芳, 魏舒瑩闔家
黃淑真
黃盛南, 蔡秀娥
黃雪娥
黃當議
黃樹木
黃麗瑾
楊美華
聖立法師
葉玉霞
葉金枝
葉張滿妹
葉琇晶
詹德洲羅月
雲永成玲莉
桂芳張月櫻
闔家
達禎法師
廖敏達
管子玉
潘秀盆, 王玉琳
蔡文益
蔡依君
蔡依紋
蔡維庭
鄧兆宏, 林進發, 郭素枝
賴政裕俊霖
佳柔劉淑娟
闔家
羅麗如
譚力行闔家
蘇金敏
蘇柏翹
560
林政賢闔家
520
見祥法師
陳美華
黃彩瓊
楊黃金桃
515
方旭鈺
王麗珠
何利莉
周太雲
周如傑
陳麗淑
楊舒瑒
500

于正保
于李瑞足
方慶生
毛政賢
毛苑俞
毛裡三
王元湯
王宏洲
王沛臻
王柏鈞
王惠芳
王惠嬌
印提法師
印量法師
朱良基
江佩鏞
何懷仁, 何麗芬, 林照櫻
吳友雋
吳彥融
吳曾錦屏
吳雅萍
吳瑞仁
吳瑞蓉
吳靜宜
呂日新
呂宗達
呂林玉珠
呂芸芸
呂亮萱
宋志偉
宋林玉蘭
宋恩吉
宋馬連珠
李光耀, 李榮佩
李光耀
李伯璇
李芳瑋
李秋玟
李健銘, 李健璋, 李晨瑄, 李宜樺
李朝文
李達顯, 賴美絹, 李清鉢, 李沈絨
李榮佩, 陳淑嫦
李麗玲
李耀宇, 詩雙, 詩瑜, 聖強, 溫玉英
杜昇霖
沈珮如闔家
阮懷慈
周宜宣
周金銀
周陳銀令

周禮霞
周麗玉
岳君怡
林文信
林月照
林玉玲
林印隆
林安如
林余香
林宋銘
林孟輝
林季錦
林忠義
林明謬
林柏馨
林玲珠
林軒民
林砥伶
林淑鈴
林惠珠
林萬居
林嫦娥, 林連志
林德芳
林隨
林瓊純
邵言玲
邵季英
邱志良
邱幸惠
侯瑞良
侯麗芬
建榮工程行
施立元
施進財, 施劉月桃
柯照月
洪玉地, 王桂女
洪志佳
唐星堯
師靜宜
徐瑞玲
徐鳳紋
徐毅英
悟安法師
悟輪法師
悟謹法師
翁余古林
高心怡
高婉真
高麗華
涂鄭俗富珍
燦梅明志佩
姣
崔幼菁
張王招
張玉慧
張仲麟
張吳彰

張建志
張英慧
張惠芳
張智深
張雅玲
張維平
張錦蓮
梁定光.芳
瑜.文瀚.中
瀚.賴惠玲
莊二妹
莊黃茂
莊愛珠
莊銀國.林
淑仔
許文祿
許家瑋
許家銓
許家齊
許張紅梅
許瑞珠
許錦雀
黃秉法師
郭明憲
郭明龍
郭細鳳
陳文如
陳月桂
陳玉慧
陳玉燕
陳玉惠
陳李貴美
陳沈再
陳孟遠
陳怡廷
陳怡榮
陳明村
陳林阿菊
陳芳裳
陳美美.裕
榮.愛人.實
謀.美玲闔
家
陳泰明
陳素芬
陳國容
陳張鑫
陳晚
陳淑芬
陳淑圓
陳淑嫦
陳連長
陳雪梅
陳義憲
陳碧玉
陳碧雲
陳瀛州
陳韻惠
陳耀堂

