

復健醫師 僧伽



夏日清涼行

—台中正覺寺健檢

揮別關節炎的困擾

捨盡一切 布施大海

法賢和尚尼自然環保海葬



民國九十五年十一月圓寂的淨蓮精舍創辦人法賢和尚尼，生前將精舍贈與僧伽醫護基金會，囑託基金會籌畫辦理其往生法會，並將骨灰灑入大海，回歸自然。

七月二十一日上午，上會下宗長老主法，上淨下旭法師擔任維那，於昭明宮為法賢和尚尼之海葬儀式舉行告別式。衆多法師及信衆參與，莊嚴而充滿哀思。

儀規結束後，法師及信衆將滿布鮮花的骨灰捧至兩艘海葬船。和尚尼的骨灰是前一天從縣立殯儀館取出，加入麵粉混合成團，在佛號聲及大眾虔誠祝禱中，灑入大海布施。

和尚尼畢生以「做死卡贏造業死」自勉奉持，他的形體雖已遠去，他的慈心悲願則永遠留在弟子及信衆心中，如善的循環生生不息。



佛制夏季為安居期，每年農曆四月十六日為結夏之始。七月十五日結束，稱為解夏或解制。

本會董事長上道下海長老是台中南普陀寺方丈暨佛學院院長；副董事長上果下清律師是埔里正覺精舍及圓通寺方丈。這些道場每年悉遵佛制結夏安居。

什麼是結夏安居？安居制的緣起及內涵究竟是什麼？本期特別整理副執行長上淨下旭法師恭錄之海公今年在南普陀寺結夏安居行籌儀式所做開示。其中，海公深入淺出闡釋「無我」的甚深內涵，身為佛教徒者不可不敬謹深思並奉行之。

本會副董事長上果下清律師於四月底接受本刊專訪，細敘學佛因緣及出家的心情轉折。在將近兩個小時的訪談中，他精神炯炯，語調抑揚頓挫鏗鏘有力，令筆者及協同照相的賀居士至今歷歷在目，真是人生中難得而殊勝的因緣。訪談內容之整理，並蒙上果下清律師親自審定，刊登於本刊，與讀者諸君同霑法語。

為完成法賢和尚尼遺願，七月二十一日，由上會下宗長老主法於東北海域為其舉行自然環保海葬儀式及放生保育活動。當天艷陽高照，風浪和緩，據顧問吳全橙老師說，是這種季節難得的好天氣。由於本刊稿擠，僅先製作海葬紀錄，放生報導及上淨下旭法師開示的「勸修十善業」，將留待下期刊登，尚祈讀者耐心等待。

本期還有許多醫護志工的文章，專題企畫「揮別關節炎的困擾」，寫出對治「退化性關節炎」的中西醫療法。這種困擾許多中老年人的疾病，是很多人身心之痛。本會將興建「僧伽如意安養院」，並已買下一塊土地，本刊亦將以「老人安養」及「生命關懷」為主題陸續企畫專欄。希望讀者能多多給予建議，大家集思廣益，朝成立一個全球首創，示範性僧伽安養園區的理想穩健前行。



僧伽醫護

Buddhist Sangha Health Care Foundation

中華民國九十六年八月二十日出刊



01 編輯室報告

【道海長老開示】

04 持戒與無我 道海長老

08 何謂結夏安居？

09 僧伽醫護基金會副董事長上果下清律師 陶蕃震

16 上果下清律師開示

22 如意緣 編輯部

【許法官說故事】

24 「六字大明咒」—觀音心咒的緣起 許瑞助法官

【蔬活Blog】

26 話蘿蔔 樹的心

2007年8月20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、本因法師、淨旭法師

佛學顧問/明光法師、淨耀法師、海濤法師

醫療顧問/黃聰敏醫師、賴明亮醫師、李懋華醫師

陳榮基醫師、宋永魁醫師、施文儀醫師

黃聰敏醫師、賴文源醫師、涂醒哲醫師

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/陳兆仲會計師、鍾士鎮會計師

徐子涵會計師、洪雅淑會計師

建築顧問/簡裕榮建築師

長照顧問/杜敏世博士

資訊顧問/張博論教授、陳永隆工程師、陳皇鈞工程師

放生顧問/許瑞助法官、吳全禮居士、張建仁教授

財務顧問/黃永昌資深協理

主編/陶蕃震

視覺設計/冠霖萬第兒工作室

攝影志工/梁昇富

資訊志工/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



【專題企畫】

揮別關節炎的困擾

30 老菩薩的自卑—關節炎

黃聰敏醫師

34 退化性膝關節炎的防治

林文彬中醫師

【筋骨關節診療室】

43 擾人的下肢脛痛

蔡文龍醫師

【巡迴健檢】

48 炎夏清涼行

梁昇富、陶蕃震

56 功德林

64 基金會紀事

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

持戒與無我

道海長老開示



各位執事，各位清眾大家早：

今天是今年結夏安居之前的行籌儀式，行籌是確定大眾人數有多少人的儀式，或者是為消除業障、半月誦戒都有行籌，但是現在因忙，只有在安居時為確定參加安居的人數才舉行。等到自恣那一天，如果人數和行籌時一樣，就表示沒有犯過、破夏的人。

我們年年都有行籌儀式，但今天有很多新來的人也許還不了解。佛在世的時候，行受戒、安居、自恣、懺悔，甚至消除彼此的不同知見，都需要行籌。行籌的意思：一則是了解受戒、安居的人數，再則是不論人數多寡，使令大家的意見都完全一致，如果有不同意見在行籌時可以提出來，大家再根據律法來確定。

行籌只是確定人數，並不是那麼重要。它也是因緣所生法，有這麼多大眾來到南普陀結夏安居，這就是有大眾的因緣和合，也表示大眾符合佛陀所制的戒法，此戒法我們還可以去行持。不論戒法或大眾集會，都是因緣所生法，在因緣未成熟前，法是畢竟空的，假使將要成熟時，由畢竟空中，時間到了，依照佛陀的結夏安居制度，大眾和合地來到，行籌的時間也到了，種種條件都到的時候我們就準備作儀式。

這個儀式在經過方面還是無常的，一個接一個人行籌，一個人接一個人講話，都是無常的；在空間方面，此法的性質是畢竟空，從畢竟空中生出受持的儀式，所以這個儀式在時間上是無常性，在空間上沒有它的

主宰，沒有自性，沒有自體，也就是沒有我的意思，這是法無我。

人無我呢？在我們身心之中根本沒有一個我，過去的身心沒有我，現在身心沒有我，將來再得一身還是沒有我。因身心是無常的，「我」是常住不變的，所以過去、現在的身心都是無常的，當然沒有一個常住不變的我。在空間之中有身心和合，它是眾多的因緣和合才有身體，如五臟六腑、四肢百骸眾多因緣構成的身體；又如我們的心識，有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、第六意識、末那識、阿賴耶識，阿賴耶識也是要四種因緣：境界、作意、染淨依、種子依才能成就，沒有這四種因緣，第八識也不會現前。

我們的心法，時間方面也是念念無常，沒有常住不變的我；在空間方面也是種種因緣和合才有這一念心，故也沒有一個獨立自主的我。我們一個人是如此，我們所作的事情，如受籌、安居都是如此。在時間方面都是無常，在空間方面也都是沒有自主的主體。如我們這麼多人，那一個是行籌的主體性呢？大家都是在這裡做個助緣，所謂在行籌儀式上大家才來，不是屬於那一個人的主體自性，主體的自性是畢竟空。沒有行籌之前彼此是畢竟空，現在正在行籌時它還是畢竟空，等我們行籌行完了，它還是畢竟空的。

所以我們要能夠知道平時的任何一條戒法，以及整個佛陀所說的法，都是因緣所生。有因緣生起，也有因緣滅下去，滅也是屬於因緣，它是無常性質的。

身為佛弟子要了解無常，沒有那一法不是無常的，我們在無常之中要能夠體會無我。佛教的「無我」有什麼好處呢？我身心中沒有我，你身心中沒有我，他身心中也沒有我，大家彼此共同都沒有一個我，以一個佛陀制



定的共同戒法，如如法地行，誰也不會一定堅持以我為主，認為我說得對，你們說得不對，而能以佛的法為主。假如我們能明白無我的道理，這三個月之中大家一定能和和氣氣，一點是非也不會有。假如



你認為有個你，我認為有個我，他認為有個他，大家都爲了自己，也不怕妨礙別人，爲了保護自己而寧可損害別人，這就生出是非。可見是非皆是由執我所產生出來的。

所以在佛教中我們不學佛便罷，學佛第一個條件就是要「無我」。不要有我，既然沒有我，我的見解也就沒有了；我的見解是根據佛陀的見解，他、你大家也都是根據佛陀所制的見解來成就，也就沒有任何是非。所以大家在安居之中第一個條件是要有這種見解、理念和胸懷，那麼即使別人有一點小小的不對，我們都能以無我的觀念互相諒解。不會說我怎麼怎麼對，別人都怎麼怎麼不對。如果這樣就不能原諒別人，既然你不能原諒別人，別人也就不能原諒我們，彼此是一樣的啊！如果大家都能了解和合的意義，什麼是因緣所生法呢？我們生煩惱就是因緣所生法，煩惱過去了，也就是畢竟空了。

今天我們大家能三月之中聚集在這裡，必須要「戒和同守」、「見和同解」。「戒和同守」是每個比丘的戒律都是二百五十條，誰也不多一條，誰也不少一條，年紀老的也是這麼多，年紀輕的還是這麼多，早受戒的這麼多，新受戒的還是這麼多，都是二百五十條，大家平等，沒有誰多誰少的。我們大家能夠如法的根據佛陀二百五十條戒法行持，任何人都不會有是非。

再說到「見和同解」，見是指知見。我們的知見不以有見爲見，不以無見爲見；不以常見爲正知見，也不以犯戒爲正知見。我們要以佛陀制定的無我爲正知正見。初果聖人爲什麼是初果聖人呢？因明白了無我的道理，四果聖人是證得我空真如。這都是明白了我空的道理，也就是沒有我，親自證到真如裡面，親自證得道果，的的確確明白沒有一個我。我能夠「無我」，你也能夠「無我」，他也能夠「無我」，大家都能夠無我，我們的意見完全一致，沒有不同的意見。這是什麼理由呢？大家通通都證得無我罷了！

所以在戒律上大家都要持守二百五十條，在知見上大家要無我，一切事情就都好辦。一切事情都能忍讓，能看得開，不會覺得我一定對，你和他一定不對。大家能有這樣的思想、知見，在安居之中一定能太太平平、安安樂樂，各自用功。

安居本來就是件好事，在三月之中大家能放棄任何自己的見解，好好地用功，這樣的機會難得。因爲不是安居的時候，大家事務很忙，東奔西跑不能安定下來。而在安居後，有安居的規定限制，要出去時要作法，大家不能隨便外出，這樣是最好不過的用功機會。縱然你在阿蘭若、寂靜之處住，一個人還是要買菜煮茶作飯，忙做很多事，而在這裡大家分配工作，輪流買菜煮飯，沒事時、休息時能好好的用功，工作時大家互相幫忙服務大眾。

希望在安居期間大家都能如法地「戒和同守」、「見和同解」，這樣所有的是非都不會有了。

今天教務主任還提醒我告訴大家，電費即將漲價，希望大家不要浪費常住的電。當然有需要用的還是要用，主要是不可以浪費。護持常住物，如護持眼中珠，因爲常住物是過去大眾僧、現在大眾僧、未來大眾僧都需要用它才能行道，所以我們一定要護持。有了道場，三世僧眾都能得到道場的庇護，衣食住行都能無虞，而後才能安心辦道，所以破壞常住物的罪過是很重的，因破壞常住物即破壞三世僧眾的所需物。

今天就講到這裡，希望今天所說的大家都能做到。

（民國96年於台中南普陀寺）

何謂「結夏安居」？

結夏安居之制又稱結制。每年農曆四月十六日即為結夏之始。七月十五日結束，稱為解夏或解制。安居結束時應作自恣、解界、結界、受功德衣等四事。即於安居圓滿後，大眾反省安居中之行為，若有罪時則自宣己罪，相互懺悔，稱為自恣；自恣之日稱為自恣日、佛歡喜日。又安居結束時，應解除安居期間禁止外出於結界範圍之規定，此為解界。

佛教規定夏季為安居期，與佛教的教義有著密切的關係。印度夏季有三個月的雨期，這一段時間正是萬物萌發生長的時期。為了避免僧尼外出時會在無意之中傷害了草木小蟲，犯「殺生」大戒，招引外道譏嫌，所以，佛教規定僧尼在雨期必須居於精舍不得外出，這樣，既可防止傷生破戒，又可使僧尼有一個專心講經修道的機會。關於釋尊在成道後與弟子第一次舉行安居之地點，諸經典所說不一，然一般多以鹿野苑為第一次安居之所在。

進入安居時舉行的儀式很隆重。四月十五日，也就是夏安居的前一天，寺裏一早就掛出「安居」的牌示。這一天，整個寺院都呈現一片繁忙景象。知客知會維那及各寮堂負責人，忙著開列僧眾名號、戒臘，並登記造冊。知事則忙於清點人數。法堂（或齋堂）裏香燈師正在為所有的僧眾鋪設蒲團。法堂正中上首，早已擺好一張方桌，上面供奉著釋迦牟尼的小像一尊，或者供奉寫有「安居會上，中天教主，本師釋迦牟尼佛」的牌位。佛像左邊，準備了住持之座。前廊下桌子上，則擺上了韋馱天像。堂中央的小桌上，擺著籌盤、空盤。另外，在佛像、韋馱像、住持座前也都放置了一枚大籌，等著行籌時用。

四月十六日一早，安居期開始。安居儀式的第一項內容，就是到大殿拜佛。早粥後，隨著三聲大鐘長鳴，僧眾便齊集大殿燒香、拜佛。

拜佛儀式是寺院進入安居期的序曲，它標誌著寺院安居的開始。

安居期內，朝暮課誦仍照常進行，寺院中不但要每日按時誦經念佛號，還有講經、講律、講論的習俗。

寺院在安居期還多設有安居規約。安居規約要比平素寺規更細，如在講課期間，僧人破了根本大戒、喝酒、與人爭吵、詆毀講法、詆毀法師或同學，都要被趕出寺院；倘有僧人不與眾人共同上堂、三次不到或偷看其他書籍、打瞌睡、不用心聽講等等，都要被趕出講堂或受罰。

這樣的安居生活經過三個月九十天，到七月十五日結束，這就是所謂「解夏」。「解夏」也像「結夏」一樣，舉行一番類似的儀式，要由住持向全寺僧眾正式宣布「安居結束」。

（參考資料：中華佛教百科全書）

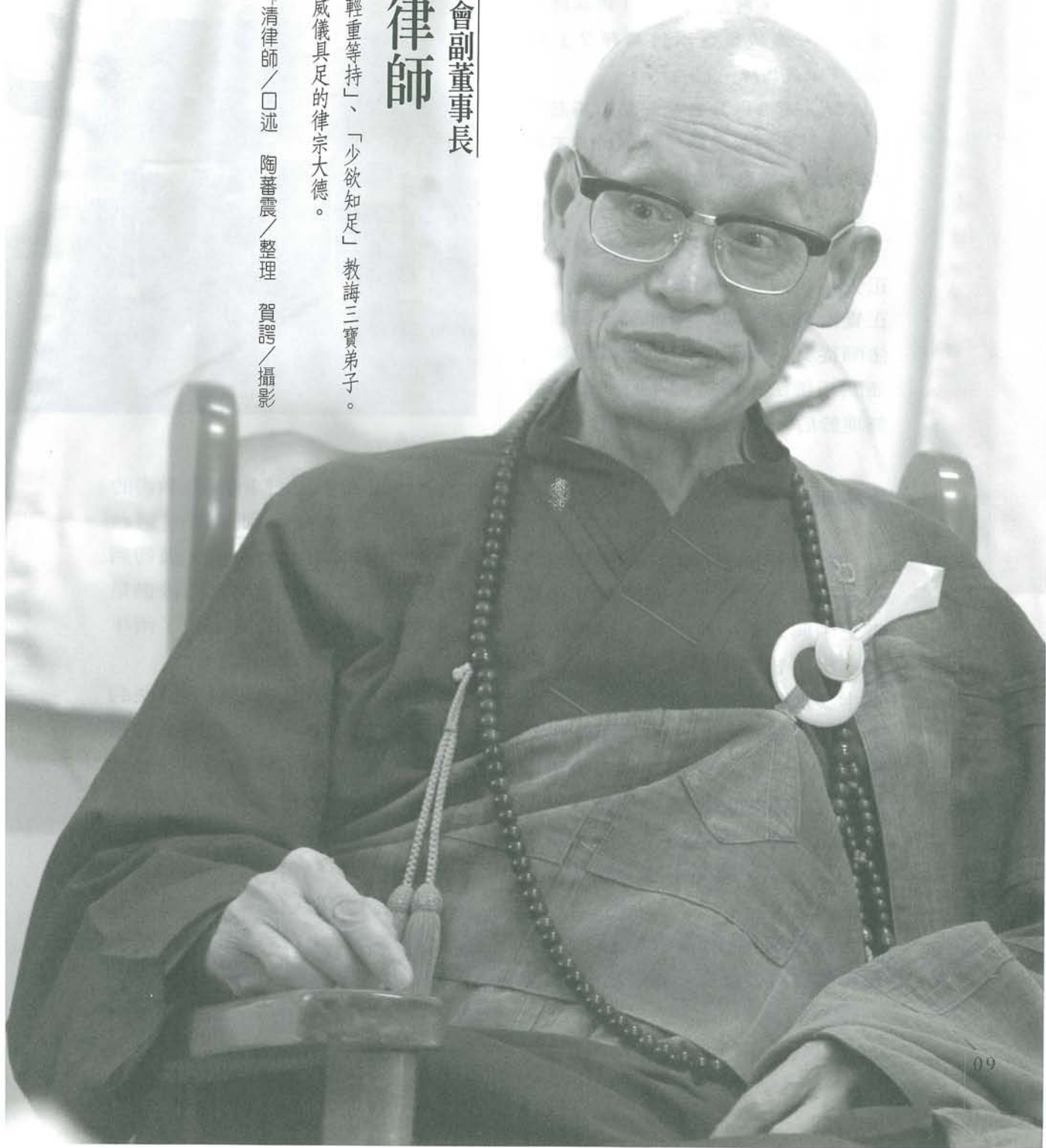


僧伽醫護基金會副董事長

上果下清律師

持戒嚴謹，常以「輕重等持」、「少欲知足」教誨三寶弟子。
是台灣持戒嚴謹、威儀具足的律宗大德。

上果下清律師／口述 陶蕃震／整理 賀諤／攝影



佛入滅時，阿難問佛：「佛在時以佛爲師，佛滅後當以何爲師？」佛答：「以戒爲師。」

戒律，是佛以其甚深智慧，不忍眾生無端受苦而制定的，所以持戒不但不是約束，而是解脫。

佛曆2551年4月26日，末學有幸至正覺精舍向本會副董事長圓通寺及正覺精舍住持上果下清律師，請法，法師從其接觸佛法因緣娓娓道來，並開示佛法，將近兩小時。茲恭錄整理於后，與讀者諸君同霑法喜。

