



道教 玉皇玉聖宮



玉龍刊訊



第六十一期

一〇八年農曆四月出刊  
八十八年農曆十一月創刊

傳忠孝禮義仁信和順之理念·行宗教慈善教育文化之志業



贈閱



道教 玉皇玉聖宮

恭祝

# 玉皇四殿下

聖壽千秋



### 【祝壽大典】

農曆五月初一晚上九點起 舉行祝壽團拜大典  
 農曆五月初二早上八點半 舉行祝壽祈安植福科儀

### 【聖壽慶典活動】

農曆五月初一上午九點起 籌備聖業基金義賣活動  
 農曆五月初二上午九點起 舉行之平安餅龜活動  
 農曆五月初二上午十一點起 食平安壽麵（素魯麵）  
 農曆五月初二下午二點起 本廟燭善善心會舉行『春暖啟緣』物資發放活動  
 農曆五月初二下午二點起 舉行犒賞五營神將暨壓煞解厄科儀  
 農曆五月初二晚上七點起 求賜值年爐主暨頭家  
 農曆五月初三晚上六點半起 舉辦平安素壽筵  
 農曆五月初三晚上九點起 求賜金財神龜爺與福壽金龜

本廟為籌備聖業基金特於聖壽慶期備有『端午七寶香包』與信眾廣結善緣  
 詳情請參閱道教玉皇玉聖宮官網<http://www.yuhlonggong.com>或親洽本廟知客處  
 廟址：台南市北區和緯路二段372號 電話：06-2810731

# 生活道語

凡  
夫

創業者決不可有五毒：色慾、賭博、嗜酒、吸毒、惰性，  
若沾染者業難守成。

人生最痛苦的懲罰並非老天爺給予的，而是自我擇善固執的虐待。

世上沒有簡單容易的人事，因為上蒼創造萬物皆以平凡而精心思量  
才孕育萬物，因而使世人讚嘆其偉大。  
世人該抱持學習態度，以平凡心造就非凡的人生才不枉負為人一生。

勿問他人如何對待，捫心自己如何對應人？

當你學會計較兩字，就是痛苦的開始；  
若你了解分享此事，即是喜悅的來臨。

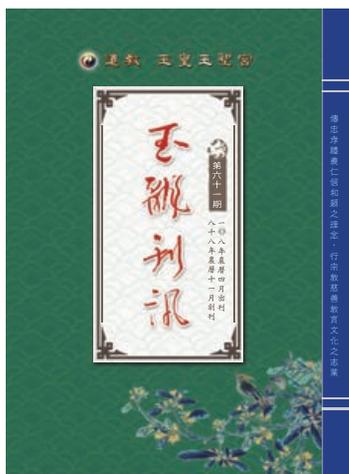
# 目錄

# 玉龍刊訊

第六十一期

- 1 生活道語
- 2 目錄與編啟
- 4 活動預告
- 9 聖業基金勸募
- 10 聖尊聖紀【保生大帝】
- 13 聖壽慶典集錦
- 16 聖尊聖壽祀典日課
- 17 道教宗派《靈寶派》
- 24 道教雷法與天蓬信仰(上)

宗教



今年的端午七寶香包（內有朱砂、檀香、雄黃、艾草、桃葉、柳葉、榕心）設計係以元寶的形狀呈現，希望能帶給結緣信眾滿滿的財富與福氣，也希望你我皆能時常以元寶般的笑容迎人，迎來更多的善緣。該香包係本廟奉獻生一針一線親手縫製而成，歡迎大家一同來結緣。主公祝壽期間，邀請信眾們參與相關祝壽慶典活動，感謝聖恩庇佑，祈求賜予一切順遂如意、逢凶化吉。

編啟

本刊訊免費贈送 歡迎索取 廣為傳閱  
歡迎善眾信大德 踴躍來稿 捐獻助印

## 慈善

28 《假日送餐愛不停》

31 新點燭人、急難救助

32 雲松樂活中心招生訊息

## 教育

42 《太上老君說

常清靜妙經》

46 《仁正聖經》

50 《好書閱讀》

當責，從停止抱怨開始

## 文化

34 道教經典《黃帝內經》

36 道教八仙信仰之由來

與演變(上)

## 醫療

53 《醫療新知》

糖尿病

59 養生方劑介紹

【龍膽草】

60 燭善善心會捐獻芳名錄

E-mail: yhyshg.tainan@msa.hinet.net

網址: <http://www.yuhlonggong.com>

元大銀行帳號: 20682000038159

戶名 / 玉皇玉聖宮

備註: 本廟善款專款專用, 目前有聖業基金與緣金, 請善信匯完款務必來電或mail告知捐款用途與帳號後5碼。

編排製版 / 翊將彩藝有限公司

本刊於農曆4. 8. 12月出刊

88年農曆11月創刊

108年農曆4月出刊

中華郵政台南第27號

發行人 / 吳炳煌

發行所 / 玉皇玉聖宮

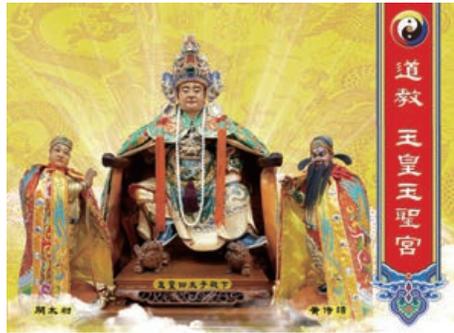
寺廟登記字號: 南市民宗(六)第447號

地址: 704台南市北區和緯路二段372號

索閱專線 TEL: 06-2810731~2

FAX: 06-2810733

道教 玉皇玉聖宮 活動預告



遊駕錫安降福

創元聖宮溯源之香遊駕錫安降福

日期：農曆四月廿二日（國曆五月廿六日）星期日

時間：上午八點廿十分三鼓啓行

地點：自本廟廟埕出發

民國九十六年（歲次丁亥年）農曆四月十八日巳時，本廟舉行入廟駐蹕登座大典，距今民國一百零八年（歲次己亥年）農曆四月廿二日已屆滿十二年整，本廟大公會全體成員感念當初創基肇業之艱辛，滿懷溯源感恩之心向 玉皇四殿下 玉皇三公主娘娘求得聖允，將舉行創元聖宮（意指本廟原創於大興街二四六巷七十一號之元宮）溯源之香科。

注意事項：

※恭逢聖事，邀請眾契子、契女與信眾一同隨香參加。

※香路沿途敬請信眾以鼓掌聲代替鞭炮聲、不燒金紙，以虔誠之心、感恩之意參與聖事。

恭祝 己亥科 玉皇四太子殿下聖壽慶典 啓鼓預告

今年恭逢 玉皇四太子殿下聖壽期間，於農曆五月初一至初三（國曆六月三日至五日），本廟將舉行祝壽科儀、犒賞五營神將、為信眾歷煞解厄、吃平安素宴、乞賜福壽金龜、金財神龜爺、乞賜值年爐主、頭家盛會。另本廟燭善善心會為配合聖壽，將舉行「春暖啟緣」愛心物資啟緣金結緣活動。歡迎善信大德及契子、契女回廟參香禮拜，共祈風調雨順，國泰民安，闔家平安。



戊戌年 玉皇四太子殿下 祝壽大典



過雙龍七星九皇陣 壓煞賜福



一詠日為信眾祈福 恭祝聖壽

**御音聖樂恭祝 玉皇四太子殿下聖壽千秋**

日期：農曆四月廿七日（國曆五月三十一日）星期五

時間：晚上八點舉行南管聖樂演奏

地點：本廟二樓仁正聖殿

**祝壽大典暨祝壽祈安植福法會**

日期：農曆五月一日（國曆六月三日）星期一

時間：晚上九點舉行祝壽大典

歡迎善信大德、契子、契女踴躍參加祝壽大典。

日期：農曆五月二日（國曆六月四日）星期二

時間：早上八點三十分舉行祝壽祈安植福法會

※聖壽花果代金：信眾可透過本廟花果會捐獻萬壽花果代金，本廟將以此結緣金購買壽桃、壽麵、鮮花等祝壽供品，並上呈疏文聊表誠意。每人每份結緣金新台幣伍佰元，即日起至國曆五月三十日截止，意者請洽本廟知客處。

**犒賞五營神將與舉行壓煞解厄科儀**

日期：農曆五月二日（國曆六月四日）星期二

時間：下午二點起

舉行犒賞五營神將並恭請 聖駕壓煞解厄。平日聖尊勸化濟世，為善信大德消災解惑、勸世解厄，均派兵遣將，而五營眾神領 聖令為眾生消災、解厄賜福，奔波無息，實為大慈大悲，藉此聖壽擺案設宴犒賞五營神將，感謝眾神將恩澤。善信大德得虔備豐盛供品，叩謝神恩，並祈求神恩庇佑闔家老幼、賜



求賜 金財神龜爺



春暖啓緣物資發放活動

福安康。

同時並恭請 聖尊降鸞為信眾大德及契子、契女驅邪、壓煞、解厄、賜福。信眾手持生肖替身，過雙龍九宮七星陣，恭跪於 聖駕前，在慈威加持下驅邪除穢、消除災厄、關煞，讓本命元辰得以煥明光采，並祈求運勢清吉，身體健康。

**春暖啓緣活動**

日期：農曆五月二日（國曆六月四日）星期二

時間：下午二點起

地點：本廟廟埕

施愛對象：台南市北區第三款低收入戶

發放物資：啟緣平安金壹仟元及白米一包（五公斤）

**求賜值年爐主暨頭家**

日期：農曆五月二日（國曆六月四日）星期二

時間：晚上七點起（僅限本廟信徒大會之信徒）

**乞賜平安餅龜、食平安壽魯麵**

日期：農曆五月二日（國曆六月四日）星期二

時間：上午九點起（十一點供應素魯麵）

**食平安壽筵、求賜福壽金龜與金財神龜爺**

日期：農曆五月三日（國曆六月五日）星期三

時間：晚上六點三十分舉行



108年9月1日將舉辦捐血活動



聖業基金義賣活動

欲參加平安壽筵之信眾請來電本廟登記，以利統計桌數，即日起至國曆五月廿六日截止。

### 香包義賣與籌備聖業基金生活用品義賣活動

※本廟為提倡民俗文化及籌備聖業基金，特由本廟奉獻生一針一線自行縫製端午香包（內含朱砂、檀香、雄黃、艾草、桃葉、柳葉、榕心），即日起與信眾廣結善緣，每個香包結緣金為貳佰伍拾元（數量有限，欲結緣者請洽本廟知客處）。

※農曆五月初一（國曆六月三日）早上九點起，本廟一樓（人間道場）設有生活用品義賣活動專區，義賣所得將全數捐做本廟聖業基金用途。

### 燭善善心會捐血活動

日期：國曆九月一日（星期日）

時間：早上九時至下午五時

地點：台南公園大門口右側（公園路上）

※注意事項：需年滿十七歲以上、六十五歲以下之本國民眾，並請攜帶個人身分證件。

### 拜文昌 考場、職場運勢皆亨通

你想考取公職嗎？你想考取證照嗎？勤奮用功的你想祈求考運順遂亨通嗎？身為職場工作者的你想要職場運勢亨通、順利升遷嗎？本廟二樓仁正聖殿有供奉 文昌帝君 孚佑帝君 文衡聖帝 紫陽夫子 文魁夫子合稱五文昌帝君，專司學子與文職工作者的功名利祿。本廟尚提供「祈求賜榜文疏」，由信



歡迎上本廟FB官方粉絲團按讚



月老星君聖像

眾本人親自呈疏祈求功名考運順遂，並提供「文昌智慧筆」供考生求賜，庇祐考生「開智慧、得功名」。本廟亦有提供安「文昌燈」之服務，意在為眾學子、考生、文職人員祈求魁星高照、學業進步、金榜題名、步步高陞。歡迎各位考生與學子準備准考證和鮮花素果至本廟拜文昌、求功名，詳情請洽本廟知客處。

月老星君牽姻緣 共繫善緣譜幸福

本廟二樓仁正聖殿有供奉 月老星君（俗稱月老公），善信大德若欲祈

求 月老星君賜良緣，須備鮮花素果、紅絲線一條、鉛子（塊）兩個、化妝粉餅（膨粉）一塊，此五物意喻：「緣花開結善果，紅線牽，結良緣，緣份定」之意。祈求文：弟子（或信女）○○○，生辰○○○住在○○○，祈求 月下老公恩賜弟子（或信女）姻緣花開，早結良緣，若如有姻緣成家，必定前來答謝。

將所求賜之紅絲線與鉛子（塊）綁在一起，置於皮包內或繫於手上（男在左手，女在右手），化妝粉餅（膨粉）抹於臉部或手掌即可，心誠則靈。

●本廟有詳細即時消息，請上本廟官網查詢或上FB搜尋「道教 玉皇玉聖宮」，也歡迎大家一起按讚加入本廟FB官方粉絲團。

# 聖業基金勸募 · 籌建文化綜合大樓

本廟自創建以來，住持方丈——大師兄遵循

聖尊所示以『福世利人』為宗旨，並為推廣與執行四大聖業不遺餘力，相信 善大德皆有目共睹，有鑒於推廣與執行聖業環境已面臨瓶頸，因為『假日送餐愛不停』的活動，在烹煮的廚房空間已嚴重不足，容易發生烹煮上的危險，又礙於各研習班的學習空間匱乏，並且因種種因素，本會乃積極成立聖業推展小組，但還是緩不濟急，所以火速籌措『千人集千萬、共購聖地、共植福德平安』之盛舉來購買聖廟龍邊之土地。

但因善緣未聚，聖廟龍邊之土地之地主尚不願割愛，又因目前地價飆漲，導致多能之文化大樓的計劃因而無法再向前邁進，連帶慈善、教育、文

化等聖業也因而受到影響。住持方丈不願因此而影

響四大聖業的推廣與執行，曾言：『勿須強求而來的緣，得之我幸，不得我命，善能聚，緣既至。』勉勵所有奉獻生。本會不僅為聖業籌措勸募基金，更積極尋覓其它適合的土地來購建文化綜合大樓，以因應『假日送餐愛不停』感恩戶持續的增加。

在這經濟低迷的景氣中，共邀為善舉捐獻，將徒增眾善信的經濟壓力，實為無可奈何，迫於燃眉之急，更不忍本廟住持方丈——大師兄為此善舉而獨自忍隱扛責，敬請眾善信與廟中信眾能共聚有善的大願力來共同籌措資金，完成善舉，共築『福世利人』之世界。



聖尊聖紀

# 保生大帝



文／玉欽居士



本廟 保生大帝聖像

保生大帝，又稱「大道公、吳真人、吳真仙、花轎公、英惠候」，為宋代一位醫術十分高明的神醫。南宋孝宗敕封為「大道真人」，明仁宗封為「保生大帝」。

保生大帝姓吳，諱名本（音為去么），字華基，別號雪東，於宋太宗太平興國四年（公元

九九九年）農曆三月十五日辰時誕生，父吳諱名通，母黃氏，大帝原是周朝泰伯皇帝後裔，於列國時，分土金陵，建國吳縣，傳到三十一世之時，遂以吳為姓。而後吳姓子孫繁衍，另分支，遷居福建泉州府同安縣白礁鄉，此即為日後保生大帝生長之故鄉。

大帝自幼年時期天資聰穎，十七歲時，從師學道，苦學岐黃，精通醫術，博覽群書，過目不忘，上通天文下知地理，禮樂行政之冊籍亦無所不通；由於對醫術精通又潛心研究製藥，雖沉疴痼奇者，亦就痊癒，以活人為心。宋時閩南一帶曾發生多次瘟疫，大帝帶領著徒弟，四處奔走救治患者，被譽為「華陀在世，救治萬民」。

相傳，大帝於山中採藥時，忽見一隻白額金睛虎，食一婦人後，因婦人頭戴髮簪哽咽於喉，正為生死掙扎之際，忽見大帝到臨便懇求醫治，大帝

見狀於心不忍，先給予以責其咎，見白額虎有其悔意，便施以化骨符水灌入口中，使婦人屍骨化水，再於喉中拔除髮簪，救虎一命。白額虎當下即懇求大帝收留為終生隨侍守護。另有一患眼疾之蟠龍，化為人身求大帝醫治，大帝神識知其非是人，乃施以醫術點於龍睛，治癒蟠龍眼疾。

大帝於行醫救眾之餘，亦著作醫書傳世，共有內外科十三冊之多，此外，其醫德不但遍及漳、泉州兩地百姓，也擴及於生靈萬物。大帝於宋仁宗景祐三年（公元一三零六年）五月初二日午時，因上白礁村境內文圃山龍池岩險峰採藥，不慎跌崖傷重不治，於當日於家中駕鶴升天。是年，大帝時值五十八歲。翌年，白礁鄉親父老為紀念大帝生前慈悲而集資募款建庵，以「龍湫庵」為名，並雕神像奉祀，更以「醫靈真人」來尊稱大帝，此庵即為白礁慈濟宮的前身。

傳言，大帝於宋高宗仍為太子時，因金人入侵國土，宋朝又苦無良策，乃將太子入金為人質。一回，太子乘機脫逃，行至崔子廟前，陷於無馬可騎，內心畏懼將難脫逃，此時，忽聞馬嘶啼聲，回

頭一望，有一駿馬停於廟前不遠處，便急忙騎馬，直奔南方而去，同時，金兵策馬隨後追趕。當高宗逃至江岸時，遙見天將神兵竟與金人劍鋒相對，太子乘機過江，安然抵回朝廷。當時渡江過後，赫然發現所騎之馬竟是泥馬，高宗暗想此為大帝冥冥之中庇佑，方可安然逃離金朝。此為「泥馬渡康王」之由來。紹興二十一年，宋高宗即位遂下詔令地方官，於大帝之鄉里立廟奉祀，並於每年春秋兩季祭祀。

至宋孝宗登位，乾道七年御賜匾額，題名「慈濟靈宮」，並賜謚「大道真人」。時至今日尊稱保生大帝為「大道公」，即因此典故。宋朝歷代皇帝，多有封誥。宋慶元初年，宋寧宗敕封「忠顯侯」。宋嘉定年間敕封「英惠侯」。宋寶慶三年，宋理宗封「康佑侯」，四年敕封「沖慶真人」，五年敕封「妙道真君」。

至明朝開國前，太祖朱元璋與陳友諒大戰於鄱陽湖之時，因施以法術，令神龍坐騎化風雨於無形，使明太祖大軍大戰全勝。明太祖即位之後，為感念大帝救命之恩，於洪武五年，敕封為「昊天御