曾文良
曾方怡
曾秀珠
曾麗彩
游蜜蘭家
湯妙蕾
湯苔蓉.范
維中.范郡
蘭
湯淑芬
湯錚棋
董寶定
黃少華
黃玉雲
黃安然
黃秀玉
黃秀微
黃阿招
黃春滿
黃玲瑜
黃茹綾
黃韋達.黃
莞婷
黃偉倫
黃崧豪
黃張元妹
黃翎綾
黃游貴英
黃詠翔.黃
子綾
黃溫滿妹
黃碧梅
黃廣宜闔家
黃瑩瑩
黃燕卿
黃麗雯
黃熾竹
慈光法師
會金法師
楊陳汶
楊富連
楊黃不纏
楊鄭卜
葉昭麟
詹秀麗闔家
詹美玲
詹益東
詹西芸
鄒維東
廖淑媛
趙海雄
劉自任
劉秀蘭
劉孟君
劉俞詩
劉建志
劉淑微
劉興河
潘江興
潘吳秋蓮

蔣世鏘
蔡月娥
蔡經文
蔡睿原
蔡蕙伊
鄭玉鵬
鄭明泉(迴
向往生)
鄭傳正
盧金獅
蕭桂馨
蕭素妹
賴芸郁
錢周金鳳
戴明妹
謝明全
謝明記
鍾玉美
鍾增炎
簡素香
簡黃玉招
簡麗君
羅宇媛
羅雪琴
譚宋根闔家
蘇陳淑媛
蘇瑞廷
樊慧雯
450
劉素貞
430
洪新儀
415
性顯法師
林建森
400
王吳鉅川吉
鄭慶德博惠
淑宜永昌
王秀雲.王
偉僑
王芳椒
王美淑
王麥
王聖景
朱俊霖
朱玳樺
朱翊華
江銀櫻
何明智
余曾鳳
吳月珠
吳沛珊
吳秀華
吳松樺
吳程柳
吳嫻嫻
吳寶玉
李如香

李宜君
李武忠
李冠毅
李春美
李徐任妹
李深鎮
李瑞良
李瑋娟
李錦雲
卓朝福
周俊翹
周倫
周偉
周彩雲
周凱
周蔡秀英
林月香
林月暖
林玉雲
林竹傳
林岳緯
林邱鈴真
林阿爐
林青樺
林晏旨
林桂子
林素雅
林語堂
林賜信.林
麗珠闔家
邱閨粉
邱楊隆
洪巧庭
洪守憲
洪岩復
洪若藥
洪莉婷
洪聖惠
洪緯玲
洪鵬凱
夏志英
殷介山
殷許碧霞
真理法師
翁林秀女
馬亦駿
高國富
張世杰
張世達
張玉真
張行策
張育斌
張足
張俊嵐
張建智
張崇任
張博清
張雅婷
張苑真
張蓉

張寶秀
曹永傳
曹智韋
曹朝宗
莊錦順
許玄明
許芳毓
許美玲
許美輝
許峻璋
郭璟諭
陳月英
陳月麵
陳世豪
陳卓英.陳
祈佑.陳姿
穎.蕭家鳳
陳秋紅
陳秋梅
陳秋綸
陳秋遠
陳美枝
陳美珊
陳郁瑄
陳專燦
陳郭發
陳惠美
陳愛珠
陳瑞君
陳盧燕
彭成波
惠濟法師
曾聯宏
游震瑜.王
素蘭住腹兒
子
程菊英
黃文品
黃文香
黃伯讓
黃忠恕
黃林美玉
黃林菊妹
黃郁敏
黃陳靜美
黃鳳珠
黃慧玲
黃堪堪.郭
威琳.郭沅
勳.郭玳寧
楊子誼闔家
楊沛瑪
楊宛甄
楊秉豐
楊蒼蒼
楊財貴
楊淳淳
楊菽翠

楊鈞清
楊詩蕓
楊禮黛.鄭
丞凱.鄭義
傑
楊麗花
葉玲朱
詹捷文.詹
皓羽.何淑
娥.何修羽
闔家
達如法師
鄧敏慧
廖春妹
廖英傑
廖湘慧
廖慶幸
熊忠義
劉哲嘉
劉哲銘
蔡月霞
蔡對
鄭王碧
鄭利盈
鄭游娟
鄭瑞生
鄭滿
盧廷惠
盧奕文
盧章帆
蕭志強
蕭潘玉霞
蕭錫徽
融智法師.
明昭法師
戴逸雲
薛孟芳
謝家福
蘇小梅
蘇容浩.蘇
精烹
鑫星機械股
份有限公司
350
大莊法師.
劉素蘭
329
吳宇馨
320
林雪珠
嘉一輪胎
行.小樂
315
黃長安
302
陳清泰
300
王阿當
王品茹