學佛因緣

上果下清律師學佛的因緣從親近雪公李炳南老師開始，民國56年法師考上中興大學中文系後，經由人帶領參加了智海佛學社。大一大二時多半參加佛學社舉辦的郊遊之類活動，較少參加佛學講座等學術性活動，到大三大四才比較常參與佛學講座，聽李老師講經。那時候就對佛法很好躍，即使第二天要期中考或期末考試，還是不管考試的事要去聽講經。

大學畢業後到東引服預官役一年，服完兵役後想要親近南部的上會



下性老法師，所以先回南部找教書的工作，但是沒有找到。再回到台中，經由李炳南老師介紹，最初到開明中學教了半個學期，然後仍是由李老師介紹到立人高中教了兩年國文。

之後聽說李老師要辦研究佛法的內典研究班，於是辭去教職參加研究班。這四年中，最初三年在慈光圖書館，後一年搬到改建完成的台中蓮社。期間專心研究佛法，最親近李老師，每個星期都有他的課。內典研究班共八位同學，兩位女眾，六位男眾。當時上果下清律師已經發起出家的心，同學間常談及出

家的好，但是後來出家的只有法師一人。

發出離心

內典研究班畢業後法師到慈光育幼院服務三年，為教保老師講述佛學和指導書法。有一回，一位故鄉高雄大社鄉三奶村的鄰居朋友來看法師，他們同讀高雄中學，大學也都考上中興大學，法師是國文系他則是讀農教系。這位同學帶了一本《楞嚴經》和一頂斗笠到育幼院送給法師。還說：「你想要出家，怎麼到現在還沒有出家呢？這頂斗笠送你，將來可以行腳。」又將《楞嚴經》送給了法師。

《楞嚴經》是釋尊為了解救阿難尊者遇到摩登伽女的難緣而宣講的，法師想想自己，處在育幼院中女眾較多，常與他們親近，感覺跟阿難尊者的處境差不多。經由這位朋友點醒，立即發起了趕快出離的心。

民國70年接近年底時，法師到台中南普陀寺請示上廣下化老和尚，「老師（李炳南老師）在是否可以出家？或是要等老師百年之後呢？」而且表示要找持午的男眾道場出家。化公說：「不一定要等老師不

在才能出家，要出家就要快。你能夠找持午的男眾道場出家很好，像蓮因寺、圓通寺、我們這裡（南普陀寺）都可以，不妨先住看看，住得習慣就在那裡出家。」

誠心供養

這一年年底，法師自己搭公路局的車子到圓通寺去了。但起初找錯地方到了埔里地母廟那邊，發覺不對才又坐計程車趕到觀音山那邊。到達圓通寺時，看到師伯上聖下照老和尚穿著黑色長衫在大殿掃地，法師趕緊上前說：「老法師，來，弟子幫你掃。」師伯不依，說：「不要不要，我自己就好。」法師當時就想，啊！老法師年紀那麼大了還自己在掃地。然後又走到附近茅篷，遇見上明下鏡老法師，請其開示並發心供養，但是他帶的錢原本就不多，又因為走錯路坐計程車花掉很多錢，算一算，留



下回程車資後只剩下四塊錢可以供養，心裡覺得不好意思，問老法師：那麼少的供養可不可以？老法師回答說：「供養不在多少，在於你的誠心。」於是法師把僅剩的四塊錢供養了老法師。

這次的造訪使法師認識圓通寺是一個持午清修的男眾道場，覺得能在這裡出家很好，回去後就鼓起勇氣寫了一封詞意堅定的信給李老師，表明出家的意願。

李老師看到他信中的堅決，當時就答應了。但法師當時正在念論語班，還沒畢業。問李老師這樣離開好不好呢？李老師說沒關係，他會跟班長說，工作方面則幫法師申請辭職。因此在71年國曆4月8日，台中蓮社的同修都去參加浴佛節遊行那一天，法師戴上斗笠，先到蓮社看望大家，然後一個人到觀音山圓通寺準備出家去了。

剃度出家

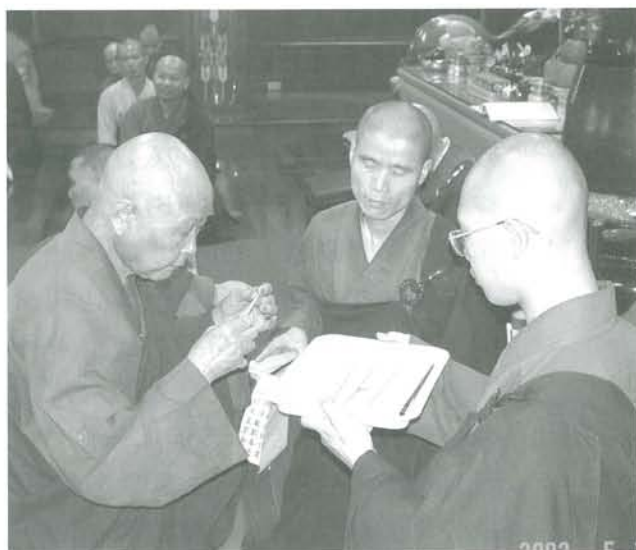
到了圓通寺，上回遇到的上聖下照老和尚去師公上體下敬老和尚駐錫的香港尸羅精舍弘法不在，法師遇到的是剃度恩師上聖下觀老和尚。

稟明來意後，最初師父不肯留上果

下清律師，後來問明他來自台中李老師處，才同意他先住下。這也許是因為上聖下觀老和尚也常聽曾親近李老師的上淨下空老和尚的錄音帶，對李老師有深刻印象。農曆4月8日，上果下清律師正式剃度，同年12月底到樹林海明寺受具足戒，得戒和尚是上悟下明長老。

受戒後，72年結夏安居時師父上聖下觀老和尚恭請上道下海長老為其講解《四分律比丘戒》。

結夏安居是佛陀所制定，每年農曆4月16日正式安居，15日受籌，等於報告人數，做行籌儀式。7月15日的夜分盡，也就是7月16明相出（清晨可以看到手掌紋）時結夏才真正



結夏安居的行籌儀式

（淨旭法師提供）

圓滿。

自從出家後，法師每年都遵佛制結夏安居，74年時聽海公講解《四分律隨機羯磨淺釋》。比丘戒是止持戒法，隨機羯磨是作持，都是出家師父必須學的戒律課程。學了之後才懂得日常僧團如法運作。接下來海公又講解了李圓淨居士所編《梵網經菩薩戒本彙解》。



在圓通寺住了五年後，海公介紹上果下清律師到鼓山寺講《四分律比丘尼戒相表記》。期間，南投鹿谷淨律學佛院的上慧下天長老也請他去教課。徵得師父同意後，76年上果下清律師暫離圓通寺，到淨律學佛院教課，主要是上唯識和戒律的課程。有《唯識簡介》、《印光大師文鈔選讀》、《大乘百法明門論》、《八識規矩頌》、《因明入正理論》、《唯識三十頌》（講解該頌主要依據是蕩益大師的《成唯識論觀心法要》，以及窺基大師的《成唯識論述記》）、《四分律比丘戒相表記》、《四分律隨機羯磨淺釋》、《梵網經菩薩戒本彙解》等。

淨律寺方丈上照下因法師又介紹法師到德山寺講《四分律比丘尼戒相表記》、《四分律隨機羯磨淺釋》、《梵網經菩薩戒本彙解》。同時，當時擔任南普陀佛學院副院長兼教務主任的上日下常法師也請法師到南普陀寺講戒律。

各處的課程都以戒律為主，使法師對此有比較多的熏習。三年後，自己感覺還欠缺很多，所以79年辭職發願閉關。後經劉居士協助在草屯雙冬蓋茅蓬「南山蘭若」作為關房，80年開始閉關，白天閱藏，早晚念佛，並修般舟三昧。83年快要出關時，正覺精舍開山祖，傳授天台法脈予果清法師的法師父上下一

老和尚，到關房門口邀請他接替海公擔任正覺精舍第二任方丈。

法師父的要求無可推辭，於是接下方丈職位，以講戒、宏揚戒法為主，曾講《佛遺教經》、《沙彌律儀》、《四分比丘戒相表記》等。從沙彌戒講到比丘戒和隨機羯磨。

三年任滿後上果下清律師又想閉第二次關，但是了公法師父不肯，後來有幸請到上慧下天長老擔任第三任方丈（86/10～89/10），才得以如願第二次閉關。

89年11月，上果下清律師出關後接任正覺精舍第四任方丈，開講《四分比丘尼戒相表記》、《隨機羯磨淺釋》、《佛說梵網經菩薩心地品卷上彙釋》，最後講到此部彙釋。這是彙集古德各家著述而講解的，非常難。講完，法師第三度發心閉關，這次常住法師們留他在精舍後山閉關，並掛名第五任方丈，在後山蓋了五間房，一間為關房，其餘四間作淨修房。

92年11月在後山茅蓬開始第三次



閉關，95年底即將圓滿前，法體欠安的師伯上聖下照老和尚拄著四腳的輔助器到關房，邀其出關後擔任圓通寺方丈。深受感動，加上心想自己出家的地方有所需要，豈忍推辭，當場痛哭流涕跪拜師伯應允了。而後就徵得正覺精舍的代理方丈及執事同意，96年元旦在圓通寺晉山。然而，正覺精舍仍選法師為

第六任方丈，所以目前兩邊居住，並且安排各上一堂課。每天晚課止靜後則以經文、法語或公案策勵常住法師。

今年結夏安居期間，法師將教更多課。週一到週三在圓通寺講《四分律比丘戒相表記》；週四到週六在正覺精舍講《四分律比丘尼戒相表記》，星期天則是備課的時間。

講述至此，已經約莫過了五十分鐘，法師精神炯炯，溫和地笑著，自稱說了那麼多。末學內心裡則對師父驚人的記憶力讚歎不已。

上果下清律師

現任圓通寺、正覺精舍住持、佛教僧伽醫護基金會副董事長

■ 大事年表

- 36年次出生於高雄縣大社鄉清白之農家。俗名李子成。
- 民國56年就讀國立中興大學中文系。
- 民國57、58年任中興大學智海佛學社之總務，開始親近台中蓮社李炳南老居士。
- 民國59年遷入台中蓮社，學習淨土及儒家論語道德。
- 民國60年七月於國立中興大學中文系畢業，於馬祖服兵役一年。
- 民國61、62年於台中立人高中教書。
- 民國63~66年就讀蓮社「內典研究班」。由南部普門講堂的會性老法師等授課。
- 民國66~70年任慈光育幼院之文書。並為女老師們上書法及基本佛法。
- 民國71年農曆四月八日於埔里圓通寺依上聖下觀老和尚出家，上永下慈老法師是剃度阿闍梨。法名果清，字號正因。
- 民國71年12月9日於台北樹林海明禪寺受具足戒。得戒和尚為悟明老和尚、羯磨阿闍梨為白聖老和尚、教授阿闍梨為道源老和尚。
- 民國72年聖觀長老為果清律師因緣故，請海公講《四分律比丘戒本》。因此而得以親近海公。
- 民國74年聆聽海公在佛光寺講《隨機羯磨淺釋》。隨緣用台語複講而編集了《隨機羯磨淺釋講記》。
- 民國76年3月19日於泰國越色局佛寺（泰國副僧王）頒綠拍菩達旃尊者座下受比丘增益戒，之前曾拜占察懺。並於是年受聘於淨律學佛院授課。
- 民國80~83年閉關於雙冬。於關中行般舟三昧及閱讀藏教，宗窮宣祖圖宗三聚。（三聚淨戒的(1)攝律儀戒、(2)攝善法戒、(3)攝衆生戒。亦即是止惡、行善、度化衆生。）
- 民國83年出關後，就任正覺精舍第二任住持，以持戒為基，以天台為宗，以淨土為歸。戒舍大小、止作、二部齊宣。講《佛遺教經》、《沙彌律儀》、《四分比丘戒相表記》等。
- 民國86年10月卸任正覺精舍第二位住持，再開始閉關。關中第二次閱律藏，深入瑜伽、中觀、天台教觀、手抄《佛說梵網經菩薩心地品卷上彙釋》、行三次般舟三昧。
- 民國87年受聘為佛教僧伽醫護基金會董事。
- 民國89年11月接任正覺精舍住持。開講《四分比丘尼戒相表記》、《隨機羯磨淺釋》、《佛說梵網經菩薩心地品卷上彙釋》、《遺教三經》等。
- 民國90年8月31日擔任南林尼僧團第一屆傳授瑜伽菩薩戒羯磨阿闍梨。
- 民國92年1月7日擔任南林尼僧團第三屆二部僧授比丘尼戒得戒和尚。
- 民國92年11月3日於正覺精舍後山茅蓬閉關。
- 民國93年受聘為佛教僧伽醫護基金會副董事長。
- 民國95年12月10日出關。
- 民國96年1月1日接任圓通寺住持。

上果下清律師 開示

時間：民國96年4月26日

於埔里正覺精舍



問 何謂般舟三昧？請談談您修般舟三昧的情形。

般舟三昧就是佛立三昧。《摩訶止觀》裡提到四種三昧，常行三昧、常坐三昧、半行半坐三昧、非行非坐（隨自意）三昧。般舟三昧即常行三昧，行法的規定是，一天之中除了吃飯和大小便時可以坐下外，其他時間都不可以。

在修行般舟三昧的90天中，經行、站立、拜佛、跪讀法語。大半時間是在站立和經行念四字或六字阿彌陀佛佛號。有時沿佛的第一相到三十二相，每相隨緣念佛號數聲，再有時則不緣相而只是誠心念佛。

修般舟三昧非常辛苦，第一次行了兩、三天時，已經感覺不行而生退心，但是心想這是要修行的法，也跟護關者說了，就這樣放棄太沒面子，於是仍不顧死活地衝過去了。關房裡有大繩子讓自己在太

累時可以趴一趴或抓住。經櫃及桌腳尖銳處都用寶麗龍包覆，以免太累太睏精神不濟時跌倒碰撞受傷。90天是很辛苦的，但是一旦通過，日後不論修行與做事都更能耐苦任勞。至於殊勝的境界自己倒是沒有。我們不能打妄語，有就是有，沒有就是沒有。

問 法師曾經提過，其他宗教不能真正解決生死問題，頂多升天或做人，唯有佛教可以真正解決生死問題，請談談佛教生死觀。

佛教有小乘、中乘、大乘。小乘又稱聲聞乘，修苦集滅道四諦法——知苦、斷集、慕滅、修道，具足厭離心，想離開人世間的憂愁苦惱境界，獲得解脫入涅槃。所以小乘初果就可以斷見惑的八十八品。經二果、三果到四果阿羅漢，更將思惑（八十一品）都去除乾淨，見思惑亦即見思煩惱，是招感我們得到

三界苦果的原因。我們能了解三界苦果叫做「知苦」，而招感三界苦果的原因是惑業，起惑造業。惑就是煩惱，煩惱主要是見思煩惱。到四果阿羅漢就斷了見思惑，了脫了分段生死。所以知苦斷集，集諦包括惑業，惑是煩惱，業是有漏善惡諸業，有漏是有漏洞，如杯子有漏洞裝不滿一般。

我們為何得人世間種種苦惱果



報？是因為過去所做善惡諸業。有人過去造的業比較好，所以現在果報就比較好；每個人的果報體都不同，享受的環境也不同。這是因為過去所做善惡諸業不同，所招感的就不同。如愚癡、智慧、長相的莊嚴或醜陋、生長環境等，每個人都不同，即使同一父母所生的也不相

同。由於過去所造諸業不同，而招感不同的果報，這就是集諦。我們要如何了斷苦集二諦，就要慕滅修道，也就是羨慕寂靜而得不生不滅清淨無為的涅槃境界。

要想達到涅槃境界必須修道。如何修道達涅槃？主要以戒、定、慧三無漏學來息滅貪、瞋、癡的煩惱。戒、定、慧開展出來包含三十七助道品，濃縮歸納即為戒、定、慧三無漏學。三十七助道品是四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分。

整個佛所說的經律論三藏聖教，經藏詮釋定學、律藏詮釋戒學、論藏詮釋慧學。這是指主要偏重來說，其實經藏中也涵蓋戒慧之學，律藏中也包含定慧之學，論藏中也有戒定的內涵。所以小乘的聖者就可以經由修戒定慧三無漏學，滅除見思煩惱，了脫分段生死，出離三界生死苦海得解脫。而做人與升天都還在六道範圍之內，是六種凡夫。天、人、阿修羅都是凡夫，地獄、餓鬼、畜生更不用說了，都是六凡的眾生，又稱六凡法界。而四聖是四種聖人，聲聞、緣覺、菩薩、佛，稱四聖法界。

聲聞是了脫分段生死、超越三界

生死苦海的，小乘就能辦到。

緣覺屬於中乘，修十二因緣法，十二因緣是什麼呢？無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死憂悲苦惱。無明滅則行滅，乃至生滅則老死憂悲苦惱滅。一個流轉、一個還滅。他比聲聞的境界高一點，除了斷除見思煩惱外，也可以滅除部分見思煩惱的習氣。緣覺成就的果位是辟支佛，聲聞成就的果位有初果、二果、三果、四果，四果就是阿羅漢，才真正了脫分段生死。這以上所說是小乘、中乘。

大乘就是菩薩，菩薩是發菩提心，廣修六度萬行，是難行能行、難捨能捨、難忍能忍，將福德智慧修行圓滿成為福慧兩足尊，就成佛。

通常成佛要經過三大阿僧祇劫，又稱三大無數劫，修滿三大阿僧祇劫後再經百劫種相好，然後才成佛，成為福慧兩足尊。

成佛的階段也有不同，有藏教佛、通教佛、別教佛、圓教佛的區別，到圓教佛是最殊勝的。除了斷盡見思惑外，塵沙惑、無明惑也斷盡，見思煩惱、塵沙煩惱、無明煩

惱也完全去除了。小乘的聖人只去除了見思煩惱，成佛則將三種煩惱完全去除，成就圓教佛是最高無上的，將所有的分段生死、變易生死，兩種生死都了脫，將所有煩惱都滅除了。

所以小乘的阿羅漢即能了脫分段生死，這就不是其他宗教趕得及的，其他宗教無法真正了脫分段生死，無法斷除見思煩惱。唯獨佛法才真正了脫生死，是很有內涵的。

學佛必須很艱苦地去修行。聲聞、緣覺都必須要有出離心，而菩薩要成佛除了要有出離心，更要具足大悲心。菩薩要發心度化眾生，沒有不度眾生而能成佛的，所以菩薩要度化有緣的眾生，等福德智慧圓滿、福慧兩足尊後才能成佛。所以菩薩更偉大，大乘佛法更可貴。這是其他宗教所不及的。

