

《毛毛蟲變蝴蝶之五》

# 癌細胞變快樂佛細胞

道證法師 講述

珍貴附錄：李豐

醫師

謝清佳 教授

楊牧貞 教授

黃錫信 醫師

之親身體驗談

林美瑛·李曜安·

蔡佩芹·妙音·

東吳大學淨智社·

林嘉雯·蔡淑女·

敬記





當病時，先父寫了一張卡片給我。

卡片上只寫了幾句話，

是對我非常重要的啟示，

也是讓我深深感恩的話。

他問我說：

「毛毛蟲是怎麼變成蝴蝶的？

是誰幫牠化妝？

是誰教牠飛行？

為什麼牠能由一隻長得又醜、走路又慢的毛毛蟲，

變成一隻又美又會飛的蝴蝶？」

毛毛蟲既能變蝴蝶，

癌細胞也可變快樂佛細胞。

凡夫也能變成佛！



序

《毛蟲變蝴蝶之五》目錄

0 0 1	癌細胞可以變成快樂的佛細胞
0 4 1	飲食之「心念」與「療效」
0 6 5	李木源居士（癌細胞變功德林）
0 7 9	超越血癌的博士（放生——放慈悲心生，放自己重生）
0 9 7	歡喜心的力量
1 0 2	兩位乳癌患者的啟示
1 0 6	不受第二支箭的苦
1 1 1	超越肝癌的勇者
1 2 2	健康靠自己——李豐醫師
1 4 9	癌症讓我活得更健康——謝清佳教授
1 7 5	一場大病換來了世間的無價之寶——楊牧貞教授
1 9 0	學醫、學佛、學生死——黃錫信醫師
1 9 7	談四階段的人生教育——紮根教育永續會
2 0 6	記夢！請聽胎兒求救的呼喚——林美惠

附錄



# 癌細胞可以變成快樂的佛細胞

患癌或重病，何去何從？

假如您是一個信佛念佛已經很開心歡喜的人，那是沒有必要談什麼話的；假如您這一生還沒有很好的準備就已經患癌症，或是其他重病，以至於內心很苦悶，生活很恐怖，不知道何去何從？那麼我們也許可以互相勉勵。我自己是一個由腫瘤科醫師變成一個腫瘤病患的人，您可以認為既然如此，那一定是個最差的笨醫生，根本就是「泥菩薩過江，自身難保」，這種人講的一定沒什麼用處。確實是如此，很多人都笑我，我自己也覺得好笑，真是個笨醫生！但是在這世界上實在也找不出幾個不會生病、長生不老的醫生，更

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



找不到一個能保證自己不病不死的醫生。所以我的親身經歷雖然有點好笑，假如您能夠慈悲不見笑，不嫌棄的話就姑且聽一聽，因為即使幾張舊的破報紙，也可以幫忙保護您一個貴重的花瓶，不至於摔破；一支小小光線微弱平常看不起眼的蠟燭，在停電的時候也可以陪您度過人生中颱風黑暗的夜晚。您就當我是那幾張舊的破報紙幫忙來保護您的花瓶，我也很願意做一支小小的蠟燭陪您度過一個停電伸手不見五指的黑夜。

### 黑暗坎坷的山路，願結伴同行

這些年來常常有些患了癌症的朋友，因為看了台中蓮社的老師陸續將我以前演講的一些錄音帶謄寫出版的小冊子，就很想一起談一談，彼此切磋一下，交換一些患了癌症以後的心聲或心得。大多



數想要找我的人都是吃過很多苦，包括疾病的苦、治療的苦、旁人不體諒的苦、自己生死恐怖的苦，甚至被家裡的人或自己所愛的人遺棄的苦。大家受苦的時候都希望有人能體諒自己內心的滋味。當恐怖得手腳冰冷的時候，都希望有一雙溫暖又偉大的佛手來為我們做即時的救度。黑夜裡走一段坎坷的山路，覺得孤獨的時候，假如有一個人結伴同行，往往會覺得好走多了，但願在您苦惱的時候我能和您結伴同行。

走出恐怖，盡心付出，

學習活一天，感恩一天；活一天，快樂一天

我們都一樣是會笑、會哭、會痛、會苦、有血、有淚的人，遇到沒有辦法的困境都會煩惱恐怖的。當知道有個腫瘤而且叫做「惡

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



性的」長在我們體內，不知道將會帶給自己什麼折磨的時候，很少有人不怕的；當知道自己可能快死了，不知道去哪裡，可以說沒有人不恐怖的。我很感謝佛菩薩以及一些師長、父母、善知識的教導讓我可以由這層恐怖中走出來，也很感謝以前在醫院中很多病患的啟示和示現，讓我學習到如何度過癌症的日子，而且學習活一天感恩一天，活一天快樂一天。我也有很痛苦，痛苦到無法安然忍耐的日子，但是憑著信心可以再回到感恩快樂。

曾經有人聽到這裡就搖頭說我們事先並沒有您的信仰，對佛也不了解，所以生不起什麼感恩的心，擔憂都擔憂死了，沒辦法像您這樣，您是不是能講一些不要涉及佛經或專有名詞而對我們比較實用的話。也曾有一位患者對我說：「我現在沒有心情去研究佛經，我心裡擔憂，天天去翻醫學資料，愈看愈害怕，有人叫我讀佛經，





我心好亂什麼都讀不進去！」這位患者所說的確實反應出一般人的狀況和困難，我自己並沒有什麼功夫也沒有資格能力講佛經，我只是有一些見聞和經歷，從其中得到一些啟示和力量，使我解開一些心結而已，雖然是很貧乏，但也可以分享給您。也許您根機比較好，能過得比我更快樂更開朗。

### 快樂無憂，是名為佛

我很喜歡一位禪宗的祖師——道信禪師對佛的解釋。他說：「快樂無憂，是名為佛。」就是內心一直保持快樂無憂才名為佛。

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



骨不嚇人，人自嚇

癌不驚人，人自驚

我先說一件趣事或許您可以從中去體會：以前我在醫學院讀書的時候，大二那年要修解剖學，首先要研究人體的骨骼構造，哪一塊骨骼上面有些什麼洞洞，洞洞裡面通過的是什麼血管、神經，都要記得一清二楚。考試很嚴格，很多人都被「當」掉了。那一年十月份有假期，我就趁著假期返回台南故鄉去度假，可是假期以後就要考試，所以放了假也得把骨頭帶回家去研究背誦。我們學習所用的都是真人真骨頭，我帶著一個頭骨和幾根比較複雜的骨頭擠火車回家，只有用一個簡單的手提袋裝著，捧在胸前上車，車上很多人和我擠來擠去，擠過我那個袋子，大家都不知道袋子內裝的是什麼，



所以大家都很自在，沒有人有意見。後來我才知道，如果我亮出一個骨頭，聲明那是真的，可能就有人要讓座給我，但也可能旁邊的人都會走光了。那時候我只覺得很平常，回家去以後，全家人也都覺得很平常，因為家父是個醫生，大家都覺得那只是個教具而已。

後來有個比我大二歲的表姊，她看到我抱著骨頭一面對著書上的圖，在那裡喃喃念著拉丁文，她很有興趣地走過來看，笑嘻嘻地和我一起看，還拿起我手上的骨頭，感嘆說：「哇！眼睛是個大洞洞，鼻子塌塌的真可愛。」她邊看邊笑。我當時不知道怎麼了，就對她說：「這些人把骨頭奉獻給我們做研究，讓我們以後能夠救人，所以應該要向他們致敬而且要致謝。」我話還沒講完，表姊突然驚叫一聲把骨頭丟得遠遠的，快哭出來了，怪我說：「妳為什麼不早告訴我那是真的！」我趕快說抱歉，然後去把骨頭撿起來，看她臉

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



色蒼白而且蹲到我的鋼琴旁邊發抖嚇哭了，她又看看自己的手——

一雙摸過死人骨頭的手怪可怕的，不知道怎麼辦才好，可是自己的手又不能丟掉，我看她真的是很害怕，就向她道歉說：「對不起，原來您不曉得骨頭是真的，不過剛才您也看得很高興，不是嗎？真的骨頭也並不可怕啊！我們每天都和骨頭一起研究，只是必須要有恭敬的心。」我又說了很多話安慰她，她才破涕為笑，可是她還是不敢再摸那個骨頭。

我為什麼費唇舌來說這件事呢？因為這件事給我很大的啟示：其實人都是活在自己「觀念」的世界中，那個骨頭前後並沒有什麼差別，但是表姊的情緒卻是天差地別。她原來認為那是個塑膠做的或是人造的教具，一點也不害怕，又很有興趣地又看又笑。後來她又自己認為「原來是個可怕的死人骨頭」，所以嚇得臉色蒼白，把



骨頭扔得遠遠的！雖然是個真人的骨頭，如果觀念中當作是假的就不可怕，那麼就玩得自在又有趣。一旦在觀念中把很單純的骨頭和小時候被嚇唬過的那些鬼故事聯想在一起，就變得很恐怖。對不胡亂聯想的人而言，骨頭實在很平常，因為我們本來每個人自己都有一副骨頭，骨頭包在肉裡不也都是很平常，一點都不可怕嗎？但是這位表姊當她笑的時候笑得也真，當她嚇哭的時候，心臟也跳得很厲害，因為她被自己的觀念和胡思亂想給束縛住了。我們可不要笑她，其實我們自己也是一樣，都是被一些觀念和幻象所欺騙，可以說是「色不迷人，人自迷」，「骨頭不嚇人，人自嚇」。很多話本身並不氣人，是人聽了自己生氣。同樣的，「癌不嚇人，人自嚇」，這一嚇，可能根本沒事但心臟也要無端地跳動加快；本來很有力氣的人，一嚇也嚇得癱瘓下來。