王春仲
王淑玲
王榮足
王碧霞.鄭
博惠.淑宜.
永昌.慶德
闔家
王鎮興
朱明根
朱明結
朱瑞清
江涼儒
江浩彥
江淑吟
江禮藻
江鯉庭
江耀誠.江
佛恩.張淑
女
余白萍
吳中俠
吳秀綬
吳奇峰.吳
易軒.蘇文
惠
吳芳靜
吳柔儀
吳彩秀
吳惠玲
李元楷
李依亭
李泳宜
李勇賢
李貞慧
李健福
沈依霖
汪陳白鳳
周秀鸞
周欣儀
周美珠
周麗莉
林文幅
林王燕猜
林東昇
林素貞.林
志銀.胡寅
弟
林淑媛
林雪娟
林裕盟
林麗娟
林寶蘭.周
美華
邱芝函
邱瓊櫻
洪瑞仲
胡美華
胡敦富
范振賢
唐林月英.

唐孫杰.唐
坤璋
翁廷壽
翁碩彬
高秀桃
張世杰.陳
奕文住腹兒
子
張東禎
張芳瑜
張哲銘
張健仲
張陳岳粧
張景淳
張智傑
張智惠
張賀淳
張賀凱
張聖松
張詹玉蘭
許美惠.胡
玉梅
許美惠
許家銘.許
家瑋.許家
豪
許漢嫻
郭聿珊
郭孝予
陳以容
陳令瑋
陳夙容
陳志昌
陳宜霞
陳享享
陳宗健
陳定芳
陳宜鈴
陳金永
陳金樹
陳冠典
陳暄穎
陳蔡美麗
陳韻如
陳麗華
陶文勳
曾珠慧闔家
曾莉秋
曾郭笑
曾煥勳
曾鈴秋
黃玉蘭
黃呂秀琴
黃笑吟
黃金火
黃淑貞
黃馬家
黃馬庭
黃馬恩
黃蘭玲

楊克隆
楊秀蓮闍家
楊庚辛
楊繡瑛
聖開法師
葉秋南
廖佑振
廖秀春
趙淑芬
劉完妹
劉秀月
劉致顯
劉家進
劉惠強
劉增嬌
劉德宗
劉蕭麗
歐玲如
潘允明
潘佳芳
潘品彤
潘品澄
潘恒旭
潘恒芳
潘恒新
潘郭秋
潘鳳珠
鄭秋芬
鄭瑞村.鄭雅萍.鄭雅眉
鄭資淑
盧雅雯
蕭素瓊
賴却
謝珠瑛
謝素琴
謝欲
謝惠萍
鍾淑貞
簡素美
簡敬豪.簡志懋.簡儀靜.謝秀梅
簡敬豪.謝秀梅
嚴林好
250
馬中武
220
陳志銘
陳怡君
215
黃君英
羅義欽
200
陳志銘
小樂(狗)

毛香潤
王玉琳.潘秀盆
王和
王俐涵
王炳捷
王玲惠
王振豐
王淑慧
包岳臻
巨秀蘭
田輝煌
石春美
石素嬌
石雄偉.石張美
朱春梅
吳俊達
吳俊賢闍家
吳美慧
吳黃鸞
吳嘉莉
吳銘富.吳其璋
吳銘富.蔡美雲
吳撫麗
吳燦麗.張義蓉
李承澤
李明欽.陳秀鸞.李雅涵.李致憲
李宥葵
李惠娟
李錦華
沈王秀雲
沈彩鳳
沈陳春雲
汪美宏
良益電機行
周小平
周珍
周潔
林玉瑄
林村明
林秀鳳
林明宗
林美娜
林虹希
林桂霞
林彩玉
林慧婷.林俊仁
林靜穗
林蘇大壽.邱桂霞
法薰法師