問 艱苦修行一定要出家嗎？

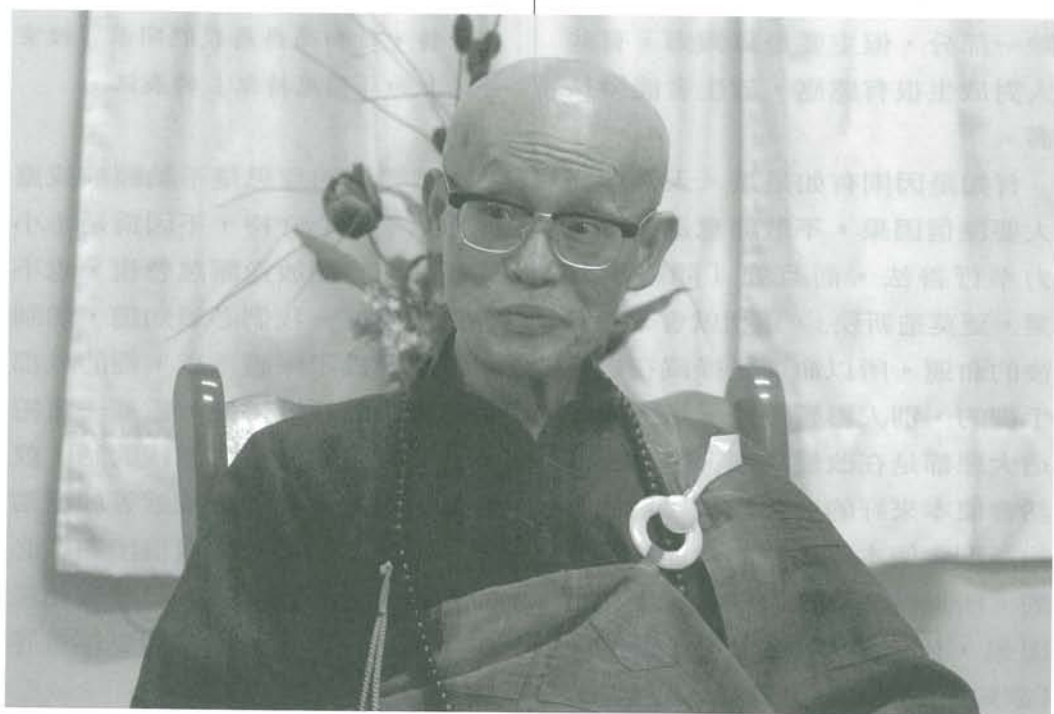
隨個人根性，隨自己的意願。因為佛弟子有在家眾，也有出家眾。在家眾叫外護，出家眾叫內護。在家眾是護持出家眾的，因為出家眾放下世間一切生產事業，不可從商、不可做農、不可做賺錢的工

作，出家後就將生命交付給佛門，交付給護法龍天。在家眾可以從事正當的職業，護持出家師父的四事供養：衣服、飲食、臥具、湯藥。出家眾則要專志於弘法利生，首先好好的修行並深入藏教，解行兼備才具足弘法利生的能力，並且要以此為本分事。

因為出家眾專心修學聖道以弘法利生為家業，其他世間的產業都不做，生活都由在家眾發心供養，所以有內護、外護的區別。在家眾也可以好好修淨土法門、念佛往生之

後得蓮華化身，都具足佛的三十二相八十種好，也是無量光無量壽，乃至也可以成佛。

淨土法門不論在家、出家都可以修，其他如閱讀經典，在家眾也可以的，但是出家的環境比較殊勝，因為沒有世俗的雜染。放下世緣、辭親割愛，將父母、妻子、兒女的親情恩愛割捨了，為了完成弘法利生的大業，把小我捨去，以救助眾生的慧命。所以出家師父們也是盡大孝，像釋迦至尊出家是所謂「大孝釋迦尊，累劫報親恩」。最初做太



子的他，放棄王位的繼承，為了解決人類生老病死的痛苦，尤其死的痛苦，為了自己和幫助眾生脫生死、成就聖道，乃至於成佛，所以先割捨小我來完成大我。而出家修行得正果成佛後，回來度化他的父母。佛陀也曾經到天上說法，度化他的母親摩耶夫人。

問 請問您認同業障病的說法嗎？

應該是有這種情形的。普通醫藥治不好，所以要好好懺悔、拜懺。

放生是救濟眾生生命，也可以滅除一部分，但主要是靠懺悔。有些人對放生很有感應，放生者能得長壽。

有如是因則有如是果。入佛門的人要深信因果，不敢隨意造業，努力奉行善法。而且要「隨緣消舊業，更莫造新殃」，這樣就會改變日後的命運。所以命運是操縱在自己手裡的，別人影響不到。造大善或造大惡都是在改變命運。造大惡的話會使本來好的命運變壞，造大善的話則會使本來不好的命運轉為好的。所以轉運是操之在我，要深信因果，佛家的因果是通三世的，「欲知過去因，今生受者是；欲知來

世果，今生作者是」。想要知道過去業因如何，今生所享受的就是；想要知道未來的果報怎樣，今生所努力造作的就是。所以我們能深信因果後，就能誠心敬意止惡行善，身口意三業表現的大大小的惡業都不敢做，大小由身口意三業表現的善法都努力去做。而且我們要深信不疑，做得純正。作為一個在家佛教徒要有正信，要深信因果，真正護持佛法。

問 您曾經說過持戒要緊的目標是輕重等持，請和尚再為我們開示「輕重等持」和「開遮持犯」的義涵。

輕重等持的意思是不論輕戒或重戒都以平等心守持，不因為是小小的輕戒而隨便放逸懈怠忽視，也不會只持重戒。我們必須知道，佛制定輕戒是為了保護重戒，輕的戒都小心謹慎防護守得好，重戒一定犯不到。輕戒隨便懈怠忽視的話，就容易犯重戒。犯了重戒就等於斷頭罪，不能再矯正，恢復很困難，必須靠拜大乘的懺悔法，種種瑞相現前才真正滅罪，所以我們要輕重等持。

開遮持犯的開遮，是指每一條戒裡頭講到何種情況可以開緣，何種情況要遮止不可以開緣。犯就是犯戒，例如說不殺生戒，你偏偏去殺生就是犯戒了，殺人是犯重戒，殺普通畜生是犯輕戒，假如輕戒守得好，比如畜生都不敢殺，又怎會殺人呢？持就是持戒，意指每一條戒都持得好。

問 佛法說恭敬心、真誠心、無私的心、清淨不染奉獻犧牲的心，但是很多在家眾在道場時與同參道友相處融洽親切，卻無法將同樣的態度帶回家中或職場，換了場合情境或遇到利害關係時，經常做不到，請問應如何轉化修為？

要「善用其心，悉會於道」。如何做呢？舉例說明，好比到淨房去時就發願，「大小便時，當願眾生，去貪瞋癡，斷除罪法」。所以在那個時段你即使是到不好的地方，心還是清淨的。

再舉例，比如托鉢乞食的時候托空鉢，「若見空鉢，當願眾生，其心清淨，空無煩惱」。托空鉢本來要沒飯吃挨餓的，應當很苦惱，但是當下一發願，心境就轉變了。不單

單是為自己，也願法界眾生的內心意業都很清淨，一點煩惱也沒有。因為空鉢和空無煩惱是相應的。空鉢是空的，空無煩惱也是空的，把它們連結起來，就把不好的想到好的地方去了，所以當下心境就轉變了，這就是善用其心，完全會歸於佛道。

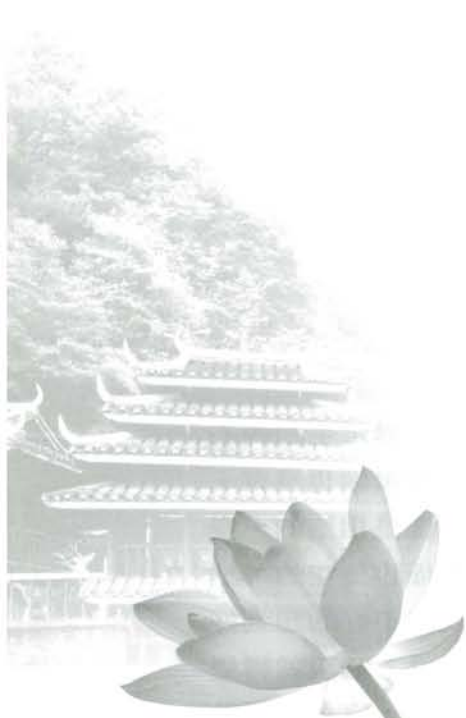
再舉例，比如別人打我們，普通沒修養的人就會打回去。但是我們佛教徒的修行人不如此。「若遇打時，當願眾生，打倒煩惱，成無上道」。你看好不好？遇到任何境界都這樣「善用其心，悉會於道」，還會有逆境嗎？逆境當下變成好的境界了。逆境就成為修道的增上緣。與人相處一旦遇到不如意，就可以這樣當下轉變心境，佛法之妙，就在於此。

所以真正能領會佛法、體會佛法，依照佛法的義趣遵行的話，每天都會很安和。

我們要了解佛法的可貴，能夠親近三寶、皈依三寶是最可貴殊勝的，是值得慶幸，是萬劫難逢的，我們不要錯過這個機會。在佛門裡好好修行，將來都可以成道。

（陶蕃震整理）





如意緣

編輯部

佛教僧伽醫護基金會成立九年多，致力於法師健康的照護。除了從預防醫學的觀點出發，希望及早篩檢發現疾病，而巡迴全省為法師做免費健康檢查外，法師遇到任何與健康有關的問題，也都竭盡所能協助。現今本會正積極籌畫僧伽如意安養院——它將是現代的「如意寮」，有誦經、講經、請法修行的佛堂，也有完善的醫療安養設備。是能兼顧身心靈而修行及成就道業之所。在照護僧伽健康方面，這所佛教安養院將猶如一個圓心，讓僧伽度化更多眾生，成就阿耨多羅三藐三菩提的無上志業。證嚴法師說過：做好事要讓大家知道，以培養整個社會行善的風氣。本文所披露的，是本會正在做或已經結案的訪視個案，希望藉此能讓更多人了解本會照護法師健康的宗旨及努力，一起護持僧伽健康，並祈願安養院早日成就。

個案 1

96年3月中旬，住在新竹的明法師致電本會，說自己於95年車禍受傷後乏人照料，意志消沉，想燒炭自殺，隨後並傳真95年乙種診斷書及活存帳號，及提供俗家的緊急連絡人電話給本會。

本會透過長途查號台確認其所留緊急連絡人電話非空號，但是經一再嘗試，始終無法撥通，只好向「110」報案，請警政單位協尋。在警方以#265代號立即處理下，約莫數十分鐘就找到法師的俗家親人。但是，高齡80多的法師父母親相當無奈及難過地說，他們現在和法師的兄長同住，對法師的處境不僅無能為力，甚至還深受其擾，其兄長除了工作差點不保外，還偶有輕生的念頭，因此早已與其斷絕往來。

本會於接到明法師的電話後立即安排關懷訪視，但是法師表示這一兩天要接受治療不在家。於是，在接案後的第五天，本會果薰法師率志工楊世安、賴阿猜前往新竹探視明法師。但是明法師所提出之要求，實非本會所能承擔，且他似乎有躁鬱傾向，亟需精神科之專業治療。

個案 2

96年4月中旬，署立基隆醫院社工員致電本會，謂該院有一位住院法師需要醫療供養。

接獲電話的翌日，由果薰法師帶領醫護組林彥秀前往醫院關懷訪視並了解詳情。根據社工員告知，進法師俗家有三個兒子，老大已往生，老二做清潔工，老三已出家並與進法師一起在基隆租屋居住。

進法師患有糖尿病，因蜂窩性組織炎住院已經十多天，血糖穩定，但下肢看來還是紅腫。本會將申請醫護手冊的資料交給進法師，告知申請事宜，並代為連絡其依止師。其依止師表示將前往探視，如有需要也會協助其醫療費用。

4月下旬，進法師康復出院。

個案 3

96年5月下旬，心法師向銀行借電話致電本會稱，因精神官能症領有殘障手冊，但是目前經濟拮据無力負擔健保等費用，希望本會提供協助。

心法師於95年底經由仲介介紹於台北市水源路購置一約10坪之套



房，目前尚有兩百多萬貸款需要償還。居住空間悶熱，但是法師擔心付不起電費，不敢開電燈、電扇，處境艱難。

本會於接獲其電話後，第二天果薰法師親自將申請健保供養及醫護手冊的相關表格送給心法師，並予以關懷。

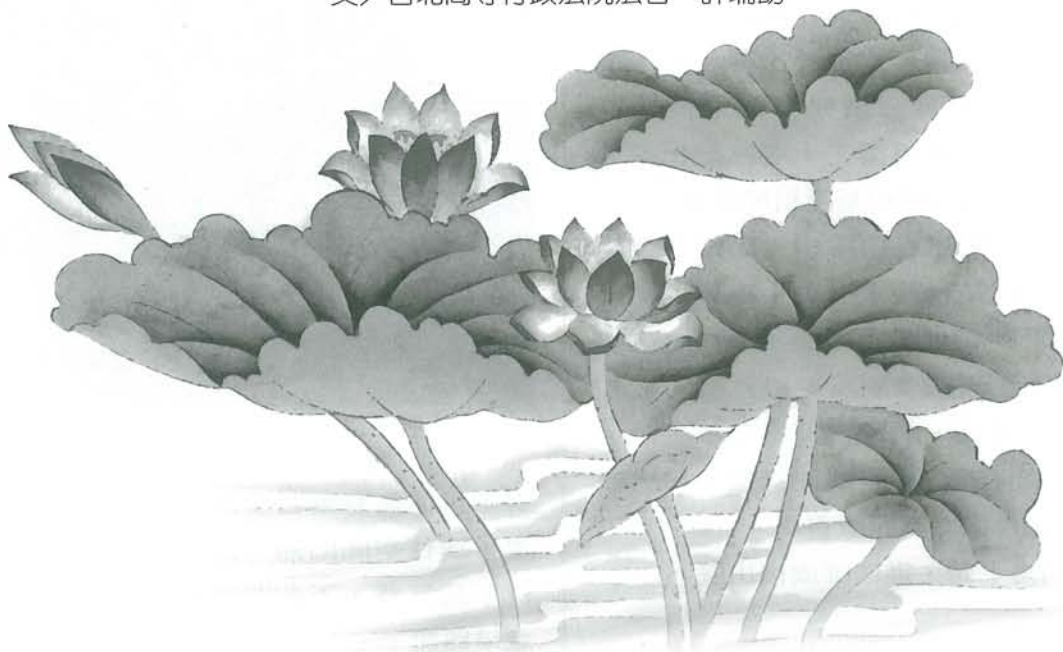
本案經執行長會宗長老核示，列入長期追蹤暨關懷對象。

（編按：為保護當事人隱私，個案中法師一律採用化名。）

觀音心咒的緣起 「六字大明咒」

但以至誠心持誦，作百千萬劫難遭遇想，自能與觀世音菩薩的悲願與智慧相應。

文／台北高等行政法院法官 許瑞助



「六」字大明咒：「嗡 嘛 呢 叭 美 吽」乃觀世音菩薩之微妙本心，又稱「觀音心咒」，是觀世音菩薩悲心、願力與累劫修持的結晶，為一傳誦千古、十方諸佛共讚、具有無量功德智慧的真言。娑婆世界的眾生與六字大明咒，有甚深而殊勝的因緣。關於這個咒語的緣起，有一段令

人動容的故事……。

昔者，觀世音菩薩曾發大誓願：「盡形壽，遍度一切眾生，若有一未得度，終不成正覺。眾生尚未度盡時，便放棄此誓願，我的腦將裂為千片。」之後，觀世音菩薩悲智雙運，專心極意，度脫之眾生，多過恆河沙。然而環顧世間，生往輪

迴，苦厄仍不能絕，乃生煩惱，喟曰：「眾生的苦厄是與生俱來的；既有娑婆世界，苦怎能停止？苦若不斷，又怎能度盡眾生？從前的誓言，對眾生無益，卻徒然自苦，誓言又何必堅持呢？」

此退轉之心剛一升起，昔時所發誓願，即時應驗。菩薩之腦，裂為千片，散至虛空如千葉蓮花。這時，阿彌陀佛現身在菩薩腦中，發慈悲音：「菩薩呀！不要放棄這偉大的誓願，只要勤於精進，終於會成功的！三世十方諸佛菩薩也都會幫助你的。」又說真言：「嗡 嘛 呢 叭 美 吽」。

觀世音菩薩聽了真言之後，得大智慧，生大覺悟，堅持舊誓，永不退轉，以至於今，仍在行法度世，一如《觀音菩薩偈》中所云：「三十二應遍塵刹，百千萬劫化閻浮，瓶中甘露常時灑，手內楊柳不計秋，千處祈求千處現，苦海常作度人舟。」愈是苦難的地方，愈是菩薩示現所在，尋聲救苦，大悲無涯，而為世人所尊仰。

「嗡 嗎 呢 叭 美 吽」這個音的咒語，揭開了五方五佛的秘密。它是一切快樂的泉源，一切利益成就的根本和達到解脫的道路。

經云若誦此咒，隨所住處，有無

量諸佛菩薩、天龍八部集會，具無量三昧法門。誦持之人七代種族，皆得解脫，是人日日得具六波羅蜜（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧），功德圓滿，得無量辯才。

當您唱誦六字大明咒時，如果有任何有情眾生（如動物、昆蟲等）即將死亡時，聆聽此陀羅尼，也將因此聆聽的功德，解脫墮落惡道之苦，離苦得樂，往生善處。蓮花生大士曾說：八萬四千諸有法，總集本質為此六字大明咒！誰持誦此咒，將得到殊勝成就，具有消除罪過之威德力，圓滿無上善德；六道眾生一經於耳，會由惡趣中出離，而得至三善趣乃至解脫；誰能持誦一句六字真言，必會走向菩提之道！

六字大明咒，後人解釋的意義很多，卻都不能盡解其意，蓋「咒圓而解偏，解生則咒喪也」。《賢首若疏》云「咒乃諸佛秘密之法，非因位所解，但當持誦，不須強解。」因此我們誦持六字大明咒時，但以至誠心持誦，作百千萬劫難遭遇想，自能與觀世音菩薩的悲願與智慧相應，消除一切障礙，降伏一切煩惱，智慧增長，所求滿願，早證菩提。





話蘿蔔

它生於地下，吸收了大地的沉穩，
又有葉子在地上，沐浴了陽光的精神。
是一種清雅樸實，絕對不張揚的物種。

文/樹的心

蘿蔔這種極普通的蔬菜，在江南是稱它為小人參的。民間有「十月蘿蔔小人參」、「蘿蔔熟，醫生哭」、「蘿蔔上了街，藥鋪取招牌」、「多吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」等諺語。只要有蘿蔔上了市，藥店就得關門了。何故？因為蘿蔔能通氣暖胃、解毒生津，一般的感冒及小小的不適，喝了蘿蔔湯就全解決了。

我素來喜歡吃蘿蔔，一來因為蘿蔔營養豐富，可生食、炒食、醃漬、乾製、蒸煮燉無所不能。蘿蔔因含澱粉酶，生食可助消化；因含芥辣油，具有辣味。根和種子內含有萊菔子素，有殺菌作用。蘿蔔在醫學上有祛痰、止瀉、利尿等功效。它的種子含脂肪有39%~50%。但常吃蘿蔔的人卻不會增加皮下脂肪。二來蘿蔔的樣子極