史醫靈真君」。

明成祖永樂七年，成祖元配孝慈皇后患有乳疾，腫痛不堪，天下所有名醫未能治癒。一日，大帝化身為道士至皇宮外，自稱能醫治皇后，成祖聞報半信半疑，命內侍將其帶往坤寧宮。便詢以何方法治病？道士回：以絲線診脈，便可斷明病症。成祖不信，命內侍帶至皇后寢宮，取一絲線，一端繫于皇后手鐲，一端則給予道士診視。道士五指於絲線上一按，搖頭便道：「這似金玉之類，非是皇后之御脈？」成祖再命內侍，將絲線一端，縛於貓身，請其再診。道士再以五指於絲線上一按，又搖頭說道：「這非熊非虎，好似貓犬，亦非皇后之御脈？」

此刻，明成祖心驚神異，命令內侍將絲線繫於皇后手腕。道士再診後斷言：「肝脈太長，血又凝滯，必為乳疾，此需動用針灸，方能根治。」於是道士便於屏風外處，以絲線懸掛指示針灸之，霎時，乳疾之腫痛立消復原。成祖大喜，為了感謝道士救妻之恩，欲賞賜財帛與官爵，道士一概不受，亦不多言，即辭行坤寧宮外時，忽見有一白鶴降臨

御苑，道士便騎上白鶴而去，消失無蹤。眾人方知此為大帝化身醫治國母，而感念護國佑民之恩。其後，明仁宗皇帝即位，於洪熙元年敕封大帝「恩主昊天金闕御史慈濟醫靈妙道真君萬壽無極保生大帝」，並賜旨將白礁之吳真人廟，改建為大宮殿，並賜龍袍，春秋二季祭祀。





眾蟻民虔誠恭祝 玉皇上帝大天尊 萬壽無疆

聖

壽

慶典集錦



# 點燈祈福 · 一詠日祈安科儀



虔誦道經為信眾祈安錫福



恭讀祈安文疏祈求消災解厄

南管獻奏 · 平安壽筵 · 求賜龍銀



南管御音聖樂社獻奏 恭祝萬壽無疆



信眾齊聚共享平安素壽筵



求賜珍貴《龍銀》賜財運亨通

民國一零八年己亥科農曆五月~八月

# 本廟聖尊聖壽日課

農曆	國曆	聖尊聖壽	活動內容
農曆五月初一日	6月3日	南極長生大帝	萬壽 三十日晚上八點三獻禮暖壽
農曆五月初一日	6月3日	左善侍神 右良侍神	聖壽 聖壽 與 南極長生大帝同日記之
農曆五月初二日	6月4日	玉皇四太子殿下	聖壽 聖壽 初一日晚上九點叩謝 玉帝鴻恩暨祝壽大典 初二上午八點半一詠日祝壽祈安科儀
農曆五月初二日	6月4日	黃侍讀 關太尉	聖壽 聖壽 與 玉皇四太子殿下同日記之
農曆五月初八日	6月10日	天猷副元帥	聖壽 初七日晚上八點三獻禮暖壽
農曆五月初八日	6月10日	震威大將軍	聖壽 初七日晚上八點三獻禮暖壽
農曆五月十二日	6月14日	馬使爺	聖壽 與 震威大將軍同日記之
農曆五月十八日	6月20日	張府天師	聖壽 十七日晚上八點三獻禮暖壽
農曆五月十八日	6月20日	王長天君 趙升天君	聖壽 聖壽 與 張府天師同日記之
農曆 夏至日	6月21日	上清靈寶大天尊	萬壽 十七日晚上八點三獻禮暖壽
農曆六月初六日	7月8日	天虎將軍	聖壽 初五日晚上八點三獻禮暖壽
農曆六月十五日	7月17日	玉靈天君	聖壽 十四日晚上八點三獻禮暖壽
農曆六月十八日	7月20日	池府千歲	聖壽 十七日晚上八點三獻禮暖壽
農曆六月十九日	7月21日	觀音大士	得道紀念日 十七日晚上八點三獻禮暖壽
農曆六月廿四日	7月26日	九天普化天尊	聖壽 廿三日晚上八點三獻禮暖壽
農曆六月廿四日	7月26日	文衡聖帝	聖壽 廿三日晚上八點三獻禮暖壽
農曆七月初七日	8月7日	文魁夫子	聖壽 初六日晚上八點三獻禮暖壽
農曆七月十五日	8月15日	三官中元地官大帝	聖壽 十四日晚上八點三獻禮暖壽
農曆七月十八日	8月18日	西華瑤池金母娘娘	萬壽 十七日晚上八點三獻禮暖壽
農曆七月十八日	8月18日	雲華夫人 太貞夫人	聖壽 聖壽 與 西華瑤池金母娘娘同日記之
農曆七月十九日	8月19日	值年太歲星君	聖壽 十七日晚上八點三獻禮暖壽
農曆八月初三日	9月1日	司命灶君	聖壽 初二日晚上八點三獻禮暖壽
農曆八月十五日	9月13日	朱府千歲	聖壽 十四日晚上八點三獻禮暖壽
農曆八月十五日	9月13日	太陰星君	聖壽 十四日晚上八點三獻禮暖壽
農曆八月十五日	9月13日	月老星君	聖壽 十四日晚上八點三獻禮暖壽

回宮參香之契子、契女，請備：素禮、壽麵、壽桃、鮮花素果，虔誠祝壽，共霑聖光。

## 靈寶派之源流

《道教宗派系列》

## 靈寶派

文／文宣組

靈寶派成立於上清派之後，約莫形成於魏晉南北朝時期，以主修傳承《靈寶經》為主，故稱靈寶派。

靈寶派崛起於江南，與江南茅山的上清派，巴蜀的正一派互相呼應，形成早期道教鼎立的三大派。

根據《雲笈七籤·卷三》當中的〈道教所起〉記載：「今傳《靈寶經》者，則是天真真人於峨嵋山授於軒轅黃帝，又天真真人授帝嚳於牧德之臺，夏禹感降於鍾山，闔閭竊窺於句曲。其後有葛孝先（意指葛玄）之類，鄭思遠之徒，師資相承，蟬聯不絕。」而同卷〈靈寶略記〉則記載《靈寶經》乃為元始天尊所傳，授以太上大道君（上清靈寶天尊），帝嚳時遣三天真皇授以靈寶五篇真文，帝嚳仙逝之前，乃將其封於鍾山。一直到夏禹登位，於鍾

山得帝嚳所封靈寶真文。夏禹依法修行，自修不傳於世，並得大神仙力，能鑿龍門，通四瀆。爾後，夏禹將此經復封於北岳及包山洞庭之室。之後吳王夫差登勞山，得靈寶五符真文，奉崇供養，世世錄傳。至三國時，由葛玄入天臺山學道，因精思學道，太上老君遣三聖真人下降，授以《靈寶經》，之後由葛玄傳予鄭思遠，鄭思遠傳予葛洪（抱朴子），葛洪再傳予葛巢甫，由葛巢甫傳予道士任延慶、徐靈期。葛玄同時還傳兄葛孝爰，葛孝爰又傳子葛悌，此葛悌是葛洪的父親，可謂是葛氏家族祖孫三代間的傳承。

此外，《雲笈七籤·卷六》則記載傳授《靈寶經》之時間與地點，其文如下：「時太極真人徐來勒，與三真人以己卯年正月降天臺山，傳《靈寶經》以授葛玄。玄傳鄭思遠，思遠以靈寶及三洞諸經付玄從弟少傳奚，奚付子護軍悌，悌付子洪，洪即

抱朴子也。又於馬跡山詣思遠告盟奉受。洪又於晉建元二年三月三日於羅浮山付弟子安海君、望世等。後從孫巢甫，晉隆安元年傳道士任延慶、徐靈期，遂行於世。今所傳者，即黃帝、帝嚳、禹、葛玄所受者。十二部文未全降世。」

《靈寶經》為該派傳承之主要依據。《靈寶經》分為古《靈寶經》與今《靈寶經》，古《靈寶經》即指《靈寶五符經》，今《靈寶經》所指乃為《靈寶度人經》。靈寶經系包括《靈寶五符經》一卷，《元始無量度人經》及《仙公請問經》合三十五



崑山大真崇壽宮

卷，與《上清經》相雜揉，總共為五十五卷。南朝劉宋陸修靜道長在三十五卷的基礎之上增修科儀，立為儀軌，靈寶之教方才大行於世。

據《太上洞玄靈寶元始無量度人上品妙經註解序》所載：「尋詳是經，元始天尊於龍漢初、天地始分，玉字且出，乃撰此經。時以紫筆書于空青之林，字皆廣長一丈，以授玉晨道君。玉晨授玄一真人，玄一授天真真人。真人細書其文，以為正音，秘而藏之。軒轅時，真人與太清三仙王會峨媚山，黃帝再拜問道，真人授以五牙三一之文，並《度人經》上卷。黃帝修之上仙。後帝嚳於牧德臺，真人授以《本章》、《玉曆章》。西漢元封間，西王母以上卷并二章授武帝，始成全經。東漢時，太上降授于吉，增《靈書上篇》，並《太平經》一百五十卷。桓帝時，老君降蜀，授天師《度人》、《北斗》諸經錄千餘卷。吳時，太極真人於會稽上虞山，授太極左宮仙翁葛玄《度人經》，增《靈書中篇》。鄭真人思遠授抱朴子葛洪經本，又增《靈書上下篇》、《太極真人後序》，即今之全本。晉王纂遇道君賜此經，及諸經數十卷。元魏時，寇

謙之居嵩山修行，感太上授此經，并餘經六十餘卷。經之流世，人知念誦禱析，而不知有還丹久視之道存。」可知《靈寶度人經》之傳承與增修過程，太上老君曾於成都授《度人經》予正一派張道陵祖天師，並自葛玄之後，方有正式傳承之過程，也才有靈寶派的產生。

### 靈寶派之歷史演變

在張道陵天師建立天師道之後，陸續則為上清派與靈寶派的接續形成。據靈寶略記所載，《靈寶經》教化始於元始天尊，故靈寶派奉元始天尊為最高尊神，並以《靈寶經》為該派傳承之主要依據。該派奉三國東吳道士葛玄天師為開派祖師（後世尊稱為太極葛仙翁，又為道教四大天師之一），集大成者則是南朝劉宋陸修靜道長。

葛玄自幼好學，博覽五經，性喜老、莊之說，後入天台赤城山修煉，遇左元放得受《白虎七變經》、《太清九鼎金液丹經》、《三元真一妙經》等。初居天臺山修道，後遨遊山川，周旋於括蒼、南嶽、羅浮諸山。後選擇江南閩皂山，建庵築壇，精思修道，刪集《靈寶經誥》，精心研誦上清、靈寶

諸部真經，曾囑其弟子鄭思遠，在他死後將上清、三洞、靈寶中盟諸品經錄付閩皂宗壇及家門弟子，世世錄傳。葛玄之後，他的弟子繼續在閩皂山傳道煉丹，種藥行醫，其中以葛洪貢獻最大，後人將兩葛並稱為「葛家道」，閩皂山因兩葛且為靈寶宗壇法錄傳授之發源地，成為後世靈寶派之祖庭。

葛洪，字稚川，自號抱朴子，為葛玄之侄孫，世稱小仙翁。著有《神仙傳》、《抱朴子》、《肘後備急方》、《西京雜記》等。據《歷世真仙體道通鑒·卷二十三》所記載，鄭思遠傳受葛洪上清三洞、靈寶中盟諸階秘錄，九丹指要。葛洪後攜妻子登羅浮山，立壇昭謝天地，服餌大丹，舉室升仙。

爾後，葛洪再傳從孫葛巢甫，東晉葛巢甫道長以《靈寶五符經》為基礎，加以附會引伸，造作出大批靈寶類經書，才使其卷帙有所增加，逐漸形成以此經書命名的靈寶派。葛巢甫造作《靈寶經》的時間，大致在上清派楊、許造經之後，到葛巢甫以經書傳弟子任延慶、徐靈期之前。葛巢甫所造《靈寶經》，在社會很快得以流傳將其引伸，製作了靈寶齋醮科儀幾十卷。使靈寶齋醮科儀系更為詳盡，

但在流傳過程中，各方道士又增添刪節，這也導致靈寶齋醮科儀，顯得繁複多端，內容不盡一致。

劉宋初年，靈寶齋醮科儀增至五十五卷，而陸修靜道長則將其中可信的三十五卷加以增修，並依據靈寶齋法及上清齋法等，制定道教齋儀，形成了一套較為完善的齋醮規儀。據其所著《洞玄靈寶五

感文》記載，陸修靜道長將原天師道的十二種齋儀，擴充為包括天師、上清、靈寶各派齋儀在內的「九齋十二法」。即上清齋二法、靈寶齋九法（金錄齋、黃籙齋、明真齋、三元齋、八節齋、自然齋、三皇齋、太一齋、指教齋）、洞神齋一法（即塗炭齋）。據《無上黃籙大齋立成儀》記載，陸修靜道長尚撰有各種齋醮樂章，如《升玄步虛章》《靈寶步虛詞》《步虛洞章》等。陸修靜道長將《上清經》、《靈寶經》、《三皇經》匯集成《三洞經書目錄》，為道教第一部道經目錄，也為後世《道藏》

之雛形。此時期的道教齋醮儀式，經過陸修靜道長的大量撰著，基本上形成了完整的體系，對於後人能有系統地瞭解道教，實有極大之助益。

至唐代，靈寶齋醮科儀、修煉理論漸為上清茅

山派與正一派所融彙。例如，唐張萬福道長和唐杜光庭道長繼續撰著齋儀，皆以陸修靜道長之書為基礎。可以說，靈寶派真正弘揚者為陸修靜道長，經過陸修靜的弘揚之後，靈寶派才大行於世。

大約至北宋初，方見靈寶派在江西清江縣閣皂山形成傳授靈寶經錄的中心，被稱為閣皂宗，使靈寶派再次顯名於世。北宋金元時期，閣皂山靈寶宗壇與江西龍虎山正一宗壇、江蘇茅山上清宗壇則為符籙三山。

北宋末由靈寶派衍生出甯全真道長所創立之東華派。該派在齋醮祭煉中吸取了內丹法，以內煉為符籙之本。甯全真曾從田應虛得授陸修靜經教，主典皇室祭祀，開創靈寶東華派，並為宋高宗所召請，令其入宮禳金兵南侵，賜號洞微高士之號，後又進封為「贊化先生」，他經常主持朝廷的醮祭之事，以通真達靈而名震京師。據《道法會元》記載，甯全真之後經王拱辰、趙德真、宋存真、張洞真、孔敬真、盧諶真、薛頤真，數傳而到林靈真，林靈真以濟生度死為己任，常建普度大會，被授為靈寶通玄弘教法師教門高士，主持天慶觀道務。此時的靈

寶科儀遠播南方各地，聲勢浩大。此外，甯全真道長所傳授並經傳承後由林靈真道長所編撰的《靈寶領教濟度金書》三百二十卷，則為集靈寶齋大成之道教書籍，該派科儀因奠基於陸修靜道長所編撰修訂之齋醮科儀，方得以發揚光大。

宋末正一派第三十代張繼先天師則將靈寶科儀融入正一派道法。元朝時，閣皂山萬壽崇真宮第四十六代宗師楊伯被冊封為「太玄崇德翊教真人」。元成宗大德八年，皇帝下詔授予第三十八代張與材天師為正一教主，主領三山符籙的權力，自始靈



靈寶派祖庭 閣皂山

寶派併入正一天師道。雖然道派分衍特別複雜化，但各派科儀音樂仍以靈寶法執其牛耳，道教凡舉言科儀者，莫不宗主靈寶。

明嘉靖年間閣皂山祖庭衰落而停止傳度，正一派第四十七代張元慶天師則將法脈傳至福建永春縣萬寶壇。

明末清初中國戰亂，靈寶派道士因此陸續來到台灣發展。當今台灣道教的靈寶門，還有《靈寶門台灣主門一百二十字續傳嗣法》，其傳承系譜是：「靈寶開寶笈，真境落天紀。洞碧翠玉虛，章法清霄妙。玄氣遍八區，嶺上修士客。吟詠念隱書，斗步朝星漢。長齡永地居，望進仙都城。煉行乘空舉，無所深思集。三周陽明曜，紫角運金生。龍嘯響雲飛，入室野歌語。劫會屢經過，忘棄大界色。璇璣躔足通，自然亨無窮。勝日服果子，有異覺神情。麒麟獅象住，景藏和升得。」

靈寶派作為歷史上有影響的大道派，其法籙仍然在各地靈寶派中繼續傳承，《白雲觀志》記載靈寶派的傳授系譜為：「思道洞本重，明香克理忠。洪良居士顯，一嗣永承宗。德大傳家久，清修福澤

長。世肇因衍慶，慈風蓬業祥。」

另據《閤皂山志》記載：葛玄道長於漢代建

### 靈寶派之主張論點

建。

安七年（西元二零二年）入山於東峰之下結廬築壇，修道煉丹，採藥行醫，蒐集古籍，編撰道書，並廣收門徒，大宣道義，仙逝之後被後世道徒尊稱為「太極仙翁」、「葛仙翁」。東晉時葛洪道長亦曾於山修道演教。唐代先天元年（西元七二二年），閤皂孫智諒道長奉詔晉京，入內殿修齋，御賜閤皂主觀為閤皂觀，因此山中靈寶派日益繁榮。宋時靈寶派達到鼎盛時期，徽宗和理宗分別將原景德觀賜額為崇真宮、大萬壽崇真宮，並敕許龍虎、閤皂、茅山三山為道教傳籙聖地，此時，閤皂山大小道觀六十餘處，一千五百餘間建築物，山中道士數以千計，盛況空前，名聞一時。元代至元二十九年（西元一二九二年），山間道教建築俱被焚毀。明初重修，但規模不及宋時；宣德八年（西元一四三三年）再遭

靈寶派係以《靈寶經》為該派之創立與傳承之依據，其過程受到正一派與上清派所影響，該派強調誦經、存思、符籙、戒律與齋儀需並行，更主張宗教需以勸善度人為其宗旨，與約莫同期的上清派著重於個人修煉與存思，明顯有所區別。

山火焚燒，從此道眾去散，教業衰微。閤皂山現存主要建築有接仙橋、山門、一天門、鳴水台、鳴水橋、梅花橋、天師壇、大萬壽崇真宮、攬翠亭、揖仙橋、紫陽書院、葛仙祠、石城庵等，均為近代所

靈寶派的經書中，該派前期以《靈寶五符序》、《靈寶赤書玉篇真文》為代表，後期則以《靈寶無量度人上品妙經》最重要。《靈寶五符序》中言存思服氣、服食養生及符籙辟邪之術，其中關於施用五符之法，在之後的《元始五老赤書玉篇真文天書經》、《靈寶赤書玉訣妙經》、《自然真一五稱符經》、《靈寶滅度五煉生屍妙經》、《太上諸天靈書度命妙經》等經典中有了進一步的發展。《靈寶赤書玉篇真文》內則收錄靈寶符籙幾十道，謂其可運役陰陽，召神使仙，獲十四種福報。