邵國左
邱啓鴻
邱智斌
邱雅雯
邱麗娟
姜月雲
姚承翰.姚忻好
柯惠美
洪惠敏
洪雅雯
洪瑋男
祈惠茹
胡淑如
范春明
唐愛筑
徐秀煥
翁秀蓮
翁鳳英
高秀櫻
涂琬婷
張仁輝
張玉霞
張秀菁
張岸洲
張岸碧
張欣潔
張信喆
張詩論
張碧霞.黃志文
張瓊霞
惟明法師
梁佑全
梁勝雄
清行法師
莊崇杰
莊蝶
許世春
許玉華
許仲堯
許芳慈
許芳瑜
許俊賢
許桓璋
陳玉葉
陳有仁
陳竹琴
陳秀琴
陳邱玉妹
陳俊凱.陳珮純.張麗華
陳俊勳.陳香吟.謝宜
陳奕成
陳昭文

陳美玉
陳美美
陳美雲
陳香珠
陳修源.陳張寶真
陳素蓮
陳素戀
陳清村
陳惠蓉
陳登發
陳進財
陳裕發
陳裕榮
陳筱芳
陳實謀
陳德甘
陳聰竹
陳豐榮
陳蘇清香
曾頌卿
曾灝雪
游素花
開闍法師
黃玉岬
黃成霜
黃阿娥
黃振祥
黃淑芬
黃貴雲
黃麗珍
楊明貞
楊惠華.楊林清子
楊會理
詹學銘
廖孟娟
演妙法師
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
趙米
趙崇辰
趙崇庚闍家
趙崇龍
趙慧欣
劉佳鑫
劉坤地
劉亭君
劉春沐.劉邦譽
劉徐桂妹
劉素華
潘志昌
潘怡廷
潘威達
潘騰薰
蔡宛慈

蔡邱份
鄭明杰
賴秀梅
戴吳春桂
謝美碧
簡連金
蘇清山(迴向往生)
龔君尉
150
林王秀錦
理闍法師
曾慶家
葉日秀
葉佳盛
劉邱石妹
盧怡芬
120
林素利
115
郝董金蘭
黃源楷
楊旼.楊凱造
100
王威翰
王家興
王啓祥
王盛弘
王鈺鈴
白季珠
任合富
何麗紅
余秀姬
吳品慧
吳洛櫻
呂麗華
李安媛
李安貴
李彩祝
李榮貴
杜佳秦
沈麟睿.謝采緹
汪施金蘭
汪美召
秀枝
周奕君
周春義
周家駿
周國基
周婉萍
周盟人
林文麗
林水土
林吳怨(亡者)

林孟珍
林真料
林素蘭
林淑真.胡進興.胡佑安
林瑞美
林廖牡丹
林環鄭
邱文章
邱美葉
邱桂霞
侯杰呈
洪碩呈
洪德賢
孫文英
孫秀萍
徐朝安.謝彩玉
秦美英
翁聖皓
郝中興
郝勇順
郝家頤
張王月雲
張安佳
張秋萍
張淑女
張笠
張義蓉
張碧瑤
張誌恩
張樂仁
張燕玉
張豐澤
梁鈞睿
梁雅樺
莊長生
許丹妹
許仁厚
許明秀.陳怡安
許翊玲
陳汝俊
陳伯成
陳克忠
陳志成
陳李美足
陳秀賢
陳枝得
陳林企
陳若蓮
陳章傑
陳章閔
陳素卿
陳惠真
陳逸森.陳怡瑄

陳鈺妹
陳慧敏
彭冠忠
曾明允
游明祥
游富男
黃志傑
黃杉
黃松子
黃正堂
黃博進
楊汎琴
楊秀晴
楊妹晴
楊庭憲
楊國強
楊媛婷
楊景發
溫陳秋妹
葉桂英
董少文
董芳娃
裘蘭芳
詹月境
廖季嫻
廖延萍
廖芳櫻
劉仟萬
劉呂秀
劉邦譽
劉正好
劉長河
劉冠文
劉嫻嫻.劉皓宸
劉邁方
蔡俊秀
蔡珠芬
蔡謙吉
鄭昭三
賴俊雄闍家
謝正春.周明松
謝禎法.周逸敏.謝少然
謝譚平
續定法師
50
洪孟愉
曾力忠
曾慶平
曾慶安
馮輝景

