

一、現代生命的迷思
現代醫學的進步，延長身體的存活，挽回不少寶貴生命，但也讓追求「善終」的人性價值面對兩難。試想：假如有一天我們的軀體器官已經衰竭，醫療無法挽回之際，您是否期待醫生繼續救治您的身體？醫療科技的神奇療效，讓我們對軀體生命過度的期待。死亡其實是每個生命的自然過程，當身體生命走向終點，心靈終須擁有圓滿的家。爲了在不可預期的生命旅途中，掌

握每一刻的自主與尊嚴，您現在就可以爲自己的善終做準備，預先選擇緩和身體痛苦的醫療方式，與安撫心靈的宗教關懷，爲自己畫出生命的圓。

二、「寧安卡」的緣起
依據三年前立法通過的「安寧緩和醫療條例」，您可以選擇預先表達自己的善終意願，但是爲了保障您的權益，讓您的意願得到充份的了解與尊重，我們有必要提醒醫護人員與親友，在確定自己身體無法挽回時，不要讓自己脆弱

的身體承受不必要的急救痛苦，並尊重我們的宗教信仰，在親友的陪伴關懷中，回歸圓滿的心靈故鄉，因此本會特製作「寧安卡」。

三、簽署「寧安卡」的好處
宣誓熱愛自己的生命
一個熱愛生命的人，必然會爲自己生命最終的圓滿預做準備，以積極的心態，珍惜每一刻的擁有。
掌握自己生命的自主與尊嚴
臨終軀體衰敗之際，我們所能掌握

畫出生命的圓 簽署「寧安卡」 保障自己的生命權益

◎王崇佛

智慧蓮華

WISDOMLOTUS 雙月刊

第三十四期

智敏 慧華

創辦人/錢智敏·朱慧華
社長·發行人/錢學敏(錢智敏·錢浩)
編輯/黃海佛·陳月佛·李振佛
財團法人羅覺宗 智敏 慧華 金剛上師教育基金會
社址/台北市南京東路五段63號14樓
〈諾那精舍·華藏精舍〉
電話/(02)2764-1117·2753-2621
網站: <http://www.elotus.org.tw>
E-mail: hwatsang@ms39.hinet.net
戶名/財團法人羅覺宗 智敏 慧華 金剛上師教育基金會
劃撥帳號/18968189
中華民國84年6月12日創刊



行政院新聞局局版
北市誌第陸柒號
中華郵政台字第
5392號執照登記
為雜誌交寄

國內郵資已付
台北郵局
台北 48 支局
許可證
北台字第 11307 號

的唯有心靈的平安，這也是每個宗教關注回歸圓滿境界的神聖時刻。但同時，臨終者內心常充滿不捨，無法安祥地走。而簽署「寧安卡」，即是預先維護您自身的身心靈福祉，向醫護人員及家屬表達緩和身心痛苦及積極接受宗教臨終關懷的意願，在您最無助時，共同關注您即時掌握最佳的生命品質，讓生死兩圓滿。

喚醒社會的良性循環
您的善終意願，不只會保障自身權益，也會激勵每個人追求圓滿人生的期待，同時促進安寧緩和醫療，繼續提昇醫療品質，減少不必要的醫療浪費，化解種種人間悲情，共同尊重人性關懷的價值，促進社會整體健康。

四、「寧安卡」的特點
除了選擇安寧緩和醫療及不施予心肺復甦術之外，另有選擇宗教性臨終關懷項目，以強化身心靈「全人照顧」的目標。

不分宗教、人種、國籍，皆可適用。
大小如身份證，隨身攜帶，就醫時能清楚表達其身份及善終意願。

清楚指定所欲接受宗教臨終關懷之團體及聯絡電話。
五、注意事項

本卡屬於預立意願，必須配合「預立選擇安寧緩和醫療意願書」、「預立不施予心肺復甦術意願書」、「預立臨終醫療委任代理人委任書」的簽署，請至衛生署網站 <http://www.doh.gov.tw> 自行下載簽署。若欲接受「一念蓮華生命關懷」者，請至本會網站 <http://www.elotus.org.tw> 自行下載「預立選擇一念蓮華意願書」簽署。簽署後，「寧安卡」請隨身攜帶。