而《度人經》則為靈寶派的祖經，宣揚「仙道貴生，無量度人」之旨。該經並尊奉元始天尊為道教最高神祇，強調「勸善度人」，並倡行「仙道貴

教最高神祇，強調「勸善度人」，並倡行「仙道貴

生，無量度人」，後來更被《正統道藏》收作第一部經書。從南朝齊嚴東開始，至唐薛幽棲、李少微、成玄英、張萬福、宋陳景元、陳椿榮、蕭應叟、元薛季昭、陳觀君、陳致虛，明張宇初等道士，紛紛注解《度人經》。在朝廷方面，宋真宗作《靈寶度人經序》，宋徽宗更是為《度人經》作御注。在敦煌藏經洞發現的文書中，《度人經》的寫本有十餘種，足以說明《度人經》在當時廣泛傳播之程度。

化，神用不測，則廣覆無邊；地有眾寶，濟養群品，則厚載萬物。言此經如天如地，能覆能載，有靈有寶，功德無窮。證得此心，故名靈寶。」

靈寶之義「靈者、性也、寶者、命也」以人生喻指靈寶，並重視眾生性命，以濟世度人為立教宗旨。此外，靈寶二字本質，靈字橫豎二十八畫，應二十八星宿，寶字橫豎二十四畫，應二十四節氣，為通天達地之意。

再者，靈寶派之靈寶法錄為道教的三山符錄之一。靈寶法錄與正一派的正一法錄，上清派的上清法錄，共同構成道教的經法傳授制度。歷代有志求道修行之士，往往遍訪、天下名山，參受正一法錄、靈寶法錄、上清法錄。靈寶派傳授的《靈寶真文》、《八景真文》、《靈寶五符》、《老君六甲秘符》、《五嶽真形圖》、《五嶽法印》等法錄，則構成獨具一格的法錄傳授系統。

綜上，靈寶派重視內修，復歸初心，方能證得此心，與我們之前所提到的「正一」與「全真」之涵義也都有著相同的論點，也可以說是：「道生萬法，萬法歸一。」然而，該派更重視濟世度人，也就是內外修並行，對於後世道教入世觀影響甚大。

參考資料：《閣皂山靈寶派初探》張澤洪著

### 靈寶之涵義

根據《雲笈七籤·卷十七》之記載：「靈者，神也，在天曰靈。寶者，珍也，在地曰寶。天有靈





# 道教雷法與天蓬信仰 (上)

文／文宣組

雷法，道教法術之一，可以用來呼召風雷、降伏妖魔、祈晴禱雨、泄滂止旱，又稱「五雷法」等。在道教之典籍當中，則有《道法會元》《清微丹訣》《法海遺珠》等書對雷法之理論與運行有著詳細的記載。而在道教雷法的發展過程當中，對於天蓬大元帥之信仰亦扮演著非常重要的角色與地位，

接下來本文將探討道教雷法與天蓬信仰之關連性並簡略介紹。

## 雷電之由來

《道法會元·卷六十七》云：「道生一，玉清也。一生二，上清也。二生三，太清也。三生萬物，變化無窮也。虛玄之氣化高真，清明之氣化百神，剛烈之氣化六甲，柔和之氣化六丁，沖和之氣生民庶，陰邪之氣化鬼精，雜類之氣化禽畜，微冗之氣生昆蟲，陰陽之氣為雷霆，生育萬物也。」又云：「雷霆者，天地之樞機也。天樞地機，陽雷陰霆

，樞陰機陽，雷生霆煞，雷善霆惡。夫謂萬物厥有至符，至符陰玄，乃職生滅。東三南二，北一西四，此大數之祖，而中央五焉。雷霆得天地之中炁，故曰五雷。」可知，雷霆乃陰陽兩氣所化，為天地之樞機，又曰五雷。

《道法會元》當中的《高上神霄玉樞斬勘五雷大法》亦記載：「夫五雷者，皆元始祖氣之所化也。祖氣既肇，太極立焉。故天一生水，位乎坎。地二生火，位乎離。天三生木，位乎震，地四生金，位乎兌，天五生土，位乎中，則有五斗、五星、五嶽之名，其實五氣所化也。」

## 雷司之管轄

據《道法會元·卷六十七》記載：「雷屬坤土，坐鎮中官。雷霆為上帝號令者，察天地之中氣，所以專殺不正邪惡。有雷一、雷二、雷三、雷四、雷五，統攝四極。四極居中，故雷乃天之號令，其

權最大，三界九地，一切皆屬雷司總攝。」可知雷司在道教地位之大。

### 道教雷法

道教雷法強調正心誠意，並以「存思」為要，應用於符咒、掐訣、步罡踏斗、齋醮科儀等方面的一部法門。道教派門當中，例如上清、北帝、神霄、清微、天心、正一等諸多派系均有傳承雷法。

雷法既以「存思」為要，就要從上清派開始探討起，而從《道法會元·卷一》當中的記載亦可應證此點：「雷法其來尚矣。未有如是至簡至易至驗者也。我祖師紫虛元君，敷弘道妙，發露玄微；陳乾坤造化之源，開雷霆機緘之妙。」也就是說，雷法雖存在已久，但卻是從上清派的魏華存祖師開始推廣發展。

在《道法會元·卷六十七》當中記載了雷法以存思之要，驅使體內身神，以達天人合一之境，進而役使雷法。其文如下：「神者，在天為雷，在地為火，在人身為神，在腑為心。精者，在天為雨，在地為水，在人身為精，在腑為腎。魂者，在天為風，在地為木，在人身為魂，在腑為肝。魄者，在

天為電，在地為金，在人身為魄，在腑為肺。意者，在天為雲，在地為土，在人身為意，在腑為脾。

以我之神，合天地萬物之神為一神，呵炁為雷也。以我之精，合天地萬物之精為一精，吹炁為雨也。以我之魂，合天地萬物之魂為一魂，吁炁為風也。以我之魄，合天地萬物之魄為一魄，咽炁為雷也。以我之意，合天地萬物之意為一意，呼炁為雲也。耳眼口舌鼻，精神魂魄意鑽簇各向中央，化作先天炁。如此，財風雲雷雨電莫不由一炁所生也。因炁而生，炁由心生。天地即我之天地，萬物即我之萬物。我因天地而生，天地因我生也。存神伏炁，炁聚神會，皆由自己之神，合天地之神也。」

由於雷法對於道教影響的層面甚大，接下來，本文僅以上清、北帝、神霄三大派門為簡略介紹。

### 上清雷法與天蓬信仰

上清派係以《上清大洞真經》與《黃庭經》為其宗義與傳承，進而建構一套以存思為主的修煉功法體系，並建立一套龐大的身神系統。

根據《道法會元·卷一》之記載，雷法係由上清派開始發揚光大，當中並記載雷法之精要：「當

知法本真空，性源澄湛；了一心而通萬法，則萬法無不具於一心；返萬法而照一心，則一心無不定於萬法。如是，當知道乃法之體，法乃道之用。雷霆者，彰天之威，發道之用者也。……雷霆者，乃天之功用也。且夫人身與天地合其體，太極合其變。天地五雷，人本均有。是性無不備矣。」可知上清雷法講究天人合一，亦認為人體就是一個小宇宙，在人體當中亦具有天地五雷。

上清派並主張人體體內有百神、三百六十神、三萬六千神乃至億萬神。此身神系統有經有緯，主次分明，上下呼應，內外配合，係以五臟六腑之神為主體，再配以三景、九宮、三十九戶以及丹田、胞結、精血、魂魄、雌雄等身神，並賦予名諱、形像以及所主所司，共同維護著人體的健康與生命。

《黃庭內景經》曰：「泥丸九真皆有房，方圓一寸處此中，同服紫衣飛羅裳，但思一部壽無窮。」該經並將人之大腦分為九宮，即明堂宮、洞房宮、丹田宮、流珠宮、玉帝宮、天庭宮、極真宮、玄丹宮、太皇宮。九宮之中，各有主神，均有不同的職能。

《上清大洞真經·卷二》則記載存思之法，融合體內身神說，並首見「天蓬」之名並附有存思圖，其天蓬大將雙手抱於胸前，身披金甲，面容英俊，形象和善可親。經中稱該神常口吐赤雲，內則安神固精，致真長存，乃人體之身神，即泥丸大君之化身。其記載如下：「真思太微小童千景精真炁，赤雲之色，罩於頂上，默咒曰：真炁下流充幽關，鎮神固精塞死源。玉經慧朗通萬神，為我致真命長存。拔度七祖反胎仙，制鍊百神一炁全。次思赤炁從兆泥丸中入，兆乃口吸神雲，咽津三過，結作三神。一神狀如天蓬大將，二神侍立，下布兆肝內遊遍，卻入心內絳宮，上充舌本之下，血液之府，順時吐息。」

上清派第九代宗師陶弘景道長《真誥·卷十》則首載天蓬咒：「北帝煞鬼之法：先叩齒三十六下，乃咒曰：天蓬天蓬，九玄殺童。五丁都司，高刁北翁。七政八靈，太上皓兕。長顱巨獸，手把帝鐘。素梟三神，嚴駕夔龍。威劍神王，斬邪滅蹤。紫氣乘天，丹霞赫衝。吞魔食鬼，橫身飲風。蒼舌綠齒，四目老翁。天丁力士，威南禦凶。天騶激戾，

威北銜鋒。三十萬兵，衛我九重。劈尸千里，祛卻不祥。敢有小鬼，欲來見狀。鑊天大斧，斬鬼五形。炎帝烈血，北斗燃骨。四明破骸，天猷滅類。神刀一下，萬鬼自潰。」此咒屬於北帝煞鬼之法，內含酆都六宮鬼神之名，本為上清派第二代玄師楊羲道長口授，故世人知之罕少，僅在道門秘傳。

陶弘景道長之後，則有上清派道士董大仙修習天蓬大法，詳如《上清天蓬伏魔大法》之記載：「昔上清紫微宮北極尊帝都天大元帥天蓬真君，降傳祕密之法，務拯羣生，蠲除疾苦。垂微妙之訣，以付修真之士，我上清董大仙，於蜀城西明山修行上道，忽獨遇元帥，授文字三冊，上則訣目符籙，中則罡斗咒訣，下則役使鬼神行持之法。真人得之，下居府城，功行二十餘年，終於西明山，持尺乘白鶴白日仙去。祕法藏於山間。後人相傳焉嗣。行此法者，係上清北極天蓬門下正法驅邪院破邪真人。」

《上清天蓬伏魔大法》當中並記載：「祖師九天尚父五方都總管北極左垣上將都統大元帥天蓬真君。姓卞，名莊。三頭六手，執斧索弓箭劍戟六物

，黑衣玄冠，領兵三十萬眾，即北斗破軍星化身也。又為金眉老君後身。生於周時，孔子稱卞莊子，即其神與。元帥威猛，制伏妖魔。凡行雷法，無天蓬不可以役雷神，獨行雷法，無天蓬不可以顯驗。」可知天蓬大元帥之由來、三頭六臂之外貌以及所持法器「斧、索、弓、箭、劍、戟」，其中並說「凡行雷法，無天蓬不可以役雷神，獨行雷法，無天蓬不可以顯驗。」可知天蓬大元帥於役使雷法之重要性。

上清派道士修持雷法，自該派亦建立對天蓬大元帥之信仰，其天蓬大法、天蓬咒乃至天蓬大元帥為人體泥丸神之化身，皆對後世雷法與天蓬信仰有著重要影響與深遠性。



《假日送餐愛不停系列》

# 送餐結緣之心路歷程

文/吳銘城



餐盒皆是當日現煮溫熱餐食

大約一年半前與宮中結下這難得的善緣，這份善緣則要從大師兄所辦理的心理諮詢開始說起。

當時的我因為感情迷惘，在緣分巧妙的安排下與大師兄的心理諮詢結緣。一直到現在，我的印象仍是非常深刻，還記得第一次見到大師兄時，大師兄就告訴我：「對於宗教信仰不要道聽塗說，你可以信，但千萬不要迷信。」

大師兄此番的言語讓當下的我產生了很大的疑問，印象中一般的廟宇都會期望信徒越相信（迷信）越好，怎麼大師兄卻叫我可以信，但卻不能迷信呢？

還記得第一次結緣的過程當中，大師兄告訴我廟裡秉持三大

精神「尊重、感恩、惜福」，並且用生活的方式讓我理解這三大精神的意義。其實這對我而言是相當震撼的，怎麼說呢？因為在我的認知裡，廟宇給人的刻板印象似乎都是念經文，而經文中的字句對我而言，又都是難以理解與很難做到的。

除此之外，大師兄還要我有空多上廟裡的官網與臉書，瞭解廟裡都是在做些什麼福世利人的事情與理念，也可以上Youtube去看看大師兄所主講的生活道語。果不其然，廟裡的官網與臉書裡面有著許多資訊，其中不經意地看到「假日送餐愛不停」相關活動介紹，此時心中浮現的想法是，宮中與其它廟宇真的不一樣耶！竟然有獨居老人的假日送餐服務，看完相關介紹後，自己內心其實有一股衝動想要參與送餐的行列，但又擔心週末假日會遇到公司有活動而無法完全配合送餐，在沒問清楚送餐詳細的細節下，自己就先這念頭給放下了，之後在大師兄的鼓勵下，瞭解到須「及時行善」，這讓我重拾了那股衝動，直接報名參加



歡迎加入烹飪奉獻生

水果，準備多達三百份以上的愛心餐盒，當下的我不禁佩服起那些奉獻生們無私奉獻自己的時間與體力，就為了共同成就這富有意義的送餐活動。

印象讓我非常深刻的感恩戶是一位高齡雙眼失明的老婆婆，還記得那天是第一天送餐實習，當我們將愛心餐盒送至她家中時，婆婆突然叫我們等一下，她從皮包裡面拿出壹仟元，希望我們幫她捐出

宮中假日送餐愛不停活動。

記得第一次送餐實習是除夕，當天一

早到廟裡，在師姐的介紹下，帶著我到廟後方的仙麟館觀看愛心餐盒的烹飪過程，映入眼簾的畫面著實讓我震驚，因為正值

大過年的期間，怎麼會有這麼多的師兄與師姐在這煮飯、切

去，感謝宮中這一年來對她的照顧。當下的我有著一股莫名地感動，一個需要我們送餐的婆婆，她不只是接受我們給她的愛，也會想付出她能力所及對他人的愛。

還有一位感恩戶也讓我忘不了，雖然他雙腳不方便，導致需要輪椅輔助行動，但只要看到我將機車停在門口時，就會聽到他熱情又開朗的聲音，說著：「謝謝！辛苦你了，待會騎慢一點喔！」這份開朗感恩的心情傳遞給我，讓我可以一整天也都保持快樂的心情。

經過幾次送餐的過程後，看到許多的感恩戶，也逐漸對他們慢慢熟悉，此時內心開始想著，究竟這些感恩戶們背後有著什麼樣的故事，才會導致現在的生活情景呢？在一次機緣當中，將內心當中的這些疑問與大師兄閒聊，大師兄告知我，如果社會當中每一個人都能夠照顧好自己，而不造成別人的

負擔，也就不會造成整個社會的負擔，社會也就會越變越好，瞭解這個道理之後，自己也豁然開朗起來，原來這就是大師兄一直在倡導的「生活道」，藉由宗教的教化功能，進而使我們在日常生活當

中，可以去體悟所遇到的人事物，瞭解其箇中涵義，進而改變自己。

對我而言，或許是我資質駑鈍，相較於經文的艱深難懂，大師兄藉由生活的遭遇所倡導之生活道，讓我更能接受，也讓我喜歡上宮中所強調的「生活道」。

還記得有一次假日來廟裡，看到一群小朋友在廟埕打球與玩遊戲，完全就像在自己的家裡一樣地開心！當下，大師兄便告訴我，這就是他一直想營造的氛圍：「廟就是家。」讓信眾回來廟裡，就好像回到自己的家一樣，那樣的自在與溫馨。

其實，在我的記憶當中，自己也到過不少的廟宇，大多給我的感覺都是莊嚴與嚴肅的感覺，而宮中除了莊嚴之外，尚給了我內心一種自在的感覺，對我而言，從沒有這種感覺，也讓我開始喜歡來廟裡感覺這股家的氛圍。

除此之外，後來知道宮中除了假日送餐愛不停活動之外，尚有環保資源回收、捐血、春暖啟緣、冬陽啟緣與急難救助等慈善志業範疇，每每參與其中的活動，都讓我有更多一種驚喜與收穫，並顛覆了

我對一般廟宇的看法。

曾經有朋友問我為什麼要花時間去參與送餐，我的答案是，一開始自己只是做自己能力範圍內做的到的事情，好比古人說的：「勿以善小而不為，勿以惡小而為之。」在付出與奉獻的過程當中，得到最多的永遠只會是自己，有的人一生追求光鮮亮麗的外表，現在的我卻覺得，倒不如生活的有價值與意義更為重要。



送餐奉獻生將餐盒送到每一戶獨居老人家中

## 新點燭人

王 紹 宇  
王 麗 卿  
吳 銘 城  
呂 沛 如  
王 景 祚  
蔡 明 諺  
黃 靖 雅  
朱 展 毅  
朱 敏 綺  
朱 得 璋  
楊 翊 涵

## 急難救助

### 一、吳○賢——南市開元路

案主因家暴問題經法院判定離婚，本來擔任清潔工獨自扶養一個國一的兒子，卻於去年底腦中風，左手左腳不靈活，導致失業無收入，家庭生活費與醫藥費陷入困境；致啟緣金新台幣捌仟元。

### 二、陳○長——南市新興路

案主長年寄住其胞弟家中，未婚，因患有慢性病曾多次入住醫院，於去年底病逝家中，由案弟處理其身後事，但胞弟已屆高齡且平時以打零工維生，實在無法支付案主之喪葬費用；致啟緣金壹萬伍仟元。

### 三、蕭○南——南市小東路

案主獨居未婚，目前因中風導致行動不便而無法工作，三餐僅靠鄰居幫忙維生，且目前積欠了三個月的房租及數萬元的醫藥費；致啟緣金新台幣陸仟元。

### 四、李○雄——南市新興路

案主與妻子租屋而居，無生育小孩，本擔任保全及清潔工的工作，卻因案主腰椎移位及膝軟骨受損而入院開刀，其妻則是入院進行全子宮切除手術，因夫妻兩人目前的身體狀況無法外出就業，家庭經濟陷入困境；致啟緣金新台幣捌仟元。

# 玉皇玉聖宮 雲松樂活中心



花藝編織課



健康烘培課

為了讓耆長者有如雲松般清幽雅緻的活出尊嚴活出快樂，本廟【雲松樂活中心】為65歲以上的長輩安排相關的免費課程，多元化的課程內容，期許能提升耆長者之生活品質，以達到身心靈的健康及增進社會參與感，落實對耆長者的慈愛關懷服務～歡迎長者相揪報名，欲報名者請親洽本廟服務台。