基金會紀事



9月份

- 09/04 副執行長上淨下旭法師與常務董事上慧下明法師及鍾俊泓老師至苗栗看地。
- 09/05 醫護志工林淑女清點整理健診牙科器材。
- 09/06 執行長上會下宗長老帶領副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師至苗栗看地。
執行長上會下宗長老至台中為捐款者往生助念。
- 09/07 醫護志工陳麗容、陳碧桃整理健診用藥。
- 09/08 志工王貴英、李櫻敏修改園遊會回條。
旅居國外的捐款者戴居士至本會捐款。
- 09/11 第43期醫護月刊發行，由志工協助裝封。
- 09/12 林信智、林信達、梁日英、蔡金蘭整理消毒健診牙科器材。
- 09/13 至基隆東森房屋辦理基隆房子簽約過戶。
- 09/21 常務董事上慧下明法師與志工至「新竹福嚴佛學院」規劃勘察健診場地。
醫護志工鍾秀英整理法師報名健診資料表。
醫護志工楊漢璇整理健診

用的診間箱。

- 09/26 醫護志工林淑女教導牙科志工牙科器械消毒知識。
- 09/30 至新竹福嚴佛學院布置健診場地及為智觀寺的10位法師做健診服務。

10月份

- 10/01 95年度第三場健診活動假「福嚴佛學院」舉行，參與醫護人員及志工約161位，服務約89位法師。
- 10/02 執行長上會下宗長老到新店慈濟醫院訪視法賢法師。
醫護志工整理消毒健診牙科器材。
- 10/03 執行長上會下宗長老到屏東觀音禪寺探視法師病況，並主持三時繫念佛事。
- 10/05 籌畫上明下一老和尚臨終關懷事宜。
- 10/08 本會到彰化二林養羊場及麻豆護生園區。由執行長上會下宗長老帶領副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師、放生會會長許瑞助、會務人員法雲、月刊主編陶蕃震等人參與放生。
- 10/09 協勝禮儀公司至本會拜會，並與十方蓮禮儀公司洽談上明下一老和尚臨終關懷事宜。
- 10/10 假瑞芳深澳碼頭舉辦第十七次放生活動，參加人數共約260人。
- 10/12 執行長上會下宗長老帶領副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師為明一老和尚於板橋殯儀館舉辦荼毘儀式。由執行長上會下宗長老主法。
宏仁行檢驗所寄福嚴佛學院健診法師照X光的判讀資料至本會。
- 10/17 寄送健診病歷予陳乾原醫師判讀。
行政組新進人員吳佩娟報

到。

- 10/18 寄送福嚴佛學院健診病歷予鍾美心醫師判讀。
- 10/19 2位法師至本會申請健保供養。
- 10/20 插花老師林秀鳳至本會設計美化環境工程。
- 10/23 執行長上會下宗長老到後龍勘查僧伽安養院土地。
- 10/25 與台北縣衛生局洽談12/3法鼓山健診支援事宜。
- 10/26 醫護志工楊漢璇整理健診用藥。
- 10/27 馬來西亞淨宗學會的居士至本會參訪。
- 10/30 執行長上會下宗長老到佛陀教育中心會晤上海下濤法師，談僧伽安養道場事。
- 10/31 李洪恩居士至本會拜訪執行長上會下宗長老。
印悟法師致電本會申請醫療供養。

11月份

- 11/01 寄出「福嚴佛學院健診」報告予法師。
- 11/02 致電新竹國泰醫院社工室，處理印悟法師醫療供養事宜。
- 11/03 鼎鑫聯合會計師事務所工作人員至本會核帳。
- 11/04 執行長上會下宗長老到中和慈雲寺主持佛事。
- 11/07 執行長上會下宗長老帶領醫護志工至「法鼓山」規劃勘察健診場地。
- 11/09 醫護志工郭振潮聯絡健診事宜。
醫護志工鍾秀英整理輸入健診病歷資料。
捐款者林秀珍居士捐贈北海福座的納骨塔塔位。
- 11/10、14 志工整理健診事前作業。
- 11/15 生命電視台工作人員至本會恭請執行長上會下宗長老錄製講經節目。