寧安卡



善終是我的意願，也是我的付託

持卡人：_____ 身份證字號：_____

請至衛生署網站<http://www.doh.gov.tw>下載相關意願書

我已簽署：☐預立選擇安寧緩和醫療意願書
☐預立不施行心肺復甦術意願書
☐預立醫療委任代理人委託書

代理人姓名：_____ 電話：_____

依安寧緩和醫療條例，當我病重醫療無法挽回時，請不要為我：氣管內插管、體外心臟按壓、心臟電擊，及其他救治行為。

我選擇：☐佛教 ☐天主教 ☐基督教 ☐_____ 教的臨終儀式

我指定臨終關懷團體：_____

其聯絡電話：_____

持卡人簽名：_____ 簽署日期：_____

見證人：_____ 身份證字號：_____

見證人：_____ 身份證字號：_____

(反面)

(正面)

諾那·華藏精舍
全省臨終關懷助念團
免費助念聯絡電話
台北：(02) 2763-3733
(日夜24小時行動)
行動電話：0912-473000

高雄：(07) 323-6043
(24小時行動)
行動電話：0932-761208

台中：(04) 2375-7995
行動電話：0921-376997

台南：(06) 268-9187
(06) 289-2253(24小時行動)
行動電話：0913-519938

埔里：(049) 298-3179
行動電話：0939-943413

台東：(089) 324-682
行動電話：0937-609109

花蓮：(03) 832-1751
行動電話：0912-007026

新竹：(03) 528-1321
行動電話：0925-222897

基隆：(02) 2763-3733
行動電話：0912-473000

桃園：(03) 321-5000·(03) 4092-092
行動電話：0921-628973

中壢：(03) 456-0246·(03) 456-8256
行動電話：0933-141251

屏東：(08) 732-7273
B.B.CaTi：0959-881996#

嘉義：(05) 236-9991
行動電話：0939-008135

雲林：(05) 534-7895
行動電話：0927-238243

宜蘭：(03) 933-4319
行動電話：0935-536938

彰化：(04) 832-0439
行動電話：0933-520554

南投：(049) 273-4472
行動電話：0937-259611

苗栗：(037) 687-333
行動電話：0925-955722

美國洛杉磯：
陳美圭 0021(626) 810-9661
手機：0021(626) 512-0452

美國達拉斯：
黃林光 0021(972) 462-1027
手機：0021(214) 543-1006

智慧
慧華

金剛上師開示錄

上師開示法語輯要

- ※安住絕待之清淨心，即得與師心恆久融合無間。
- ※欲修持成佛，發菩提心、願力、與精進行持，皆極重要，但此等皆應以清淨心為根本。
- ※若不依此清淨因地心，如何能證到果地清淨覺？
- ※清淨心，非比較、非對待，無垢、無淨，不來、不去，為絕待不動之心。
- ※清淨心即心契般若波羅密多，亦即不住色聲香味觸法、不住非色聲香味觸法，應以無住心而修心。
- ※清淨心並非僅在上座時持守。在日常生活中，即應恆持清淨心。



徹悟禪師開示輯要(二)
理事圓融

※《觀經》「是心作佛、是心是佛」二語，較之禪宗直指人心、見性成佛，尤為直截痛快。何也？以見性難而作佛易故。何為見性？離意識，靈光迸露，始為見性，故難。何為作佛？持佛名號，觀佛依正，即為作佛，故易。經云：「汝等心想佛時，是心即是三十二相、八十種好。」豈非以想念於佛，即為作佛耶？夫成佛、是佛，理無二致，而見性、作佛，難易相懸若是，豈非念佛較之參禪，尤為直截痛快也哉？一是祖語，一是佛言，何重何輕、何取何捨？學者但當盡捨舊習，虛其心，平其氣，試一玩味而檢點之，當必首肯是說為不謬矣。