其可愛。小的如手指，大的如娃娃的手腳。蘿蔔生於地下，吸收了大地的沉穩，又有葉子在地上，又沐浴了陽光的精神。是一種清雅樸實，絕對不張揚的物種。

朋友是河南人，她告訴我說，她們當地包餃子喜歡用蘿蔔餡。究其原因是因為蘿蔔口感好。聽說北京人喜歡吃心里美蘿蔔，將這種外皮白內面紅的蘿蔔切絲涼拌了吃。那是種好吃的拳頭大的紅蘿蔔，也稱水蘿蔔。一絲腥氣也無，比水果還水果。其實我最喜歡吃媽媽做的鹹蘿蔔絲，一根根女孩子的頸鏈般粗細，一樣的金黃！吃的時候從罈裡抓出，不要沾水，因為做的時候已經清洗得非常乾淨。盛於青花川枝蓮的細膩瓷盤裡，用香麻油拌了，最好是放些剝椒。於是紅的點綴著

燦燦金黃，隨意地堆在青白似嬰兒皮膚般的盤裡，你幾乎就不忍去動箸！入口清香明脆，令人難以忘懷。不過，我平日爲了方便一般是切片炒著吃，或者將蘿蔔燉湯喝。

蘿蔔湯好滋味

我喝過兩種做法極其簡單又新鮮甜美的蘿蔔湯。

一次過年時，到朋友家做客。她用電鍋煲了一鍋蘿蔔湯。我和她一起選的蘿蔔，白白嫩嫩，每個有二斤重左右。那天我們瘋狂地採購了許多蔬菜，準備來一個清淡的素食大餐。看著那些蘿蔔，比起用藕來形容嬰兒的手腳，其實蘿蔔更適宜。她將蘿蔔切成一筒筒的，又添了一些茶樹菇，放油，放水，通電。諸事完畢，我們兩人聊天去了。快到十二時，她才不急不慢地洗菜，切菜，十五分鐘就做出了一餐大餐。而打開電鍋，蘿蔔夾雜著濃濃的香味撲鼻而來，蘿蔔入口軟而不膩，湯鮮美可口。重要的是沒有花太多的時間在家務上過於疲倦。雖然現今這個社會，人們已經習慣於外出用餐。但吃東西對於中國人來講還是以家庭爲主。自己動

蘿蔔的幾種做法

• 蘿蔔酸梅湯

鮮蘿蔔250克切成薄片，酸梅2枚，加清水3碗煎至一碗半，用食鹽少許調味，去渣飲用。適用於飲食積滯或進食過飽引起的胸悶、燒心、腹脹、肋痛、煩躁氣逆等癥狀。

• 蘿蔔絲餅

白蘿蔔250克切成細絲，用蔬菜油煸炒至五成熟。另取蘿蔔絲調和成餡子。麵粉250克和成若干麵團，放入油鍋中烙熟即成。有健胃、理氣、消食、化痰之功，可治療食欲不振、食後腹脹、咳嗽多痰等癥。



• 蘿蔔麥芽糖

新鮮蘿蔔搗爛榨汁500毫升左右，加入麥芽糖50克左右，隔水燉熟，溫服。有清熱化痰、止咳、潤燥之功。

• 蘿蔔粥

蘿蔔2隻，粳米150克，如常法水煮熬成粥，每日服食1次，對治療糖尿病有一定輔助功效。

• 蜜蘿蔔

取霜降後的白蘿蔔，洗淨搗爛取汁，燉後加適量蜂蜜，溫服，每次50毫升，1日2次，有止咳化痰之功，可治療咳嗽痰多等癥狀。

手，既鍛鍊身體，又將家人聚集在一起。傳統過年，都是主婦們從大年二十九日開始準備諸多素材。勞累了許多，非得雞鴨魚肉上桌如此才顯出過節的豐富。與此相比，我更喜歡簡單地吃些東西，平時在外工作的大家坐在一起說說話兒才是重要。

冬天晚上回家時已經七點了，不想動，又想吃東西。我便做一鍋蘿

蔔白菜湯。這個白菜是芽白，不是大白菜。蘿蔔還有脆感，而芽白軟軟的有綠色的清新，二者合在一起有一種說不出的清甜。

當我們不是爲了吃而吃，而吃是一種心情，放鬆的心情時，便會覺得世界還是簡單爲美。蘿蔔就像那水的源頭，清冽而甘淳。

(本文取材自蕃茄小屋

<http://www.vegtomato.org/>)

恭請法師參與勝會

中元超薦祈安法會在醫院

感恩衆多醫護志工長期護持本會，農曆七月本會常務董事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：僧伽醫護基金會常務董事上會下宗長老

場次：

第一場 96年8月29日（農曆7月17日）下午1:30署立基隆醫院

第二場 96年8月31日（農曆7月19日）下午1:30署立台北醫院

第三場 96年9月05日（農曆7月24日）下午1:30市醫和平院區

主辦單位：署立基隆醫院、署立台北醫院、市醫和平院區

協辦單位：佛教僧伽醫護基金會、蓮邦生命禮儀社

瀚邦文教基金會、蓮品念佛會

佛教僧伽醫護基金會

洽詢電話：02-26829188 傳真：02-26829186

台北縣樹林市大安路534號6樓



歡迎法師踴躍結緣參與，當日供養和合同均

揮別關節炎的困擾

「我真是業障深重，每次跟著大眾做早課，身體就支持不下去。」這位老菩薩的心聲，相信也是很多老菩薩的煩惱。其實，關節炎不是不治之症，只要和醫師配合，保持良好的生活習慣及運動，一定能減輕疼痛，更精進用功。





老菩薩的自卑——關節炎

只要和醫師配合，保持良好的生活及飲食習慣，生活品質一定會改善。

文/埔里榮民醫院黃聰敏醫師

想起這位停經後的老菩薩，充滿憂鬱，全身都是病的到各科求診，只差不肯承認有精神病去掛「身心科」門診而已。最近的門診對話中，無意中她對末學說：「我真是業障深重，每次跟著大眾做早課，身體就支持不下去」。原來這就是她自卑的原因——關節炎。根據相關的文獻中發現，關節炎病人常較其他疾病的患者，有較高的憂鬱程度，因為生活行動不便，對生活滿意度及自尊心都會降低。也許她老人家真的有心臟病、氣喘、胸部不自主悶痛、心情低落，但關節炎影響他的心理層面大過她的生理層面。從一個到處跑道場，

生活樂觀的義工，變成連「站完早課」都有問題人，佛弟子有時很難接受。

老年人常見的關節炎中以骨性關節炎(退化性)及風濕性關節炎最普遍，其次為痛風性關節炎、乾癱性關節炎、細菌性的關節炎及運動傷害或少數特殊物質沉澱造成的關節疼痛。

1. 退化性關節炎

又稱骨性關節炎，根據骨科醫師統計，50歲以上的人發生率為20%~30%，而70歲已上則高達70%，也就是說70歲以上的老人，只有30%可以倖免退化性關節炎的折磨。像

這位老菩薩雙膝關節已退化變形，連手指也多處腫脹痛，由於軟骨流失厚度變薄，進而形成關節腔狹窄，這就是民間所說的「骨刺」。這種患者常常因上下樓梯困難、早晨起床關節僵硬，女性則手部常會疼痛紅腫，而來看門診求助醫師。末學最近也發現左膝關節拜佛的時候有聲響，家中的小菩薩從外面讀書回家悄悄告訴末學，白頭髮增多了。原來末學也快活到半個世紀，不由想起祖師大德的警語「心中熱如火，不是熱他人，看看輪到我」。如何治療退化性關節炎，使得幻軀能多用幾年，末學提出幾個方法分享。

我們從醫學知道此種關節炎的原因是1.機械性的磨耗，2.某些新陳代謝蛋白酵素的產生。

治療方式分三段：

(一)年齡無法改變，但可以不要過



東方顏攝影

度使用已退化的關節，只要休息，症狀必定會減輕，過度的爬山對關節絕對是有害的，減少使用關節的頻率，是初期病患的良方。

(二)使用止痛藥及非類固醇抗發炎藥物。很多師父一提到上述藥物非常害怕，一直忍住不就醫，或尋求中醫治療（本期另有中醫觀點，此處不多言），很多菩薩（在家）及師父們的腸胃無法適應。其實現在有很多新的非類固醇抗發炎藥物，不但對腸胃刺激少，而且對抗某些新陳代謝蛋白酵素破壞軟骨都有很好的療效，可以阻止骨頭快速的變壞。

(三)如果您已經60歲，又有退化性關節炎，根據健保條文，您可以使用葡萄糖胺（維骨力、培骨力、Glucosamin）等軟骨保護劑，請醫師開給您保養，不用客氣。

(四)嚴重變形的關節——無時無刻的痛。

很多門診的老菩薩已經吃遍中、西藥，一直感嘆阿彌陀佛怎麼不快點來接他往生。坐也痛，睡也痛，站不起來，止痛藥吃到胃出血，生命是無邊的折磨。假如您還不想換關節，現代醫界有好消息，可以請骨科醫師為關節注射玻尿酸，停止疼痛。

附帶一提的是，在末學行醫過程中，也見到一個經濟情況不錯的患者，雙膝換了關節，背部脊椎打了釘子，玻尿酸的自費注射好多次，仍然阻止不了歲月及業力。「黃醫師，我真的很痛。」末學很想介紹大醫王——阿彌陀佛給他，可惜因緣不足，只得每次來就幫他打止痛、類固醇——最後的安慰。

2. 類風濕性關節炎

假如您50歲不到就會有對稱性的關節疼痛，早上起來肢體僵硬持續一個小時以上，又是女眾師父，可能得到另一種全身性自體免疫的疾病——類風濕性關節炎。首先問問直系血親有無此種病症，幾個月前是否有一陣子全身虛弱、疲勞，有食欲不振、肌肉疼痛的症狀？目前醫界對此種疾病的了解是因為某些病毒感染，造成關節慢性發炎。如果求診的醫師幫您抽血有R、A因子陽性反應，那麼這種病的診斷就八九不離十了。早期我們使用Aspirm解除病人的痛，但傷胃、過敏、氣喘、尿毒，副作用較大，目前新一代非類固醇藥物效果不錯，副作用也較少。眼睛及嘴巴乾澀是較困擾病患的另一個求診原因，到了末期骨頭變形，外科開刀亦無效，所以此



種病不能延誤，免疫風濕科的醫師是這類病狀的患者最好諮詢對象。

3. 痛風性關節炎

在義診的過程中發現師父也有尿酸過高的情形，大家都很擔心會不會像俗家人，關節變形、腫脹、滿手滿腳痛風石。因為坊間宣傳品常常利用喝酒過度造成痛風發作的俗家人做範例，引起大家恐慌。雖然尿酸存在肉類及豆類，末學也有幾位尿酸高的師父在門診拿藥治療，很少聽到關節腫痛及變形的例子，倒是有些因胃功能不好引起尿酸排泄不良，造成痛風性關節炎的不少。因此末學給師父的建議是多喝

水保護腎臟，讓健康的腎可以幫我們正常排出尿酸是很重要的課題，如果有疾病，尿道炎或腰部疼痛——腎臟炎，不一定非拒絕抗生素治療不可。如果尿酸高，除採用低普林飲食、多喝水外，適當使用一些抗尿酸的藥物及排泄尿酸也很重要。通常患者在三個月的治療過程後，尿酸的值都會恢復正常。

4. 其他少見的關節炎

很多人指甲有針狀凹陷或指甲剝離但不以為意，或是皮膚有乾癬認為是小事情，但根據國內皮膚科的統計，有0.12%的機會侵犯到關節甚至全身性關節壞死。雖然機率少仍不可不防，尤其在保有人身愈來愈

困難的時代。還有一種關節炎是急性痢疾腸炎或尿道炎發生一週後的關節疼痛，也要非常注意。

關節的種類及治療方式千奇百怪，尤其在民間傳統療法更不勝枚舉。今年4月份，台中榮總就接到一個類風濕性關節炎的病患，用了200隻蜜蜂叮咬患肢，因沒有好好消毒，造成細菌性感染，住院抗生素用了一個禮拜。其實關節炎不是不治之症，只要和醫師配合，保持良好的生活及飲食習慣，生活品質一定會改善。末學願以此功德，回向此位患有關節炎自卑的老菩薩，早日脫離病痛，道業早成。

阿彌陀佛！



好消息

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。
- 蕭武鏞大德捐贈「福田妙國」塔位16個供養法師。居士如有需要，可與基金會接洽，義賣所得作為僧伽醫護基金。
- 林秀珍大德捐贈北海福座塔位6個供養法師。

供養臥病法師安養床位

在本會之如意安養院未成立以前，再生（荃裕）老人養護中心郭麗宴院長發心提供5個床位予法師，以臥床乏人照顧者為優先。但限於設備，無法供養有傳染病及氣切之法師。

退化性膝關節炎的防治

老病是不可避免的的歷程，了解它、認識它，
就能使病痛減到最輕的程度。

文／林園中醫診所 林文彬醫師

前言

膝痛患者中有一半以上是退化性關節炎，又稱骨性關節炎，其發病率五十歲以上約80%，六十歲以上約90%，七十歲以上約100%。但其中有症狀者不過15～20%（男性15%，女性22%），不得不求醫者，不過5%。

病因

膝退化性關節炎的病因可分為原發性及繼發性兩種。原發性最常見，多見於體力勞動者、血壓高者、婦女、五十歲以上、體型肥胖的病人；繼發性關節炎常繼發於關節畸形、關節損傷症或其他傷病。當年輕人受傷、感染，或先天性變形而使膝關節軟骨受到損害時，也會產生類似老年人之退行性關節變化。



一、原發性骨性關節炎

原發性骨性關節炎的病因目前尚未完全瞭解，但已經非常明確的是，以下許多因素會造成關節軟骨破壞：

1.年齡：隨年齡增長，關節多年積累性勞損是重要因素。由於軟骨基質中的粘多糖含量減少，基質喪失硫酸軟骨素，纖維成分增加，軟骨的韌性減低，因而容易遭受力學傷害而產生退行改變。滑膜細胞分泌功能降低，所分泌的滑液成分改變，影響了關節軟骨的潤滑。

2.性別：以女性多見，尤其是閉經前後的婦女。說明該病可能與體內荷爾蒙變化有關。

3.遺傳：臨床上見到末端指間關節骨關節炎，有Heberden結節者，家族中姑姨、姐妹常患同病，因此推測與遺傳因素有關。

4.體重：肥胖和粗壯體型的人發病率較高，體重超重，勢必增加關節負重，促成本病發生。

5.飲食因素：營養不良也是致病因素之一，由於營養和氧供應不足，影響到軟骨細胞的增殖時，就會導致軟骨基質減少，軟骨新生不足而變軟弱，極易在負重部位發生磨損，並且病變隨年齡增長而日趨



加重。

6.氣候：常居潮濕、寒冷環境的人多有症狀，可能因溫度低，使骨內血液循環不暢，而造成疼痛、腫脹等症狀。

二、繼發性骨性關節炎

職業和運動傷害是膝關節發生退行變化的常見原因。由於關節急性創傷，慢性勞損等，如關節骨折或脫位、膝內翻、膝外翻、半月板切除術後、先天性髖關節脫位、髖內翻等均可誘發膝關節骨性關節炎。另外還繼發於炎性關節疾病，如急性或慢性化膿性炎症、結核、類風



濕性關節炎，以及內分泌紊亂（如糖尿病、肢端肥大症），新陳代謝紊亂（如褐黃病、假性痛風、大骨結病、剝脫性骨軟骨炎），畸形性骨炎，發育紊亂（如股骨頭骨軟骨病、股骨頭骨骨后滑脫、脊椎側彎、膝關節滑膜軟骨瘤病），神經性關節病和缺血壞死等。

● 症狀

膝骨關節的主要症狀是疼痛、腫脹、畸形和功能障礙等。

（一）疼痛

疼痛的程度，從輕微到嚴重可分為五級：

1. 不痛：日常活動並不痛，偶有沈重感或不適感，常因膝部其他症狀求診。

2. 輕度疼痛：於動作剛開始時稍有疼痛，活動後減輕，不妨礙日常生活作息，但勞累後會疼痛。

3. 中度疼痛：步行時疼痛，休息後減輕，其疼痛已引起患者注意，或干擾情緒，但尚能忍受，還不致影響工作，可能不需服用止痛藥。

4. 重度疼痛：各種動作或負重時，會引起強烈疼痛，以致妨礙活動，影響生活，休息後可能減輕但仍疼痛，常需服止痛藥。

5. 劇烈疼痛：無論是休息或各種動作都會劇烈疼痛，以致不能活動，生活不能自理，連睡覺亦受疼痛干擾，服止痛藥後仍疼痛。

疼痛的特點有：1. 始動痛，膝關節處於某一靜止體位長時間後，剛一變換體位時疼痛，活動後減輕，但負重和活動多時又加重。2. 負重痛，上、下樓或上、下坡時疼痛，由坐位或蹲位站起時疼痛。乘坐長途汽車或搭乘飛機屈膝久坐，剛一站起時疼痛明顯，有跪落感，稍加活動後好轉，活動久又痛，這是始動痛與負重痛共同導致。只要起立前，在不負重情況下先活動膝關

節，再起立時疼痛就減輕或無妨。

3.主動活動痛，主動活動時疼痛，因主動活動時肌肉收縮加重了關節的負擔。4.休息痛，膝關節長期處於某一靜止體位或睡覺時疼痛，又稱靜止痛，與靜脈血液回流不暢，造成髓腔及關節內壓力增高有關，需常變換體位，才能緩解。

疼痛常與氣溫、氣壓、環境、情緒等有關，如冬天或氣候變化時疼痛加重，故有氣象台之稱。疼痛常位於膝關節內側或髓股之間或髓骨周圍，常有兩處以上的疼痛或經常變換痛點，膝關節外側或後側之疼痛亦常見。

（二）腫脹

腫脹常因關節液的增多或軟組織變性增生等所致，如滑膜肥厚、脂肪墊增大等，甚至是骨質增生、骨贅引起。較多見的地方是髓上囊、髓下脂肪墊，也可以是全膝腫脹。亦有局限性腫脹者，多見於髓上內、外側，與關節內壓增高有關。還常見於內、外膝眼及膕窩處。腫脹分為輕度、中度、重度三級，比健側略腫為輕度，腫脹達到與髓骨相平為中度，高出髓骨為重度。

（三）畸形

以膝內翻畸形最為常見，甚者伴

有小腿內旋。畸形使膝關節負荷更加不均，越發加重畸形，另一種常見的畸形因骨質增生而使髓骨增大，或股內側肌萎縮而受外側支持帶牽拉使髓骨外移。



（四）功能障礙

1.運動節律異常：即關節活動協調性改變，如打軟，滑落感，跪倒感，錯動感，以及交鎖、彈響或摩擦音等。

（1）打軟、跪落感或錯動感較常見，尤其是上、下台階或走下平穩的路時。此係損壞的關節軟骨面受壓所致，或關節穩定裝置功能障礙。

（2）摩擦音為細碎的響聲，多由於



關節面輕微粗糙不平所致，也可能由於肌腱或腱周組織炎症滲出而產生摩擦音。

(3)彈響聲響亮，來自關節內者多係關節面有較大的缺損或凹凸不平，或游離體或破裂的半月板卡於兩骨之間所致。來自關節外者，多係肌腱摩擦滑過突起所致。

(4)交鎖症嚴重，係兩個關節之間卡進異常物體，如游離體、破裂的半月板。多為突發性，劇烈疼痛，關節不能活動。滑膜皺襞卡進兩骨之間，也會產生類似的症狀，稱為假性交鎖，易反覆發生。