雲松樂活中心課程一切經費與人力均由本廟自行籌措付出，並無接受任何公家機關單位之經費贊助或補助。



養生料理課



五行手工皂製作課



## 第三期雲松樂活課程招生簡章

**宗旨** 秉持本廟「尊重、感恩、惜福」三大精神，並落實「宗教、慈善、教育、文化、醫療」五大聖業。

**課程目的** 為了讓年長者有如雲松般清幽雅緻的活出尊嚴、活出快樂，透過這一連串的課程設計，期許能提升年長者之生活品質，以達到身心靈的健康及增進社會參與感，並落實對年長者的慈愛關懷服務。

**主辦單位** 道教 玉皇玉聖宮 燭善善心會

**招生對象** 65歲以上中老年人，活動自如、有自理能力之長者；每班限20人，報名時請攜帶身分證，以利核對資料。

**上課時間** 108年5月24日至108年7月29日止  
每週一、週五 上午9：00～10：30

**上課地點** 本廟人間道場

**報名時間** 即日起受理報名（上午8：00～晚上9：00）  
名額額滿截止。

**報名地點** 本廟一樓服務台  
（台南市北區和緯路二段372號，電話：06-2810732）

**報名費用** 享社會福利者免費，其餘者需繳交保證金1000元。（詳注意事項）

- 注意事項**
1. 參與此次相關課程之交通請自理，如有不便，敬請見諒。
  2. 僅受理本人親自報名。
  3. 因故無法上課請求退費者，請於開課一週前提出申請。
  4. 學員上課期間若因病假或其他不可抗拒之突發狀況而請假者，將不列入缺席之上課堂數。學員欲請事假者，請於該堂上課前三天致電本廟辦理請假相關事宜。
  5. 曠課未請假者，保證金將不予退還。
  6. 若因曠課或總上課堂數未達三分之二者，其繳交之保證金不予退還，本廟會將此保證金用於慈善志業相關用途（如：假日送餐服務、急難救助等等），並將開立抵稅收據。
  7. 已繳交報名表及完成繳交保證金者優先錄取。
  8. 本課程一切相關經費與人力均由本廟自行籌措付出，並無接受任何公家機關單位之經費贊助或補助。

《道教經典系列》

# 黃帝內經

文／文宣組

道教以黃帝為道教始祖，老子為道祖，張道陵天師為教主，稱為「道教三祖」。黃帝是《史記·五帝本紀》出現的首位帝王，也是道教仙人傳記中第一位修道昇天的帝王。據《史記》記載，神農氏衰微以來，諸侯互相侵伐，凌虐百姓。軒轅氏乃動

陽》、《黃帝諸子論陰陽》、《黃帝內經》、《泰始黃帝扁鵲俞拊方》、《神農黃帝食禁》、《黃帝三王養陽方》、《黃帝雜子步引》、《黃帝岐伯按摩》、《黃帝雜子芝菌》、《黃帝雜子十九家方》等。

武征伐，使諸侯賓從。黃帝又修德振兵，三戰打敗炎帝，並擒殺作亂的蚩尤，而後諸侯咸推尊軒轅以取代神農氏為天子。有土德之瑞，故號黃帝。從戰國時代到西漢盛行黃、老道學，影響所及，締造了西漢文、景兩帝崇尚無為的道家之治。

《黃帝內經》為道教第一本醫學典籍，在中醫領域當中，又被稱為醫之始祖。該書分為《靈樞》和《素問》兩部，每部又各有八十一篇，共一百六十二篇。

古代無論政治、哲學、醫書、天文、地理或是養生之書，多依託黃帝之名以傳道。此道即道理、方法和途徑。據《漢書·藝文志第十》卷三十記載託名黃帝之書，有《黃帝四經》、《黃帝銘》、《黃帝君臣》、《雜黃帝》、《黃帝素素》、《黃帝

《靈樞》記載的內容是人體的經絡、腧穴、氣血，還有針刺和艾灸治病的原则及具體方法。經絡和穴位，為中國醫學特有的理論，不單應用於醫學，武術上也會運用到。針、灸之所以有效，是因為通過腧穴（穴位），經過經絡氣血，把針灸的刺激，運行到人體特定部位，發生特定的反應而達到治療

《黃帝雜子氣》、《黃帝五家曆》、《黃帝陰

效果。經絡和腧穴就如同「樞紐」機關一樣，誰能啟動它，誰就能看到它十分靈驗而有奇蹟般的收穫。所以這部書就取名《靈樞》。

《素問》則講述道教「天人合一」之哲學觀，及人的生理、病理、養生、治療等具體理論與方法。書中文章主要是以黃帝與岐伯問答方式而呈現，因為是黃帝與岐伯等平素問答之辭，所以取名為《素問》。另一種解釋則是從古人探索天地宇宙形成過程的四個階段來分析的。這四個階段分別是太易、太初、太始、太素。太易，為虛無，還沒有氣的存在；太初，是從無到有，開始有元氣產生；太始，元氣分為陰陽二氣，二氣化合，形成原始物質；太素，已構成了有形態、有質地的宇宙，從而產生人類。在太易、太初、太始、太素這四個階段中，只有到了太素的階段才談得上人類的形體與生命，而有了形體與生命，才有天人合一的哲學觀與醫學觀，也因如此，故取「太素」之意，命名為《素問》。

### 天人合一觀點

《黃帝內經》強調「天人合一」的觀點，為道

教身神理論《內經圖》與《黃庭經》之基礎。天人合一之理論強調天人互相對應，其記載為：「天有日月，人有兩目；地有九州，人有九竅；天有風雨，人有喜怒；天有雷電，人有音聲；天有四時，人有四肢；天有五音，人有五臟；天有六律，人有六腑。」更強調需透過身神存思之法與道合真，達到天人合一之境界，其記載為：「天穀元神，守之自真。言人身中上有天穀泥丸，臟神之府也；中有應穀絳官，臟氣之府也；下有靈谷關元，藏精之府也。天谷，玄宮也，乃元神之室，靈性之所存，是神之要也。聖人則天地之要，知變化之源，神守於玄宮，氣騰於牝府，神氣交感，自然成其，與道為一，而人於不死不生，故曰谷神不死，是謂玄牝也。」

《黃帝內經》不僅為最早的中醫理論經典，更是中國第一本有關於生命的百科全書，其應用範疇涵蓋了醫學、天文學、地理學、心理學、社會學、哲學與歷史等。對於後代世人影響最大莫過於醫學養生保健之道，直至今日，仍影響中醫理論甚大。



天津恒永彩印局-八仙祝壽



## 八仙信仰文化之演變與涵義（上）

文／文宣組

八仙，在中國道教信仰文化與民間習俗當中，皆代表了吉祥與喜慶的寓意。接下來，就帶大家一同來瞭解中國八仙文化之演變與涵義。

毛披、伍被、晉昌。東漢牟融所著《理惑論》：「王喬赤松八仙之錄，神書百七十卷。」當中亦有提及「八仙」一詞，惟當時所指八仙應泛指列仙。

### 八仙信仰文化的歷史演變

「八仙」一詞最早可追溯到西漢時期，在淮南王劉安的《淮南子》中便有記載。

兩晉時期，晉人譙秀《蜀記》曰：「蜀之八仙，首容成公，隱于鴻濛。今青城山也。次李耳，生于蜀。三董仲舒，亦青城山隱士。四張道陵，今鶴鳴觀。五莊平君，卜肆在成都。六李八百，龍門洞在新都。七范長生，在青城山。八爾朱先生，在雅州。好事者，繪為圖焉。」唐代則有杜甫寫的《飲中八仙歌》，指的是李白、賀知章、李适之、李進、崔宗之、蘇晉、狂草張旭、焦遂，此八人因皆愛好飲酒賦詩，故被稱為酒中八仙。

淮南王好練丹求藥，眾人便傳其成仙，後人為了附會此事，更是傳出劉安最著名的八位門客也隨之成仙，即蘇飛、呂尚（此呂尚非姜子牙）、左

員、田由、雷被、承系譜，雖不可盡信，卻不失為最早、最系統的內

道教八仙則緣起於唐宋時期，當時民間已有「八仙圖」。南宋李簡易《玉溪子丹經指要》當中提及《混元仙派圖》，列舉了內丹鍾、呂一系的傳

承系譜，雖不可盡信，卻不失為最早、最系統的內



樂會二仙舅國曹子湘  
國立故宮博物院

型。元朝馬致遠的《呂洞賓三醉岳陽樓》、范子安的《竹葉船》和穀子敬的《城南柳》等雜劇中，都有八仙的蹤跡，但成員經常變動。在《呂洞賓三醉岳陽樓》該雜劇當中，並沒有何仙姑，取而代之的是徐神翁。到了明代，八仙的排列變化更大，《三寶太監西洋記演義》當中則記載三保太監鄭和下西洋之事蹟。書中提到的八仙為：漢鍾離、呂洞賓、李鐵拐、風僧壽、藍采和、元壺子、曹國舅、韓湘子。與現在所傳八仙之版本有所差異，沒有張果老、何仙姑，但卻多了風僧壽、元壺子。將張果老

丹傳承史料。按該圖所列，第一代漢鍾離所傳有呂洞賓、王老真人、陳樸等，尤以呂洞賓最為著名。其中，漢鍾離、呂洞賓、曹國舅、李鐵拐這四位道教人物都是後世「八仙」原

排除於八仙之外的，除《三寶太監西洋記演義》、《續文獻通考》外，尚有明人所著《列仙全傳》亦沒有將張果老列入八仙行列，然卻有全真道北五祖之一的劉海蟾。

直到明代中葉，吳元泰《八仙出處東遊記》問世後，今世所傳的八仙才定型。《東遊記》當中將八仙始定為：李鐵拐、漢鍾離、張果老、呂洞賓、何仙姑、藍采和、韓湘子、曹國舅，稱為「八仙」或「明八仙」。此外，八仙所持的玉板（笏）、蒲扇、紫金蕭、魚鼓、寶劍、葫蘆、荷花、花籃等八物則稱為「八寶」或者「暗八仙」。此八仙說法沿襲至今。其八仙法器不僅有其特定的含義，還暗喻著八卦的屬性，葫蘆為兌金、扇子為離火、魚鼓為震木、花籃為巽木、荷花為坤土、寶劍為乾金、洞簫為坎水、玉板為艮土。

### 《東遊記》的八仙出處

出自四遊記「乃東、西、南、北遊記」中的東遊記（又名上東八仙傳），由明朝吳元泰所著，共有五十六回，第一回：鐵拐修真求道、第二回：老君道教源流、第三回：二仙華山傳道、第四回：

鐵拐獨步遇師、第五回：囑徒守尸誤化、第六回：鐵拐託魂餓李、第七回：仙丹起死回生、第八回：戲放青牛亂葶、第九回：秦王請禱玄女、第十回：鐵拐屢試長房、第十一回：鍾離將兵伐寇、第十二回：鍾離不聿交兵、第十三回：鍾離大破番陣、第十四回：番兵劫敗漢軍、第十五回：鍾離敗逃山谷、第十六回：東華傳道鍾離、第十七回：飛劍山嶼斬虎、第十八回：點金濟眾成仙、第十九回：采和持拍踏歌、第二十回：張果騎驢應召、第二十一回：果老殿中辯鹿、第二十二回：仙姑得夢成仙、第二十三回：洞賓店遇雲房（即漢鍾離）、第二十四回：雲房十試洞賓、第二十五回：鍾呂鶴嶺傳道、第二十六回：洞賓酒樓畫鶴、第二十七回：洞賓調戲白牡丹、第二十八回：仙侶戲弄洞賓、第二十九回：三至岳陽飛度、第三十回：湘子造酒開花、第三十一回：救叔藍關掃雪、第三十二回：鍾呂奕棋推氣、第三十三回：洞賓私遣樁精（為楊家將故事）、第三十四回：蕭后呂客談兵、第三十五回：洞賓大排天陣（則是穆桂英大破天門陣）、第三十六回：宗保論陣泄機、第三十七回：鐵拐大怒

洞賓、第三十八回：鍾離醫疾調兵、第三十九回：大破金瑣青龍陣、第四十回：鍾離合破白虎陣、第四十一回：鍾離合破玉皇陣、第四十二回：大破迷魂太陽陣、第四十三回：鍾呂對陣回天、第四十四回：湘子設筵和好、第四十五回：國舅學道登仙、第四十六回：八仙求文老子、第四十七回：八仙蟠桃大會、第四十八回：八仙東遊過海、第四十九回：洞賓二敗太子、第五十回：八仙火燒東海、第五十一回：龍王投奔南海、第五十二回：龍王水灌八仙、第五十三回：八仙推山築海、第五十四回：龍王表奏天庭、第五十五回：八仙天兵大戰、第五十六回：觀音和好朝天。

### 八仙信仰文化之涵義

「八」這個數字有很深的文化意味。《易經》云：「太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」八卦代表了世間各種各樣的事物。而八仙分別對應了八卦，同時也代表了芸芸眾生，亦分別代表著「男女老少、富貴貧賤」，其中男（呂洞賓）、女（何仙姑）、老（張果老）、少（韓湘子）、富（漢鍾離）、貴（曹國舅）、貧（藍采和）、賤

(李鐵拐)。

### 漢鍾離

原複姓鍾離，名權，後改名為覺，燕台人，字寂道，號和谷子，又號正陽子。全真道派尊其為正陽祖師，為道教北五祖之一。其聖誕之日為農曆四月十五日，五月十八日為其得道紀念日。歷代皇帝對其褒封分別為，宋欽宗封為正陽真人，元世祖封其為「正陽開悟傳道真君」，元武宗加封為「正陽開悟傳道垂教帝君」。

據《續文獻通考》所載：「鍾離權咸陽人，號和谷子，一號正陽子，又號雲房。……歷仕漢、魏、晉為將耳，後因兵失利，退隱終南山，得東華帝君授道真訣，後隱晉州羊角山，於正陽洞修煉登仙，今號正陽帝君」。

明代《廣列仙傳》則云：「鍾離權，燕臺人，後改名覺；字寂道，號和谷子，一號王陽子，又號雲房先生。父列侯，宦雲中府生。」因出生於侯家，家境富有。另《廣列仙傳》當中亦記載鍾離權得東華帝君授以赤符玉篆，金科靈文，大丹秘訣，周天火候，青龍劍法。後又遇華陽真人，得太乙刀

圭，火符金丹，洞曉玄玄之道。最後在崆峒山紫金四皓峰一洞中得軒轅黃帝所藏玉匣秘訣，遂成為真仙。後遊廬山，遇呂洞賓，授之以大道天遁劍法，龍虎金丹秘文，應詔昇天，被封為「太極左宮真人」。

北宋《宣和書譜》則記載：「宋神仙鍾離先生名權，不知何時人。而間出接物，自謂生於漢，呂洞賓於先生執弟子禮，有問答語及詩成集。狀其貌者，作偉岸丈夫，或峨冠紺衣、或虬髯蓬鬢，不冠巾而頂雙髻，文身跣足，欣然而立，睥睨物表，真是眼高四海而遊方之外者。自稱「天下都散漢」，又稱「散人」。」其中所提及之漢離權與呂洞賓兩者之間的問答語，則有《鍾呂傳道集》傳世。另外，內中自稱「天下都散漢」，意為「天下第一閒散漢子」，後人與其本名鍾離權結合，故稱「漢鍾離」。

鍾離權束雙髮髻以傳道，其形象為手搖蒲扇，袒露大肚，一派散仙之風。因度化呂洞賓，後形成鍾呂金丹派，對宋元道教發展產生了極大的影響。

### 張果老

姓張，名果，號通玄先生，唐玄宗賜號銀青光祿大夫。其聖誕之日為農曆十一月二十三日。據《舊唐書·卷八》記載：「辛亥，初置十道採訪處置使，徵恆州張果先生，授銀青光祿大夫，號曰通玄先生。」《大唐新語·卷十》則記載：「張果老先生者，隱於恆州枝條山，往來汾、晉，時人傳其長年祕術。耆老咸云：「有兒童時見之，自言數百

歲。」則天召之，佯死於妒女廟前，後有人復於恆山中見之。開元二十三年，刺史韋濟以聞，詔通事舍人非吾馳驛迎之。果對吾氣絕如死，吾焚香啟請，宣天子求道之意，須臾漸蘇。吾不敢逼，馳還奏之。乃令中書舍人徐嶠、通事舍人盧重玄賫（音機，懷抱之意）璽書迎之。果隨嶠至東都，於集賢院肩輿入宮，倍加禮敬，公卿皆往拜謁。或問以方外之事，皆詭對。每云：「余是堯時丙子年生。」時人莫能測也。又云：「堯時為侍中。」善於胎息，累日不食，時進美酒及三黃丸。尋下詔曰：「恆州張果老先生，方外之士也。跡先高上，心入窅（音咬，眼睛深陷的樣子）冥。是混光塵，應召城闕。莫知甲子之數，且謂羲皇上人。問以道樞，

盡會宗極。今將行朝禮，爰申寵命，可銀青光祿大夫，仍賜號通玄先生。」累陳老病，請歸恆州。賜絹三百疋，並扶持弟子二人，並給驛舁（音於，扛之意）至恆州。弟子一人放回，一人相隨入山。無何壽終，或傳尸解。」因張果老自言堯時人，為長壽的仙人，後人因此尊稱為張果老。

清代翟灝所著《通俗編》記載了宋朝潘閬（遊華山）當中的詩句「昂頭吟望倒騎驢」一說，描述了張果老「倒騎毛驢」的神仙風采。此外，根據相關記載，張果老常雲遊四方，敲打著漁鼓簡板，在民間傳唱道情，勸化世人。後人更將張果老視為道情的祖師爺。

所謂道情，係源於唐代的道曲，以道教故事為題材，宣揚出世思想。後用簡板和漁鼓伴奏，故又稱「漁鼓」。明清流傳甚廣，題材也更廣泛，在各地同民間歌謠結合而發展成多種曲藝。如陝北道情、義烏道情、湖北漁鼓、山東漁鼓、四川竹琴等。