※一切眾生本來是佛，真心本有，妄性元空；一切善法，性本自具。但以久隨迷染之緣，未斷元空之妄，未證本有之真，善本具而未修，佛本是而未成。今欲斷元空之妄，證本有之真，修本具之善，成本是之佛，而隨悟淨之緣者，求其直截痛快、至頓至圓者，無如持名念佛之一行矣。以能念之心，本是全真成妄，全妄即真；所念之佛，亦本全德立名，全名即德。能念心外，無別所念之佛；所念佛外，無別能念之心。能所兩忘，心佛一如。於念念中，圓伏圓斷五住煩惱，圓轉圓滅三雜染障，圓破五陰，圓超五濁，圓淨四土，圓念三身，圓修萬行，圓證本真，而圓成無上妙覺也。一念如是，念念皆然。但能念念相續，其伏斷修證，有不可得而思議者矣。以是全佛之心，念全心之佛，實有自心果佛全分威德神力，冥熏加被耳。一句佛號，不雜異緣；十念功成，頓超多劫。於此不信，真同木石；捨此別修，非狂即癡。復何言哉！復何言哉！

※真法無性，染淨從緣。一真既舉，體成十界，則十界全體即一真。是故善談心性者，必不棄離於因果；而深信因果者，終必大明乎心性。此理勢所必然也。

※「生則決定生，去則實不去」二語，上句說事，下句說理。事是即理之事，謂生即不生，非直以生為生也；理是即事之理，謂不去而去，非直以不去為不去也。兩句作一句看，則事理圓融，所謂合之則雙美也。若兩句作兩句看，則事理分張，所謂離之則兩傷也。若不合此兩句作一句，便當演此兩句作四句，謂「生則決定生，生而無生；去則實不去，不去而去。」雖為四句，義亦無增；合為一句，義亦無減。總一事理圓融耳。與其執去則實不去之理，不如執生則決定生之事為得，何也？以執事味理，猶不虛入品之功；若執理廢事，便不免落空之誚。以事有偕理之功，理無獨立之能故也。以有生為生，則墮常見；以不去為不去，則墮斷見。斷常雖同一邪見，而斷見之過患深重，故不若執事之為得。然總不如圓會二句為佳耳。



認識嚴重 急性呼吸道症候群 (SARS)



資料來源：衛生署疾病管制局

一、簡介
第一起案例發生在2003年二月廿六日，越南河內的一位美國商人發病就醫，後來送香港治療後死亡。之後在香港、越南等地，陸續出現非典型肺炎合併有呼吸道衰竭案例。目前已證實為冠狀病毒感染引起。其特點為發生瀰漫性肺炎及呼吸衰竭，較過去所知病毒、細菌引起的非典型肺炎嚴重，因此取名為「嚴重急性呼吸道症候群」(Severe Acute Respiratory Syndrome, 簡稱SARS)，並由世界衛生組織(WHO)於三月十五日公佈此一名稱。

二、疫區
中國廣東、香港、越南河內、新加坡、加拿大溫哥華、多倫多、台灣等地。

三、症狀

1. 發燒(38°C以上高燒)。
2. 上呼吸道感染，如：乾咳、呼吸急促、呼吸困難等。
3. 胸部X光檢查可發現肺部病變。
4. 可能伴隨其他症狀，包括：頭痛、肌肉僵直、食慾不振、倦怠、意識紊亂、皮疹及腹瀉。

四、嚴重病情

案有親密接觸者(親密接觸係指曾照顧SARS個案，或與其共同居住，或曾經直接接觸其呼吸道分泌物及體液，於上述經歷後10天內出現38°C以上高燒以及伴有咳嗽、呼吸急促或呼吸困難等一種以上的呼吸道症狀者，請儘速就醫。

八、預防方法

1. 儘量不要到人口密集或空氣不流通的地方，勿進出公共場所，勿參加聚眾活動。
2. 保持室內環境通風。
3. 增強抵抗力：正常作息、飲食均衡、睡眠充足、適量運動。
4. 養成洗手好習慣。
5. 儘量避免出入醫院，避免不必要的探病，不與疑似上呼吸道感染患者接觸。
6. 如非必要，儘量不要去SARS流行地區。
7. 疑似上述SARS症狀請儘速就醫，並主動告知醫師旅遊、活動經歷。