2.運動能力減弱：包括關節僵

硬、不穩，活動範圍減少，及生活和工作能力下降等。

(1)關節僵硬，尤其是當膝關節長時間處於某一體位時，自覺活動不利，特別是起動困難，稱之為膠滯現象。此種僵硬可見於任何時間的長久不動之後。

(2)不穩，常見的是伸膝支撐穩定的力量減弱，如股四頭肌萎縮。另外是側向不穩，表現為步態搖擺。

(3)關節伸屈活動範圍減少，關節經常腫脹，股四頭肌力量減弱等引起伸直受限。屈曲受限多係關節囊攣縮、骨贅增生、關節面不平、髓骨移動度減少，甚至關節內或關節外粘連。而增生物或粘連會妨礙屈曲，也會妨礙伸直。

治療及預防

出現疼痛、關節僵硬等症狀，是治療骨性關節炎指標。但是在病變早期也應適當採取保健預防措施，可以使症狀不發生或延緩發生。

一、推拿療法

推拿能疏通經絡，行氣活血，祛瘀止痛，滑利關節，理筋散結，並能增加血液內啡肽等鎮痛物質。常用的手法有一指禪法、滾法、揉

法、拿法、擦法、摩法、點法、按法、搖法等。

二、針灸療法。

三、小針刀療法。

四、藥物療法

（一）肝腎虧損氣血不足：膝部酸痛反覆發作，無力，關節變形，或有膝內翻，或髓骨外移，伴有耳鳴，腰酸，舌質淡苔白，脈細或弱。治宜補氣血，益肝腎，溫經通絡。藥用右歸丸加減，鹿角膠、熟地黃、當歸、鎖陽、巴戟天、牛膝、杜仲、白朮、烏梢蛇、山萸肉、桑寄生、熟附子、骨碎補、黃蓍。

（二）肝腎不足脈絡瘀阻：膝軟無力，行走不穩，靜息痛，有夜間痛醒史，刺痛，久站久行及上下樓痛

甚，舌質淡苔薄白，脈細澀。治宜補肝腎，強筋骨，活血通絡。藥用補腎活血湯，補骨脂、杜仲、骨碎補、血竭、熟地。

（三）濕熱下注：膝紅腫、熱痛，遇冷則舒，得溫痛減，痛不可近，關節不能活動，小便黃溺，舌紅苔黃膩，脈滑數。治宜清熱利濕，通經止痛。藥用四妙散加減，黃柏、蒼朮、薏苡仁、牛膝、海桐皮、知母、綿茵陳、川萆薢、蠶砂、防風、薑皮。

（四）風寒濕痹：膝部腫脹，膝關節有積液，膝部酸重沉著，活動不便，疼痛纏綿，陰雨寒濕天氣加重，舌質淡紅苔薄白膩，脈濡緩。治宜祛風勝濕，溫經通絡。藥用獨活寄生湯加減，桑寄生、獨活、牛膝、當歸、熟地黃、白芍、桂枝、烏梢蛇、川芎、兩面針、熟附子、狗脊、仙茅、淫羊藿。

五、其他療法

（一）敷熨法

1.熱敷法：取防風、川芎、透骨草各200g，當歸100g，生川草烏各50g，搗碎，用醋水各1500ml煎煮30分鐘過瀘。取淨鐵末3000g，武火鍛燒至通紅，將藥水倒入焯乾。用時取鐵末少許，調溫水醋，袋裝，熱



敷於患關節，每次1~2小時，每日一次，15次為一個療程。避免燙傷。

2. 糟藥熱敷法：取蠶砂、川芎、乾薑、生麻黃、細辛、生川烏各15g，研細，和糟炒熱，紗布包，熱敷患處，冷後再炒，每日2次。注意熱敷後保持患處乾暖。

3. 藥鹽熱熨法：取吳茱萸、乳香、沒藥、陳艾、乾薑、蠶砂、羌活、透骨草、花椒各15g，食鹽50g，合炒至藥物微黃色，布包，熱熨患處，冷後再炒。每日2次，每副藥用3~5天，5副藥為一療程。

4. 藥紗布熱熨法：取川椒、桂枝、生川草烏、生麻黃、生南星、紅花、石菖蒲、威靈仙各20g，加入75%酒精適量浸沒藥物，兩週後去渣留汁。將紗布疊成5~8層，按疼痛部位大小，浸於藥水中，用時取出，置於患處，用吹風機加熱，使熱量內透，每次20~30分鐘，每日2次，20次為一療程。

（二）蒸浴療法：藥用蘇木、羌活、獨活、威靈仙、秦艽、防風、桂枝、木瓜、伸筋草、艾葉、松節、透骨草、制川烏、制草烏各100克，將藥倒入特製的蒸浴箱內，加熱水20L，令患者去衣仰臥於蒸浴



椅上，用塑料浴罩覆蓋，使頭露出罩外，加熱蒸浴箱，使罩內溫度升到38~45℃，蒸浴20~30分鐘，每日一次，10日為一療程，療程間隔1~3日。

（三）搽擦療法：取川芎、羊躑、威靈仙、紅花、徐長卿各50g，米醋1000ml，共煮數沸，去渣備用。用時，用紗布蘸藥水搽擦患膝，以皮膚發紅為度。

（四）薰洗療法：取羌獨活、艾絨、蜀椒、透骨草、蘇木、威靈仙、烏梅、防風、甲珠各15g，煎水3000ml，趁熱將患處置於藥水上方，先薰後洗，薰時用大毛巾覆蓋肢體，待稍涼後，用毛巾蘸藥水熱敷，最後將患處浸入藥汁泡洗，每日二次，每劑藥用3~5天。

（五）拔罐療法

1.空氣罐：扣拔疼痛關節周圍，留罐5～10分鐘，每日一次。

2.藥物罐：取當歸、伸筋草、生川草烏、陳艾、白芷、川芎、石菖蒲等各15g，放於鍋內煮，將竹罐倒扣於藥汁中，待藥水煮開後，迅速抽出竹罐，扣於疼痛關節周圍，1～2分鐘取下再拔。

（六）紅外線藥物療法：取羌活、紅花、松節油、威靈仙、防風、白芍、烏梅、川芎等各15g，加水500ml，反覆煎熬至40ml，再用40ml米醋相合，藥物搽患處。將紅外線燈對著疼痛搽藥部位照射，燈距30～50cm，至皮膚泛紅，約45℃為

宜，每日一次，每次30分鐘。

（七）飲食療法

1.在發作期，關節腫痛明顯，有時還伴有輕度發紅發熱，故飲食宜清淡，以清熱利濕的食物為主，如西瓜、冬瓜、嫩藕、豆腐等；忌辛辣炙烤助火或油膩肥甘生濕的飲食，如辣椒、菸酒、肥肉、烤羊肉等。

2.在緩解期，因以肝腎不足、筋骨失養為根本，故飲食宜溫補，以健脾化濕的食品為主，如紅棗、薏仁等。

3.平時要多吃富含軟骨素，有利關節軟骨修復的食品，如醋蛋等。



4.藥膳食療有：

(1)生茄湯：生茄子半斤，洗淨，切成長條，隔水蒸熟，加入適量豆醬、薑末、麻油、精鹽拌勻。適用於膝關節腫痛反覆發作、經久不癒者。

(2)絲瓜豆腐湯：鮮絲瓜250克，嫩豆腐250克，細精鹽適量炖湯服，適用於急性發作期腫脹伴輕度紅熱者。

(3)綠豆薏仁湯：新綠豆100克，米仁50克，砂糖、桂花適量，熬湯當點心，早晚各服一次。適用於急性發作期紅腫、熱痛明顯，屈伸受限者。

(4)紅棗薏仁湯：紅棗10枚，米仁50克，不用糖，熬湯當點心，分早晚2次吃完。適用於緩解期，腫痛已不明顯，唯勞累或稍受風寒即感酸痛發脹者。

(5)赤豆苓棗粥：赤小豆50克，白茯苓粉20克，大棘10枚，粳米100克，先將赤小豆煮至5分酥，然後加入粳米、大棘熬粥，將稠時加入茯苓粉，熬至稠厚。適用於膝關節漫腫微熱者。

(6)黃豆紅茶：黃豆30克，紅茶2克，食鹽0.5克，水500cc，先煮黃豆至熱後取湯加入紅茶、食鹽，煮



沸。每次飲100cc，分4次，後食黃豆，每日一劑。有利濕消腫作用，適用於膝腫明顯但無紅熱者。

(八) 練功療法：適當地進行體操、太極拳、氣功等練功活動，有利於關節的恢復。

(九) 支持療法：適當休息，不使受累關節負擔過重；急性期應完全休息；避免肥胖，節制飲食；合理使用支具。

(十) 運動療法

臥式順重力體操療法：患者仰臥床上，雙下肢屈髖屈膝，左右膝關節向上做伸屈活動，輪流交換。屈曲時足跟盡量靠近臀部，伸直時膝盡量用力伸直。要點是屈曲時足不要放在床上，左膝伸直時右足應懸空靠近臀部。伸直時足心向上，大腿用力，不要向前蹬。每日1~2次，每次治療時雙膝伸屈次數必須逐日增加。



擾人的下肢脛痛

脛骨後側、後側疼痛，會影響走路與跑步。

文／蔡文龍醫師

高達35%至65%的人曾經因為跑步，而發生下肢的運動傷害。有20%的跑者因為脛前疼痛而無法跑步。脛骨前側肌肉、肌膜的過度使用所造成的傷害，常見於需要長期跑步的運動。

脛痛可區分為：脛骨前側疼痛及脛骨後側疼痛。

一、脛骨前側疼痛

脛前肌的主要功能是踝關節背屈，在走路與跑步的過程中扮演非常重要的角色；而脛前肌的過度使用導致肌肉以及肌腱的位置產生疼

痛，嚴重的時候甚至會有腫脹的現象。除此之外，脛骨因為長時間承受過度扭轉壓力，所導致的慢性骨膜發炎，亦為脛前側痛的原因之一。

脛前疼痛處理方式如下：

（一）急性期（0～48小時）

1.保護：使用副木、彈性繃帶或醫療用膠帶來固定患部。





2.休息：避免從事任何會導致患部疼痛或症狀加劇的活動（如：走路、上下樓梯等下肢承重的活動）。可使用拐杖來輔助行走，使受傷組織得到適當休息。

3.冰敷：受傷後約24～72小時之內，冰敷袋置於受傷部位，每隔5～10分鐘冰敷10～15分鐘。

冰敷時皮膚的感覺有四個階段：冰→疼痛→麻木，當變成麻木時就可以移開冰敷袋，以不超過20～分

鐘為準，如此重複冰敷3～4次，必要時每隔2～4小時再冰敷一次，直到不再繼續腫脹為止。

4.加壓：使用貼布來加壓消腫，壓迫使傷害區域的腫脹減小。也可以彈性繃帶包紮於受傷部位。

5.抬高患肢：受傷後的48小時內應將患肢抬高以減少腫脹和疼痛。

（二）亞急性期（第4天～第6星期）

遵照：①牽拉、②肌力增強、③支持，三原則。

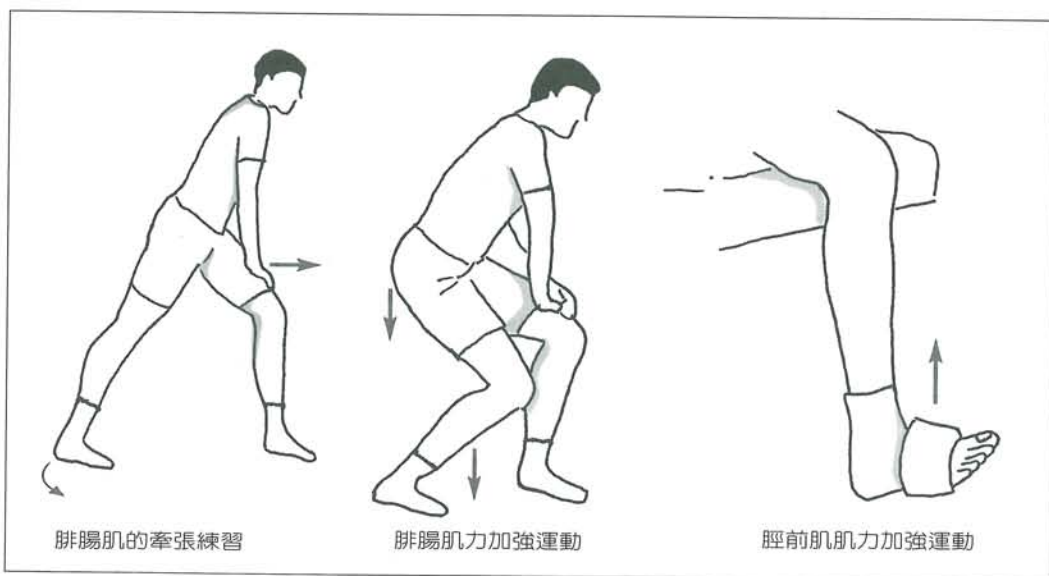
物理治療儀器治療。例如：紅外線、雷射、超音波、中頻干擾波、低頻經皮神經電刺激等方法。其目的在於減輕疼痛及降低發炎反應。深層橫向按摩。此法可增加血液循環、促進韌帶重新癒合。

（三）重回運動期（第7星期）

此時期主要注重運動前暖身跟肌肉伸展運動以及熱敷，運動後要作冰敷以及肌肉伸展運動。

1.腓腸肌的牽張練習

將欲伸展的腳置於後方呈弓箭步，逐漸彎曲手肘，使上半身向前移動，雙腳腳跟不可離地，後腳伸直，當感到腳踝後側跟腱緊繃即可。維持10～15秒，每一腳重複5～



10次。

2. 比目魚肌牽張運動

將欲伸展的腳置於後方呈弓箭步，逐漸彎曲手肘，使上半身向前移動，雙腳腳跟不可離地，後腳彎曲，當感到腳踝後側跟腱緊繃即可。維持10~15秒，每一腳重複5~10次。

3. 脛前肌肌力加強運動

於腳背上綁上1到2公斤沙袋，作腳背彎曲的動作，以15下為一組，一次循環3組。

4. 腓腸肌力加強運動

可以在平地或是站在物體上使腳跟懸空，作踮腳尖的動作，以15下為一組，一次循環3組。

二、脛骨後側疼痛

脛骨後側痛較前側痛來得少見，一般與脛後肌機能失調有關，此外亦有相當多比例的患者合併有扁平足或足外翻的現象。

治療原則：

1、一般認為造成脛後側痛的原因為長期承受異常機械力所導致，足部問題(扁平足或外翻足)的可能性。

2、急性疼痛可以冰敷緩解症狀，運動時則可運用貼布支持分散肌肉所承受的壓力，若確認為足部問題，量製功能性鞋墊才是根本解決之道。

全省僧伽健康特約醫院

北部地區

1. 行政院衛生署基隆醫院

地址：基隆市信義區信二路268號
電話：(02)2425-1215 聯絡窗口/何玉絲護理師 分機：3394
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額8折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

2. 行政院衛生署台北醫院

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 盧彥孜 分機：1105
優惠項目：門診、急診免掛號費/免部分負擔/病房差額9折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

3. 行政院衛生署苗栗醫院

地址：苗栗市為公路747號
電話：(037)261-920 聯絡窗口/社服部 顏桂英主任 分機：2156
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額8折/自費健檢8折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

4. 苗栗財團法人為恭紀念醫院

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 分機：8880
優惠項目：門診、急診減免掛號費50元、病房費差額九折優惠，自費健檢、檢查、檢驗、醫療處置費九折優惠，自費購買中藥材九折優惠

中部地區

1. 行政院衛生署台中醫院

地址：台中市三民路一段199號
電話：(04)2229-4411 聯絡窗口/掛號櫃台 詹舒涵 分機：3303
優惠項目：門診、急診免掛號費/免部分負擔/病房差額9折/自費套裝健檢9折

2. 中國醫藥大學附設醫院

地址：台中市北區育德路2號
電話：(04)2205-2121 轉診服務人員 分機：3140
優惠項目：門診、急診掛號費8折/病房差額9折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

3. 新菩提醫院

地址：台中縣大里市中興路2段621號
電話：(04) 2482-9966聯絡窗口/黃天助 分機：336
優惠項目：門診、急診掛號費100元，病房費差額：八折優惠，自費健檢、檢查、檢驗、醫療處置費八折優惠

4. 埔里榮民醫院

地址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電話：(049)299-0833 聯絡窗口/掛號室葉方小姐 分機：3007
優惠項目：門診掛號費優免50元/急診掛號費優免100元/病房差額9折

南部地區

1. 行政院衛生署旗山醫院

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
優惠項目：自費套裝健檢9折

2. 屏東民衆醫院

地址：屏東市忠孝路120-1號
電話：(08)732-5455 聯絡窗口/趙先生 分機：133
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額優免/自費健檢8折
自費檢查、檢驗、醫療處置8折

東部地區

1. 台東榮民醫院

地址：台東市更生路1000號
電話：(089)222-995 聯絡窗口/賈憶萍小姐 分機：1122
優惠項目：病房差額7折/自費檢查、檢驗、醫療處置7折

- ◎ 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

健保費調漲了！

依據中央健康保險局96年8月3日函，全民健康保險第6類保險對象之保險費，自96年8月1日起，每人每月之自付健保費為659元，較先前之604元調高55元。

本會「供養法師健保費專案」，本月份就已有兩百多位法師需要供養，每月健保費支出十餘萬元。健保費調升後每月將增加上萬元支出。

感恩所有護持者的發心，期盼更多人加入護持行列

護持法師健保專線：02-26829188



財團法人佛教僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9181

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓



炎夏清涼行

地點：台中正覺寺

時間：民國九十六年六月三日

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

六月的北台灣，炎炎烈日當空，真不是出門的好天氣，但是參加僧伽健診的志工們，可都是滿心雀躍地準時抵達新埔捷運站。唯一的例外是一位初次報名參加且被醫護組長郭振潮叮嚀要好好照顧的志工，僅僅遲了十分鐘，卻被一時看走眼的我放了鴿子。幸好，有佛法就有辦法，這個小小的意外立即得到補救，她在亞東醫院站上了車，總算如願參加，而在健診圓滿後，也歡喜地跟我們預約下次見。

前往台中健診的遊覽車上，許瑞助居士準備了法本，執引磬帶領大家共修，雷鶴子居士則司木魚，在





莊嚴梵唱中為健檢行開展修慧積福的序幕。

下午抵達正覺寺，大家七手八腳布置場地。醫護志工們都是經驗豐富的老手，依照科別安排看診醫師座位。正覺寺的法師也非常幫忙，打點志工們掛單，準備餐點，還要張羅桌椅等等用品。傍晚，第一次參加的許榮甫居士在草坪餵前些天剛撿到的小流浪貓喝牛奶。這隻出生沒幾天的小貓第二天早上在男眾掛單的中天寺被一隻流浪狗咬死，許居士難過不已，志工們安慰他：「小貓有佛緣，被觀世音菩薩收走了，這是牠最好的歸宿。」

6月3日清早，健檢正式展開，法師陸續報到。僧醫會及正覺寺的志工忙著引導法師，醫護志工則各就崗位為法師做各項檢查或諮詢。與此同時，大寮的香積志工們更是忙得不亦樂乎，準備色香味俱全的午齋。