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



情緒、心念，有決定性及強大不可思議力量

檢驗報告「數字」令人失望，則瞬間全身無力  
比服毒藥發作更快、更嚴重

在醫院工作曾經發現一個事實，很多病人作了放射治療、化學治療，血球大多會降低，他們本來都沒有概念，根本不知道自己血球是多少，又數目多少到底有什麼意義。大概觀念中認為降低總是不太好，醫院有個標準，血球多少數目以下就休息，暫時不能治療。有些病人因為白血球降低，就暫時休息幾天。當他在家裡覺得自己體力比較好又回來醫院的時候，大多數的人以為自己的血球一定增加了，所以進入診療室時，常常能說能笑地告訴我：「這幾天好很多，又會吃飯了！」他也會高高興興拿檢驗單去驗血，又把檢驗單



拿回來給醫生看，我們在看單子的時候，病人都會問：「我現在白血球多少了？」假如我照著單子上的數目說出來，比上次的更低，出乎他意料之外的話，幾乎每個病人都臉色一沉腳一軟，變成沒有力氣地說：「怎麼那麼低啊？」待會可能更沒有力氣頹喪到幾乎走不回家。我們可以想想同樣一個身體前一秒鐘、後一秒鐘，狀況應該沒有太大的差別，但只是聽到一個令人失望的數字心裡一擔憂，馬上就由先前覺得「好多了」的狀況，又掉到一個頹喪衰弱的狀況，這比吃什麼毒藥發作都快！從這裡我體會到人的「心念」有著決定性強大不可思議的力量。

癌細胞可以變成快樂的佛細胞





美國研究顯示——心態決定預後，情緒影響免疫功能

科學實驗——生氣產生類蛇毒物質

（生氣如服毒，念佛勝「吃補」）

♥科學的實驗也顯示：情緒的變化確實可產生出一些物質來影響生理。譬如說：生氣的時候，體內可產生出和毒蛇毒液非常接近甚至相同的毒素來。

所幸，肝臟尚可解毒，故生氣之毒不致斃命。若肝之解毒功能不佳者，或血壓高、心臟病者，生氣之毒足以致命。故徹底的「解毒」，須由「心念」下功夫。心念改變，身體物質亦改變。

♥美國國家癌症研究院，有一研究顯示：研究學者可百分之百正確預估病人，在一、二個月內會戰勝癌症或被癌打敗。他們所根



據的，並不是癌的大小、部位，也不是儀器之檢查結果，更不是驗血報告中的指數，而完全是根據病人的「心態」。心，才是根源。

♥ 已有數以千計的研究顯示，承受「壓力」，會使「胸腺」萎縮——即免疫功能變弱。而且實驗結果，生氣、憂愁、負面情緒也都會引起免疫功能衰退，使癌病及感染更易發生，也會使治療失效。（因治療效果，亦需透過自體免疫功能，才能產生。）

這顯示「心念」有強大的力量，所以才有必要把我們的心念拿來念佛。因為佛是快樂無憂最光明的，念佛自然光明快樂有力。心念佛就無一切負面情緒之毒素，又可紓解一切壓力，自然增強免疫！

要明白，壓力是自心去「接受」的，只有很在乎、罣礙的事才會有一「壓力」，若改變觀念，不覺得那是壓力，則壓力亦不存在，亦不必「受」。若決心專「受」佛光（念佛），則無心去「受」壓

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



力。應鍛鍊「受與不受由自心作主」。

科學證明，「快樂」產生「增強免疫力」之物質

——萬法唯心造，念佛最快樂

科學研究也顯示，當人快樂時，腦子也會分泌出化學物質，如 Endorphins（安多芬）和 Enkephalins（安可發靈），前者可增加體內「T細胞」（淋巴球）的產量（相當於增加警衛、軍隊數量），後者能增加「T細胞」戰勝癌細胞之力量（亦即使之武功高強），並使活潑有效的「T細胞」增加。可見「心念」是總指揮官，指揮免疫軍隊，這是科學實驗之結果，也證明佛所說的「萬法唯心造」。念佛人，願生「極樂」世界，就是願「無有眾苦，但受諸樂」，也就是願使心常在快樂狀態。阿彌陀佛又稱為「歡喜光佛」，常念佛



就是常歡喜，常製造出一切增加免疫力之物質，故稱佛為「無上醫王」，歡喜念佛是最佳補藥。

## 被語言、幻相嚇死的死刑犯

心理學家曾經作了一個實驗，是以一個死刑犯所作的實驗。我們先不考慮他們作這個實驗合人道或是不合人道，他們讓死刑犯躺在床上，把他的眼睛矇起來，然後告訴他說：「我們把您的手腕血管切開，您的血一滴一滴地流出來，當血流光的時候，你就死了。」說完之後就假裝拿個東西在手上劃一下，其實根本就沒有劃破皮，接著心理學家又用和體溫差不多的水，一滴一滴的滴在他的手上，讓他感覺真的有溫溫的血液在流動，又用一個鐵桶子在下面承接溫水，讓他聽到滴滴答答的聲音，又告訴他說：「你的血一滴一滴地流出來，

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



再流不久就流完了，現在只剩幾分鐘，時間就到了。」果然時間一到，這犯人就真的嚇死了，其實他連一滴血也沒有流出來，一點皮也沒有劃破，純粹是被語言與幻象所欺騙，活活嚇死了。

這雖然是比較殘忍的實驗，但是告訴我們一個事實：就是心念與信念可以決定我們的命運。這死刑犯可以說是一位菩薩，他雖然是被嚇死了，但是這個實驗的結果可以讓我們對佛家所說的「一切唯心造」的道理有些許的了解和信心。以前我常常告訴病人這個實驗，他們本來很憂愁的，但真正聽懂了這個道理以後，他們知道可以用用心念來改變自己的命運，不必要自己嚇自己，用幻想來讓自己過黑暗的生活。

提起信心，細胞振奮快樂



記得小學的時候讀過一篇閱讀測驗，是外國文章翻譯過來的，看過以後很感動，掉下了眼淚，到現在印象還很深刻。那篇文章是說一個患了重病覺得自己已經不會好的病人，天天躺在床上看著窗外，那時候秋天已經快過了，將進入冬天。外國的冬天很冷，樹葉都一片片的掉落下來，這位病人看了凋落的樹葉內心很感傷。有一天晚上作了一個夢，夢見有人告訴他說：「當窗外這棵樹的樹葉完全掉落的時候，你的生命就結束了。」這個病人作了這個夢，醒過來就更悲哀，每天都很緊張地看著樹葉一片片掉落，每片葉子掉下來都增加他的恐怖。有一位仁慈的醫生去看他，發現他的悲哀就問出他的情形，於是這位醫生就設法要幫助他，快到下雪的日子了，有一個晚上刮著很強的風，幾乎所有的樹葉都掉光了，在黑暗裡他雖然看不見外面，也認為樹葉一定會全部掉光，但是天亮以後這位

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



仁慈的醫生立刻來看他，指著窗外那棵樹說：「你看，那樹枝上所有的葉子都掉了，獨獨有一根樹枝有些葉子還好好的，昨夜大風怎麼吹都吹不掉那些葉子，這真是個奇蹟，顯示你的病一定會有奇蹟出現，一定會好起來的！」病人看看窗外，果然所有的樹葉都掉落，樹枝都光禿禿的，只有這棵樹上還有一些葉子在那裡，病人看到了這個情形又聽到了醫生的話，精神為之一振，整個人都歡喜起來，不久就能離開病房康復。

你知道這個故事為什麼讓我感動而印象深刻嗎？因為那些不掉的葉子是那位仁慈的醫生為了安慰這個病患，半夜裡自己爬到樹上做手腳弄上去的，醫生把葉子妥善地固定起來，就這樣，使病人振作起來，充滿信心快樂地活下去。那些不掉的樹葉雖然是假的，但是病人的信心是真的，所產生的力量也是真的！從這個事實，我



們可以了解「信念」有著決定性的作用，我們可以決定有生之非要過快樂的生活，不受疾病的影響，這是沒有人可以阻攔我們的！

### 「胎兒」是人體最大腫瘤

#### 但孕婦無懼則無妨

我曾經在一本婦產科的醫學書籍看到一句話，說「胎兒是人體最大的腫瘤」，確實胎兒在母體中分化，越長越大，根本不是母親所能夠控制的，甚至他血型也可以跟母親不一樣，但是懷孕的人，身體裡面有這樣一個「不聽自己控制」的「另外一個生命」，書上還說是人體最大的腫瘤，母親的心裡卻不會恐怖，多半還很高興，這大概是看大部分的人懷孕情況都還不錯，所以理所當然也就不怕。假如我們一群患了癌症的病人，大家都能夠快快乐樂生活得很好，