最嚴重會出現瀰漫性肺炎，氧氣交換下降導致肺部缺氧，所以病人會呼吸困難、缺氧，甚至導致死亡。

五、傳染途徑
經由飛沫、分泌物、或體液傳染。

六、潛伏期
從3至6天不等，最常見者為4天。如為求慎重，潛伏期觀察可延長至14天。

七、感染高危險群
在本(92)年2月1日之後曾到過有SARS報告病例的地區、或與SARS個案有親密接觸者(親密接觸係指曾照顧SARS個案，或與其共同居住，或曾經直接接觸其呼吸道分泌物及體液，於上述經歷後10天內出現38°C以上高燒以及伴有咳嗽、呼吸急促或呼吸困難等一種以上的呼吸道症狀者，請儘速就醫。

簡單易學 (1) 健康長壽穴

◎崔介忱

- 每天做三次，每次每穴指壓一〇八下：
- (1) 商陽：在食指內側，去爪甲角如韭葉寬。
主治：傷寒、熱病汗不出、耳鳴、耳聾、胸中氣滿、喘咳口乾、頤腫齒痛、目盲惡寒、肩背急。
 - (2) 合谷：在手指、食指歧骨間陷中。
主治：傷寒大渴、脈浮在表、發熱、惡寒、頭痛脊強、風疹寒熱、疾瘧、熱病汗不出、偏正頭痛、面腫、目翳、唇吻不收、瘡不能言、口噤不開、腰脊引痛、癱瘓、小兒乳蛾、一切齒痛。
 - (3) 列缺：在腕側上一寸五分。

- 主治：傷風、口眼喎斜、手腕無力、半身不遂、掌中熱、口噤不開、疾瘧寒熱、煩躁咳嗽、喉痺吐沫、縱唇健忘、溺血精出、驚癇善笑、妄言妄見、面目四肢腫痛、小便熱痛、少氣不足以息、陰莖痛。
- (4) 外關：在陽池後二寸兩筋間、與內關相對。
主治：耳聾渾渾無聞、肘臂不得屈伸、五指痛不能握。
 - (5) 內關：在大陵上二寸兩筋間、與外關相抵。
主治：中風失志、實則心暴痛、虛則心煩惕、目昏面熱、肘攣、久瘡不已、胸滿脹痛。

崔介忱小檔案

崔介忱先生，生於民前一年，現年九十三歲，崔先生從六十歲開始勤練床上保健功夫，每天清晨四時起床，練習兩小時，三十二年來，無一日間斷，至今身體硬朗，曾以九十高齡榮獲老人健牙比賽總冠軍，十數年來常接受仁愛醫院邀約，為老人演講保養與保健心得。

(2) 頸部運動

◎編輯室

現代坐辦公桌的文書人員，常易患有肩頸僵硬、痠痛的職業病，所以平常必須多做頸部運動，維持頸部的活化。又睡覺時枕頭不宜太高，約在六至九公分即可，太高的枕頭易造成頸椎錯位，嚴重者會引起頸部、頸部、肩部、及上肢的疼痛。此頸部運動可治療頸椎錯位，及做為平常的頸部保健。

此頸部運動簡單易做，只有四個動作，每個動作做六次。動作須規律緩慢，不可過快、過猛，以免造成不適。

左右轉頸
吸氣，頭向左轉約九十度。
呼氣，還原。
吸氣，頭向右轉約九十度。
呼氣，還原。

前屈後伸

吸氣，頭向前屈，下頷盡量貼近頸幹。
呼氣，頭向後仰，盡量伸到最大限度。

頸側屈

吸氣，頭向左屈。
呼氣，還原。
吸氣，頭向右屈。
呼氣，還原。

頸部伸展

吸氣，頭盡量向左前方伸展。
呼氣，還原。
吸氣，頭盡量向右前方伸展。
呼氣，還原。



埔里圖書室

募書啓示

埔里分事務所二樓圖書室，已辦理登記為基金會圖書室。為使圖書室早日對外開放，特向全體師兄募集優良圖書。期望每位師兄都能捐贈二至三冊，助使圖書室速臻圓滿。

所徵求之圖書，不限佛學類。舉凡各種語言之佛學經論、大藏經、套書、各類珍藏古本、百科全書、國學、文學、哲學、歷史、科學、藝術、休閒、素食食譜、兒童讀物……等優良書籍，皆非常歡迎。並特別徵求「金剛贈經會」早期出版之絕版圖書，以及早期的《華藏世界》期刊，以做為師門出版品之歷史保存資料。