### 韓湘子

本名韓湘，字清夫，為韓愈侄孫、韓老成之

子。其聖誕之日為十一月初九日。道教音樂《天花引》，相傳為韓湘子所作。其形象為一位手持紫金簫的年少斯文書生。

唐五代杜光庭所著《仙傳拾遺》記載：「唐吏部侍郎韓愈外甥，忘其名姓，幼而落拓，不讀書，好飲酒。弱冠，往洛下省骨肉，乃慕雲水不歸，僅二十年，杳絕音信。元和中，忽歸長安，知識闖茸（音踏容，比喻才能低劣），衣服滓弊，行為乖張。吏部以久不相見，容而恕之。一見之後，令於學院中與諸表話論，不近詩書，殊若土偶，唯與小臧賭博。或殿中醉臥三日五日，或出宿於外。吏部懼其犯禁陷法，時或勗之。暇日偶見，問其所長，云：「善卓錢鍋子。」試令為之。植一鐵條尺餘，百步內，卓三百六十錢，一一穿之，無差失者。書亦旋有詞句，以資笑樂。又於五十步內，雙鉤草「天下太平」字，點畫極工。又能於壚中累三十斤炭，支三日火，火勢常熾，日滿乃消。吏部甚奇之，問其修道，則玄機清話，該博真理，神仙中事，無不詳究……是歲，上迎佛骨於鳳翔，御樓觀之，一城之人，忘業廢食。吏部上表直諫，忤旨，出為潮州刺史。至商山泥滑雪深，頗懷鬱鬱。

忽見是甥迎馬首而立，拜起勞問，扶鐙接轡，意甚慇懃。至翌日雪霽，送至鄧州，乃白吏部曰：「某師在此，不得遠去，將入玄扈倚帝峰矣。」吏部驚異其言，問其師，即洪崖先生也。東園公方使柔金水玉，作九華丹，火候精微，難於暫捨。吏部加敬曰：「神仙可致乎？至道可求乎？」曰：「得之在心，失之亦心，校功銓善，黜陟之嚴，仿王禁也。某他日復當起居，請從此逝。」其記載亦同見於五代沉汾所著《續仙傳》與宋李昉所著《太平廣記》。

此外，在唐韓若云所著《韓仙傳》則記載：「韓湘，自少學道，呂洞賓度之登仙。湘又欲度其叔愈。會愈宴集朋僚，湘赴宴，勸愈棄官學道，呈愈詩有「解造逡巡酒，能開頃刻花」等句，愈斥為異端，不從。湘乃以徑寸葫蘆酌酒遍飲座客，又以火缶載蓮，頃刻開花，花上有字成聯云：雲橫秦嶺家何在？雪擁藍關馬不前。愈終不悟，乃別去。後愈以諫迎佛骨事貶刺潮州，別家赴任，經藍關，值大雪，馬憊於道。湘忽至，愈悟曰：子言驗矣！湘護愈抵任，最後乃度愈成仙。」

《道藏經文註解》

# 太上老君說常清靜妙經

文／文宣組

所以不能者，為心未澄，慾未遣也。

所以不能「常能遣其欲，而心自靜，澄其心而神自清。」乃是心未澄靜，慾望未遣除。

位，並在夜間作祟於人的腎神，所以人才有性色之夢。

上一期提及時常掃除心中的慾望，內心自然能夠安靜下來，時常能夠清除心中的妄想，元神自然會得到清靜。自然而然六慾不會升起，三毒自然消滅。「六慾」指的是眼、耳、口、鼻、心、意為媒介所引發的慾望；「三毒」則代表三業，亦即身業、心業、口業。而三毒亦可表示為人體的三尸神，何謂三尸呢？《說三尸所居法》曰：「上屍彭倨居人頭上，在泥丸宮中；中屍彭質居人心後，名曰中丹田；下屍彭矯居人下丹田，在小腹去臍下三寸。」由於上屍藏匿在腦神所在的部位，並在夜間作祟於人的腦神，所以人才有貪財之夢。中屍藏匿在脾胃所在的中丹田，並在夜間作祟於人的脾胃之神，所以人才有貪食之夢。下屍藏匿在左右兩腎所在的部

我們人處於這花花世界，無非會因為所處環境

的人事物影響，而有了慾望，其實有慾望並不是壞事，但慾望有分為好的慾望與壞的慾望。為何如此說呢？好的慾望，舉例而言，因為想要孝順父母親這份善慾而督促自己努力工作改善家中的經濟狀況，並且時常噓寒問暖，當父母親生病時，主動帶父母親去看病，尋求名醫治療疾病，因為這份孝順的善慾，而讓我們的人生往善的方向走，力行善事，這就是好事。然而，有些人假借孝順之名，行惡事危害社會。例如，有些人假借孝順之名義，去搶奪他人財物，或在職場上陷害他人以達到自己升官發財之目的，這是相當不可取的。

而當人產生壞的慾望又會是如何呢？俗話說：「勿以善小而不為，勿以惡小而為之。」壞的慾望

太上老君說常清淨經

老君曰大道無形生有天地大道無情運行日月大道無名長養萬物吾不知其名強名曰道夫道者有清有濁有動有靜天清地濁天動地靜男清女濁男動女靜降本流末而生萬物清者濁之源靜者動之基人能常清靜天地悉皆歸天人神好清而心擾之心好靜而欲牽之常能遠其欲而心自靜澄其心而神自清自然六欲不生三毒消滅所以不能者為心未澄欲未遠也能遠之者內觀其心心無其心外觀其形形無其形遠觀其物物無其物三者既悟惟見於空觀空亦空空無所空所空既無無亦無無無既無湛然常寂寂無所寂欲豈能生欲既不生即是真靜真常應物真常得性常應常靜常清靜矣如此清靜漸入真道既入真道名為得道雖名得道實無所得為化眾生名為得道能悟之者可傳聖道

老君曰上士無爭下士好爭上德不德下德執德執著之者不名道德衆生所以不得真道者為有妄心既有妄心即驚其神既驚其神即著萬物既著萬物即生貪求既生貪求即是煩惱煩惱妄想憂苦身心使遭濁辱流浪生死常沈苦海才失真道真常之通悟者自得得悟之者常清靜矣太上老君說常清淨經

仙人葛玄曰吾得真道常誦此經萬遍此經是天人所習不傳下士吾昔受之於東華帝君東華帝君受之於金闕帝君下士吾昔受之於東華帝君東華帝君受之於金闕帝君金闕帝君受之於西王母皆口口相傳不記文字吾今於世書而錄之上士悟之昇為天官中士悟之南宮列仙下士悟之在世長年遊行三界界入金門

左玄真人曰學道之士持誦此經萬遍十天善神衛護其人玉符保身金液鍊形神俱妙與道合真

正一真人曰家有此經悟解之者灾障不生衆聖護門祇界上果朝拜高尊功滿德就感帝君誦持不退身騰

紫雲

美國佛利爾美術館館藏《太上老君說常清淨經》

小至影響個人、家庭，大致影響整個社會甚至國家。舉例來說，以平常我們停車的例子來說，當你停好車，因為自己不顧他人的私慾逕自開車門，造成他人輕則小傷、重則喪命。再者，因為貪圖方便而沒有將汽車停靠路邊，致使機車騎士為閃避你的汽車而出了車禍，這些都是一些不起眼的私慾，最終卻能造成一個人生命的殞逝或是造成不可彌補之遺憾發生。

俗話說：「人心不足蛇吞象。」說的就是我們的貪慾、物慾、淫慾等慾望。也因為人的不好慾望會造成社會的動盪與不安，所以自古以來，各大宗教為了驅除人的不好思想與慾望，皆以人死後上天堂或地獄為區別，來教育信眾：「善有善報，惡有惡報。」之觀念，有些宗教更透過戒律來約束教徒日常的行為舉止，現實社會當中，從古至今，各國也用律法來約束人的言行舉止。

以道教而言，據《雲笈七籤》之記載：「道教五戒：一者不得殺生，二者不得嗜酒，三者不得口是心非，四者不得偷盜，五者不得淫色。十善：一念孝順父母；二念忠事君師；三念慈心萬物；四念

忍性容非；五念諫諍蠲惡；六念損己救窮；七念放生養物、種諸果林；八念道邊舍井種樹立橋；九念為人興利除害，教化未悟；十念讀三寶經律，恆奉香花供養之具。凡人常行此五戒、十善，恆有天人善神衛之，永滅災殃，長臻福祐，唯在堅志。」若能常行此五戒十善，則常有神明庇佑，災消福生。

人的慾望無時無刻都在滋生，所以我們必須時時刻刻反求諸己，掃除自己內心不好的慾望，日常生活能做到孔子所說的：「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動。」表現出尊重他人，也尊重自己的行為舉止。如此一來，慾望或不好的思想滋生的當下，就會因為自我的要求而逐漸剷除慾望，心性就能逐漸澄靜下來，也就不會造成他人或整個社會的負擔與危害。

能遣之者，內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物；

當一個人的內心皆能時常保持澄靜之狀態，則六欲與三毒就不會隨之滋生。

更進一步來說，也就是要求我們要能「內修心性，澄靜自心」。要如何做呢？則可參考《太上老

君內觀經》之記載：「元氣入鼻灌泥丸也，所以神明形固安也。運動住止關其心也，所以謂生有由然也。調息之法也。予內觀之，歷歷分也。心者禁也，一身之主，心能禁制，使形神不邪也。心則神也，變化不測，故無定形，所以五臟藏五神。」也就是說，心是我們人身的主宰，主導了我們的思緒與想法，「心」它不只是經由解剖所看到的有形心臟而已，也不單單只是維持人體生命的重要器官，若以抽象無形的觀點來看，人之所以會有喜怒哀樂形於外，產生貪嗔癡等慾望，都是因為心所主宰產生出來的。若從此觀點來看「心」，它是無形，也是有形。

道教從上清派開始，講究「存思」之道，當我們閉目存思靜心之時，若是我們能拋棄凡塵俗事之煩惱，慢慢地進入思想的真空狀態，找到隱藏於自身的真性靈，此時的心緒最為清明，也就是道教所稱的「與道合真、返璞歸真」之境界。不再拘泥於心的有形臟器，而是以無雜念的思緒去看待每一件人事物，此時你的心就非原本思緒複雜的心，也非僅是有形臟器的心。這時你自身的慾望不再僅是自

私為自己著想的立場而已，會以「無為」亦「有為」順應天道的方式來行事，若能如此，你觀看周遭的人事物之時，就不會拘泥於外在所看到的單純表面，也不會被人事物所迷惑影響。因此，《太上老君內觀經》亦曰：「道者，有而無形，無而有情，變化不測，通神群生。在人之身則為神明，所謂心也。所以教人修道則修心也，教人修心則修道也。」

而何謂「內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物」之生活體現呢？舉例來說，若一個人不因他人之讚譽而感到榮耀；不因他人之詆毀而感到遭受他人羞辱；財物或事物得失之間，不因此而感到歡喜或憂慮；不特別親近富貴之人，也不驕傲鄙視比自己貧窮之人；不會因為這個人的地位是高的，而自己覺得很卑微，也不會因為那個人的地位是低的，而自己覺得很高傲；凡事待人能以同理心待之。再舉一個例子來說，若是一個貧困之人，當他突然見到昂貴的黃金在他眼前時，能認知到這本非他應該擁有之物，能不為所動，就是「遠觀其物，物無其物」之體現。

因此，「內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物。」的根本意思，指的都是內心上的平等，內心上的無物（無分別好惡），而不是指外在事物的有無。

### 三者既無，唯見於空



三者所指的就是「內觀其心、外觀其形、遠觀其物」這三句話。道教主張：「以一化三，以三合一。」的自然之道，當上述三者三合為一之時，就如同宋代白玉蟾道長為這段所下之註解一樣：「《天保長生經》云：遠觀應化無應化，無物也。內觀元神無元神，無心也。外觀法界無法界，無形也。自然應靜而靜，靜中有神；無中生有，精能生炁。應寂而寂，寂然而真。空中不空，炁能生神。」

「無」表示內心沒有好惡參雜其中，並非表示沒有看到外在的人事物，更不是內在沒有了感覺。「唯見於空」則可代表的是「復返初心」，亦即心性的本貌。

## 淨慾寧神

《道教經文註解》

# 仁正聖經

文／文宣組

淨，根據《說文解字》記載，「淨」是澗的異體字。靜，既是聲旁也是形旁，表示清心。當動詞解釋時，表示清除污染，代表淨口、淨身、淨心、淨手，亦表清淨。

慾，「欲」、「慾」二字在古書中常通用，而今有別。作動詞時常用「欲」，作名詞時則用「慾」，表示永不滿足之貪求與心念。作「欲望」、「求知欲」、「情欲」、「食欲」、「物欲」使用時，「欲」與「慾」二字相通。

寧，表安定之意。神，在此意謂掌控人體的靈魂、意識、思想。

寧神，表示安定心神之意。

淨慾寧神，在此可解釋為，當我們內心產生種種不好的慾望時，可即時消除或克制這不好的慾望，以免一錯再錯，導致鑄下大錯。此外，當不好的慾望產生時，代表我們的心神迷惑不安定，此時

需要讓我們惶恐不安的內心寧靜下來。

只要是凡人就會有慾望，有慾望不是壞事，但我們需衡量這個慾望與現實生活實際面的差距為何？若要達到這個慾望，我們所要付出的代價為何？抑或是對於其他人事物又會產生什麼負面不利的影響。當會對其他人事物產生負面不利影響之時，就需削除與克制自己這種不好的慾望。當然，相信很多人的慾望是要工作與事業飛黃騰達，但往這個慾望太過強大與急促，導致自己做出傷害或構陷他人之事，這是不宜的。我們可以目標遠大，慾望不大（適中），以腳踏實地的方式，循序漸進朝目標或夢想邁進。

人不外乎受到財色與權力之誘惑，致使內心惶恐不安、不寧靜，進而產生不好的慾望，因為不好的慾望付諸行動，就會讓人受傷。若是能時時以「尊重、感恩、惜福」之心來要求自己，以同理心去忖度他人，想想自己若被這樣對待的話，自己內

心的感想與實際遭遇又會是如何？時時擦拭自己的內心，凡事要做之前，多停一下，為他人想一想，不為他人也為自己或自己的家人想想，若是做出讓父母親與家人蒙羞傷心之事，以及對方的家人又會如何傷心，那或許你就會停止或降低這自私的慾望，進而降低對整體社會的影響。

以酒駕肇事為例，先不論喝酒的動機為何？大致不外乎應酬、消愁解悶、兄弟朋友間把酒歡樂，這並非不宜。但因為喝酒讓我們的精神不濟，而你又自私地不為他人著想，只是一味抱持僥倖的心態，認為自己精神尚可，忍一下就到了，或是明明精神已渙散，卻仍硬撐開車駕駛，結果因為酒駕而肇事，若是平安就好，但事實往往不是如此，輕則雙方小傷，重則造成自己或對方死亡，若只是自己死亡，當你沒親沒戚時，僅是自作自受，但若不是呢？不僅讓自己的家屬傷心，甚至讓對方的家屬傷心欲絕，並因此造成兩個家庭的破碎，如此一來，豈不是得不償失。

所以，當你有不好慾望產生之時，停下來多為他人想一想，千萬不要因自己的方便，造成他人的

不便與不安。

#### 鑑諸因果

鑑，在此表示為看清、明察、觀察之意。

鑑諸因果，觀察所有事情之前因後果。在此先不談論佛教所提倡的因果論，而是要我們仔細去觀察日常生活當中所有事情的前因後果，能針對事件或問題的源頭加以瞭解，並付諸行動去改善。

好比一個人生病了，有可能是飲食出了問題，生活作息不正常，若是因為飲食的問題導致生病，那就代表改變飲食的習慣與攝取乃是治病的源頭，而非只是一味單靠藥物來改善。每個人都想吃美食，現代的商家為了能夠快速創造出美食，在食物當中加入了許多化學添加物，但這些化學添加物，是我們人體所無法正常代謝的，長久下來，累積於我們身體內的毒素就會造成身體產生疾病。若是能夠經由改變飲食習慣，改而攝取天然的食物，而非追求添加化學物品的美味食物，如此一來，身體就能逐漸恢復正常運作機能，也就能少吃一些藥，及早改變，及早預防，不要等到身體發出重大的警訊才來後悔。

在家庭關係與教養上，當親子關係出了問題或是小孩的日常行為發生偏差時，先瞭解是否因為長久下來對於孩子太過寵溺，或是家長自己本身都沒有以身作則等種種原因，才會導致小孩的行為出現偏差。

又好比，我們常常羨慕他人，在職場上一路升官發財，但事實上，他人用心觀察周遭人事物的變化，努力充實自己，模仿他人優點，改正自己的缺點，付出比別人更多的努力，加強本身的專業能力與深耕周遭的人際關係，塑造出自己獨特的一套成功模式，如此一來，才使得他慢慢邁向成功大道。

再則，我們也常常羨慕他人創業成功所獲得的名利，但俗話說：「創業維艱。」說的就是，要開創並維持一個事業並非那麼容易。用一個統計數據讓大家參考一下。

根據民國一零七年財政部營業人稅籍資料統計，近二十年間設立的營業人共一百九十八萬家，迄今仍營業中占五成二、一百零三萬家，半數為停、歇業或撤銷等狀況。若按設立時間觀察，民國一零七年起設立的營業人共七點三萬家，目前仍營

業中者達九成七。但民國一百年設立的營業人，僅半數還在營業中，若將時間拉長來看，設立滿二十年的營業人至今仍在營業的比例，已降至四成一。

因此，要開創一個成功事業並不容易。所以，羨慕他人成功前，先想想若創業失敗了，你的後路是什麼？或者是當這個事業發展不如你所預期那樣時，你的資金與能耐可以讓這個事業維持多久的時間，讓你可以在這緩衝期當中，再思考如何突破當前的困境。也就是說，「先想輸，再想贏。」方是持盈保泰的方式與準則。

經營事業就好比汽車走在斜坡上，不進則退，必須不斷創新。一個人在創業的過程當中，一定要付出了許多努力，包含事前、事中乃至一直堅持下去的堅持與努力，這當中包括了市場概況的研究，例如：競爭對手、客戶、供應商、本身之技術條件或競爭能力，從規劃↓行動↓修正↓再行動，並在現有的能力基礎上，參考他人意見，適時的調整營運方向與步調，從一片競爭的紅海當中，尋找一片較為寬廣的藍海，不斷創新，其事業方能成功。這道理說的就好比，經營同類型的事業，為何

有些人經營賺大錢，有些人經營賺普通利潤，有些人則經營不善，關門大吉。完全端看你的基本競爭優勢強不強，經營方向正不正確，結合了所有主客觀的條件，方有成功致勝的契機。