用餐時，聽一位志工說，正覺寺大寮裡的爐灶是全省獨一無二的八卦形。我好奇地走進大寮，果不其然，八個大爐子圍成八卦，旁邊還有小爐子，是利用大爐的餘火燉煮食物專用的，爐子上有水龍頭，煮東西時若要加水，直接打開水龍頭即可。爐子下面放柴火的地方堆了許多免洗筷，真是環保。據說，這個爐子是正覺寺的開山方丈傳鐘老和尚的智慧結晶。

「八大福田，看病第一。」

醫護志工把握難得的增福增慧良緣，假日為法師看診及提供諮詢。



心臟科陳建佑醫師



肝膽超音波李懋華醫師



皮膚科李豐曉醫師



婦科游淑實醫師



胸腔科王瑞欽醫師



皮膚科鄧幼君醫師



肝膽超音波粘惠美護理師



骨科/針灸林重道醫師



骨科/外科蔡文龍醫師



外科朱永松醫師



新陳代謝科顏士棠醫師



腎臟科陳明田醫師



腎臟科黃文宏醫師



腎臟科黃聰敏醫師



婦產科演賀法師



泌尿科紀邦杰醫師



眼科梁章敏醫師



家醫科李映瑩醫師



家醫科林麗鳳醫師



眼科詹建發醫師



眼科郭嘉鎰醫師



家醫科陳乾原醫師



內科黃暉復醫師



牙科醫師們正在細心地為法師清洗牙齒。希望法師都能有好牙齒，才能好好用餐，有健康的身體。

牙科方隆琦醫師



牙科賴宗欣醫師



牙科林志鑫醫師



牙科朱誠彥醫師



洪添祥中醫師



蘇守毅中醫師



陳吟禎中醫師

健檢志工榜



上淨下旭法師
上果下薰法師
上演下賀法師
李懋華院長
黃暉復醫師
陳乾原醫師
林麗鳳醫師
李映瑩醫師
黃聰敏醫師
陳明田醫師
黃文宏醫師
顏士棠醫師
王瑞欽醫師
陳建佑醫師
紀邦杰醫師
鄒幼君醫師
蔡文龍醫師
林重道醫師
朱永松醫師
詹建發醫師
梁章敏醫師
郭嘉鎰醫師
賴宗欣醫師
朱誠彥醫師
林志鑫醫師
方隆琦醫師
李豐曉醫師
蘇守毅醫師
陳吟禎醫師
洪添祥醫師
游淑賢醫師
周真玲醫師

尤錦惠營養師
林欣蓉藥師
黃瑞峰藥師
郭水源藥師
陳慧玲藥師
陳振聲藥師
郭振潮醫檢師
陳素蘭醫檢師
葉欣怡醫檢師
郭玲吟醫檢師
張美琦醫檢師
王雅利醫檢師
鄭百豪醫檢師
粘惠美護理師
林秀枝護理長
楊素端護理師
劉芝庭護理師
莊玉梅護理師
陳麗容護理師
王彩琴護理師
曾秀珠護理師
王道珍護理師
蔡善珍護理師
簡慈瑛護理師
尹文娟護理師
謝寶燕護理師
鍾秀英護理師
游麗桂護理師
林秀燕護理師
王惠芳護理師
陳月里護理師
翟習文護理師

洪暖惠護理師
謝淑慧護理師
王仲德護理師
高慧玲護理師
賴阿絨護理師
黃麗琴護理師
陳淑蓮護理師
柯素蘭護理師
吳惠椿護理師
符春梅護理師
董實杏護理師
李月里護理師
吳尚蓉護理師
董淑月護理師
賴美儒護理師
孟曉昭護理師
任沛淳護理師
魏 姝護理師
吳月娥護理師
林麗珠護理師
吳貞誼護理師
曾靜枝護理師
劉素琴護理師
周惠貞護理師
陳春靜護士
蔡碧瑾護士
張家瑜護士
黃桂珍技士
梁昇富
李櫻敏
梁雅竹
何東周

詹翠珠
法 雲
黃靖芳
黃榮輝
沈珮如
林彥秀
陶蕃震
劉林滿
黃彩媛
石麗珠
陳麗華
陳奕心
王淑貞
王粵英
王金葉
林俊雄
胡美華
吳昱緯
林春蓮
雷鶴子
林瑞碧
蘇秋城
陳彥如
劉婉如
游雅琇
林文讓
黃宗偉
許瑞助
周耿民
楊世安
許榮甫
王秀爵

王秀錦
葉彩娥
徐文琴
李貞儀
林美月
林賜信
高莉嫻
江素珍
林秀華
宋森源
李水田
余聯成
紀淑珠
蘇國川
潘建全
陳麗娟
陳碧桃
林信智
梁日英
林信達
蔡金蘭
楊芳美
李秉仁
普 子
普 明
普 成
普 照
普 田
慈 賢
慈 月
慈 億
慈 海

淨 慈
慈 天
天 天
天 天
妙 天
賢 天
慈 天
蘇 天
吳 天
楊 天
江 天
陳 天
江 天
林 天
林 天
林 天
林 天
蕭 天
簡 天
朱 天
仇 天
廖 天
周 天
吳 天
林 天
洪 天
陳 天
吳 天
彭 天
許 天



同為中醫師的洪添祥、陳吟禎夫婦全家來參加健檢，佛化家庭令人羨慕



認真的人最美麗。
李櫻敏（左）、梁日英（中）、蔡金蘭（右）及所有志工是最佳見證。



郭振潮組長的同修謝寶燕護理師協助文書作業

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
- 第3場 十一月十八日（農曆十月九日）
行政院衛生署台北醫院（開放男、女眾法師）
台北縣新莊市思源路127號
電話：02-22765566轉1215二樓體檢室

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96/11/08止
- 6.若有任何諮詢，請電洽（02）2682-9188 醫護組：林彥秀

注意事項：

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



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

財團法人佛教僧伽醫護基金會

健檢報名表

病歷表號碼：_____

健檢時間：____年____月____日

基 本 資 料	法號	現住道場名稱										性 別	☐ 男 ☐ 女	出生 日期	年 月 日
	俗名	身份證號													
	通訊 地址	※請填寫兩個月內不會變更的地址，若地址變更，請來電告知，以便郵寄健檢報告。													
	電話	傳真				e-mail									
	1. 是否參加過本會健檢： ☐ 否 ☐ 是：____年____月 2. 剃度日期：____年____月____日 3. 每日平均睡眠時間：____小時 4. 是否已加入健保： ☐ 是 ☐ 否 5. 自述血型：_____														

請注意：※配合抽血與腹部超音波檢查(需空腹八小時以上)※

個 人 病 史	曾罹患之疾病																											
	☐ 氣喘				☐ 腦中風				☐ 高血壓				☐ 痛風				☐ 糖尿病				☐ 結核病							
	☐ 骨質疏鬆				☐ 婦科疾病				☐ 肺部疾病				☐ 惡性腫瘤				☐ 良性腫瘤				☐ 高血脂症							
	☐ 老人癡呆症				☐ 關節炎、風濕症				☐ 甲狀腺疾病																			
	☐ 肝炎或其他肝病				☐ 攝護腺腫大				☐ 白內障、青光眼																			
	☐ 泌尿系統疾病				☐ 胃或十二指腸潰瘍				☐ 其它_____																			
	目前感覺如何																											
	☐ 頭痛				☐ 頭暈				☐ 發燒				☐ 胃痛				☐ 腹痛				☐ 噁心嘔吐				☐ 久咳不癒			
	☐ 吞嚥困難				☐ 消化困難				☐ 傷口久不癒合				☐ 排尿困難				☐ 排便困難				☐ 抽搐痙攣							
	☐ 腰酸背痛				☐ 長期感到身體疲累				☐ 身體有不正常腫塊																			
	☐ 泌尿道不正常之分泌物				☐ 其它_____																							

過敏史	藥物： ☐ 無 ☐ 有 種類：_____ 食物： ☐ 無 ☐ 有 種類：_____
-----	---

長期服藥	☐ 無 ☐ 有 病因：_____
------	--

開刀史	☐ 無 ☐ 有 手術名稱：_____ 手術時間：____年____月____日
	☐ 有 手術名稱：_____ 手術時間：____年____月____日

家族病史	☐ 肝癌 ☐ 高血壓 ☐ 糖尿病 ☐ 先天性貧血 ☐ 大腸或直腸癌
	☐ 乳癌 ☐ 血友病 ☐ 老人癡呆症 ☐ 過敏性疾病 ☐ 其他_____

由醫師填寫	☐ 右眼(裸/矯)：_____ ☐ 左眼(裸/矯)：_____ ☐ 助聽器 ☐ 齲齒
	☐ 甲狀腺腫大 ☐ 胸部 ☐ 心臟聽診 ☐ 肺 ☐ 乳房
	☐ 腹部 ☐ 四肢 ☐ 直腸肛門 ☐ 其他異常 ☐ 淋巴腺腫大

◎ 以下由醫驗人員填寫：									
身高	cm	體重	kg	體脂肪	%	血壓	mmHg	脈搏	次/分

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2007年5月至6月

25000
5~6月發票捐款

248000
王美珠闔家

200000
王文川
張聞當

100000
台中市正覺寺
楊郭秀蘭

79870
三寶弟子

60000
老達利貿易股份有限公司
吳淑惠
林文豪.
高麗雲.
林永盛.
林江秀琴
慈因法師

53000
林義鐘

50000
佛陀教育基金會
周錦城闔家
劉寶琴

44000
林峻峰醫師

41000
無名氏之妻兒

40000
李孟憲

30000
法度法師
曾福泉

28000
台中市靈山寺僧眾及信眾

24500
香雲精舍

22000
楊翠宜.
楊翠欣

21000
河富美

20700
彭文光醫師

20000
江鍾錦足
呂美玲
見澈法師(迴向往生)
洪菱憶
紀張寶
郭玉梅
曾何英
慈雲寺
楊文強
廖賴阿懋(迴向往生)

18000
李淑如

16200
基隆善法禪寺蓮友

14000
魏國忠

13248
鄭月珠

12000
蔡定宇

11600
姚戰國

10000
仁修法師及法華共修會蓮友
王玉惠
王懋
吳凱銘
李維倫
林劭璋
林彩瑜
林進興
松楸精密工業有限公司

邱慧芳
洪連興
紮根教育
持續會
陳完等蓮友
陳秀滿
黃有葵
圓覺精舍
慈雲寺信徒王永芳
證賢法師
薛瑞璟
謝瑤麟
簡淑玲

9000
心定法師

8800
溫綿

8500
許璦云

8180
許瑞助

8000

三寶弟子

7300
周美月
簡明權

7040
楊簡素枝

7000
汪執中
林銘芳

6100
馬志宏

6040
三寶弟子

6000
大明法師(中平精舍)
李淑惠
李榮東闔家
林錫雨.
簡秀嬌.
林玟吟
胡傳虎闔家
張雲村
淨國寺
黃財清
楊建宗
劉銘珠
蓮池庵道
笙法師
韓碧琴
顧麗香

5900
演妙法師

5500
林家宏

5200
柯雨瑞

5000

元慶寺
毛崑山
王志堅
王東賢闔家
北德建材有限公司
本圓法師
田萬頂
吳阿不
吳亭謨
吳冠傑
周蓮馨.
周求致
林月蓮
林育庄闔家

林國榮
邱英雄
洪秀全.
倪運煜
孫國昇
孫滿珍
晏文瑩
曹廖新
陳建州.
陳佩玉
陳進賢
陳葉甜
黃兆山
黃建國
傳恭法師
鄭楚有闔家
簡文潭.
李瓊雲
藍政民
藍緯民
羅先生.
羅太太

4832
朱成功

4500
陳蓉茵

4370
黃焜璋院長

4300
陳碧桃

4100
卓玉玲醫師

4040
鍾榮枝

4020
王鴻秋
泰慶興業有限公司

4000
向近屏
吳文華
吳梅貴
呂月嬌
李新傳闔家
沈新明.
鍾月英
果勵法師等

林火盛
林城
林維君
南山寺
徐正芳
張諱琳
陳秀鑾
陳淑郁
陳淑娟
陳淑慧
景千儀商行
曾青華
程紗闔家
楊明全
達果法師
廖霞寶
蔣信弘

蔡俚媛
蔡碧秀
鄭泰壽
鄭群星

3600
林鳳珍
謝吳樹

3500
陳金枝

3400
楊秀蓮闔家
楊羅秋月
劉蓮生
鄭麗敏

3300
李月里

3215
林學禮.
張文濱.
鄧春香.
林美君

3200
七堵念佛會
楊莉莉

3020
張秀麗
陳錦樹
黃碧玉
劉錦玉.
許張招治.
洪潤
鄭素真
錢富美

3000
丁玉英.
丁玉菊.
丁惠臻.
丁全成.
吳精福
三寶弟子

自二法師
吳黃菊
李細珠.
何信雄.
何育安.
何宜蕙
周鴻生
周鴻儒
宗智法師
林文傑
林文裕
林夏蘭.
林長河.
林謝阿萬
南台聯合會計師事務所
翁添丙
張陳玉明
莊文豪
郭金霓
陳志川
陳姣仔
陳彥堂
陳國寶
黃一峯
黃少圻
黃文榮
黃衷賢
黃琪芳.
黃瀚慶.
黃彥儒
黃懿範
圓宜法師
圓覺精舍
仁空法師
楊莉莉.
方新柏
道淨法師
廖庭婕
劉振武
蔡青宏
鄭靜明
蕭梅苓

賴秀琴
藍朝堂闔家

2900

如瑞法師
林美智子
林雪珠
張哲銘
張楚華

2800

張瓊婉張
古繇張吳
翠微洪春
田洪伯良
張英哲洪
玉潔

2700

李宜昀
蕭銘輝

2600

王立璜
王素梅
周坤堯
高美鳳闔家
曾愛真
黃文志
黃謝寶猜
蔡欣惠

2500

吳澤卿等
闔家
呂施阿招
林呂秀琴
張瓊文
三寶弟子

2416

謝東穎

2400

李勝彰
林欣曉
陳乾原醫師

黃菊妹
詹奕璇
廖明怡
簡春旗闔家

2370

楊素端

2300

王百合等
放生車資
及隨喜魚
款
翁文淇
張英慧
郭雪嬌
陳坤

2260

谷振華
陳松吟

2230

魏振剛

2208

洪武賢

2200

李欣倪
洪瑞儀
照偈法師

2100

林素真
陳淑惠

2020

法融法師
徐美鳳
常賢法師
黃阿金
黃余
盡妹
郭志忠
陳美貴

2000

丁庸容
丁鄭好意

闔家
方家烈闔家
方嬌雯闔家
王亞蘋
王明土闔家

王政治
王香麗闔家
王喬
王鳳璋闔家

甘淑娥
田玉忠
如義法師

朱寶珠
江子朋
江主文

江秀英
江麗琴
艾宜君

陳世宗
陳牧平
陳慧慈闔家

何月梅
余家和闔家
吳李秀珍

吳佳翰
吳怡萱
吳博雄

吳劉旗
呂月真
呂美智

宋月柑闔家

李水良
李炎銘
李金生

李建模
李紅花
李淑芬闔家

家
李淑華
李莉禎
汪阿理
辛成裕闔家

阮德發闔家

周淑媛
林月嬌
林水萍
林伶妍
林君怡

林秀鑾
林和美
林明輝
林垣百

林威德
林歪吳
鶯鶯

林耘竹
林陳玉女
林隆穎

林豐正闔家

林碧燕
邱林初
邱蕙庭

邱蘭昭
鍾灌榮
姚蕊蔡

馨儀鄭
美藍(迴
向往生)

施陳長
柯義和
洪李金花

洪慶福
陳惠玉
胡萃玲

英聖興業
有限公司

徐禎陽
李旺枝
徐澄來

高文啓闔家
高鴻興闔家
國軒製版
印刷有限
公司

崔方馨
張又升闔家

張文和
高寶鳳

張以祈
張淑美
張郭木麵

張勝柏
梁清雄
游美智

清華攝影
社

淨覺院菩
提圖書館

莊淑慧
莊銀治
許明芬

許庭熙闔家

陳文傑
陳方玉雲

陳玉蘭
陳吳美玉

陳坤松
陳宜津
陳欣儀

陳金發
陳建興
何朱專闔家

陳佩羽
陳原達
陳振裕

陳崑益
蔡金趕
陳毓茹

瑾
陳敏龍
陳淑美
陳貴美
林資閔
陳慶雲
陳周麗
春陳義
福陳勁
甫

陳錫坤
陳靜霞
陳麗娟

傅守彬
彭王素月
彭時希

彭義仁
智緣法師
曾干玲

曾國榮
游永豐舒

敏震瑜承
翰王素蘭

廖麗媛昌
浩(廖慶
銅廖賴阿

懋迴向往
生)

湯又葵
陳人輔

辜祐治
馮文地
黃子芸

黃文杰
黃玉珠
黃金娥

黃金萬醫
師

黃春男
黃昭榮闔家

黃秋絨陸
占文陸舒
紋陸梓榮

黃許淑禎
黃詠儀
黃進昌
黃瑞娟醫
師

黃裕峰
黃靖璇
黃碧淑

黃翠燕
黃騰賢
圓聖法師

楊金誥
林進金
楊金龍

李麗香
楊思潔
楊海塗

楊康綉鸞
溫穩實
溫穩鵬

葉昭宏
葉雪梅
廖紋好

演毓法師
劉玉梅
劉莉雯

劉錦慧
廣禪法師

歐得利實
業股份有
限公司

歐陽志宏
蔣莉華

蔡佩倩
蔡金成
鄭林淑

蕭春文
蕭婉玉
蕭梅琴

蕭林照子
(迴向往
生)

蕭春琴
賴彥親
謝文彬

謝鳳月
鍾春妹
鍾美心醫
師

鴻盛科儀
有限公司

藍秀
魏素玉
羅少鈴

羅思宏
羅柏勳
蘇新富

鍾茂林

1920
賴淑鈴

1900
林仁傑
劉獻文

1820
王許秀

1812
劉翠梅
潘則忠

潘姿廷
潘玉婕

1806
廖進益闔家

1800
王粵英
莊桂蘭

陳迎全
單定閔
趙陳美枝

1708
陳麗如

1700
林玉英闔家
林素蜜
林寶貴
陳美美

楊世安.
賴阿猜.
楊正德.
楊正鈺

1640
周莉蕙醫
師

1620
張美麗

1600
周桂民
宥嘉環境
科技有限
公司
洪建旺
喻秋楓
黃曾美華
鈴木景子
鄭素蓮
譚芸萍

1560
真戒法
師.陳萬
修.鄭綉
梅

1520
林商瓊

1500
丁茂城
天謙法師
方春香
王美淑闔
家
王裕民闔
家
吳婕如
呂玟慧
宋長舜
沈林鶴沈
素霞蘇文
軍
林大勝闔
家

林東慧.
黃馨
林炯堃醫
師

林秋燕
真見法師
張晉魁闔
家

張德田
郭國明
郭維智
陳林送雲
陳展維
陳碧珠
黃麗華
葉春綢闔
家

趙治國
慧乘法師
蔡仕龍
龍春貴
謝清蘭
鍾淑珍
顏慶章

1400
李王配金
李宜貞
李綺玫
林亞唐
林欽賜闔
家
林鴻銘闔
家
柯有澤
張阿娜
張清祥
曹梅
郭明龍
辜陳昭月
經析
劉庭秀

1362
吳東仰

1330

彭煌翔

1320
王麗珠

1300
林俊卿
林昱瑩
夏志強
陳珮芸
陳淑媛
三寶弟子
黃月美
黃可揚
黃仲諄
黃盛南闔
家
劉慧玲

1238
沈雅玲.
許純明
黃作坤

1230
李榮俊

1220
陳川成
鄭堯煌

1208
江建昇
江緯成
李珮禕
張美味
張富
陳欣好
陳秋霞
陳逸德醫
師
陳錦耀
簡梅鶯

1200
日慧法師
王昌琦
王明珠
名晟塑膠
企業有限

公司
江秀蓮
吳小麟
吳達生
吳麗雪
李余其花
李秀鳳
李美珠
汪蘇秀琴
闔家
周采青
周倫.田
美蘭
周凱.楊
秋明
林賜信.
林麗珠等
12人

林瓏昇
空生精舍
侯淑綺
徐月卿
秦啓正
袁維君
張玉燕
張仲騰
張曼禎.
蕭玟霖
張瑞玲
張篤誠
梁聰梅
連雄闔家
陳夙容.
陳清泰.
陳以容.
陳志昌
陳卓英
陳孟秋闔
家

陳玲達
陳郭貴女
陳森河
陶蕃華
曾秋菊
黃仁昌

黃秋萍.
黃婉真.
黃宗德
黃新賀闔
家
慈惠精舍
楊麗英
詹振裕.
詹高良.
詹昀濤.
郭茗崴.
郭璨嶸.
詹詠城
廖心雨
廖國政
劉英美周
宏銘俊佑
宛亭宛諭
俊耀闔家

劉純謙
蔡明樺
賴淑齊
謝江榕
謝明治
謝啓楨
藍源德.
羅鳳雙闔
家
羅麗娟

1165
吳昭蓉

1111
林明亮

1100
朱春梅
余來炎.
黃立一.
余承芳.
余承樺
李德文
林金燕
康文樹
張淑芬
詹蕙青.