其他單位印贈之一般性結緣書籍，因絕大部份皆已有人捐贈，故請勿再捐贈，以免重複冊數太多，造成圖書室之困擾，敬請配合為盼。（唯結緣之珍本古籍不在此限。）

所捐贈圖書，本圖書室有篩選權，不適用之圖書，由本圖書室妥善處理。若不願由本分舍圖書室處理者，請註明，屆時再聯絡退書事宜。（未註明者，即視為授權本分舍代為處理。）

捐贈之圖書，請速集中至台北主事務所、各地分事務所或助念團。若有大批捐贈圖書，亦可直接寄至埔里分事務所。

徵稿

一、本刊屬於基金會定期刊物，長期徵求稿件，敬請全體師兄共同耕耘，

將智慧的語句分享大眾，同結法緣。

二、第一版活動報導，字數在一千

五百至二千字之間為宜，並請附相關照片約三至五張。其餘稿件，如個人心得、醫療保健、生活小常識等，字數在六百至一千五百字之間。

三、來稿請盡量用電子檔，傳到總舍電子信箱 hntsang@ms39.hinet.net 或用有格稿紙繕寫清楚，郵寄總舍地址：台北市南京東路五段63號14樓。

四、所有來稿，本刊有權刪改及決定刊登與否。

五、來稿不論刊登與否，恕不退稿，敬請自留底稿。

天然防癌飲食

◎編輯室

現代社會產生的新疾病愈來愈多，迫使現代人也愈來愈重視保健。而飲食攝取的選擇，則是最簡單、最經濟、也最方便的保健方式。以下幾種具有防癌保健與增加抵抗力功能的重要元素，提供大家參考。願大家都能永保身體的健康，用以精進修持與利益眾生的智業。

(1) 高鉀低鈉

一般正常細胞，鉀的含量約為鈉含量的十倍。如果細胞中鉀含量減少，則癌細胞容易繁殖。在研究實驗中，如果在培養液中增加鉀，則癌細胞會突變為正常細胞，血癌細胞能恢復造血功能。所以在飲食的攝取上，鉀的攝取量必須多於鈉。

在天然飲食中，植物性食物，如水果、蔬菜、穀類等，鉀的含量都極高，鉀與鈉的比例都在數倍以上，是最好的鉀攝取來源。動物性食物，如肉類、蛋類、奶類，比例大約都只有三至五倍。但如果經過調味之後的動物性食物，及經過加工的植物性食物，如麵包、餅乾、罐頭等，由於添加調味料，所以鈉含量都遠高於鉀，應盡量少吃。

(2) 微量營養素

正常的健康飲食所需的微量營養素，有四十餘種。其中尤以葉酸、維生素B12、B6、C、E、鐵、鎂、鋅等八種，最為重要。飲食中若缺乏這八種微量營養素，會造成DNA傷害。其嚴重程度類似於遭受輻射線傷害，並會增加致癌危險。

這些微量營養素的最佳來源，是天然的蔬果。據統計（美國資料），攝取

少量蔬果的人，比攝取大量蔬果的人，有高一倍的致癌率。

(3) β胡蘿蔔素

人體內經過新陳代謝，會產生破壞細胞活性的自由基。尤其是空氣污染、二手菸、酒精、放射線等，會加速自由基的生成。β胡蘿蔔素則是最有效的抗氧化營養素，能有效結合自由基，抑制其破壞作用。除此之外，β胡蘿蔔素也可降低血脂的堆積，所以也是血管的清道夫。