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



以後的人得了癌病也就不會太緊張。沒有人規定得了癌病就要垂頭喪氣，悲哀流淚的，我們也可以振作精神舒暢地過日子。

木瓜樹的啟示：  
能長出來的，就能承擔，也能採收

我住的地方有一棵木瓜樹，這棵樹曾經是我的醫生也是我的老師，怎麼說呢？有一陣子我的腸胃受到腫瘤相當的壓迫，所以飲食有困難，人也很瘦。有一天我偶然看到這棵木瓜樹，真是大為震驚，這棵木瓜樹比我的小腿還細，只比我的手臂大一點點，而且它也不高，可以說是又瘦又小的木瓜樹，但是這棵木瓜樹上竟然結了好幾層的果實，少說也有三十個木瓜，每一個木瓜都比我的腫瘤還大，這棵瘦瘦的木瓜並沒有因上面結了那麼多又大又沉重的果實而倒下





去，甚至它還挺得很正，一點也不歪斜，我看著它，非常感動它堅強的生命力，不由得含著眼淚向它致敬說：「您真是我的老師，我要向您學習。」真要學到像這棵木瓜樹也不容易，但是我們就不如這棵又瘦又小的木瓜樹嗎？我們就這麼脆弱嗎？

曾經有一位年輕的藥劑師，她也患了癌症，她感覺到過著世界末日的的生活，其實她還好，如果不告訴您，您也看不出她有什麼大病，外表也白白胖胖的，臉色還很好，但是因為她精神上很苦，所以我醫學院的老師帶她來找我，互相勉勵。她來的時候，我帶她去看這棵木瓜樹，告訴她這棵木瓜樹的啟示，她感動得含著眼淚笑了出來。我們就一起合掌向木瓜樹致敬，發心學習這堅強的木瓜樹，木瓜由樹上長出來，既然能夠長出來，也就能夠承擔。腫瘤也是由我們身上長出來，既然能夠長出來，我們也就能承擔、處理妥善，這是基本的信念。

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



人體潛能無限，應感恩、開發

切莫——無病時，糟蹋

有病時，埋怨

我們的身體原來在母親的肚子裡只是一個小小的「受精卵」，那麼一個小受精卵分化出來各式各樣的器官，它們都會各自長大，各有各的功能，可以說是不可思議。如您就是不去管它，您的皮膚也會自動天天換新。沒有學醫的人可能不知道自己有什麼樣的器官，但是您雖然不知道它，它也從小就幫您工作得好好的，它有很大的潛力。以前我聽一位蕭武鏞老師講佛法，他教我們對身體要有感恩的心，他講到很有趣的事，說我們用餐的時候，碗盤上的油膩如果不用沙拉脫清潔劑就洗不乾淨，但是我們的胃腸吃了很多油膩，從



來不需要我們吃什麼沙拉脫下去洗油膩，它們都會自己處理掉，也不需要我們去教它、去干涉它。您說我們是不是有一個很能幹很精巧的身體，它真的是有佛性，而且又具有很強大的潛能在裡面，我們要好好開發它、運用它，不要只是埋怨它、糟蹋它。沒有病的時候不按照正常規矩過生活就是糟蹋，有了病的時候又埋怨它！

### 內臟器官是我們忠實員工

### 老板理應感恩、慈悲

您看我們的心臟從小就不停地跳，我們睡了它也不睡，繼續地跳，從來沒有向我們請假過一天，也從來不罷工，說起來它們也很辛苦，現在絕對請不到這麼忠實的員工。所以我們各個器官偶爾病了、累了，我們真的要有一點感恩慈悲的心，體諒它們的辛苦，給

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



它們調理恢復的機會。不必一味地埋怨它、排斥它，好像有不共戴天之仇必須要統統切掉，非趕盡殺絕不可。要是腫瘤長在不能夠切掉，不能夠趕盡殺絕的地方，心裡就很怨恨、很恐怖，我們想想：假如一位老板平常對員工又不怎麼愛護，員工一旦有一點差錯，就要把員工殺掉，您說這老板是不是過分了一點呢？相信這樣的老板，所有的員工都會反叛的。

想想：發現腫瘤的前一天，腫瘤也存在、一般大小  
我們也活潑快樂工作啊！

我們可以想想在還沒有發現腫瘤的前一天，腫瘤也存在我們的體內啊！而且大小也差不多啊，你是不是也帶著這個腫瘤到處去呢？你是不是也能工作也能和人說說笑笑？為什麼腦子裡一旦加入一個



「我得了癌症」，這樣的念頭後，世界就風雲變色，人就快樂不起來了？我們知道每一個人一生下來就注定會有生命結束的一天，這也不是得了癌症以後才知道的。假如要為了生命會結束而憂慮的話，那麼應該是生下來那一天開始就要好好憂慮了，也不應該等到被宣布得了癌症這一天才憂慮。

癌細胞本是好細胞，因緣不好變壞

它也能改過自新

其實癌細胞本來也是我們體內的好細胞好國民，因為有了不得已的苦衷受到了壓迫、傷害、刺激才使它們發生轉變，也就是因為種種不好的因緣不好的訊息，使得我們的細胞發生了變化，變成分裂錯誤的細胞。本來分裂錯誤、長錯了的細胞是會受到我們身體管

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



制的，因為我們的身體好像是一個國家社會，它是有警察系統的，對長錯了的細胞，我們的白血球、淋巴球好像是身體的警察系統，它們會去發現它們而且會去糾正，管制它們。假如我們的體力衰弱生活不正常的時候，這些警察系統（免疫系統）就會功能變弱，使得長錯的細胞沒有受到良好的糾正，他們不知道改過自新，所以錯誤的細胞又生出了錯誤的下一代，這樣繁衍下去，變成了一個團體自行發展，就是「腫瘤」。

這就好比原來是個好孩子，但是遇到了不好的因緣，好孩子也會變心，也會學壞，去組織幫派，佔據地盤打架鬧事，這就像腫瘤。孩子會變壞去組織幫派，也能變好——只要了解、消除變壞的原因。當然有人會主張把這樣的孩子都殺掉就解決了，然而這樣殺掉了以後真的就會解決嗎？如果整個社會的風氣和因緣條件都不變的話，



以後別的好孩子也有可能又變壞，那到底要殺到什麼程度呢？我們要了解孩子會變壞那是有原因的，我們必須要了解原因，去清除原因；孩子可以變壞，但也可以感化他，讓他變好。我們的細胞也是一樣，不是開刀統統殺掉就算了的。

### 幫派人士可改過修成佛，癌細胞也能轉好

我曾經認識一些幫派出身的人，而且和他們相處很愉快，我也很尊敬他們，他們並不壞，甚至比一般人都優秀，善心也很敏銳，只不過一時因緣不好，內心有不得已的苦衷，一時不能夠解決，走錯了一步路而已。如果有人真的能體諒他們的立場和苦衷，一念之間他們也會變好的，他們善良的佛性開發後甚至要超過我們一般人。我們要知道因緣是會改變的，細胞也是一樣，細胞能夠變壞也能夠變好。

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



## 醫學實驗——

### 癌細胞可以良性化

醫學上有培養癌細胞的實驗，當條件控制得良好的時候，確實可使癌細胞良性化，又轉變成好的細胞，我們要靜下來反省一下這些細胞所以會變壞的原因，好好把原因清除掉，改變因緣，細胞是可以變好的，至少不會再錯誤地繁殖下去。

另一生命體，也未必傷害我們

何況是自體細胞，何必害怕！

我們想想自己的癌細胞有沒有一隻小狗小貓那麼大呢？小貓小狗是另外一個生命體，另外一群的細胞。假如一隻小貓小狗爬到我





們的身上來，也未必會傷害我們，何況腫瘤是我們自己身體的一群細胞，並且也沒有小貓小狗那麼大，我們真的有必要嚇死嗎？就是碰到毒蛇也沒有必要嚇死啊，腫瘤也未必會帶給我們什麼傷害。

### 眼鏡蛇尚且能感受「懺悔念佛之誠」

#### 何況自己細胞

我們有一位師父，人很誠懇。有一天她騎著摩托車在山路上，因為沒看清楚，以為路上一條是繩子，就由尾端壓過去，壓過去的時候才發現是條蛇，而且是條眼鏡蛇，這位師父並沒有因為害怕而加速離去，相反地，她趕緊跳下車子來，很慈悲地去看看蛇有沒有受傷，這條眼鏡蛇被壓過去，本來豎起身體像是很生氣的樣子向著師父衝過來，她當時不假思索，就很至誠懇切好像拜佛一樣向牠懺悔自己粗心，

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



然後又為眼鏡蛇念佛，那條蛇看到這樣，彷彿真能了解她的心意，就乖乖地伏在地上慢慢的離開了。我們看看：號稱毒蛇的眾生，都能感受到慈悲的心念，而改變牠的態度跟行為，何況我們身上一些不得已分裂錯誤的細胞。其實幾個小小的癌細胞磁場很小、能量也很小。我們這麼大的一個身體，這麼大一個人，我們的心念、磁場、能量才是很大的，理論上我們應該可以去改變那些小細胞才對。只要我們能很妥善地運用強大良好的心念、良好的磁場，就能夠改變那些小小的癌細胞。何況本具佛性廣大無邊，佛力不可思議。

正常細胞一定比癌細胞多！

免驚！

佛菩薩更多！



要知道我們無論是被判哪一期的癌也不管癌細胞有多少，其實都不比我們正常的細胞多。我們的身體有多少好的細胞呢？大約有六十兆良好的細胞，多少才算是一兆呢？要一萬億才是一兆，所以我們知道六十兆是多麼強大的陣容，怎麼會因為有一群因緣不好變壞的細胞，咱們六十兆的好細胞就都會被打垮掉呢？！理論上是絕對不可能的！除非所有的好細胞都被嚇死了、都不能振作了。