12月份

- 11/16 於台中聖華宮餐廳召開95年歲末法會暨園遊會之籌備會議。
執行長上會下宗長老帶領副執行長上淨下旭法師到台中榮民總醫院訪視住院的上宗下永法師。
- 11/17 生命電視台工作人員至本會恭請執行長上會下宗長老錄製講經節目。
與宇庭整合行銷有限公司設計師簽署「土城市中央路一段300號3樓」房子裝修合約。
- 11/20 醫護組新進護理師林彥秀報到。
- 11/23 申請網路信用卡線上捐款業務。
- 11/24 法雲代表本會至淨蓮精舍關懷上法下賢法師，醫護組林彥秀護理師支援照護上法下賢法師協助換氧氣及點滴。
聯絡本會法律顧問李宜光律師、林春鏞律師，協助上法下賢法師立遺囑。
- 11/27 第44期醫護月刊發行，至樹林總局裝封。
- 11/28 會務推廣委員會主委上大下慧法師帶會務人員到淨蓮精舍為上法下賢法師助念。
法賢法師捨報，臨終前立囑將淨蓮精舍一切產權供養僧伽醫護基金會。
- 11/29 會務推廣委員會主委上大下慧法師帶會務人員到淨蓮精舍為上法下賢法師助念並主法三時繫念法會。
- 11/30 執行長上會下宗長老帶領副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師到淨蓮精舍開會，為上法下賢法師往生茶毘事。
志工上果下薰法師、上聖下淳法師、李櫻敏、湯苔蓉、張美蘭、王秀爵整理園遊會義賣物品。
醫護志工林淑女、林春

蓮、林信智、梁日英整理消毒健診牙科器材。

- 12/03 95年度第四場健診活動假「法鼓山」舉行，參與醫師、醫護人員及志工約140位，服務約123位法師。
- 12/04 執行長上會下宗長老為上法下賢法師作三時繫念佛事。
醫護志工郭振潮、志工林信智、李櫻敏、王貴英、湯苔蓉、陳麗華至本會整理健診後續工作。
- 12/06 整理健診後續工作。
- 12/07 於台中聖華宮餐廳召開95年歲末法會暨園遊會之第二次籌備會議，由執行長上會下宗長老主持。
聯合醫事檢驗所送健診之血液報告回本會。
- 12/08 執行長上會下宗長老及月刊主編陶蕃震參加外交部「編2000-2006年台灣政府與民間從事國際人道醫療援助及醫衛合作畫冊圖片及撰寫審查會議」。提供本會海外醫療救援圖文，協助推動國家加入WHO世界衛生組織。
- 12/09 執行長上會下宗長老為上法下賢法師作三時繫念佛事。
- 12/11 寄送健診病歷予陳乾原醫師、鍾美心醫師判讀。
- 12/13 執行長上會下宗長老帶領捐款者家屬舉行佛事。
- 12/14 執行長上會下宗長老到大溪為捐款者家屬往生助念。
志工整理園遊會義賣品。
- 12/15 執行長上會下宗長老為捐款者上法下行法師的眷屬