含有豐富β胡蘿蔔素的食物，包括紅、黃色蔬菜，如胡蘿蔔、紅蕃薯、柳橙、芒果、蘋果、菠菜、包心菜等。

除β胡蘿蔔素外，維生素C、E、及礦物質鎂，也都是屬於抗氧化營養素。

智敏上師基金會主事務所 及各分事務所地址、電話

◎台北主事務所：

台北市南京東路五段六十三號十四樓
(02) 二七六四一一七
(02) 二七五三二六二

◎國內分事務所：

花蓮分舍：花蓮市商校街二六二號七樓
(03) 八三三一〇九八
台東分舍：台東市正氣北路二一五巷三號
(089) 三五五七〇六
高雄分舍：高雄市博愛一路三九一號十二樓
(07) 三一二八二二
台南分舍：台南市東區林森路一段五八號六樓
(06) 二八九四〇〇〇
台中分舍：台中市五權路一六十七號十三樓
(04) 二三三五〇九三〇
埔里分舍：南投縣埔里鎮中心路四十九號
(049) 二九九五七二一
新竹分舍：新竹市和平路一四二號十二樓
(03) 五二五三〇九九

◎海外分事務所：

紐約：218 Broad Av. Apt#4B Leonia
N.J. 07605, U.S.A.
TEL: 0021 (201) 242-1896
丹頓：1523 Highland Park Road,
Denton Tx. 76205 U.S.A.
TEL: 0021 (940) 243-8110
休士頓：11754-C Bellaire Blvd,
Houston Tx. 77072 U.S.A.
TEL: 0021 (713) 502-7167
達拉斯：610 Old Campbell Road#104
Richardson, Texas. 75080 U.S.A.
TEL: 0021 (972) 462-1027
手機助念專線：0021 (214) 543-1006
馬來西亞沙巴：Lot 19, 1st Floor,
Grand Industrial Phase 11,
Jalan Bundusan, Penampang 89580
Kota Kinabalu, Malaysia
TEL: 002 (608) 872-9972
多倫多：Suite 602, 3950 14TH
Avenue, Markham, Ontario
Canada, L3R-0A9
TEL: 0021 (905) 944-9010
印尼泗水：71, Margore To Indah
Surabaya Tower Km No5&6, 6F
Indonesia TEL: 002-62-31-5453465
FAX: 002-62-31-8437234
洛杉磯分舍籌備中心：17054 E. Colima,
Apt#216 Hacienda Heights, Ca.
91745 U.S.A.
TEL: 0021 (626) -8109661
手機：0021 (626) -5120452

歡迎加入金剛贈經會 本會普贈法寶、經書

1. 智敏金剛上師開示錄
2. 華藏世界雜誌
3. 蓮師法要
4. 圓覺宗 智敏上師教育基金會簡介
5. 一念蓮華生命關懷教育手冊
6. 修密基本問答
7. 一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經(燙金)
8. 最圓滿的修行勝緣-助念
9. 救苦救難絕症不懼的關鍵
10. 往生淨土必成要訣
11. 愛慾的另一端
12. 達摩四行觀合輯
13. 生命希望
14. 防癌養生長壽之祕訣
15. 初機學佛必備基本知見
16. 突破無明
17. 慧明法師開示錄
18. 轉痛苦為光明之路
19. 往生被(普贈亡者)
20. 恆河金剛沙寶盒
21. 地藏菩薩本願經
22. 五福臨門
23. 佛說長壽滅罪護諸童子陀羅尼經
24. 乙亥講演錄
25. 淨土資糧-谷響集合刊
26. 大乘無量經白話解
27. 黃念祖心聲錄
28. 藥師琉璃光如來本願功德經
29. 甚深是佛法
30. 觀世音菩薩修持方法及證悟過程
31. 了脫生死
32. 夢幻生死
33. 佛說阿彌陀經
34. 現代啟示錄
35. 輕鬆掌握、永恆快樂人生
36. 發現生命的真、善、美 (兒童叢書)
37. 找尋回家的路 (兒童叢書)
38. 真心看生死，歡喜對來生
39. 福氣啦！開啓幸福美滿人生的小故事
40. 孝順的人最有福氣

地址：台灣台北市南京東路
五段六十三號十四樓
電話：(011) 二七五三二六二
(011) 二七六四一一七