### 聯合六十兆好細胞的偉大陣容，來感化癌細胞

我們可以用個比喻來體會，比如：本來有一個村子住了一大群壯丁，有一天來了一個強盜，結果全村的壯丁都被殺光了，你想這有沒有道理呢？難道這些壯丁都昏睡了嗎？或者是都嚇破了膽，全身發抖失去功能了嗎？要知道壯丁是人，強盜也不過是人，為什麼

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



壯丁要嚇死呢？強盜不怕壯丁，壯丁反而怕強盜，這真是豈有此理啊！有一個才三歲的小孩子，人家問他說：「假如壞人要把你抓起來，要把你殺掉，你怎麼辦？」那孩子一聽就理直氣壯大聲說：「就給他念阿彌陀佛！」小孩也知道要拿佛性本來有的大力來用，要拿佛性本來有的智慧來用。強盜也是有佛性，也是可以發慈悲心、可以感化的，作強盜是「一念心」所決定的，同樣的「放下屠刀，立地成佛」也是一念心決定的，我們可以聯合全身六十兆的好細胞，以偉大的陣容來感化、來改變壞的細胞，起碼也能夠不受影響，好好的生活。

是誰叫您心跳加快？

是誰叫您手脚發抖？



心念和觀念決定我們的命運和幸福。我們可以觀察自己假如遇到不如意或是恐怖的事情，是不是心臟跳動馬上就加快了，甚至胃會痛得彷彿要拉肚子一樣，手腳馬上就冰冷了，冒冷汗，甚至還會發抖，我們有沒有想過「是誰叫您心跳加快？」「是誰叫您手腳發抖？」

### 一念變化，六十兆細胞全起變化

以前我們在醫學院考「解剖學」的時候，大家都很緊張，因為要一邊回答掛在屍體上的考題，一邊又要繞著解剖台跑。有一位同學他就非常感慨地說：「奇怪，兩腿一直發抖，這是哪一條神經控制的，怎麼抖得都停不下來呢？」大家有沒有發現，常常只是一個消息傳來就會使我們的心念改變，全身六十兆的細胞統統起變化不

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



是嗎？嘴唇也會由原先的紅潤變得鐵青，全身的汗毛也會一根一根都豎起來。我們是不是常常用這些有壓力、不愉快的心念來壓迫我們六十兆的好細胞？難怪有些細胞要叛變！假如我們知道這一期的生命終究是會結束的，實在是相當可貴，是不是應該讓自己過比較從容自在又喜悅慈悲的生活？是不是有必要一直給自己壓力讓自己痛苦到死呢？

### 上司慈悲歡喜，員工才樂意效勞

我們想想，如果我們的上司關懷我們體諒我們，員工是不是比較樂意效勞為他服務。假如碰到的上司很苛刻，天天發脾氣埋怨我們，想把我們員工都開除，那員工是不是會更不想做好，甚至會故意搗蛋、反抗，讓上司去倒楣。我們全身的細胞情形也類似這樣，



它們就像我們的員工，是不是我們作老板的，應該要用比較良好慈悲的心念使每一個細胞都能夠歡歡喜喜從善如流，獲得滋潤，讓我們有良好休養生息的機會，得到充足的血流氧氣。我們可以想想，當我們覺得很歡喜又有善良的心念時，是不是渾身都會覺得很愉快？我們念佛念經就是要把我們的心念安置在最高能量、最歡喜清淨慈悲的狀態，這樣可以普遍的對每一個細胞產生很好的撫慰和鼓舞的效果，「念佛」就是我們的心念最寶貴良好的用途。

### 念佛是最精微的細胞按摩

是最妙的音波治療，開發佛性自然療能

我自己念佛並沒有什麼特殊的成就，因為我懂得很淺，在實行上也沒有別人踏實、認真，但是我有一種小小的經驗，就是念佛的

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



時候立刻口中有很甘很甜的唾液出來，所以整天即使不喝湯不喝水也不會口渴，就是一直出聲念佛，念一天也不會沙啞，有時候感覺到五臟六腑都甜甜的，好像每個細胞都很歡喜。世界上並沒有人規定我要念佛，更沒有人強迫每天我要念多少佛才可以。但我感覺到念佛實在是最舒服、快活的，超過任何享受，所以我當然選擇念佛。

心裡念佛的心念波以及出聲念佛的聲波，會給我們全身很微妙的震動，彷彿替所有的細胞作按摩，這種按摩是很輕柔的，很細緻的，讓它們在舒暢當中能夠發揮最好的功能，這種非常精細微妙的波動，只有在身心都放得很輕鬆的時候才会有比較明顯的體會。醫學界和音樂界曾經合力研究過，用音樂來作治療，不同的音樂有不同的療效，這都有人作實驗來證明。當我們放開心，全身很輕鬆又有韻律地念佛，相信會比一般的音樂更有療效。因為在佛的名字當





中蘊含有「佛要慈悲救度眾生的偉大心願」在裡頭，也有很深的智慧在裡頭，佛的名字同時也啟發我們——那就是我們本有的佛性、光明和德能。德能當然包括治病的能力——治療心病、身病的能力。我們念佛可以開顯自己佛性的力量出來，來解決很多問題。因為佛是已經把自己的佛性開發成功圓滿的人，當我們念他的時候，他也会依照自己的誓願來引導，幫助我們一起到達永遠快樂無憂的境界。

### 妄想執著是垃圾

「快樂無憂，是名為佛」，以前我們在醫學院討論過這句話，有位同學說：「那不稀奇，我也會，我現在快樂無憂，現在就是佛了！」大家都笑起來。另外有一位學長回他一句話說：「明天教授把你當掉了，女朋友又把你拋棄了，看你還會不會快樂無憂？保證

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



你會怨天尤人，絕對不會快樂無憂！」大家都笑，那位同學自己也笑著說：「說的也是，我這個佛很短暫啊！是個泡沫佛，像個肥皂泡沫，隨時隨地都會破滅的。」其實佛本來就告訴我們：一切眾生都有佛性，都能覺悟而快樂無憂，但是我們心裡充滿了妄想執著，每天都煩惱罣礙，被亂七八糟的思想牽引著，所以無法快樂無憂，本來有的佛性力量和潛能也都發揮不出來。其實我們也可以選擇——把妄想執著當作垃圾一樣丟掉，來享受清淨自在的本性，這是沒有人可以阻攔的，但是我們很莫名其妙地很喜歡「佔有」，就是佔有著痛苦、黏在痛苦上不能自拔也甘心。

### 失去大便，得到輕鬆

有一天我向一位朋友說：「你認為解大便是得到還是失去呢？」



她聽了哈哈大笑說：「我活了四十年解了四十年大便，還沒有想過這個問題。」她想一想就說：「啊！應該說——也是得到，也是失去。」我就問：「你是得到什麼？是失去什麼？」她說：「很簡單嘛，是失去了臭的大便，得到輕鬆和舒暢。」我又問她說：「大便算不算是你的，算不算你所有的？」她又笑起來說：「這種問題很好笑！」你說「不是你的」大便，它又曾經裝在你的肚子裡，是由你的腸子加工製造出來的；如果要說「是你的」，又不能一直停留在肚子裡，也沒有人願意一直保留，非把它解掉不可。想想看大便，是怎麼來的呢？是好不容易去奔走賺錢，很辛苦買東西來，又很辛苦地煮來吃，吃了好不容易才消化出來的「成果」，但是結果又不能把它保留，非把它解掉不可，不解掉放在肚子裡還很漲、很痛、很苦。要解掉了才舒服、放掉了才舒服。

癌細胞可以變成快樂的佛細胞



## 修行如解便，放掉煩惱得到舒暢

在修學佛法的歷程中，我只能算是有一點點佛緣而已，根本談不上什麼修行，但是這一點點的經驗，讓我覺得修行好像解大便一樣，把心中的煩惱、垃圾、罣礙都解掉，都放下，就得到一份輕鬆、舒暢。如果把胡思亂想的力氣精神省下來，體力就會好很多，我們肚子裡的大便假如不解掉，靠什麼藥物都不會舒服。心裡面的煩惱、垃圾、罣礙，如果不真正丟掉、解掉，念佛是不會得力、舒服的。

心善安住無與等

意常清淨大歡悅

— 華嚴經



# 飲食之「心念」與「療效」

因許多人問起有關「飲食問題」，於此稍加討論：

## 勿因飲食心緊繃

很多病人和家屬，把生活、思想重心，都放在追求某種特效藥物（祕方）或某種特效飲食，甚至未明原理、方法就冒險長期斷食；或到處奔波作種種刻意之強求，反而弄得心很緊繃，給自己很大的壓力，沒有辦法達到真正身心的調和、舒暢、安定，反而妨礙免疫功能。

飲食之「心念」與「療效」



## 心境不同味不同

我們可以體會——同一種食物，以不同的心情吃，所感受的滋味和所得到的營養成分是大不相同的。我們自己觀察——同一盤菜，在「飽時」和「餓時」的觀感和吸收狀態，必然不同；在金榜題名和落榜時，吃飯味道也不同；又，挨罵時和被稱讚時，消化情況必有異。這是因為「心念」會產生電波及物質影響，不同的心情，所產生的消化酵素是大大不同的。比如：