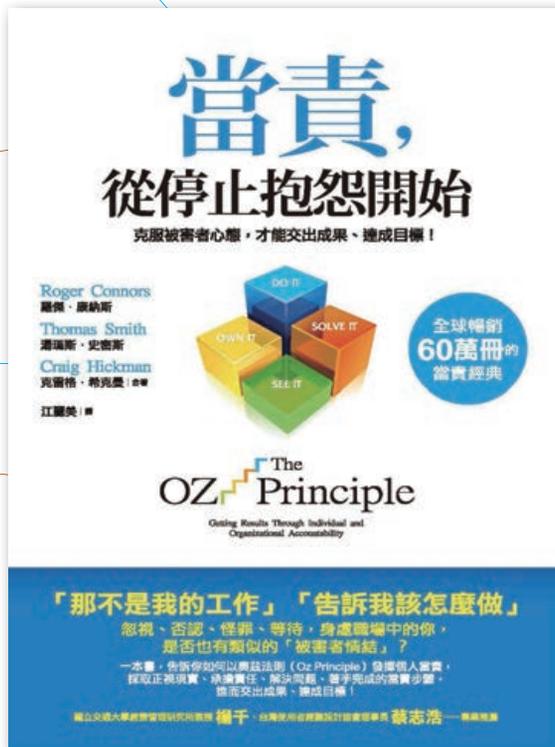
做凡事之前，又或者看一個問題之前，需謹慎思考其前因後果，探究問題事件的本身，而非只看表面，就貿然行事，如此一來，非但不能解決問題，反而有可能讓問題更加嚴重。

胡適先生曾說過一句話：「種種從前，都成今我。莫更思量更莫哀，從今後要怎麼收穫，先怎麼栽！」更是呼應此句經文之涵義，也告訴我們，今日我們的現況，都是因為從前的我們自己所造就出來的，未來的我們要變成什麼模樣，就靠自己現在如何經營自己的人生了。



# 當責，從停止抱怨開始

文宣組



此期要與大家所分享的這本好書是《當責，從停止抱怨開始》，在這裡以交大經營管理研究所楊千教授為這本書的推薦序為前言引導，楊教授指出，華人圈的父母對小孩子的期待，大部分在於希望他們聰明，希望小孩子把書念好，將來能夠光宗耀祖。

然而，大部分的父母並不那麼強調或盼望自己的小孩要有勇氣、要有熱情；甚至，還經常告誡孩子凡事遠離是非、明哲保身。所以，我們的社會經常處在缺乏勇氣與熱情的氛圍之中。

我們很難想像，當一個組織裡充滿著沒有勇氣、毫無熱情的人，怎麼可能會持續地交出好的績效？沒有勇氣的人，只會推卸責任；沒有熱情的人，凡事被動；沒有智慧的人，無法正確地解決問題。

反觀西方社會，鼓勵孩子要胸懷大志、懷抱理想，再以勇氣與熱情親身實踐。這些價值觀，其實可以在這本書中看到。

這本書於每個章節前面皆以《綠野仙蹤》

故事中的旅程為架構，並以故事主角們的渴望為隱喻，再將企業實際的案例與之結合，教育身為組織當中的每一位成員要如何以奧茲法則採取個人當責的心態與行動，作者認為「當責」是一種不斷自問的態度：「個人選擇超越自己的環境，為取得想要的成果作主，從正視問題的現實↓承擔責任↓解決問題↓著手完成的當責步驟，進而交出成果、達成目標。

《綠野仙蹤》描述的是桃樂絲一路上的遭遇，並帶領著膽小獅、錫樵夫，以及稻草人到達目的地翡翠城找到魔法師奧茲。故事的中心思想透過循著黃磚路前往目的地的旅程，陳述他們如何得到自己原本缺乏的特質——膽小獅找到「正視現實」的勇氣、錫樵夫找到「承擔責任」的熱情（一顆心）、稻草人找到「解決問題」的智慧（腦）、桃樂絲找到「著手完成」整合資源的力量。一路上好女巫葛琳達扮演這群旅行夥伴的導師，一路上照顧他們，幫助他們走上正確的路，讓他們能夠作主、當責並取得成果。葛琳達就像所有優秀的領導者一樣，不

會事必躬親，而是為他們指引正確的方向，沿路教練他們，適時於正確時刻給予正確的干預，激勵這一行人主動尋找自己的資源、熱情、勇氣與智慧。

要瞭解這本書作者所要傳達的訊息與目的，就要瞭解《綠野仙蹤》這本西方故事的內容，皆下來我們就帶各位讀者瞭解這本書所摘錄的故事情節：

稻草人口口聲聲說自己沒有頭腦，什麼都不懂，但是一路上，只要卡關、遇到危險，最先發聲、想出對策的，永遠是他。例如有一次，他們來到一條河邊，苦於無法渡河，只見稻草人不急不徐的說：「很簡單哪，讓錫樵夫幫我們造一艘木筏，就能划到對岸去了。」又有一次，他們踏入西方女巫的國土，女巫一怒之下，派出烏鴉大軍，準備啄掉他們的眼睛，將他們撕成碎片，這時稻草人卻說：「這一仗交給我吧。你們都到我身邊躺下，就不會受傷了。」

錫樵夫沒有心，自認沒有人會愛上這樣一個人，因此他時時刻刻提醒自己，必須更加小心翼翼才行。有一回，他因為走路不小心踩死一隻甲蟲，

沮喪之下，流下懊悔的眼淚，卻因此讓嘴巴生鏽，

開不了口。更有一次，悲天憫人的他看見一隻大山貓緊追著小田鼠不放，立刻舉起斧頭，將貓劈成兩半，他對田鼠說：「其實我沒有心，所以特別留意去幫助那些需要一臂之力的人，即使只是一隻老鼠也一樣。」殊不知這隻小田鼠乃田鼠女王，後來更在嬰粟花田裡，帶領成千上萬隻小田鼠搭救昏睡不醒的膽小獅。

而一直為膽小所苦的獅子，某次和眾人行走森林，眼前突然出現一道寬且深的壕溝，把森林隔成

兩邊。壕溝底下鋪滿尖石，側邊又十分陡峭，任誰也無法通過，這下可怎麼辦才好？如果眼前的壕溝過不去，冒險之路只能就此喊停。這時膽小獅突然冒出一句：「我想我跳得過去。」於是見他一次措一個，在深溝兩邊來來回回跳來跳去，直到把所有人都帶到森林另一邊為止。誰知強渡深溝後不久，怪獸喀里達又來，一行人由桃樂絲領頭，錫樵夫、稻草人居中，膽小獅墊後快逃。面對窮追不捨的兩隻大怪物，膽小獅居然還能力求鎮定，對著喀里達

發出巨吼，暫且嚇嚇牠們。

三番兩次，這群人物一直為自己的缺乏所苦，覺得自己不夠好，「若是可以得到：的話」或是「變成：就太好了」的意念在整個文本裡縈繞不去，然而事實卻不是這樣。稻草人像個足智多謀的軍師，每每讓大夥兒化險為夷；錫樵夫是個善體人意的暖男，有他在，空氣都變得溫暖；膽小獅勇於突破自己，不輕易向困難低頭。而一次又一次的試煉，讓他們自我缺乏的那個部分變得茁壯、強大，只是自己不自知而已。

最後，他們交出成果、達成目標，然而這卻非魔法師奧茲施法，而是每個人發自內心，願意為自己的際遇作主，這就是「當責」。

這本書的作者在這本書的最後勉勵各位讀者：「切記！唯有當你為自己的思想、感情、行動與成果當責，你才能夠作自己命運的主人；否則，就會有別人或別的事情來牽制你。」

## 《醫療停看聽》

## 糖尿病

楊宜慧（現就讀於中山醫學大學醫學系）

許多人認為糖尿病是遺傳造成的，以為家族中有人得到糖尿病的才會得到，也有許多人認為糖尿病是中老年人的疾病，以為年輕人代謝好，身體健康，比較不會得到一些慢性疾病。但近幾年由於飲食習慣改變，漸漸西化、生活作息不正常、肥胖、缺乏運動，越來越多慢性疾病的年齡層有逐漸下降的趨勢，糖尿病就是其中一個例子。

根據衛生福利部所公告之資料顯示，糖尿病已高居國人十大死因第五名，在民國九十二年曾一度上升至第四名。隨著生活習慣和飲食改變，兒童肥胖比例提高，糖尿病發病年齡年輕化，都造成罹患糖尿病人口越來越多。國民健康署統計從民國一零二年至一零四年「國民營養健康狀況變遷調查」發現，十八歲以上國人糖尿病盛行率為十一點八%（男性十三點一%；女性十點五%），推估全國約有二百二十七萬名糖尿病的病友，且每年以二點五萬名的速度持續增加，糖尿病及其併發症不

僅影響國人健

康，所衍生的

醫療負擔亦相

當龐大。全世

界也非常重視

糖尿病，聯合

國於西元二零

零六年將糖尿

病列為全球重

大健康的威脅

之一，將十一

月十四日訂為

聯合國世界糖尿病日。

糖尿病導因於胰島素分泌或功能缺損（或兩者兼具）造成的代謝疾病，特徵是高血糖。發病年齡提早，使許多病患長年處於高血糖之狀態，長期血糖偏高可引發心臟病、腦中風、高血壓、腎臟病。

	死亡人數(人)		死亡率 (每十萬人口)			
	105年	較上年 增減%	104年 順位	105年 順位	105年	較上年 增減%
所有死亡原因	172,418	5.4			733.2	5.2
恶性肿瘤	47,760	2.0	1	1	203.1	1.8
心臟疾病（高血壓性疾病除外）	20,812	8.4	2	2	88.5	8.1
肺炎	12,212	13.5	4	3	51.9	13.2
腦血管疾病	11,846	6.1	3	4	50.4	5.8
糖尿病	9,960	4.5	5	5	42.4	4.3
事故傷害	7,206	2.5	6	6	30.6	2.2
慢性下呼吸道疾病	6,787	6.3	7	7	28.9	6.1
高血壓性疾病	5,881	6.2	8	8	25.0	6.0
腎炎、腎病症候群及腎病變	5,226	9.7	9	9	22.2	9.5
慢性肝病及肝硬化	4,738	1.1	10	10	20.1	0.8

這幾項疾病分別在國人十大死因中佔第二、第四、第八及第九名。

### 糖尿病成因

身體會將吃進去的澱粉類食物分解及轉成葡萄糖，做為身體的能源。胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱能。

糖尿病患因胰臟製造的胰島素不足或功能不良，無法使葡萄糖充分進入細胞利用，留在血中使

檢測值診斷	判讀	處理處置
1. 空腹 8 小時血糖 80~100mg/dl	正常	1. 至少三年檢查 血糖一次 2. 新生活運動
1. 糖化血色素值 5.7%~6.4% 2. 空腹血糖值: 100~125mg/dl 3. 葡萄糖耐受不良: 140~199mg/dl	糖尿病 前期	1. 至少一年檢查 血糖一次 2. 新生活運動, 規律生活、體重控制、定期血糖檢測、以延緩或降低發生糖尿病
1. 糖化血色素值: 大於或等於 6.5% 2. 空腹血糖值: 大於或等於 126mg/dl: 3. 口服葡萄糖耐受性試驗: 口服 75 克葡萄糖 2 小時後 血糖值大於或等於 200mg/dl 4. 糖尿病症狀(吃多、喝多、尿 多、疲倦、體重減輕)且隨機 血糖值大於或等於 200mg/dl	糖尿病	1. 盡快接受更進一步的檢查和治療, 以延緩或降低糖尿病併發症的發生 2. 新生活運動

糖尿病前期與糖尿病診斷

血糖濃度升高，過高的血糖一部份會排入尿中，形成尿糖。即是所謂的糖尿病。

### 糖尿病的主要類型

根據西元一九九七年年美國糖尿病學會的分類，將糖尿病分為四大類型，分別是第一型、第二型、其他型糖尿病以及妊娠型糖尿病。

### ※第一型糖尿病

第一型糖尿病的特性在於胰臟分泌胰島素的β細胞功能受損，使得身體缺乏足夠的胰島素，所以



需要依靠外打胰島素來維持正常生理功能。第一型糖尿病的發病年齡較年輕，通常在三十歲以前，但可能發生在任何年齡。

第一型糖尿病需要依賴胰島素的注射，如果缺乏胰島素，則容易導致血糖過高、酮酸中毒的現象。

### ※第二型糖尿病

第二型糖尿病的特色在於胰島素阻抗和分泌減少，導致血糖異常。第二型糖尿病也是生活中最常見的糖尿病類型，第二型糖尿病的發病時期多在四十歲以後，但可能發生在任何年齡，常見於成年人、有糖尿病家族史、代謝性症候群的患者以及體型肥胖者身上。

此類型糖尿病有不同時期之疾病情況，較不容易發生酮酸中毒的現象。

### ※妊娠型糖尿病

妊娠糖尿病是指懷孕前沒有糖尿病病史，但懷孕時卻出現高血糖的現象，大部分產後可以恢復正常。

### ※其他型糖尿病

## 糖尿病診斷標準

項目	正常	確診糖尿病
糖化血色素	<5.6%	≥6.5%
飯前空腹 8小時血糖	<100 mg/dL	≥126 mg/dL
飯後2小時 血糖	<140 mg/dL	≥200 mg/dL
隨機血糖		≥200 mg/dL 且符合典型糖尿病症狀



前三項需要符合條件達 2 次以上，  
或有 2 項同時符合即可診斷為糖尿病；  
第四項只要符合 1 次即可以診斷為糖尿病。

糖尿病診斷標準

其他型糖尿病是由許多其他因素所造成，例如染色體或基因的變異、胰臟的疾病、內分泌系統的疾病、藥物的影響等，但這些都是須由醫師來做診斷。糖尿病的主要症狀？

糖尿病在

初期是沒有特別明顯症狀的，如果沒有特別做身體檢查，很難發現自己已經罹患糖尿病。不過還是可以從一些身體的小變化，意識到自己是是否有不適當的高血糖情形，如果不確定自己是否有糖尿病，可以透過以下九種症狀來簡單判斷：食慾增加（多吃）、排尿次數增加及量多（多尿）、不正常口渴（多喝）、體重不正常減輕、視力模糊、傷口癒合慢、足部有針刺感、皮膚搔癢、不明原因容易疲

倦、虛弱。

一般常聽到的「三多一少」為典型的糖尿病症狀，意即「吃多、喝多、尿多、體重下降」。如果發現你或你的家人朋友出現了以上症狀，建議早點就醫檢查，並透過抽血檢測來確定是否罹患糖尿病。

### 糖尿病併發症

#### ※大血管病變（腦、心、血管）

腦、心臟、周邊血管等部位的粥狀動脈硬化，會造成腦中風、心肌梗塞、周邊血管病變。周邊血管病變造成間歇性跛行、足部冰冷、足部易感染、傷口不易癒合造成糖尿病足。

#### ※小血管病變

☆視網膜病變：視力模糊，嚴重者失明。

☆腎病變：出現蛋白尿，若未控制進展到末期糖尿病腎病變，則需要洗腎。

☆神經病變：出現手脚酸麻症狀。

### 糖尿病高危險群

☆遺傳是糖尿病最重要的危險因子。有家族遺傳病史者，一定要更加注意預防糖尿病的發生，才能

早期發現，早期治療。

☆體重過重，體內胰島素的工作效率會大打折扣；特別是腰圍過粗、腰臀比過高者，是糖尿病高危險群。

☆年齡越高，罹患糖尿病機率越大。

☆懷孕時有血糖過高或葡萄糖耐受不良（妊娠糖尿病）；或產下四公斤以上的嬰兒者。

☆飲食不規則，喜歡暴飲暴食者，容易擾亂新陳代謝，得到糖尿病的機會較高。

☆不論是天生胰臟障礙或後天性胰臟功能受損者，會影響胰島素的分泌，進而影響血糖正常，所以通常較容易罹患糖尿病。

☆壓力會刺激腎上腺素或副腎皮質激素分泌，引發對抗胰島素的作用，阻礙胰島素正常的功能，長期下來，可能擾亂新陳代謝及增加胰臟負擔，增加罹患糖尿病的機率。

☆酒精會嚴重傷害肝機能，也會影響胰臟機能，最後引發酒精性胰臟炎，造成胰臟功能障礙，如此一來，也較易成為糖尿病的受害者。

### 遠離糖尿病的新生活運動

## 一、飲食均衡的重要：

均衡的健康飲食是預防糖尿病及糖尿病患控制血糖的基石。其實，均衡飲食有助於維持理想體重及預防慢性疾病的發生。此外，糖尿病患者不注意控制飲食，容易引發急性或慢性併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖症及高血糖症，慢性併發症則有眼睛、腎臟、神經、心血管等病變。因此，均衡飲食的重要性可見一般。均衡飲食的方法為：

☆預防糖尿病患的飲食以正常飲食為基礎，即包括六大類食物的均衡飲食（奶類、肉魚豆蛋類、五穀澱粉根莖類、蔬菜類、水果類、油脂類）。

☆五穀澱粉根莖類則以五穀雜糧為主，如燕麥、糙米等以增加膳食纖維之攝取。蔬菜類富含膳食纖維，可延緩血糖的升高。

☆預防糖尿病飲食是一種均衡而且健康的飲食，因此避免食用加工製品及醃製食品，烹調方式需以少油、少鹽，應以川燙、涼拌等少油之烹調方式為主。若血膽固醇過高時，則蛋黃每週以不超過二、三個為原則。

☆烹調用油宜選用植物油（如：大豆油、花生油、橄欖油、芥花油等），因植物油富含較高之不飽和脂肪酸，比富含飽和脂肪酸高的動物油（如：豬油、牛油、肥肉、奶油）較不易引起心血管疾病，尤其可多選用含單元不飽和脂肪酸較高之橄欖油、花生油等，可降低血脂脂肪。建議其多元不飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸之比例，應為一：一：一為原則。

☆「糖尿病照護」期刊的最新研究報告指出，礦物質鎂的攝取量，與糖尿病罹患風險呈現反比關係。因此，多攝取未精製的五穀雜糧、果實核仁、深綠色葉片蔬菜有助於增加礦物質鎂的攝取，就可減少得到糖尿病的風險。

☆水果類由於富含醣份，攝取時應連同果渣一起食用，以增加纖維質之攝取。嗜甜食者，可選用甜味劑，如阿斯巴甜、糖精代替糖來調味，以滿足口慾。

☆多喝白開水，每天應攝取約六至八杯，總量約一千六百至一千八百CC的水。白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成攝取白開水的習



慣。市售飲料常含高糖分，經常飲用不利於理想體重及血脂脂肪的控制。

☆學習閱讀食品營養成份表，注意食物供給份量及熱量，避免攝取過多的熱量，做好體重制。

## 二、維持理想體重：

體重與健康有密切的關係，體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此，維持理想體重是維護身體健康的基礎。

## 三、運動好處多多：

運動可以改善胰島素的敏感度，增加熱量消耗，並促進醣類、脂肪的代謝，避免體脂肪的累積。所以長期規律的運動，可幫助血糖的控制，也可減少各種糖尿病併發症的發生。糖尿病人和一般人從運動所得來的好處都是相同，如控制體重和健身等。