主持三時繫念法會，法行法師將樹林市的自住宅捐給僧醫會。

- 12/16 本會假台中光復國小外操場舉辦「95年度歲末感恩祈福法會」。
- 12/17 本會假台中光復國小外操場舉辦「95年度歲末感恩祈福法會暨「走出憂鬱，看見希望-身心靈健康」園遊會。
- 12/20 生命電視台的工作人員至本會恭請執行長上會下宗長老錄製講經節目。
宏仁行檢驗所寄法鼓山健診法師照X光的判讀資料至本會。
- 12/21 生命電視台工作人員至本會恭請執行長上會下宗長老錄製講經節目。
寄健診病歷予鍾美心醫師判讀。
- 12/22 送健診病歷予陳乾原醫師判讀。
聯絡吳守寶醫師洽談捐超音波儀器事宜。
- 12/23 執行長上會下宗長老為上法下賢法師主持三時繫念佛事。
- 12/24 淨蓮精舍上法下賢和尚尼的告別式；由執行長上會下宗長老主法。
- 12/25 執行長上會下宗長老為捐款者家灑淨安佛座。
- 12/27 執行長上會下宗長老到龍潭勘察如意安養道場土地，並到中壢為捐款者家屬往生助念開示。
- 12/28 執行長上會下宗長老帶領會務人員及志工到台北市立聯合醫院仁愛院區探訪醫護志工鍾秀英。
- 12/31 執行長上會下宗長老帶領副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師、會務人員及志工南下台中準備參加本會副董事長上果下清律師的圓通寺陸座晉山大典。



法賢和尚尼圓寂前，微笑地親自將淨蓮精舍
捐贈與「佛教僧伽醫護基金會」，捨報往生佛國

法賢和尚尼捨報往生佛國

圖片提供／淨蓮精舍

淨蓮精舍創辦人法賢和尚尼，於民國九十五年農曆十月八日往生，住世六十有八齡，僧臘十七，夏臘十三。

和尚尼不忍眾生苦，深具悲心，出家後總不忘初心地為如來家業努力，並以出家前之不動產成立淨蓮精舍。從事各項慈善、齋僧、念佛共修、臨終關懷、帶動盲聾瘡啞及受刑人共修，以佛法點燃他們重生的希望。為了往下扎根，還時常舉辦兒童佛學夏（冬）令營、兒童佛一、青少年成長營、親子營。

早期僧眾無勞保福利，就醫甚為醫療費用所苦惱，和尚尼為了僧眾勞保醫護保障，不但極力爭取，更出入法院無數次，直到宗教勞保制度完成才歇下腳步，尤見其悲願深廣。旋後參與僧伽醫護基金會法務，和尚尼更法喜充滿的道出：「僧伽醫護基金會已實現了她多年來自己無法獨力完成的願望——關懷所有急迫需要幫助的僧眾，走過病苦與善終。」爾後和尚尼省吃儉用添購第一部醫療貨車，全心參與基金會各項法務等善行。其不為己想，只為他利的精神足為效學。

和尚尼一生常以「答應人家的事，就一定要做到；做不到，就不要答應。」作座右銘。更以「做死卡贏造業死。」自勉奉持。



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。



荷葉飯

材料：糙米半碗，燕麥、薏仁、綠豆仁、黑糯米、蕎麥各1湯匙，蓮子6粒蒸熟、水1碗

配料：香菇2朵、青豆、胡蘿蔔、芋頭、玉米粒各20公克

調味料：油、醬油各1湯匙，糖 1/3湯匙，胡椒粉、鹽少許，水半碗

做法：

1. 所有材料洗淨加入水，浸泡約4小時，加入半湯匙油，少許鹽拌勻，放入電鍋內煮，外鍋放1碗水，如同煮飯，煮好後一定要燜20分鐘。
2. 配料都切丁，鍋內入油，先入芋頭丁炒香，再入香菇、其他料及調味料同燒入味，盛起，倒入上項煮好的飯同拌勻。
3. 乾荷葉泡軟（新鮮荷葉入開水內燙一下），準備1大碗，上鋪保鮮膜，再鋪上荷葉，把拌好的飯放入包好，入電鍋蒸20分鐘（外鍋放1碗水）取出，倒扣大盤，剪開荷葉成開花形，再點綴蓮子於上面，營養好吃，又美得不得了。

註：1. 準備粽葉，包成粽子，則成五穀粽。

2. 黑糯米係我國傳統稻米中之珍品，早在明代神醫李時珍的《本草綱目》中記載：黑米有滋陰補腎，健脾暖胃和明目活血之功效，長期食用能增強人體代謝活力和免疫機能，對孕婦、貧血、偏頭痛、胃痛、心力衰弱及早期癌症都有顯著的防治作用。