### 不滿、擔憂即服毒

飲食時，對食物厭憎，或有不滿、擔憂的人，他的「唾液」會變質、減量（抗體也就少）（消化酵素也大減），而且胃腸蠕動也



不佳，所以吃再好的食物也不吸收，不得大利益。

### 快樂之心療效大，歡喜感恩營養高

前面說過，「快樂的心念」會產生增強免疫的物質；而且身心放鬆，血液才會流暢，氧氣才足，唾液（含抗體、酵素）才會豐富。安定又有信心，內分泌才會調至正常，也才能產生豐富的酵素來分解吸收食物。

飲食時心中歡喜感恩而覺得好吃的人，他的內分泌必然很調和，酵素也很豐足，所以吃同一食物，他所獲取的營養、效益，一定比別人高。（日本的研究報告，此類人療效最佳，只吃些天然糙米、五穀飯，細嚼慢嚥，充分和唾液混合，病也會好！）（此種原理，佛在三千年前早已明白，教我們吃飯要發好願、善用心。）

飲食之「心念」與「療效」



## 善用心念祝福眾生，乃至細胞

故飲食時的「心念」——感恩、讚嘆、發好願、充滿信心、歡喜念佛，常比「食物內容」更重要而有益。佛教我們：

「若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。」

就是教我們，飯食時，善用「心」來調身、修功德——要用心，發好願，祝福每個眾生、每個細胞，都充滿禪定的最高悅樂，和來自真理的歡喜，以感恩心和正念來受食。面對食物，不起貪、瞋的心念才不會「自製毒素」。「自製毒素」，一念之間便造出大量，進入血液，比「外來之毒」更有害。若吃純淨之物而心仍懷氣惱、不樂，也永遠有「排不完之毒」。





## 食療勿斷章取義，偏頗執行，或增心理障礙

近年來很多人採用生食，都是稍聽馬路傳言，「一知半解」就憑自己想像去做，或未全盤了解推廣者「身、心、靈」整體配合之旨，就「斷章取義」，只偏執採用生食一法，自己弄出很多毛病、困擾。甚至有些人，心理上變成對飲食常懷憂懼，或對熟食很不滿排斥，吃任何東西都很耽心，揮不掉「怕」的情緒——怕這也有毒，那也有毒，整天疑神疑鬼，懷疑吃這不知會不會太補，使癌長大？吃那會不會太寒沒力氣？進食提心吊膽，完全失去了應有的感恩心、歡喜心、自勉心，殊不知內心這種種「怕」、「懷疑」、「不滿」的黑暗心念，負面情緒又是在自製毒素，而且是最耗損能量的。

本來飲食是為了妥善發揮生命之光輝，使我們有力開發良知良

飲食之「心念」與「療效」



能，修行佛道，結果一念之差，卻變成大好生命都用來為飲食而恐怖憂愁。有些人整天為搞吃的食物而忙得很累；又有些人乾脆長期斷食不吃，又忽而受不了吃很多；又有人聽說什麼好，就跟流行，亂吃一通。如某團體曾笑言：他們聽說小麥草甚好，就不問「用量」及「適用條件」，集體各喝上一大杯（誤以為喝越多越好），結果——「全軍覆沒」（這是他們開玩笑用的形容詞——意是全體欲嘔無力，站都站不住、頭暈）。故知飲食療法，亦須「知己知彼」（知道自己體質病況，知藥、食正確服用量），若不知己知彼就糊塗實行，難免偏頗，而不得其利益。又須全面了解「身、心、靈」之關聯，才不辜負推廣者愛護眾生之美意原旨。切勿「盲修瞎練」——不明通盤正確配合法，及適用條件，只一意孤執生食。須知己知彼，方是明智之舉。



〈另〉對喜好「斷食」的朋友們，於此鄭重推薦，最合理、安全之如法斷食。佛制有「八關齋戒」，即於一日一夜（24小時）中，受「八戒」及「齋」法。「齋」：過午不食——過正午（日中剎那），到隔天日出，當中都不進食（相當於斷食約18小時）（可飲水），它有很深的道理意義，且由醫學上來說，它也是很合理的「小斷食」，是自利又利他之斷食法。（另有專題討論其醫學原理）

且由八戒調整內心至安定、慈悲，使心念整齊、清淨（無毒）。  
（中國「齋」字原意是——「整齊清淨」，佛之八關齋戒，使身心都調至整齊清淨，發揮最佳功能。）

八戒：(一)不殺生(二)不偷盜(三)不淫(四)不妄語(五)不飲酒

(六)不香、華、鬢莊嚴其身（不化妝，不用香料、花樣打扮身體）

飲食之「心念」與「療效」



(七) 不歌舞唱伎，亦不故往觀聽

(八) 不坐臥高廣大床

能發廣大菩提心，受持一天一夜，功德無量，不可思議。

喜好斷食的人，可以選自己方便之假日，受一天八關齋戒。佛是大醫王，他所教導的齋法，也是最中道，有益的「小斷食」法，使身心清淨喜悅。

### 拜佛：消除業障，開發潛能

我還有一點經驗也許可以提供給您們參考一下，也許在病中會有很大的突破和幫助。我生病不久，懺公師父就指示我，要我多拜佛，消除業障。「業障」兩個字，淺顯一點說——「業」就是行為，「障」就是障礙，也就是由過去種種行為累積下來所產生的障礙，



不論是身體或是心理的障礙。所謂過去的種種行為包括——我們心裡頭的念頭，與嘴裡說的語言和身體的姿勢、作為。為什麼說念佛、拜佛可以消業障呢？因為在拜佛時心念要調整到「恭敬」而且「慈悲清淨」，口裡念佛就沒有其他的雜話，達到「言語清淨」，身體的動作是柔軟又謙和恭敬，可消除平日姿勢不良，所造成的壓迫、障礙。這樣身口意三方面都清淨恭敬，就可以消除過去自己身心行為不合理所製造的障礙（消業障），這也順便訓練在「動中的安定」。也彷彿把水管不斷的灌水、沖洗，慢慢的就可以流暢而清淨，可以開發出潛能，也可以活化身體各部分的機能。

在我很衰弱的時候，因為腫瘤又很大，拜佛的動作是「五體投地」——人要跪下來而且頭要貼在地上（因為「兩個手、兩個膝蓋和頭部」，五部位都貼在地上所以叫作「五體投地」）。剛開始不

飲食之「心念」與「療效」



明白方法，作這個動作時使腫瘤和腸子擠在一起，感覺幾乎喘不過氣來，站起來的時候覺得天昏地暗，每拜一拜都很吃力。不過我對佛倒是有很深的尊敬和信心，所以心裡覺得能拜死在佛前總是比沒有拜好，總是比躺在床上病死好，就再支持拜下去。

剛開始一天拜一百拜要很努力才拜得到，感覺身體很沉重，稍微動一下就很喘，天昏地暗。後來有一天我知道有一位患了骨癌的王學長，她鋸掉了一條腿，每天都用她僅剩下來的一條腿，單腳站立念佛拜佛，她天天都能拜一百零八拜，還能做很多的家事，我聽了很慚愧就想：她用一條腿那麼困難都能恭敬拜一百零八拜，我的兩條腿還好好的，至少也要拜三百拜。其實您只要自己試試看就可以知道一條腿拜比兩條腿拜是十倍困難！比我十倍困難的事她都有辦法做到，所以我應該要更努力，所以就發了一個願：要拜十萬拜



來感謝佛恩，感謝父母、師長、一切眾生的恩惠，也迴向苦難的眾生和癌症的朋友們，大家都能夠離苦得樂。

### 以為會很累，不料越舒暢輕鬆

世界上並沒有人強迫我拜佛，相反地，大家都勸我不要太累，是我自己發的願，發了願就要作，再苦也要支持下去。然而很奇怪，並不像大家所認為的那麼苦、那麼累。相反的似乎越來越不累，包袱好像越來越輕了。本來一天三百拜要分好多次才能完成，後來不知道怎麼了，越拜就越輕快，我也沒有想到要趕速度，只是身體的重量好像減輕許多。有一種水管沖得比較乾淨，水流得比較舒暢的感覺，不像剛剛沖水的時候好像有許多泥沙黏在一起沖不動的樣子。有一天忽然不覺中，一次就把三百拜拜完，而且也不累也不喘，就

飲食之「心念」與「療效」



好像剛剛拜了第一拜那樣。

### 雜念越少，身心越輕

以前我聽說有一位法師他每天早上都拜三千拜。這是我很早以前聽到的，當時我不信，人家說他很快就拜完三千拜，我實在難以相信，因為我自己拜得很遲鈍又很沉重，怎麼加速度也沒有辦法拜完三千拜，其他也有像我一樣不信的人就去現場看那位法師拜佛幫他計算，真的看他拜得並不急迫，樣子也很從容，沒有趕速度加快的樣子，只是看起來很輕飄，動作很流暢，好像沒有什麼重量，幫他計算真的是三千拜，一拜都不少，後來我才相信「當人的妄念越減越少時，身體的負擔就愈少、愈輕飄，活動越沒有障礙，才能作得那麼快。」在佛門裡默默這樣用功的法師很多，算起來我是很懶





情懈怠的。

## 拜佛含蘊深奧醫學原理

以前聽懺公師父說：「拜佛是最好的運動，比氣功和太極拳更好」，我還不能體會。後來在拜佛中發現很多拜佛的好處，以及拜佛和醫學的原理相應的關係才漸漸了解師父的話；拜佛是使我們身、口、意清淨的運動，可以和佛相應當然也可以治病。拜佛和醫學的關係，我們有一個另外專門的專題來討論，在這裡只簡單地說幾句話。