## 四、定期健康檢查：

要照顧自己的健康，應該從定期健康檢查開始，了解自己身體的狀況，並聽從醫護人員的指導，消除致病危險因子，預防疾病形成，自己

的健康更有保障。尤其是易得糖尿病的高危險族群，更需要定期健康檢查！

## 五、多從事社交活動：

保持愉快的心情和規律的生活，是預防老化的不二法門。那些時間和家人或朋友相聚好好的放鬆心情，不但可減輕壓力也可減少罹患慢性病的發生喔。

## 總結

糖尿病是常被人們忽略的常見慢性病，其可怕之處在於併發症非常多，尤其大血管併發症常常致命。希望藉由此篇文章讓大家認識糖尿病並提高警覺，養成良好新生活運動，遠離糖尿病。

### 參考資料：

- ※遠離糖尿病—社區民眾版
- ※二零一八糖尿病臨床照護指引
- ※智抗糖官網
- ※HEHO
- ※心血管保健諮詢網

《養生方劑介紹》

# 龍膽草



龍膽草-中藥



龍膽草又稱膽草、草龍膽、地膽草、山龍膽。藥性為無毒大寒、味苦澀。據《本草綱目》記載：療咽喉痛，風熱盜汗。相火寄在肝膽，有瀉無補，故龍膽之益肝膽之氣，正以其能瀉肝膽之邪熱也。

所以龍膽草具有瀉肝膽火和祛火定風的功效，適用於發燒引起的驚風抽搐症狀；可治瀉肝膽實火，除下焦濕熱及肝經熱盛，驚癇狂躁，目赤，咽痛，熱痢，癰腫瘡瘍，陰囊腫痛，陰部濕癢；還可治療骨間寒熱、瀉肝定驚、陰腫陰癢、小便淋痛、濕熱帶下、肝膽實火之頭脹頭痛、耳聾耳腫、膽囊炎、膽結石、病毒性肝炎等導致的黃疸，口苦，耳聾，脅痛等症狀。還可利水消濕，小兒熱泄下利等。

另外，還能夠驅蟲消食，去腸中小蟲，益肝膽氣，止驚惕等多種病症均有幫助。

龍膽草為苦寒之性，久服容易傷脾胃，對脾胃虛寒和陰虛陽亢之症，不宜長久服用。



# 燭善善心會捐獻芳名錄

4,000	蘇琪雯。
3,000	大榮當舖、邱鎮邦、黃加棟、陳秀滿、黃名村、黃名江。
2,400	承揚實業(股)公司。
2,000	陳君昵、李榮義、林芬章、邱忠河、飛碟機電科技有限公司、曾柄魁、黃建盛、黃素香。
1,200	黃靜齡。
1,000	邱皓傑、楊明達、黃秀林、洪國峰、魏水發、柯麗珠、王楊美、王美娟、郭玉秀、曾涵儒、曾涵容、曾永宏、潘明得、高鈺菱、楊念儒、周盈延、汪東樟、汪志隆、和順興興業(股)公司、楊淑淨、嘉駢鞋業、鄭清泉。
800	吳永昌、施郁玉、源祐企業有限公司。
600	王國哲、吳專、魏俊杰、陳宗興、辛明玲、尤上林、尤上和、尤樺櫻。
500	林依兒、楊典、楊士泉、葉祐誠、王庠澤、黃美蓮、黃芳香、利雪梅、徐錦杏、徐明和、涂家寧、盧子敬、盧森源、黃素梅、莊永圳、吳玉潔、黃建霖、李宇虹、王安石、何玉惠、侯伯其。
400	曾許秀鳳、林鳳傳、楊明賢、楊秀芳、陳亭亦、陳雨琴、馮育新、陳梨香、陳信良、林清河、林明弘、林蘇峯鈴、林世峰、林呈遠、林詩絮、黃明月、黃楊敏、黃美智。
300	陳俊盛、高邱金線、吳文貴、林彥佑、林玉麟、李林萃華、王宥歲、李世月、王志杰。
250	萬麗蘋、林文雄。
230	韓振明。
200	羅惠美、吳佳芸、楊雅惠、嚴麗觀、盧科佑、鄭長勝、嚴靖潔、蘇清林、吳宗哲、吳青敏、方建文、方俞心、方柔云、陳俊亦、趙寂鈴、蔡美麗、王森本、王郁勝、王榆晴、鄭元賓、蔡美霞、王明德、王瑩儒、王瀚霆、林慧萍、黃意菱、黃鈞平、黃子芯、許滯文、王秋萍、陳逸恬、陳翰毅、蔡顏竹、王志銘、陳雅慧、蔡永華、福、施力華、洪素秋、高永成、高永輝、高謙、陳俊禎、高雅慧、楊基清、楊碧霞、高健凱、高伯文、楊雅惠、高立蓉、高啟倡、高毓萱、高義杰、蔡政君、吳佳珍、吳元智、吳倩綺、蕭卉寧、黃鈺棋、陳昌裕、陳怡萱、陳威宇、林桂、伍陳阿敏、吳禹呈、吳季庭、蔡招鶯、陳雅芬、吳美蘭、邱薰進、陳瑞香、邱碧珍、陳林玉枝、黃玉蘭、陳倉榮、顏慧敏、吳智富、曾櫻磁、吳欣怡、葉至軒、許振豐、謝萬坤、李敏罕、陳蔡足、謝睿程、陳伯欣、謝之棋、郭春連、蔡玉真、蔡邑的、康陳阿秀、王淑華、黃靖茹、蔡榮文、陳白蘭、李美貞、楊美月、吳佩芳、吳金園、吳翊淇、葉月里、周絮恩、周智宇、蔡美滿、周敏雅、陳怡萍、楊沅澄、楊哲興、楊苡瑱、文昱翔、文羿涵、文郁閔、鍾晴郎、陳美鳳、廖文揚、龔素真、黃美紅、吳俊毅、吳怡昕、莊宜憲、莊婷茹、莊宜馨、玉皇宮、李坤憲、

## 107年12月份會費收入

金額	姓名
2,400	李培碩、陳旭輝、黃美紅、陳羿禎、陳志嘉、胡文榮、冠樺國際企業有限公司。
1,200	張宗文、陳麗蘭、張庭瑜、高蘭鶯。
1,000	吳春田、柯榮桂、蘇耀堂、陳泰光、吳炳煌、黃永霖、方國泰、吳東峰、陳怡萍、黃文洲、潘星樺、高永清、林冠佑。
600	王文欽、黃美嬌、王德立、王永良、王順吉、史振美、林獻堂、林鈺涵、林嘉晟、林鈺梓。
500	吳青敏、郭玲君。
400	吳錦義、吳瑞珠、吳祥銘、吳政穎、吳宛蓉。
300	莊秀絹、林義盛、謝連得。
250	王安石、何玉惠、王庭妍、王勤瑞。
200	鄭景文、呂鈴真、郭秣瑄、郭書睿、黃淑美、潯瑜伽意念空間、王妙香、吳宗哲、黃治、黃壽星、黃雅伶、黃郁淇、王苡安、黃麗玉、林玉真、黃冠杰、王鈞晴、杜水源、黃美珊、黃玉惠、陳美金、王森福、王志億、林秣安、鄭金智、張鳴杰、陳柏洲、張月娥、吳錦鳳、陳進生、顏泰華、呂宗憲、姜婉茹、黃碧蓮、吳柏寬、吳孟萱、黃王迎、陳裕中、徐明和、吳玉芳、徐瑩、吳昱伸、陳書政、邱筱琪、陳淑君、謝佳璋、林柏汎、黃羿寧、黃得禎、陳秋美、黃琮允、黃羿綺、廖原文、林幼、吳淑芬、廖盈瑄、吳守金、吳李笑、林子堯、吳佳璋、謝馨鳳、吳偉得、吳岳駿、王清源、蘇桂鳳、王偉良、王棟霖、杜錦惠、李俊宏、李翊華、李靜雨、郭玉美、黃南猷、林正憲、林品瀚、吳怡靜、賴世賢、吳清發、張美玉、吳俊賢、姚亞芬、吳少鈞、曾盈涵、陳世瑋、王仁豐、王吳麗美、王冠婷、王錚君、王盈惠、王昱舜、康秋菊、邱金美、陳慧珠、劉宇忠、林昀蕓、陳佳郁、郭聖元、林素珍、黃啟倫、黃正忠、蕭月津、陳憲輝、蔡季娥、王振益、王淑芬、王雅芳、王淑君、王鈴秀、黃美智、吳阿雪、謝欣君、謝炘龍、蔡石山、王美麗、蔡世祥、蔡孟延、張信華、王美滿、張恩庭、陳輝良、陳妙姿、陳謝素敏、鄭孟洲、鍾秀琴、林建豪、歐敬協、黃能、戴月春、黃明偉、黃芝瑩、黃立杰、詹銀樹、戴東如、詹叡泓、詹育誠、黃美嫻、侯秀真、沈威志、侯惠湘、沈詒鈺、沈圓容、沈承萬、李鄭梅秀、吳愛子、陳主恩。
送餐代金	
10,000	林清根。
6,000	穆拉德加捷生技(股)公司。
5,000	曾金緄。

# 61 燭善善心會捐獻芳名錄

600	潘岳君、蕭仁生、乙榮興業有限公司、胡郭金跋、胡淑惠、胡軍飛、胡軍忠。
500	吳青敏、郭玲君。
400	張群服、許美治、張堯雯、張堯涵、許博竣、林子華。
300	莊秀絹、林義盛、謝連得。
250	王安石、何玉惠、王庭妍、王勤瑞。
200	鄭景文、呂鈴真、林子堯、吳萬太、林珠墜、吳莉豔、吳宗哲、郭秣瑄、郭書睿、黃淑美、游瑜伽、意念空間、王妙香、黃壽星、黃雅伶、黃郁淇、王苡安、黃麗玉、林玉真、黃冠杰、王鈞素、晴、陳美金、王森福、王志德、林秣安、洪素秋、方婉玲、鍾維曜、鍾巧臻、王振益、王淑芬、王雅芳、王淑君、王鈴秀、黃碧蓮、吳柏寬、吳孟萱、黃王迎、鄭金智、張鳴杰、陳柏洲、顏泰華、吳錦鳳、陳進生、呂宗憲、姜婉茹、黃美智、黃治、王清源、蘇桂鳳、王偉良、王偉得、李鄭梅秀、杜錦惠、李俊宏、李翊瀚、李靜雨、郭玉美、黃南獻、林正憲、林品翰、吳清發、張美玉、吳俊賢、姚亞芬、吳少鈞、吳怡靜、賴世賢、曾盈涵、陳世璋、吳愛子、陳主恩、王仁豐、王吳麗美、王冠婷、王錚君、王盈惠、王昱舜、陳憲峰、蔡李娥、康秋菊、邱金美、陳慧珠、劉宇忠、林昀蓁、郭聖元、陳佳郁、林素珍、黃啟倫、黃正忠、蕭月津、黃能戴月春、黃明偉、黃芝瑩、黃立杰、詹銀樹、戴東如、詹叡灝、詹育誠、陳書政、邱筱琪、陳淑君、謝佳璋、林柏汎、黃羿寧、黃得禎、陳秋美、黃琮湘、黃羿綺、侯秀真、沈承萬、沈威志、侯惠湘、沈詒頌、沈圓容、杜水源、黃國書、謝玉秀、吳阿雪、謝欣君、謝炅龍、蔡石山、王美麗、蔡世祥、蔡孟延、張信華、王美滿、張恩庭、陳輝良、陳妙姿、陳謝素敏、鄭孟洲、鍾秀琴、林建豪、歐敬協、徐明和、吳玉芳、徐瑩、吳昱仲、吳麗淑、陳凱崑、林書采、鄭麗珍、孫玉娥。

送 餐 代 金	
10,000	玩香草放輕鬆。
6,000	穆拉德加捷生技(股)公司、楊順鈴、蕭愛弟。
5,000	曾金緄、黃敬仁。
4,000	謝秀蓉。
3,000	謝濤毅、謝濤穎、邱鎮邦、王蜜、大榮當舖、方宗碩。
2,400	施吟嘉、金宗融、王怡文、金春財、葉美受、王彥宸、金孟儀、王仕霖、王彥喆、吳怡瑩、金育楷、金政德、謝瓊儀、梁珈甄、黃美芳。
2,000	時郁有限公司、陳春秀、鄭旭宏、鄭蔡賢、鄭謀源、馬世常、陳俊宏、陳孟樞、黃筱翎、黃建盛。
1,500	高永財。
1,200	鄭宇哲、鄭宇婷、鄭淑文、陳進富、陳顛旭、黃陳麗珠、邱洪真珠。
1,000	周盈延、邱皓傑、黃詠熙、楊明達、黃秀林、汪東樟、汪志隆、潘明得、林勝緞、魏水發、柯麗珠、王楊美、方櫻娟、林芳俞、洪國峰、辛明玲、吳文貴、郭玉秀、曾涵儒、曾涵容、

200	李冠盈、李曉潔、方姿萍、洪素珍、朱柔甄、郭欣琪、王蕙婷、吳文祥、潘柳月、潘尚祐、韓尚峻、蘇鈺芬、韓瑞妍、韓佳容、韓宗益、韓宗男、許孟雯、方秀琴、羅雀英、羅榮章。
100	吳帶、周帶喜、吳堃富、吳明歡、江宜晏、吳美賢、姜昇如、吳素卿、陳英蓮、王淑媛、廖志傑、王舒虹、王明熙、王紹帆、王紹雯、王紹華、許遠尹、林苑茹、鍾美燕、郭薰鈴、陳首維、楊詠筑、鄭涵今。
白 米 代 金	
5,000	加賀當舖、嘉大當舖、大有當舖、永盛當舖、黃文桂。
4,000	萬通當舖。
3,000	邱鄭蘭珠、黃于恬。
2,000	汪楊金環、余昆鳳、許榮杰、邱映屏、陳燦堂。
1,500	邱益郎、林淑娟、羅曼菲精品百貨商行。
1,000	許銘賢、王永昌、董文良、謝金昌、曾盛烘、許博淵、陳冠妃、許峻溥、許芷毓、許容爾、陳美英、李美惠、黃靖芳、黃靖芸。
500	李云真、李云潔、謝李芬、林依兒、謝易軒、謝峻宇、廖義敏、廖馨怡、黃秀面、李雅推、李蘇美華、楊沅澄、陳怡萍、楊哲興、楊苡瑱、王郁閔、黃信介。
250	徐吳金球、吳蔡美玉、高啟倡、蔡政君、廖田芳、廖子喬、廖子傑、李佩真、李峻輝、李至堯、李至鈞、蘇桂瑢、蔡鎔鈺、蔡鎔薇、蔡陽燁、李金梓、尤凱齊、蔡鎔鈺、尤志文、尤峻燁、楊明達、陳美欣、吳坤祥、呂雀幸、吳俊晏、吳思樺。
100	黃上倫。

108年1月份會費收入	
金額	姓名
12,000	許博淵。
3,000	黃雍斌、曾林洋、王琮達、林儀品。
2,400	王麗卿、王紹宇、林茆玉花、鄭榮珠、侯濟榮、林吳足、黃麗美、林進福、吳致得、蘇皓元、方秀惠、邱益郎、林淑娟、李雅琪、蘇明山、許富美、王乙如、吳春林、吳從榮、簡清格、李淑珠、簡志宇、陳映儒、簡捷涵、簡楷倫、黃建智、楊坤林。
2,000	楊春妹、李和蘇。
1,200	沈哲輝、沈宜柔、沈佩蓉、吳靜華、許鳳麟、許芯璋、許書睿、呂沛如、吳銘城、吳秀蘭、陳品君、黃世雄、楊世任、王麗玉、陳麗雪、蘇明義、陳寶香、吳芮吟、吳秉澤、陳香里、陳君昵、陳森誠、陳怡雯、陳正霖、林家峯、林陳麗安、林博忠、尤倩茹、黃麗玉、尤金水。
1,000	陳泰光、吳春田、陳怡萍、吳東峰、潘星樺、吳炳煌、蘇耀堂、林冠佑、黃文洲、黃永霖、高永清。



100 張凱琳、吳家鋒。

**108年2月份會費收入**

金額	姓名
3,600	曾淑楨。
2,400	劉秀丹、周惠華、黃千珈、王景祚、盧明輝、陳繼賓、盧昭雯、林建宗、郭瑞瑛、吳錦月、方俊翰、方俊岳、方俊杰。
2,000	劉錦憲、盧宗明。
1,200	曾金生、曾亞廷、王淑慧、鄭昆成、陳乃綺、陳國忍、陳彥吉、陳淑娟、黃憲裕、黃美娥。
1,000	吳東峰、吳春田、黃靖雅、林冠佑、黃永霖、黃文洲、高永清、蘇耀堂、陳怡萍、柯榮桂、吳炳煌、陳泰光、潘星樺。
500	吳青敏、郭玲君。
400	黃美珊、朱敏綺、朱得璋、朱展毅、楊羿涵、楊春妹。
300	莊秀絹、林義盛。
250	王安石、何玉惠、王庭妍、王勤瑞。
200	鄭景文、呂矜真、吳宗哲、林子堯、黃壽星、黃雅伶、黃郁淇、王苡安、黃麗玉、林玉真、黃冠杰、王鈞晴、吳麗淑、姜婉茹、黃治、侯秀真、蔡明諺、徐明和、吳玉芳、徐瑩、吳昱伸、陳美金、王森福、林秣安、王志億、王振益、王淑芬、王雅芳、王淑君、王鈴秀、鄭金智、張鳴杰、張月娥、陳柏洲、顏泰華、吳錦鳳、陳進生、呂宗憲、鄭麗珍、吳佳璋、謝馨君、吳東霖、吳岳駿、陳書政、邱筱琪、陳淑君、謝佳璋、柏汎、黃羿寧、黃得禎、陳秋美、黃琮允、黃羿綺、黃美智、方婉玲、鍾維曜、鍾巧臻、王清源、蘇桂鳳、王偉良、王偉得、李鄭梅秀、杜錦惠、李俊宏、李翊華、李靜雨、郭玉美、黃南獻、林正憲、林品瀚、吳清發、張美玉、吳俊賢、姚亞芬、吳少鈞、吳怡靜、賴世賢、曾盈涵、陳世璋、吳愛子、陳主恩、王仁豐、王吳麗美、王冠婷、王錚君、王盈惠、王昱舜、陳憲峰、蔡季娥、康秋莉、邱金美、陳慧珠、劉宇忠、林昀蓁、郭聖元、陳佳郁、林素珍、黃啟倫、黃正忠、蕭月津、黃能、戴月春、黃明偉、黃芝瑩、黃立杰、詹銀樹、戴東如、詹觀泓、詹育誠、吳萬太、林珠墜、吳莉豔、陳凱歲、林書采、黃碧蓮、吳柏寬、吳孟萱、黃王迎、杜水源。
<b>送 餐 代 金</b>	
10,000	文興國際有限公司。
6,000	穆拉德加捷生技(股)公司。
5,300	陳君呢。
5,000	曾金緞、陳約武。
3,000	王帝文、王聖豪、莊慧貞、黃清立、邱鎮邦、大榮當舖。