李子懋.
詹子安.
詹子怡
劉玉
盧貴津.
陳玉龍
賴界州.
洪秀美
蘇寶玉闔
家

1040
朱麗鴻

1020
如祥法師
林萬居
柯陳春梅
賴靜子

1015
彭日宏
曾瑞振
蓮修法師
戴宏賢.
戴意葦.
陳靖汶

1000
十方世界
衆生
心航法
師.劉讚
木.鄭劉
坐

文玉林
慧明法師
毛政賢
毛苑俞
毛裡三
王木良
王世明.
賴瑞枝闔
家
王秀云
王秀娟闔
家
王秀錦

王品喆
王美秀
王海水
王翊達
王朝卿闔
家
王錫典
古海珍
弘融法師
本因法師
向小慧
向德華
朱陳愛
江宜靜
江芳美
自祥法師
吳友裘
吳有雋

吳孟峰顏
美展妙軒
奕潔品萱
啓松王滿
廷恩廷聿
氏莊
吳建福.
徐瑞綿
吳國顯
吳達中
呂佩貞
宋阿義闔
家

李元楷
李月嬌.
朱瑞清.
朱明根
李欠水
李佩瑩
李宜珈闔
家
李明斌
李林招治
李金黎
李品昇
李振華
李浚哲.

李金松.
林素月
李素如
李素妮
李素卿
李梁玉蘭
李翊霽
李惠美黃
興東于芝
道逸(黃
賴春桃黃
士典迴向
往生)
李傳澈
李賴粧
李耀宇.
詩雯.詩
瑜.聖強.
溫玉英
杜昇霖
杜迪榕.
陳迪祥.
迪傑.迪
梅.迪菊
沈偉器闔
家
沈鶴子
周江珠
周依瑩
周坤堯闔
家
周麗玉
宗位懿
岳文祥
林子玉
林小寶
林木進.
蘇素月.
林金豐.
顏紀榛
林世文
林玉如
林任茂
林至柔
林佑宸

林伯桑	生)	郭君寓	家	楊瑞仙	劉發泉	謝昀暉	安定法師
林宏鐘	徐純英	郭倫忠	彭富生	楊鎮勝	劉進富	謝雪娥	江水泉
林秀鳳	翁鳳珠	郭振潮	曾金清	溫耀鴻	劉瑞瑜	謝節	江仟枝
林育毅	常能法師	郭莊月	曾國榕	葉永順	劉德生	謝麗卿	呂奇珊
林坤生	常照法師	陳月嬌	曾國芳	賴思穎	劉慧英	鍾春枝	詹秀之
林昇哲	張子建	陳世峰	游周美言	葉品諄	廣承岩	韓志材	李沃耘
陳秋菊	張秀蘭	陳玉珠	程玉卿	葉懿萱	慧中法師	韓宗德	王彩玉
郭冬珠	張秀鸞	陳甘妹	家	葉峻成	慧直法師	簡月女	李祐亘
林春緣	張良埜	陳如音	董吳淑娥	葉文添	慧修法師	簡攄仔	李玟翰
林秋桃	張依涵	陳至上	董順發	董玉燕	蔡玫薰	藍偉誠	李金蓮
林曹雪子	張阿珍	陳余萍	董實定	林資源	蔡春賀	顏明星	林天南
林淑女	張紅梅	陳志聰	董麟茜	超群雨	蔡素綺	羅玉英	陳美玉
林淑美	張展綸	陳沈再	紫雲宮	靜(林鴻	蔡鄭秀汝	譚振寰	林辰樺
林涵柔	張冠綸	陳秀英	閔秀雲	坤迴向往	鄭文文	嚴靜怡	家
林富美	張秉綸	陳秀敏	順竝企業	生)	鄭玉春	家	林國棟
林雅惠	張國禎	陳來萬	股份有限	董陳彩	鄭河秀	蘇王紅英	林貴財
林萬全	張彩容	陳周錦緞	公司	董玉鸞	鄭素蘭	蘇兆民	家
翁月英	張雪嬌	陳旺好	黃文鐘	蔡朝宗	鄭陳月鳳	蘇南山	邵世賓
林書佑	杰國光國	陳昭雄	黃立昂	蔡宛容	鄭傑元	蘇陳銀綉	邵世萬
林誠義	哲建翔子	維仁林	黃如儀	蔡仲哲	范瓊之	蘇瑞雄	邱顯琪
家	綾	秀英阿	黃安然	裘蘭芳	鄭博仁	陳秀滿	邱奕文
林鈴蘭	張嘉豪	香	家黃鏡	詹翠珠	家	陳來明	邱周隨
林碧鑾	張與庭	陳柏州	潛闔家	達禎法師	鄭富陽	蘇豐明	邱芷莉
林燕文	家	陳柏澄	黃秀惠	鄒宜臻	鄭閏元	覺清法師	家
佩珊政	張嬌如	陳美吟	黃明環	雷維娜	蔡馥茗	龐月照	胡文恭
男宛頻	曹貴足	陳祖汾	黃政雄	廖力毅	鄭仔庭	900	劉完妹
政學	曹麗芬	家	黃英傑	廖宮仕	鄭福興	林麗芬	徐麗雲
林錦繡	梁昇富	陳純純	黃倩茹	廖進杉	鄭麗敏	林琮芬	家
林晃民	家	陳淑惠	黃倩鈺	廖鴻城	杜經緯	陳弘揚	迴向愛貓
林祐榆	梁翔	陳淑娃	家	褚蔡翠鳳	鄧鈞元	陳先益	波波
林容榆	清山法師	陳莉雲	黃景儀	褚耀聰	蕭正平	家	迴向愛貓
邱彥龍	淨照法師	陳許瑞霞	黃雅慧	趙治懿	蕭明松	葉瑞枝	咪咪
邱敏明	莊定邦	闔家	黃當議	趙家笙	家	潘筱渝	迴向愛貓
鍾善香	莊美華	陳陵	黃鏡潛	趙健安	蕭家勤	蔡連枝	糖糖
邱嫵方	許火榮	陳惠珠	家黃張	劉自強	蕭萬塗	蔡麗增	張文里
施溫婉	許玉佩	陳雲清	元妹闔家	劉宛琳	瑞欽麗娟	謝竹原	張東
施麗君	許丞睿	陳綺幻	黃權仁	劉幸麟	雅雯素妹	804	張苑甄
柯孟伶	許美雲	胡炯勛	傳雅法師	劉昌熾	賴伊容	林寶玉	曹守仁
柯堅智	家	陳蓉樺	傳願法師	家	賴東陽	家	莊英賜
洪素珠	許景翔	陳慧玲	圓明居	劉青偉	賴美滿	800	王淑玲
洪國菁	許敬昇	陳蔡明月	楊千墨	劉美官	戴宏賢	王建國	莊凱名
師裕清	許滿	陳麗梅	楊正安	家	戴意亭	王麗芬	莊惟傑
徐秀珍	許蓉欣	章敏媛	楊玉霞	劉美蓮	陳靖汶	家	郭素雲
徐茂林	許曉珠	傅紅薇	楊志泰	劉耆輝	戴元煜		闔家
(迴向往	通悟法師	傅祖盛	楊淑芬	劉採霞			

陳文河
陳志明
陳松義闔家
陳連長
曾煥盛
黃靖芳
淨旭法師
葉家男
詹寶惜
趙瑞春
趙寶春
劉建志
蔡秀英
鄭春珠
鄭綠霞
蕭月娥
賴政裕闔家
賴舜平
龍洋冬
謝明坤闔家
720
陳文雄
715
楊秋金
702
衆生
700
王峯益
史岳龍
江峰需
林月英
林麗華
邱銘祥
胡美玲
張恩慈.
恩華.林
秀玉.秀
珠.許意.
林麗美
張麗珠

許永安闔家
陳美好闔家
陳傑男
陳靜香
廖麗和
歐陽玉嬌
蔡永根
650
林碧雪
鄭名軒
634
李秀鶯
620
陳宣叡
615
劉自任
604
王天仁
王天鳳
王建平
王清水
王敬淑
王駿華
王麗君
呂玲英
許碧珠
黃原彬
黃筠惠
葉甘澍
謝明珠
蘇秀卿
600
幻生法師
心意
方美華
王仁義
王秀蘭
王俊仁
王詩鑽
王賴秀

王譚萱
安婷
朱文華
朱春桃
江浣彥
江鶴齡
汐止蓮社
何阿罕闔家
吳育舟
吳秋文闔家
吳美真
吳海明闔家
吳健璋
吳健彰
吳健豪
吳添養
呂秀鳳
呂璟和
宏曜法師
巫東翔
李子琦
李世崇
李宛庭
李芳柏
李俊吟.
盧宇宏.
盧璿合
李財隆
李靜茹
沈攸香
周旺相
周偉
周彩雲
周潔.鄒
禕
周麗華
林正義
林秀蘭
林忠樂
林決呈母
子

林威雄闔家
林益賢.
林良達.
林暎琇
林真料吳
苑瑞美博
進芷瑩志
傑
林崑聰.
林黃迎.
林柏成闔家
林雪貞
林麗菊
林獻明
邱來春.
葉秉洋
姜伯偉闔家
姚秀英
徐秀娥
高阿女
高競
涂明川
張秀菁
張漢良
張鳳德闔家
梁秀霞
許李招治
許洪卯
許麗真.
許劉伴
郭武康.
郭蕭美玉
陳大龍
陳王清清
陳弘毅
陳玉芬.
廖靜怡.
廖偉正
陳玉鳳
陳怡伶

陳奕孜
陳威名
陳素惠
陳惠津
陳聖傑
陳震芳
陳盧燕
陳識中
惠濟法師
曾金涼.
黃玉蘭
黃玉梅.
陳諺昇
黃名莉闔家
黃金火
黃金能
黃苑明
黃徐甜
黃椿枝
黃麗瑾
楊沈金
蘭.楊壽
春
楊俊欣
楊俊勇
葉雯娟
葉萬進
葉劉粉嬌
詹謙忠
廖杏棠闔家
廖秀春
廖春妹
廖淑珠
趙泰山.
張春美
趙崇龍
劉子儀
劉世謙
劉成才
劉美君
劉淑貞
潘玉秀闔

家
賢子法師
鄭美朱
賴嘉湖國
誌李美林
敏智
簡佑砒
魏完
羅水秀
羅美惠朱
宏輝漢倜
芳漪祐誼
葉秀蓮
譚文和
蘇金敏
蘇耘廣.
郭宥妘.
蘇翊豪
饒日和
520
孫淑媛
515
尹韻華
周玉輝
林祥輝
陳進銘
詹素美
500
十方衆生
大信法師
王志賢
王許引
王黃若葉
王傳書
王嘉君
朱依蘭
朱秋成
江英傑
江端美
江穎婕
何金葉
余寶珠.

蕭綉云
吳宏志
吳武汝珍
吳淑玲
吳淑雯
吳雯雅
吳總芸
呂林麗華
呂美珠
呂美嫻
呂燕傑
李宛茜
李尚謙
李采亭
李建坤闔家
李清美
李溪泉
李瑋娟
李鐘慶
汪坤忠
汪陳白鳳
余四維
林王秀琴
林正
林玉樹
林宇楓
林秀慧
林宜長
林金樹
林政逸
林若涵
林珠玉
林素蘭
林塗生
林慈芬
林楊蓮葉
林慶桐
林麗娟
林寶清
法霖法師
邱仁盛.
邱陳美
娥.邱富

民.邱富
信.邱琬
琬.李瓊
玲
侯月琴
洪金霜
洪誌龍
胡月桂
胡敦富
倪運煜
真圓法師
秦祿興
翁治民
翁國棟
常仁法師
張恩慈.
恩華.林
秀玉.秀
珠.許意
張綉玲
莊雅娟
莊錦梅
許允金
(迴向往
生)
許裕興
許騰智
連素滿
郭聰明.
郭連桂香
陳在琨
陳忻和
陳協全
陳奇輝
陳品璉
陳恩翹
陳敏鴻.
王桂枝
陳實謀
陳慧翰
彭田米妹
曾王緞
曾弘基
曾逸勤

湯淑芬
無名氏
隋采瑩
馮麗娜
(迴向往生)
黃玉清
黃姐
黃昭仁
黃國維
黃啓銘
黃陳寶秀
黃意梅
黃榮輝
黃銀池
黃麗珍
楊月英
楊宜葵
楊陳乜
楊惠珍
楊慧馨
葉俊彦
詹秀美
廖玉枝闔家
廖淨森
裴文賓
劉士雄
劉尚其
劉易松
劉春沐
劉清文
劉惠琴陳
志成陳准
榕陳佩慈
陳旭宇
劉增嬌
蔡春生
蔡張玉綉
蔡淑芬
蔡睿原
鄭雁今
鄭麗玉
蕭公權

蕭家惠
蕭萬塗甚
瑞欽麗娟
雅雯素妹
智斌佩怡
賴晉仲
賴烽明
賴嘉榮
謝春鳳
謝珍如
謝國隆
謝雪玫
鍾國照
韓美芳
簡美雲
簡素琴
簡禎儀
顏培堯
羅宇媛
證慧法師
蘇月秋
蘇品禎
蘇春生
蘇倪桂珍
覺順法師
430
方偉德
400
丁賴幸闔家
王玉真
王志銘
王春熙
王啓祥
王黃于
王淑慈
王淞模
王許彩枝
闔家
王勝彥王
勝軍
王毓淞
王誠愷

王碧芳李
正輝
王麗琴
巨秀蘭
朱葦彤
江芳嬌
何玉娘
何明智
何金蒿
吳吟珍
吳秀玉
吳金郎
呂正雄
李丘萍
李秀玲
李孟修
李宜春
李宜恭
李明道
李明魁
李林玉
雲李年
財
李金翰
李長軒
李春輝
李恩錫
李珮瑜
李淑卿
陳漢綜闔家
李許彩卿
李慧菁
李靜宜
李嚴王慧
林光雄
林式國
林忠良
林芷萱
林秋江
林郁芳
林淑靜
林葉秋
林碧珠

林毓忠
林燦雲
法意質易
有限公司
祁惠茹
邱正忠
邱慧杰
柳秀美
洪文琴
翁兼章
高秀櫻
涂琬婷
康玲華
張玉煙
張秀玲
張秀梅
張楷燦
張碧瑩
張慶興
張豐慧
張巍騰
梁則修
許家慧
郭士嘉
陳文玲
陳玉梅
陳谷鳳
陳孟娟
陳定芳
陳居里
陳武德
陳奕成
陳美琴
陳素敏
陳國浚
陳梁照美
陳登發
陳煜超
陳煥庭
陳達梅
陳澤宏
陳寶珠
陳鶴子
陸銘傑

彭火興
劉桂尾
彭秀燕
彭政道闔家
彭脩護
曾令傑
曾品契闔家
曾綉惠
游雪芳
游朝熙
黃文品
黃文香
黃玉藝
黃伯讓
黃冠華
黃婉芳
魏舒瑩闔家
黃淑真
黃莉蘭
黃陳靜美
黃惶實
黃裕豪
楊自強
楊美能
楊婷惠
楊惠珺
黃金冠
聖琳法師
葉姿吟
詹士毅闔家
詹素敏
嘉源水電
工程有限
公司
劉子美
劉志福
劉秀月
謝丞恩
劉芳文
劉玲蓉

劉素華
劉裕隆
張妍湘
劉銘福
潘秀盆
王玉琳
潘春官
潘明官
蓮池淨苑
蔡依君
蔡依紋
蔡宛臻蔡
旻修
蔡東昇
蔡詠真
蔡維庭
蔡慶芳闔家
鄭珮蓉
鄭許玉葉
盧品好闔家
蕭貴梅
賴慶山闔家
謝定川
藍松源
顏香宜
陳古良
魏古男
陳金時闔家
羅麗如
396
覺性法師
350
王碧蘭
蔡泓叡
蔡泓峰
330
王文慶
320
鄭昭三

315
王進定
王洪美雲
性顯法師
陳睿蕙
300
陶蕃震
念禎祥
尤金泉
王月嬌
王明志闔家
王金珠
王碧霞闔家
王鎮興
成貴華
成銓甯
江禮藻
江鯉庭
佐藤優子
吳江靜
吳秀美
吳佳鴻
吳周美玉
吳欣怡
吳梅爵
吳華富
吳燦梅闔家
吳燦麗
呂威瑩
游舒敏住
腹的兒子
李四妹
李永福
李昆霖
李碧珠闔家
李輝復
沈珮如
蘇玉述闔家
沈淑蘭

汪吳敏惠
汪雪珠
周珍
周美惠
周婉萍
周陳銀令
周鄭碧珠
周樛木
林素杏
林素雅
林素麗
林註
林德發
法性法師
姜貴英
柯威旭
柯威好
柯威廷
柯威承
柯政秀
柯慶龍
范如佑
范志仁
范志明
范志毅
范楊金霞
孫寶珠
徐秀煥
翁振源
高周月霞
涂佩奴
涂明志
涂富珍
涂鄭俗
張干祐
張凱鈞
張逸信
張黃瑞華
張義嘉
張義蓉
張翠娥
張錦蓮
張瓊霞
許明道