飲食之「心念」與「療效」



## 禮佛連續動作

攝心→返觀→放下→謙退→柔軟→恭敬



合掌→俯首→鬆肩→退腹→曲膝→躬身

注意觀照，動中重心不動，保持於「二足跟之中點」。

謙恭到底·背塵合覺  
深投覺地·轉凡成聖



保持俯首·跪坐迎佛  
五體投地·翻掌接佛



跪坐於二足跟內側

會面一笑眾苦除  
心開盡納如來福



背塵合覺接佛足  
生佛交徹本一如



翻足起身



跪坐於足跟內側

翻掌接佛、觀想佛光照攝

## 禮佛起身連續動作



吸滿腔極樂芬芳  
呼遍野彌陀心香



恢復跪坐↓按地翻足↓起立

趁吸氣之勢、起立、合掌。

拜佛具「脊椎醫學」的療效，

強化內臟、增加細胞帶氧量（整脊醫學）

現代人精神很緊張、壓力大，全身的肌肉不自覺的都是很緊繃，而且因為缺乏運動，整條脊椎都很硬很難彎曲。由醫學上來講，脊椎一節和一節中間的縫隙是神經和血管通過的地方，由脊髓出來的神經是負責管理各個內臟的，如果脊椎骨一節一節擠得太近就會壓迫血管和神經，哪一節的血管神經受壓迫，那一節就會出問題，它所支持的內臟功能就會漸漸壞掉。因為姿勢不良，肌肉緊張迫使脊椎骨太擠了，血流不通、神經不暢所以不能送充分的營養和氧氣給內臟的細胞，細胞若是缺氧就容易變成癌細胞，所以和癌症有很大的關係。所以我們平時行住坐臥的姿勢、動作和呼吸對整個病情有



很大的影響。

## 拜佛動作正確可幫助治療，

### 消除生理、心理障礙（業障）

拜佛的動作如果正確就可以幫助治療，因為拜佛的時候要把頭很柔軟的低下來，低垂到下巴可以貼到胸骨，這個動作可以把脖子上的七節頸椎骨一節一節拉開，所以有以下各種利益：

(一) 腦部「血流量」充足：因供應腦部唯有兩對血管，前是「頸動脈」，後是「椎動脈」。此動作使「椎動脈」不受擠壓、供血流暢、供「氧」豐富，改善腦功能。

(二) 「腦脊髓液」流暢：「腦脊髓液」是循環在腦、脊髓外圍，及內部腦室的液體層，它有(1)調節腦壓(2)保護腦(3)供應營養(4)運送

飲食之「心念」與「療效」



廢物之功能。若頭、頸姿勢不良、角度不對，其流動受阻，則腦脊髓如泡於不新鮮的水中，腦壓也不正常，易頭痛頭暈。拜佛之動作可助腦脊髓液流暢，使腦功能良好，能妥善指揮全身細胞。

(三)使由頸椎出來的「神經」不受壓迫，功能良好：頸椎各節的神經，和心臟、血壓調節及氣管和眼、唾液等五官功能有密切關係。手臂的神經也來自頸椎，若有壓迫，則產生種種症狀——酸、痛、麻。若常拜佛、柔軟垂頭，拉開頸椎各節，則可治療上述部位之病症。

### 拜佛——矯正脊椎，消除腰酸背痛

拜佛拜下去（俯首、彎腰、曲膝）的時候是用「腳跟」作為支持點，以腳跟支持是「自然物理重心」，肌肉才不必緊張吃力。胸部腹部先盡量後退（至能見後腳跟），才把腰彎下去，最好彎到小腹



也可以貼到大腿，這個動作可以把脊椎兩旁的肌肉都拉長放鬆，使得脊椎的隙縫可以拉開，這樣對整個內臟和血流、神經有很大的改善作用。整個拜下——跪的動作中，身雖動，而重心保持不動（一心）（動中定）。

又拜佛中（可參考附圖（一））眼睛勿閉上，宜收攝眼神，觀照自己。若閉眼則姿勢不穩，血壓調節功能也會受影響。而且開眼與閉眼「腦波」不同，我們拜佛是開發「覺性」功能，開發腦部高級統理功能，並非盲目崇拜。

拜佛時雙手本來是合掌，但是跪下去之前把雙手先放開放鬆，按在地上作支持，然後膝蓋才跪下去。跪下去之後腳底要翻向上，人就坐在後腳跟內側的中間（拉開足踝關節，同時刺激活化淋巴反射點），然後上身俯下來把眉心印堂的部位貼在地上，要注意始終

飲食之「心念」與「療效」







眼睛要打開。這個動作可以矯正我們的脊椎，因為人類為了要維持站立的姿勢所付出的代價就是腰酸背痛，一般人站立的時候，腰的部位比較緊張，所以腰椎都會向腹部的方向塌進去，這樣會使腰部的脊椎一節一節擠得太緊，造成壓迫的障礙（而影響腹腔中器官如：肝、胃、胰臟、大小腸、腎、膀胱……等功能）。拜佛可以清除這個障礙，也就是「消業障」——矯正塌進去的腰椎，使再度向背部的方向移出，也就是把擠得太緊的脊椎都推開，清除壓迫。

拜佛——增加肺活量，打開心量  
並開發自覺之力

拜佛，跪著頭將貼地的時候，同時兩隻手很柔軟輕鬆的向前伸出去準備來接佛（雙足），手大概伸到離頭頂一個拳頭的距離。同



時兩邊的腋下要盡量的張開，它的意思是打開我們的心量，也增加肺活量，也就是增加肺部交換空氣的量（增加帶氧量）。在手伸向頭部前面以後就把手心翻向上面，這個動作表示「我決定要轉變自己的心境，來迎接佛的光明」，也是「我要掏盡我的心來供養佛，一點都沒有保留」，這個時候要觀照我們的手指頭，像蓮花的花瓣那麼柔軟輕鬆，不要用力。以雙手的蓮花來接佛（雙足），這個動作是提醒我們蓮花的開放並不是靠外面的力量，而是靠內部自覺的力量，我們的心花開放也是一樣。這時候要觀想大慈大悲的佛站在我們的雙手蓮花上接受禮拜。我們可以和佛面對面，這是多麼欣喜的事啊！這時候自然由內心微笑出來。我們再觀想佛放清淨慈悲的光明由我們的頭頂照進來，使全身全心都清淨光明。一切的病痛就好像黑暗，有了光明就沒有黑暗。我們再觀想所有的眾生都和我們



一起拜佛沐浴在佛的光明中。

拜佛引發徹底呼吸，橫膈膜強力收縮、放鬆，  
誘導丹田呼吸；吐盡陳積廢氣，吸入清淨佛氣

我們一般人好像一直都在呼吸，但是事實上很少人知道怎麼呼吸，很少人能有完整而徹底的呼吸，為什麼呢？你可以觀察只要在忙碌的狀態，或者心在注意外面的事情，呼吸就會受影響——變成很淺、很短的呼吸，甚至有時候會在半停頓的狀態，尤其心情不好，生氣的時候，這種呼吸會使體內骯髒的空氣沒有辦法吐出來，換新鮮的空氣，所以久了以後就會累積汙濁的空氣在體內，而缺乏氧氣，細胞缺乏氧氣就容易發生癌病變，所以容易得癌症，我們拜佛可以調整呼吸，使呼吸更澈底又完全，所以拜佛也是很好的「氣



功」。我們拜佛拜下去的動作會使得我們徹底「吐氣」，使全身及肺部汙濁的空氣都吐得乾淨，而五體投地的時候，因為全身放鬆，肌肉放鬆就沒有阻力，在沒有阻力的狀況下自然就會有很深很完全的「吸氣」。根據「血液動力學」原理，血流也因為深吸氣的吸引作用，很順利地流回心臟再打出去。我們每一個細胞都能在拜佛中得到豐富的滋養和氧氣，以及極樂世界快樂歡喜的氣氛。當拜好要站起來的時候，必須趁著吸氣的時候運用吸氣的力量站起來，就會很輕不必費力。

所謂「永遠快樂無憂」，就是每個「現在」快樂無憂  
現在不開心造福大家，長命也沒用

慢慢地，我感覺到原來一千拜、一萬拜都不過是眼前一拜而已，

飲食之「心念」與「療效」



根本不需要去罣礙，更不必費心去想下一拜，享受眼前這一剎那和佛面對面的時光就好，古人說：「萬古長空，一朝風月。」萬古以來廣闊的天空，就是眼前你看到這一時的風月，每一個一朝風月都是萬古長空。所謂「永遠快樂無憂」就是每一個「現在」都快樂無憂。假如現在不能夠開心歡喜地發揮生命造福大家，那麼說實在，爭取明天也沒有用，爭取更長的生命也沒有用。我還是喜歡一句老話——「即使明天是世界末日，今夜我仍要在園中種滿蓮花，以清風明月的胸懷，歌詠阿彌陀佛」。