1,000	曾永宏、和順興興業(股)公司、楊淑淨、王美娟、柯榮桂、曾楊秀里、吳王素珠、王洪秀、王嘉銓、王嘉鏗、李素華、簡阿仁、張嫦娥、甘梅芳、王美惠、林東源、林佳盈、林玉璽、黃雪金、曾順忠、尤亭茶。
800	陳冠達、吳連炳、吳永昌、施郁玉、源祐企業有限公司。
700	黃研綸、陳淑莉。
600	魏俊杰、潘岳君、卓子喬、卓柏均、吳佳蓁、卓世昌、林珈瑩、林柏丞、王泓文、王淑惠、黃祥銘。
500	唐紫函、曾柄魁、徐錦杏、葉水福、蔡敏雄、王庠澤、林依兒、林佳宏、葉祐誠、黃美蓮、黃芳香、黃囡囡、許瑞霖、徐明和、蘇美珠、涂家寧、王安石、何玉惠、林義和、林歐美女。
400	呂秀娟、黃明月、黃美智、黃楊敏、許展綸、許碩修、陳美方、鄭依娟、陳永富。
300	高邱金線、許沐義、黃姿飴、許庭瑄、許庭睿、許明進、許清為、陳鍾孟珠、鍾本。
250	吳貴萍、鄭全斌、尤素月、鄭自由、朱素真、黃郁琳、黃巧瑜、黃珮嘉、萬麗蘋、林文雄。
230	韓振明。
200	吳青敏、方建文、方柔云、方俞心、方姿萍、陳佳鈴、吳宗哲、羅雀英、羅榮章、嚴麗觀、盧科佑、鄭長勝、嚴靖潔、蘇清林、楊雅惠、羅惠美、吳佳芸、楊采蓁、陳怡萍、楊沅澄、楊哲俊、吳興、楊苡璿、高永成、高永輝、高華謙、陳俊禎、高健清、高健凱、高伯文、楊雅惠、高立蓉、高啟倡、吳佳珍、吳元智、吳倩綺、蕭卉寧、蔡美麗、王森本、王郁勝、王榆晴、鄭元賓、蔡美霞、王明德、王瑩儒、王瀚霆、林慧萍、黃意菱、黃鈞平、黃子芯、許瀨文、王秋萍、陳逸恬、陳翰毅、蔡顏竹、王志銘、陳雅慧、蔡永福、施力華、洪素秋、黃鈺棋、陳怡萱、陳威宇、吳明憲、林桂、吳江山、伍陳阿敏、吳禹呈、吳季庭、呂玉葉、劉家福、林舜英、蔡雨彤、蔡謹聰、吳俊毅、吳怡昕、謝宜伶、韓尚祐、韓尚峻、蘇鈺芬、韓瑞妍、韓佳容、韓宗益、韓宗賢、許孟雯、方秀琴、洪素俊、鄭凱文、楊明賢、楊秀芳、陳亭亦、陳雨琴、馮育新、陳梨香、陳信良、林清河、林明弘、林蘇峯鈴、林世峰、林呈遠、林詩潔、陳雅芬、吳美蘭、邱薰進、陳瑞香、邱碧珍、陳森永、陳林玉枝、黃玉蘭、陳倉榮、顏慧敏、吳智富、曾嫻磁、黃欣怡、葉至軒、許振豐、謝萬坤、李敏罕、謝睿智、陳倫欣、謝之棋、陳蔡足、郭春連、蔡玉真、蔡邑的、康阿秀、王淑華、黃靖茹、蔡榮文、陳白蘭、李美貞、楊美月、吳佩芳、吳金園、吳翊淇、葉月里、鄭寶貴、陳信宏、陳妙齡、陳雅莉、周金盆、陳瑞斌、黃美紅、朱柔甄、王蕙婷、郭欣琪、吳文祥、潘柳月、鍾晴郎、陳美鳳、廖文揚、素真、許卉蓁、吳偉豪、陳秀鳳、吳松翰、吳國禎、吳曼甄、葉月里。
150	李孟儒、李沂倩。
100	文昱翔、文羿涵、文郁閔、鄭芳子、鄭景森、鄭秀鳳、吳瑩富、吳明歡、江宜晏、吳美賢、姜昇如、吳素卿、陳英蓮、王淑媛、王明熙、王紹帆、王紹雯、王紹華、許蓮尹、林苑茹、鍾美燕、郭薰鈴、陳首維、楊詠筑、鄭涵今、

63 燭善善心會捐獻芳名錄

200	方秀琴、陳怡萍、楊沅澄、楊哲興、楊苡瑱、楊明琴、楊明賢、楊秀芳、陳亭亦、陳俊亦、陳明雨、馮育新、陳梨香、陳信良、林清河、林弘、林蘇峯鈴、林世峰、林呈遠、林詩絮、王舒虹、廖志傑、蔡宗穎、王韻嬋、蔡雨恩、蔡喬妍、蔡喬耘、朱柔甄、王蕙婷、郭欣琪、吳文祥、潘柳月、莊宜馨、莊婷茹、莊宜憲、黃怡寧、黃品潔、黃昭穎、何鶯雀、黃火木。
100	文昱翔、文羿涵、文郁閔、吳堃富、吳明歡、江宜晏、吳美賢、姜昇帆、吳素卿、陳英蓮、王淑媛、王明熙、王紹帆、王紹雯、王紹華、許蓮尹、林苑茹、鍾美燕、陳首維、楊詠筑、鄭涵今、郭薰鈴。

2,400	張祐紹、張魯成、張宗豪、張宗傑、謝文娟、王駿澤、張怡敏、洪麗玲。
2,000	李榮義、盧森源、曾耿輝、陳郭春桂、廖馨怡、何王冊、楊金濠、弼勝文理補習班、蔡慧。
1,600	周惠華。
1,500	高永財。
1,200	吳芳綾、吳秉昭、蘇忠義、陳姿蓉、梁銀泰。
1,000	李鳳珠、郭奇水、郭黃碎雲、曾柄魁、湯承濤、湯永堂、黃永騰、曾王瑞柑、吳紹璋、曾楷龍、尤士榮、吳玉潔、吳冠誼、洪國峰、周俊圻、林春蘭、李富佳、王美娟、吳清花、林敬斌、謝玉英、邱皓傑、楊明達、許長立、黃秀林、潘明得、李吉洲、黃永霖、魏水發、柯麗珠、王楊美、嘉騏鞋業、楊淑淨、郭玉秀、曾涵儒、曾涵容、曾永宏、鄭清泉、陳松輝、楊慧如、吳玉絹、楊欣穎、楊盛宇、汪東樟、汪志隆。
800	吳連炳、吳永昌、施郁玉、王國哲、源祐企業有限公司。
600	尤上林、尤上和、尤樺櫻、陳林淑珍、陳俊名、魏俊杰、王泓文、陳冠達。
500	林依兒、黃陳麗珠、陳淑華、涂宛瑩、涂欣怡、黃增雄、陳秀滿、廖馨怡、黃美蓮、盧子敬、盧森源、陳裕欽、徐明和、林建廷、林良、方麗芳、楊雅聰、王庠澤、黃芳香、黃困困、涂家寧、萬力秀勤、王安石、何玉惠、莊永圳、黃素梅、吳思儀。
400	楊玉足、陳菁菁、吳柔誼、黃明月、許世岩、黃美智、黃楊敏、朱素真、黃郁琳、黃巧瑜、黃珮嘉。
300	楊士象、楊典、劉于甄、高邱金線、許瑜珊、許苑矜、蔡宛倫、無名氏。
250	陳金美、侯朝評、萬麗蘋、林文雄。
230	韓振明。
200	吳宗哲、洪素珍、吳典龍、陳威宇、陳怡萱、吳江山、林桂、吳明憲、吳禹呈、吳李庭、伍陳阿敏、吳俊毅、吳怡昕、楊雅惠、羅雀英、羅榮章、嚴麗觀、盧科佑、羅惠美、吳佳芸、鄭長勝、嚴靖潔、蘇清林、蔡招鶯、吳青敏、方建文、方柔謙、云、方俞心、高永成、高永輝、高華謙、陳俊伯、禎、高雅慧、楊基清、楊碧霞、高健凱、高伯文、楊雅惠、高立蓉、高啟倡、吳佳珍、吳元美、智、吳倩綺、蕭卉寧、尤詩嘉、蕭振華、蔡美麗、王森森、王郁勝、鄭元賓、蔡美霞、王明德、王瑩儒、王瀚霆、林慧萍、黃意菱、黃鈞平、黃子忠、許瀨文、王秋萍、陳逸恬、陳翰毅、蔡顏竹、王志銘、陳雅慧、蔡永福、施力華、洪素秋、黃美紅、蔡佳晉、蔡宥好、李宜靜、蔡柏韻、黃鈺棋、陳雅姪、蔡好芬、吳美蘭、邱薰進、陳瑞香、邱碧珍、陳森永、陳林玉枝、黃玉蘭、陳倉榮、顏慧敏、吳智富、吳欣怡、葉至軒、許振豐、謝萬坤、李敏罕、謝睿智、陳倫欣、謝之棋、陳蔡足、郭春連、蔡玉真、蔡邑的、康陳阿秀、王淑華、黃靖芳、吳金園、吳翊淇、葉月里、鍾晴郎、陳美鳳、廖文揚、龔素真、韓尚祐、韓尚峻、蘇鈺芬、韓瑞妍、韓佳容、韓宗益、韓宗男、許孟愛、

108年3月份會費收入

金額	姓名
2,400	吳麗芳、葉吳英春、李許鎮蓮。
1,200	林庭瑜。
1,000	吳東峰、潘星樺、吳春田、吳炳煌、陳怡萍、蘇耀堂、黃文洲、林冠佑、陳泰光、曾琳洋、高永清。
600	卓世昌。
500	吳青敏、許閔堯、郭玲君、吳川。
400	黃淑美、郭秣瑄、郭書睿、淨觀軒、許博竣、林子華、張群服、許美治、張堯雯、張堯涵。
300	方國泰、林義盛、莊秀絹。
250	王安石、何玉惠、王庭妍、王勤瑞。
200	鄭景文、呂矜真、吳宗哲、黃壽星、黃雅伶、黃郁淇、王苡安、黃麗玉、林玉真、黃冠杰、王鈞晴、沈詒鈺、沈威志、侯惠湘、侯秀真、沈圓容、沈承瀾、潘岳君、黃碧蓮、吳柏寬、吳孟萱、黃王迎、黃美珊、蔡明諺、林子堯、鄭金智、張鳴杰、張月娥、陳柏洲、顏泰華、吳錦鳳、陳進生、呂宗憲、黃美智、吳萬太、林珠墜、吳莉豔、徐明和、吳玉芳、徐瑩、吳昱伸、黃能、戴月春、黃明偉、黃芝瑩、黃立杰、詹銀樹、戴東如、詹叡泓、詹育誠、吳麗書淑、陳美金、王森福、林秣安、王志德、陳書政、邱筱琪、陳淑君、謝佳璋、林柏汎、黃羿寧、黃得禎、陳秋美、黃琮允、黃羿綺、王振益、王淑芬、王雅芳、王鈺秀、王淑君、孫玉娥、方婉玲、鍾維曜、鍾巧臻、王清源、蘇桂鳳、王偉玲、王偉得、吳清勝、張美玉、吳俊賢、姚亞芬、吳少鈞、賴子程、吳芊浩、曾盈涵、陳世璋、吳愛子、陳主恩、王仁豐、王吳麗美、王冠婷、王錚君、王盈惠、王昱舜、李鄭梅秀、杜錦惠、李俊宏、李翊華、李靜雨、郭玉美、黃南猷、林正憲、林品瀚、郭聖元、陳佳郁、林素珍、黃啟倫、黃正忠、蕭月津、吳達男、陳憲峰、蔡季娥、康秋菊、邱金美、陳慧珠、劉宇忠、林昀蕙、姜婉茹、杜水源、鄭麗珍、黃治、陳凱歲、林書采、吳淑。
	<b>送 餐 代 金</b>
10,000	劉何素英、陳秀如、文興國際有限公司。



200	楊雅惠、羅雀英、羅榮章、嚴麗觀、盧科佑、吳羅惠美、吳佳芸、廖原汶、吳淑芬、廖盈瑄、吳守金、吳林幼、陳金美、方建興、方柔云、方俞俊、陳守金、吳李笑、方建興、方柔云、方俞俊、陳素珍、吳青敏、楊沅澄、楊哲冠、李真、黃鈺棋、伍陳阿敏、怡昕、李坤憲、李真、黃鈺棋、伍陳阿敏、美鳳、廖文揚、龔素真、黃鈺棋、伍陳阿敏、房春生、陳怡萱、陳威宇、吳典龍、吳江山、林桂、吳明憲、吳禹呈、吳李庭、韓尚祐、韓尚峻、蘇鈺芬、韓瑞妍、韓佳容、韓宗益、韓尚男、許孟燮、方秀琴、蔡紹鶯、蔡美霞、王森本、王郁勝、王榆晴、鄭元賓、蔡美霞、王明德、王瑩儒、王瀚霆、林慧萍、黃意菱、黃鈞平、黃子芯、許瀟文、王秋萍、陳逸恬、陳翰毅、蔡顏竹、王志銘、陳雅慧、蔡永福、施力華、洪素秋、陳雅芬、吳美蘭、邱薰進、陳瑞香、邱碧珍、陳森永、陳林玉枝、黃玉蘭、陳倉榮、顏慧敏、吳智富、吳欣怡、黃至軒、許振豐、謝萬坤、李敏罕、謝睿智、陳倫欣、謝之棋、陳蔡足、郭春連、蔡玉真、蔡邑的、康阿秀、王淑華、黃靖茹、蔡榮文、陳白蘭、李美貞、楊美月、吳佩芳、吳金園、吳詹嘉銘、詹增豪、詹增喬、郭玉美、辛明玲、詹蕙婷、郭欣琪、吳文祥、潘柳月、芬芳芸、楊明賢、楊秀芳、陳亭亦、陳俊亦、陳雨琴、馮育新、陳梨香、陳信良、林清河、林明弘、林蘇峯鈴、林世峰、林呈遠、林詩絮、高永成、楊永輝、高華謙、陳俊禎、高雅慧、楊基清、楊碧霞、高健凱、高伯文、楊雅惠、高立蓉、高啟倡、吳佳珍、吳元智、吳倩綺、蕭卉寧、許卉蕙、吳曼甄、吳松翰、吳國禎、吳偉陳秀鳳、楊采蕙。	6,000	穆拉德加捷生技(股)公司、邱朝章。
	5,000	聖溢平有限公司、曾金緄。	
	3,600	王美華。	
	3,000	邱鎮邦、李鶯蘭、大榮當舖、許碧蘭。	
	2,400	林雪美、洪丁柱、趙振峽、黃秀娟。	
	2,000	曾柄魁、蘇琪雯、弼勝文理補習班、李榮義、梁英月、張美珍、吳光愛、陳君昵、林楷謀、張少鋒。	
	1,500	高永財。	
	1,200	尤樺櫻、尤上林、尤上和。	
	1,000	魏水發、柯麗珠、王楊美、洪國峰、王美娟、汪東樟、汪志隆、潘明得、黃秀林、邱皓傑、郭玉秀、曾涵儒、曾涵容、曾永宏、林佳盈、林東源、賴芳怡、楊明達、黃永霖、楊淑淨、和順興業(股)公司、林芳俞、李柏衡、邱皓傑。	
	800	吳連炳、吳永昌、施郁玉、黃泰元、源祐企業有限公司。	
	600	陳顯旭、蔡炳坤、魏俊杰、王泓文、卓子喬、卓柏均、吳佳蕙。	
	500	蔡政君、高啟倡、林依兒、涂家寧、黃美蓮、黃芳香、萬力秀勤、黃困困、李宇虹、黃建霖、王庠澤、徐明和、吳玉潔、賴芳怡、王安石、何玉惠。	
	400	黃明月、黃美智、黃楊敏。	
	300	陳俊盛、蔡宛倫、高邱金線。	
250	萬麗蘋、林文雄、朱素真、黃郁琳、黃巧瑜、黃珮嘉。		
230	韓振明。		
100	吳家鋒、張凱琳、吳堃富、吳明歡、江宜晏、吳美賢、姜昇如、吳素卿、陳英蓮、王淑媛、王明照、王紹帆、王紹變、王紹華、許遠尹、王舒虹、廖志傑、林苑茹、鍾美燕、郭薰鈴、陳首維、楊詠筑、鄭涵今、文昱翔、文羿郁。		

本廟歷年來致力於慈善志業不遺餘力，為了讓慈善志業的腳步不間斷，並得以嘉惠社會上更多之弱勢團體，呼籲你我每日捐出十元，您的善款代表一份愛的傳遞，本廟燭善善心會將妥善運用該善款於「假日送餐愛不停」、「愛心物資發放」、「捐血活動」、「感恩獎助學金」、「急難救助」等慈善志業。讓我們一同用「愛」點燃彼此希望的燭火，用「愛」改變我們的命運，讓「愛」翻轉我們的每一天。意者請洽本廟知客處。

道教  
玉皇玉聖宮



關太尉

黃侍讀

# 遊駕錫安降福

民國一〇八年 歲次己亥年

農 四月二十二日

5/26(日) 上午八點廿分  
三鼓啟行

建廟十二週年，往創元聖宮溯源，恭逢聖事，邀請眾契子、契女與信眾一同隨香參加。香路沿途敬請信眾以鼓掌聲代替鞭炮聲、不燒金紙，以虔誠感恩之心參與聖事。

# 端午七寶香包



本廟為提倡民俗文化暨籌備聖業基金特於聖壽慶期，特由本廟奉獻生親手縫製端午七寶香包（內含朱砂·檀香·雄黃·艾草·桃葉·柳葉·榕心）與您廣結善緣，可隨身配戴或佩掛於車上保平安



國內  
郵資已付



台南郵局許可證  
台南字第二十七號

雜誌

無法投遞請退回

發行人/吳炳煌（凡夫居士） 發行所/玉皇玉聖宮  
索閱專線/TEL：06-2810731(代表號) FAX：06-2810733  
元大銀行帳號：20682000038159 戶名/玉皇玉聖宮  
「中華郵政台南字第006號執照登記為雜誌交寄」

本刊贈閱 歡迎助印

寺廟登記字號:南市民宗(六)第447號

704台南市北區和緯路二段三七二號

官網<http://www.yuhlonggong.com>

E-MAIL:[yhyshg.tainan@msa.hinet.net](mailto:yhyshg.tainan@msa.hinet.net)

facebook 玉皇玉聖宮