陳知音
陳俊凱
張麗華
陳珮純
陳俊勳
陳香吟
謝宜伶
陳奕心
陳建榮
陳美紅
陳祐德
陳素雲
陳高碧秀
陳貴美
陳蔡美麗
陳聰竹
傅國斌
傅梅雅
傅程蔭
傅雅蘭
彭冠忠
彭鈺琇
彭韻玲
黃按下
黃淑華
蔡宏南
黃淑燕
圓明法師
楊沈金蘭
溫陳秋妹
葉如觀
廖菊清闔
家
劉永生
劉宜香
劉明龍
劉紀慶
劉慕慧
劉瑩瑩
劉振民
劉文田
蔣麗玲
蔡岳銘
蔡施玉枝

蔡真珠
蔡碧霞
蔡謙吉
鄧水發
學根法師
賴國源
鍾秀英
藍明香
魏嬌妹闔
家
蘇盟凱
饒雪梅
涂秀枝
250
仁敬法師
慈悲喜捨
220
弘至法師
黃得一
215
藍美雲
羅昱承
200
SITIMAR
yAM
方鳳君
王秀美
王秀雲
王林玉枝
王芳椒
王盈涵
王美銀
王偉橋
王清輝
王麥
古育綾
成秉諺
成浩榮
朱俊霖
朱玳樺
朱耿岳
邱菊蘭
朱翊華

朱雅琳
江欣怡
何治民
何英富
何瑪莉
何瓊珠
余秀姬
吳西珍
吳秀華
吳承峰
吳金枝
吳秋文
吳美雲
林迦祥
吳美麗
吳素絲
吳惠玲
吳惠淑
吳鍊懋
吳謝春
吳寶玉
吳蘭妹
呂育宏
呂許月蓮
呂義忠
李文蘭
李欣美
李泳宜
李冠毅
李春美
李振川
李淑齡
李深鎮
李菊子
李錦雲
李應申
李麗淑
李櫻敏
沈文古
沈煥昇
汪美宏
周秀榮
周欣儀
周奕君

周盟人
林文幅
林月香
林月暖
林王燕猜
林王寶月
林玉龍
林秀春
林佳慧
林岳緯
林明宗
林阿爐
林青樺
林姿秀
林紀宏
林紀甫
林美珠
林桂子
林桂珠
林浩正
林浩宇
林素幸
林彩雲
林淑貞
林復國
林雅芳
林雅雯
林裕盟
林滿儷
林碧淳
林碧絹
林碧嬌
林碧蘭
林語堂
林魁曰
(迴向往
生)
林麗美
林麗雪
林寶盆闔
家
林寶英
邱金本
邱桂霞

邱閨粉
邱楊隆
柯秋梅
柯雅文
洪巧庭
洪玉珊
洪守憲
洪莉婷
洪緯玲
洪鵬凱
洪麗珠
胡雪梅
胡麻宇
林鈺玲
林文彬
林文鵬
夏嘉翎
夏誌英
徐芸薇
殷介山
殷許碧霞
翁秀芳
翁麗雲
高國富
崔方瓊
崔家璋
康何江
康葉嬌
張元瀚
張玉金
張玉真
張玉華
張安佳
張行策
張何景齡
張吳去
張廷聿
張育斌
張足
張足足
張念浦
張東禎
張家豪
張晉嘉

張祐銓
張素真闔
家
張笠
張莊桂
張陳岳粧
張博清
張景淳
張智傑
張賀淳
張賀凱
張雅婷
張順淮
張楷翌
張碧霞
張靜怡
張璣今
張寶秀
張馨方
張仔萱
曹永傳
曹智韋
曹朝宗
梁化昱
梁勝雄
莊翼
許乃木
許玄明
許玉華
許妍庭
許芳毓
許彥彬
許美玲
許美惠
胡玉梅
許美輝
許張櫻桃
許雪妹
許雅芳
許豐義
連坤湘
郭玉彩
郭玉双
郭邦安

郭姿良
郭書吟
郭祖良
郭啓川
郭陳碧雲
郭璟諭
郭錦村
陳月英
陳月霞
陳世豪
陳伊汶
陳地發
陳志銘
陳秀芬
陳良造
陳周素琴
陳林企
陳沼鶯
陳信佑
陳俊恭
陳冠利
陳品好
陳奕葵
陳威宇
陳彥華
陳春秀
陳昭文
陳皇鈞
陳秋紅
陳秋梅
陳秋綸
陳秋遠
陳美延
陳美玲
陳美英
陳羿瑄
陳郁瑄
陳素卿
陳淑芬
陳莊金蓮
陳郭發
陳惠美
陳善晴
陳詠欣

陳愛幸
陳愛珠
陳瑞玉
陳瑞君
陳裕榮
陳榮宗
陳福來
陳慧姿
陳震華
陳豐榮
陳穩太
陳蘇清香
陳鶴文
章家瑜
彭成波
曾忠賢
曾慶平
曾慶安
曾慶家
游月裡
游依婷
華英里
黃玉霞
黃宏曉
黃忠恕
黃林美玉
黃林菊妹
黃阿娥
黃柏林
黃玲瑜
黃秋美
黃美玲
黃郁敏
黃宿霞
黃彩楹
黃郭秀美
黃雋家
黃雋庭
黃雋恩
黃憶馨
黃麗官
黃寶玉
楊沛瑪
楊周月雲

楊宛甄
楊秉豐
楊茗喬
楊財貴
楊淳淳
楊淑美
楊媛婷
楊富美
楊菽翠
楊鈞清
楊詩涵
楊麗花
葉秀枝
葉玲朱
葉秋南
葉彩蓮
葉慧莉
董君秀
詹秀琴
詹美鳳
詹雲評
達如法師
鄒敏慧
廖芳櫻
廖英傑
廖慶幸
(迴向往生)
熊日心
熊忠義
劉世博
劉佳欣
劉佳鑫
劉宜婷
劉怡欣
劉欣佳
劉長河
劉奕君
劉奕煉
劉威舜
劉建宏
劉重佑
劉晉秀
劉哲嘉

劉哲銘
劉庭璋
劉陳換
劉詹阿好
劉德裕
劉學文
劉謹文
潘玉芬
潘怡廷
潘威達
潘騰薰
蔡月霞
蔡對
蔡銘鎬
鄭王碧
鄭林足
鄭秋芬
鄭梅雀
鄭莉盈
鄭瑞生
鄭瑞村
鄭雅萍
鄭滿
鄭叙駿
盧廷憲
盧奕彤
盧韋帆
蕭志強
蕭潘玉霞
閻書孝
駱建凱
戴逸雲
戴毅文
謝月鳳
謝美碧
謝欲
謝陳玉葉
謝薰瑾
鍾秀鳳
藍楊玉春
關英蘭
洪逸齡
魏家柔
魏珮如

蘇正平
蘇秋月
蘇劉鷺
150
王川吉
闔家
王吳鉗
江端美
闔家
張永岱
張永杰
傅立欣
傅立威
鄭永昌
鄭淑宜
鄭博憲
鄭慶德
140
陳咸安
陳雅麗
120
常悅法師
陳彥志
115
黃長安
楊園
100
王俐涵
王威翰
王春仲
王炳捷
王聖景
王學璟
史美婷
史馮安
石春美
朱李月娥
朱耿諒
朱耿輝
江正直
江辰緯
江雅玲

江澤峰
闔家
何泰霖
余鳴如
吳中俠
吳秀鳳
吳宗霖
吳美雲
吳悅嘉
吳悅榕
吳陳春梅
吳鎰玉
李秀英
林慧婷
林俊仁
李承澤
李林菊子
李振斌
李婉如
李琦實
李進益
沈于勝
沈佩誼
汪美君
周承家
周俊翰
周姿璇
周陳碧珠
林平女
林吳怨
林宗義
林奕銘
林奕慧
林彥秀
林真料
林健男
林張富美
林淑子
林瑞美
林麗鳳
法薰法師
邱愛玉
姚瑞娘
洪聖惠

洪德賢
胡金蓮
胡麻宇
林鈺鈴
胡達雄
林承亮
徐碧慧
高美女
張月枝
張世達
張玉芬
張美
張美雲
張家勝
張國民
張陳月英
張喜婷
張閔喆
張葉
張鳳川
張燕
梁騰雄
許清緞
許劉伴
許麗真
郭娥
陳水菊
陳克忠
陳俊豪
陳威凱
陳美珊
陳美雲
陳美慧
陳香珠
陳健樂
陳淑玲
陳郭錦珠
(迴向往生)
陳慈妹
陳愛仁
陳裕發
陳慧敏
陳蔡玉葉

陸定岡
醫師
陶蕃華
彭玉菊
彭業基
曾淑華
游明祥
游武雄
黃玉岬
黃成霜
黃志傑
黃明玉
黃芷瑩
黃振英
黃書諒
黃國鎧
闔家
黃淑華
黃王春蝦
黃莉荔
黃博進
黃然然
黃華陽
黃賢嫻
黃麗齡
萬九
葉英好
詹瑛
鄒貝貝
鄒貝微
鄒耀安
靳春暉
廖孝生
廖春宇
廖運珍
廖慶光
廖麗玲
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
翟愛童
劉伊真
劉呂秀
(迴向往生)

生)
劉張美珠
劉意鈴
闔家
劉蕭麗
慧倫
潘子洋
潘芊凡
蔡芳滿
蔡邱份
蔡喜勉
鄭雅月
鄭蔡阿妹
鄭興旺
賴淑雲
謝允棟
謝侯寶珠
闕壯傳
闕帝成
闕靜芬
闕靜娟
羅啓南
鍾敏芳
蘭平焯
50
吳貞慧
李昱亭
20
三寶弟子
47期稿費捐贈
1180
許瑞助
1640
周莉蕙
570
黃焜璋
750
蔡文龍
805

黃聰敏
888
釋淨藏
1000
陶蕃震
300
彭一驊
46期稿費捐贈
600
許瑞助
680
周莉蕙
770
黃焜璋
360
蔡文龍
888
高碧月
1000
陶蕃震
300
彭一驊

基金會紀事

5月份

- 05/01 勞動節放假一天
- 05/03 寄發健檢公文予台中地區各道場邀約法師參加健檢活動。
- 05/04 台中市衛生局回函表示願支援本會6月3月台中正覺寺舉行之健檢活動。
- 05/11 寄發公文及健檢資料回覆嘉義縣中埔鄉衛生所。
- 05/14 寄回覆特約假牙補助計劃簽約公文及合約書完成版予予欽牙醫診所。
- 05/15 社團法人中華國際供佛齋僧功德會來函請求本會支援醫護組，其在9月2日林口體育館舉辦的供佛齋僧活動。
- 05/16 發文予行政院衛生署台北醫院請其支援配合北部健檢活動事宜。
- 05/19 假東北角鹽寮海濱公園舉辦第18次放生浴佛淨灘活動，參與人數約240人。
- 05/22 發文予行政院衛生署，關於僧伽如意安養道場購置事宜。
發感謝函予協助放生活動之各協辦單位。

- 05/23 捐款者廖麗嫻恭請執行長上會下宗長老到桃園市立殯儀館為其母親往生開示。
聯絡桃園地區之法師至桃園市立殯儀館為捐款者廖麗嫻其母親往生臨終關懷。
- 05/24 執行長上會下宗長老到中壢宏明寺主持浴佛法會。
- 05/25 署立台北醫院健檢部林小姐至本會醫護組組長郭振潮洽談年底健檢活動事宜。
中華停車場的陳小姐至本會洽談本會租賃停車場事宜。
- 05/28 品約儀器公司的謝文生師兄至本會保養健檢超音波及心電圖儀器。
- 05/29 至國稅局申報基金會95年度報稅作業。
送第31~40期月刊各100本至廖學堅師兄的公司裝訂合訂本。
發文予行政院衛生署，擬變更本會基金總額及修訂本會捐助章程。
- 05/31 捐款者廖麗嫻恭請執行長上會下宗長老到桃園市立殯儀館為其亡母主持告別式。

6月份

- 06/01 老達利貿易公司送新的超音波儀器至本會。
- 06/02 至「台中正覺寺」布置健檢場地
- 06/03 96年度第二場健檢活動假「台中正覺寺」舉行，參

- 與醫師、醫護人員及志工約189位，服務約107位法師。
- 06/07 鼎鑫聯合會計師事務所的工作人員至本會與會計核帳。
召開「台中正覺寺」健診檢討會議，由執行長上會下宗長老主持。
- 06/08 發感謝函予協助健診活動之協辦單位「台中衛生局」。
- 06/11 廣禾影印機公司至本會安裝新的三合一事務影印機。
- 06/12 發感謝卡予協助健診活動之合辦單位「台中正覺寺」。
- 06/18~19 端午節，放假。
- 06/20 果薰法師離開本會，自行清修。
- 06/21 老達利貿易公司送新的數位超音波掃描儀至本會。
發文予新菩提醫院，簽訂特約醫療網醫院事宜。
- 06/22 寄放在光明寺的貨櫃屋喬遷至中華停車場。
寄「台中正覺寺」健檢病歷予鍾美心醫師判讀。
- 06/23 送「台中正覺寺」健檢病歷予陳乾原醫師判讀。
- 06/25 常明居士至本會拜見執行長上會下宗長老。
- 06/27 執行長上會下宗長老、常務董事上慧下明法師及復華銀行的先生至苗栗地方法院，法拍苗栗後龍過港段1010-24地號等六筆土地，法拍投標成功。
- 06/29 發文終止牙科補助聘約合作事宜予高雄逸凡牙醫診所。

《華嚴經普賢行願品》：眾生至愛者生命，諸佛至愛者眾生，
能救眾生身命，則能成就諸佛心願。

佛教僧伽醫護基金會

關懷生命

放生保育活動

登船出海及岸邊放生分組進行

- 【日期】 96年9月22日（星期六）
- 【時間】 上午7：10 樹林大安路基金會會址出發
上午7：20 板橋新埔捷運站（2號出口）出發
上午8：50 昭明宮集合
- 【地點】 1.東北角海岸
- 【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：每人繳交100元整（含保險、餐費）
 - 出家僧眾報名參加費用全程供養
 - 為安全考量，未滿15歲及年紀太大、行動不便者，請勿登船，未登船者則參加昭明宮的岸邊放生
 - 參加人員請自備遮陽帽、飲水及雨具
 - 登船者請攜帶身分證正本（出海安檢用）
 - 放生海水水族眾生費用，隨喜功德
 - 請儘早報名，報名截止日期 9月14日
- 【洽詢方式】 (02) 2682-9188 FAX (02) 2682-9186
登船人數有限，請儘早報名（報名請註明參加組別）

誠摯邀約諸位大德共同參與盛會！功德無量！

劃撥轉帳：

1. 郵局劃撥帳號：19265780
（請另付每筆劃撥手續費20元，並請註明用途）
2. 中國信託銀行-板橋分行：代號822
（匯款後請務必傳真告知匯款人資料）
帳號：174-54032897-4（放生專戶）
戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會



財團法人佛教僧伽醫護基金會

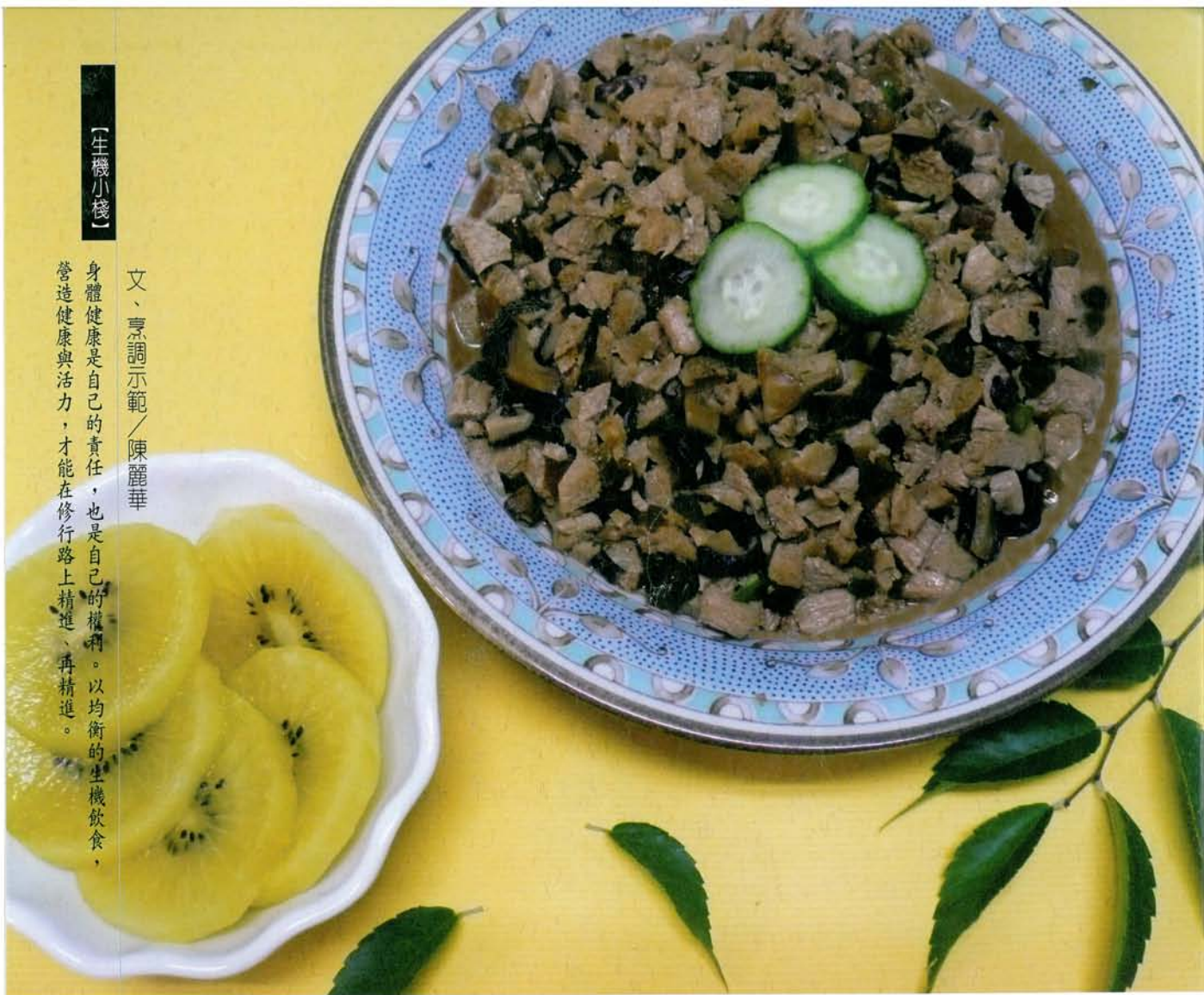
台北縣樹林市大安路534號6樓

報名電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186



文、烹調示範／陳麗華

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。



素瓜仔肉

材料：

素碎肉（乾）一碗、醬瓜仔 5兩、香菇5朵、素蝦仁5兩

做法：

1. 將乾的素碎肉泡水軟化、壓乾水份備用。
2. 瓜仔切碎、香菇切末。
3. 兩匙油下鍋、爆香菇加點素蠔油、再放素蝦仁、醬瓜仔、素碎肉，炒香放醬油和水，下去燜煮20分鐘即可。