即使明天是世界末日，

今夜我仍要在園中種滿蓮花

以清風明月的胸懷

歌詠阿彌陀佛



現在快樂，未來極樂，

## 圓滿永恆度生大願

世間一切事、一切病，一一解決，解決到最後，還是會剩下一個無可避免的生死問題，及死後又輪迴受苦的問題。幸好有阿彌陀佛慈悲發四十八大願，作我們生死中的依怙，我親眼看見很多念佛人，臨終見到佛來接引，歡歡喜喜往生到極樂世界。所以我仔細想過，得了癌病要怎麼辦？最好的方法就是現在就歡歡喜喜，勇「往直前過慈悲的淨土」活（「往生」之意）。——把握現在，存佛心、做好事、恆念佛，就是現在快樂「往生」（才不會枉生、枉死）。到臨命終時就更快樂，因為念佛人只要信願堅固，佛必然會現前慈悲加佑，令我們安然自在不苦不亂並迎接我們，歡喜「往生」。

飲食之「心念」與「療效」



極樂世界——請注意，是活著就能「往生」（移民）到無量壽命極樂的世界（並不是死掉才叫「往生」），往生極樂是去佛國留學深造，充分開發佛性潛能，再迴入苦難世界度眾生，圓滿永恆的大願！您想有沒有比這更好的方法呢？

現在快樂——未來極樂

和極樂菩薩

同一歡喜的風采

和阿彌陀佛

同一慈悲的心懷



# 李木源居士（癌細胞變功德林）

我們是要相信佛力？

還是要相信業力？

我們的信力不同，

結果就會不同。

## 腫瘤當作馬達用

## 阻力當作動力用

在這裡我們要介紹一件真人真事。這是一位新加坡華僑李木源居士相信佛力的感應。他以非常堅強的信心和毅力來念阿彌陀佛，並將身心貢獻給眾生、貢獻給佛教，因而突破了癌症以及嚴重的心

李木源居士——癌細胞變功德林



臟病。他非但沒被病魔打倒，甚而將腫瘤當作馬達用、當作動力用，為弘揚佛教而努力。不但為新加坡鋪一條學佛的光明康莊大道，而且為我們充電、加油，也給我們極大的鼓勵和信心。

### 追求真理，盡孝道

這位李居士為人熱忱豪爽有趣，從小就喜歡追求真理，凡事求證求實，不盲從、不隨便信仰，也很有孝心，在他媽媽得到癌症時，一切的生活瑣事，不論餵飯、處理尿便……等都親自照料，親手去做。他是在照顧媽媽的病三年中，有因緣接觸到佛法，也親身體驗到念佛的妙用。最初他爸爸也很反對他信佛念經，不過他很可愛，把佛經背起來，誦經時前面擺一份報紙，假裝看報紙，其實內心裡是在背誦佛經。他雖然有因緣接觸佛法，也很熱誠為佛教大眾服務，





但師父勸他吃素，他卻說：「我最討厭吃素，我好好的人要去吃草?!」他對葷食既重又愛，體重曾胖到九十九公斤，腰圍四十八寸。有人取笑他，衣服一次需要買兩件，一邊穿一件。

### 癌蔓延、咳血——醫生說，活不過六個月

在一九八二年，有一天早上他咳血，醫生檢查的結果以為是肺結核（肺癆），但是經過一般抗結核的治療，一段時間之後，完全都沒有改善，再進一步檢查才知道是癌症。不但肺部有腫瘤，連腸子也有腫瘤，甚至各臟腑都有蔓延現象。醫生告訴他，病況非常不樂觀，可能活不過六個月。



## 將此深心奉塵刹

## 安然念佛樂往生

他是一位非常有智慧的人，在這種生死的關頭，也考驗出他對佛力的深信。在他咳血之後，師父要他休息，但他不肯，他發心為大眾做事，絕不肯半途而廢。他說：「我不管，我念佛！」他知道病情嚴重，就把事業全部交由太太管理經營，連信用卡也還給銀行。然後一心一意將生命貢獻給佛教，活一天貢獻一天，安心念佛決志往生西方極樂世界。（往生——勇「往」直前，「生」活在最慈悲快樂的佛世界。）（西方——自性堅淨是「西方」義。）



## 肉體交給龍天護法

他在「佛教居士林」義務付出，所有弘揚佛法，利益眾生的工作，他都腳踏實地不惜生命去做。他說：「我將肉體交給龍天護法。」他相信佛法，認為心清淨，就會沒病。他聆聽師父的開示：「要檢討自己的心念，如果為自己就是魔，如果為大眾就是佛。」他就遵照這原則，來為大眾服務。結果六個月過去，甚至六年過去，十年過去也沒死也沒病，直到現在還活得好好的，而且還經常組團去大陸，護持大陸的佛法。他現任新加坡居士林林長，禮請<sup>上</sup>淨<sub>下</sub>空法師大力弘揚淨土正法，並擬創辦彌陀村，每天都很活躍。

李木源居士——癌細胞變功德林



## 受菩薩戒

一九八八年，因為佛教總會在新加坡要傳戒，師父希望他支持，發動大家受戒。他就想，如果要勸人受戒，自己也必須發心受戒。師父勸他受菩薩戒，但那時他還很喜歡吃肉，於是就跟師父說，他要吃肉，頂多十齋日吃素。到戒場時被一位師父很嚴肅地跟他說：「做什麼菩薩，還要吃肉！」說也奇妙，在受戒後，要回家之前，本來他還特地打電話請家人要煮好料（葷食）等他，但一回到家，一直感覺家裡有臭味，好像死老鼠的味道，但又找不到死老鼠。後來才發現，那臭味是來自他平日最愛吃的魚肉中，從此以後，他只要聞到肉味，就感覺是死老鼠味，自動就不敢吃。他說：「我自己都不敢相信，我那麼愛吃肉的人，竟然會改吃素食。」這就是佛法



的不可思議。

## 放下個人，為佛教

### 克服嚴重心臟病

他本來不但有癌症，還有很嚴重的心臟病、高血壓、糖尿病。而且心臟的血管，有三條阻塞，其中二條阻塞百分之九五，一條阻塞百分之九十。醫生要他開刀，因為那是非常危險的，隨時可能會心臟麻痺（心肌梗塞）。但是在他要去住院開刀那天，佛教界正好有很重要的事，需要他幫忙。他就想是菩薩叫他不要去開刀，於是就向菩薩報告說：「我不要去開刀了！」然後就向醫院取消開刀，去為佛教做事。他在「為自己」和「為佛教大眾」之間，都選擇為佛教為大眾，把個人利害得失放下，把個人的生死放下。

季木源居士——癌細胞變功德林



只要有益眾生，就親自熱誠去做

結果病自康復，體能更好

他每天念佛，不遺餘力為佛教大眾服務，不但辦居士林、佛教圖書館以及弘揚佛法的培養訓練班。由教兒童讀經，到安頓老人、照顧老人、教老人念佛，甚至到監獄演說佛法，為人助念、幫死人沐浴穿衣，只要是利益眾生、幫助眾生學佛的事，他都腳踏實地，親自熱誠地去做。結果他有癌症也沒怎樣，心臟病沒開刀，也沒怎樣。後來檢查的結果，他心臟原本阻塞的三條血管，竟自然恢復正常，而且身體越來越強壯。他游泳可以每天游一千五百公尺，甚至可以一次游五千公尺。坐船大家都會暈船，只有他不會，而且還會幫忙醫生照顧病人。去大陸天氣很寒冷的地方，他穿很少，也不怕冷。



不是奇蹟，是由「心源」滅掉病毒

### 使細胞重新排列組合

一般人跟醫生都認為他是奇蹟，但上淨下空老法師說：「這不是奇蹟，這是正常的現象。我們會生病、衰老都是因為我們內心裡有種種的貪、瞋、痴的毒素，又加外邊的種種汙染和誘惑，所以每個人都因而會病、會老。」老法師認為李木源居士的病會好，是因為他會把自己內心裡的病毒滅掉，使心恢復清淨、真誠、慈悲，於是全身的細胞就會自動重新組合、重新排列，身體自然就會恢復健康強壯。

李木源居士——癌細胞變功漣林



## 被誣告、受挫折，更勇猛精進

他把為自己著想、打算的私心，全都放下，用心念佛，為大眾效勞服務。因此不但改變了病況恢復健康，也克服環境種種的障礙困難。他義務盡力為佛教，但也是有人誤會他，甚至誣賴他貪汙去告他。他受新加坡調查局調查十三遍，結果調查局的人不但證實他沒貪汙，同時也受到他的感動，要他反告那些誣告他的人，但他說：「我已經受菩薩戒，我不要這麼做！」他一心只是想幫助眾生學佛，不想跟眾生計較結惡緣。他受到很多的挫折與障礙，但都沒退心，反而更加勇猛精進為佛教，為眾生貢獻服務。





## 念佛化解牢獄之災

他認為他學佛業障很重，所以更必須勤念佛，在他皈依那天就遇到障礙。每一次遇到障礙，都更加證實念佛的力量不可思議，使他對念佛更有信心。在以前新加坡加油站還不多，所以他開車時，都會多準備一桶汽油放在後車箱。我們知道新加坡治安向來很好，是世界有名的，警察人員時時都注意著人民的安全。

皈依那天，他在半路遇上警察在攔車檢查，警察發現他後車箱有一桶汽油，還有一件黑海青，就懷疑他是否要去放火、做盜賊，於是就把他帶去警察局拘留起來。警察告訴他說：「今天是週六，警長不會來，明天是週日，週一是國慶，週二你就要上法庭了。」他就這樣進入拘留所，所裡面已有二位比較老的人，他們是三輪車



伏，因賭博被抓。李居士心裡想，在這裡要如何辦才好？就開始大聲念觀世音菩薩，並請那二位三輪車伕跟他一起念，那二位不理他，他就越念越大聲，又想到皈依時，上演下培法師說：「今天是六月十九日，大家除了念觀世音菩薩聖號外，也可以念阿彌陀佛。」於是他又大聲的念阿彌陀佛、阿彌陀佛……。

念到十一點多時，有一位警察來開門，跟他說：「你出來，警長叫你。」他感覺很奇怪，剛剛警察說，今天週六警長不會來，為何又來？他出去一看，警長才三十多歲。警長問他：為何被抓來？他回答說：「我車上多放一桶汽油，他們（警察）說，我要放火；我帶一件黑色的海青，他們說我要做盜賊。」他跟警長報告說：「你看！這件黑衣袖那麼寬大，做賊要跑也不方便，會跌倒！」警長又問他：「他們有沒有對你怎樣？」李居士回答：「沒有。」警長



說：「那你可以回去了！」並且還請警察幫他把油拿回車上放。離開之前，他還很特地跑回拘留所向那二位老人說：「你們看！我念佛可以出去了。你們不念，不聽我的話！」

### 心改變——身體命運就改變，環境世界也改變

李居士一生坎坷重重，但是他相信佛力，從不氣餒，堅持用念佛和願力來勝過他的業力。有一次，他去大陸九華山，遇到一位很會算命的人跟他說：「你會癱瘓，不能走路。」還勸他趕快回去。他說：「我相信佛菩薩！不管它，沒那回事！」他處處為我們證明，信願念佛的力量，必定能夠勝過業力！他不但沒癱瘓，還健步如飛！他的心改變，身體就改變，環境世界也改變。



選擇放下「帶不去」的，

勤修種種「帶得去」的功德

我們要了解世間的名利、眷屬是帶不走的，只有修行的功德、福報才是帶得去，用得到的。他很有智慧判斷選擇，他選擇放下「帶不去」的名利，選擇把生命用來種善因，用來修種種「帶得去」的福報功德。如果我們一直種往生西方成佛的好因，必定能跟大家同生極樂國，得到成佛，最佳的好果報。

阿彌陀佛 威德無比  
一念相應 放光動地



# 超越血癌的博士

（放生——放慈悲心生，放自己重生）

吃過苦，能體諒人苦，發大悲心

我有一位同學，現在是美國大學的教授，也是一位國際上頗為出名的食品科學家。當他讀國中的時候就生了一場大病，他的父母帶他遍訪名醫，做了很多相當辛苦的检查，在榮總曾經發現他的胸部X光片上有特殊的一個陰影，但是還是沒能做出確定的診斷。這位同學因為受了很多苦，使他很能體諒別人的痛苦，他的心地很慈悲，大學的時候他學佛了，而且發心受五戒，受戒之後就很誠心地受持。

超越血癌的博士



## 為堅持佛戒

### 放棄將到手的碩士學位

在美國修碩士學位的時候，他的功課實驗很忙，每天都要做到晚上十二點、一點，這樣長期的疲勞和缺乏睡眠並且長久沒有好好吃一頓飯，漸漸地，他出現了一些症狀，自己發現嘴唇很蒼白，在他快拿到碩士學位之前，最後必須做一個實驗，那個實驗要殺好多的老鼠才能夠完成，他天性的慈悲和持戒的精神，使他堅持不願意殺生，所以毅然決然放棄了快拿到手的碩士學位，他的家人和朋友都責備他——「你怎麼在美國辛苦了這麼久，最後又放棄了呢？大家在美國這麼累，就是為了要得個學位，你怎麼會這麼傻？會為了不願意殺老鼠而放棄學位！」



## 學佛的慈悲、智慧

### 超過對功名利祿之欲望

他是一位很溫和的人，也不願意多抗辯，在他的內心學佛的智慧慈悲超過了對世間功名利祿的心，於是他重新換題目，做個不必要殺生的研究，又辛苦了好久才拿到碩士學位。

### 積勞成疾——患血癌

為了求學研究，他多年作實驗，夜半都須觀察實驗結果，長期的夜間不眠，飲食、生活無規律，積勞多年，體力透支，當他回國的時候我發現他的臉色很蒼白，看起來血色素一定是低過七，原來那個時候，他血癌的疾病已經發展一段時間了。

超越血癌的博士



## 檢驗報告——數目嚇人，卻無妨

他在美國時為他檢查治療的醫師，也就是我們血液學教科書的作者——須領（Shee ling）教授，教授看了他的狀況搖搖頭，認為並沒有什麼比較好的治療。他的白血球只有正常人的四分之一到三分之一，紅血球不到人家一半，血小板低的程度應該是會出血的；我以前看過低到五萬的病人，就已經會出血不好控制了，他的血小板只有三、四萬，但是他從來不出血，還是好好的。

## 靜心念佛——個個血球變武林高手

一個可抵十、百個用！

我這位同學，他經歷了種種檢查的痛苦，也知道了自己的病況，





他不願意在醫院做治療，他堅持吃素，但是改變飲食的內容和維持飲食的正常，而且他堅持念佛，照常生活，還是繼續攻讀博士學位，在朋友當中，如果不提起，人家也不知道他患了這樣嚴重的病，他還是繼續在美國威斯康辛大學修博士學位，當他擔心他的血球太少

的時候，我告訴他說：「不要緊（你不必常用七上八下的心去看檢驗的報告），你的血球雖然少，假如你好好地念佛，靜下心來，你每個血球都是武林高手，一個可以抵人家十個用，這就像好的將軍一個勝過一百個小兵！你的心不必要去跟著檢驗報告的數目上上下下，只要照常過快樂的生活就好了！」他聽了也朗然地笑笑。



過去，何必思量  
未來，無須恐慌  
現在，不用緊張  
念佛，自然吉祥



超越血癌的博士



## 照常做早晚念佛功課

### 照樣得到博士學位

說真的，這種情況下，別人早就死了，但是他仍然得到了威斯康辛大學的博士學位，而且每天無論多麼忙碌他都要做早晚功課，佛力的加被還有他持戒不殺生的功德力，念佛的誠心，使他能夠正常生活著，這冥冥中有不可思議的感應。

### 尊重佛法，孝敬師僧的奇緣

他非常敬仰恩師——懺公師父（也就是<sup>上懺</sup><sub>下雲</sub>法師），當師父到美國弘法的時候，他務必必要抽空親自去為師父開車，而且去租了很大讓師父能夠安然休息的車子，別人開不動那種大車，他雖然身



體不好，但總是歡喜地自己去開車，而且請師父住在他的家中，我感覺到他真的是用一種赤子之心孝順著師父，當他買了一把新的椅子，一坐下來很舒服很好的時候，他第一句話就是說：「啊！以後懺公師父來要請他坐這個椅子。」於是就真的準備好，請下次師父來的時候坐，他這樣親近高僧大德，真的得到不可思議的加持力。

當懺公師父到美國，他就去參加師父主持的佛七，有一次在法會中有一位美國人，他是異教徒，不知道什麼因緣也去到莊嚴寺中，那位美國人看見懺公師父全身放著光明照耀著在場的人，那位美國人好驚奇就忍不住告訴大家。他們去莊嚴寺的時候，顯公上人（也就是顯下明老法師）人非常的慈悲而且眼力過人，他一看就發現我這位同學有病，顯公上人竟然慈悲到自己私下去拜託了一位居士，是一位精研醫學又精通易經的居士。這位居士過去是位將軍，退休



以後隱居起來，除了顯公上人大家也都不知道他懂得醫學，這位居士人很慈悲，他受了顯公上人之託，就義務地為他看病，常常打電話詢問他的狀況，他用一些水果蔬菜配合給他做治療。別人患上了這樣的病，大多治療到頭髮掉光、嘴也破了，常常需要輸血，可以說天天得住在醫院，還要隔離，他卻天天都吃好吃的水果和蔬菜，吃得很快，而且還能夠照常運動打球，每天打一、兩個鐘頭，歡歡喜喜地念佛，他從來不需要輸血。

## 罹病六、七年

### 不忍父母知

而且他很孝順，他得了這麼嚴重的病，種種折騰都沒有讓台灣的父母親知道。他的妻子慈悲照顧、配合，經過了六、七年，他的



父母都完全不曉得，朋友也看不出來，因為他想說父母年紀很大了，老人家又自己在台灣，很不忍心讓他們擔憂煩惱，所以他都忍耐沒有告訴父母自己的病況。

慈悲，福無量——持戒，樂無邊

放牠生——放己重生

我發現慈悲的人真的有特殊的福報。所謂放生——也就是放我們的慈悲心生，他寧可捨棄大家都追求的學位，把那些老鼠都放生了，他本來是無所求的，只是慈悲不忍眾生苦，而且尊重佛陀的戒律不殺生，在他自己患了重病，本來會死的情況下，他很感慨地告訴我：「我遇到高人了！」真的有人出現來救了他，是很不可思議的用很安樂的方法讓他恢復健康，讓他重生，也不必受什麼大苦。



本是「寧可持戒而死」之心，結果，反而「不死也不苦」。他現在還是能夠到世界各地發表學術演講，臉色也紅潤了。我有一位學長是血液科的醫師，當他知道了他的病況過程都嘆為奇特，因為比他晚發病的病患都已經不在人間了，但是他的血球在佛心慈悲的加持之下，真的是一個抵人家十個用，他體會了佛法的妙用和力量，更加專心學佛了。這位朋友，他有慈悲心，他的福報也真是特別好，他的女朋友也沒有像一般狀況，那樣拋棄他，還是歡歡喜喜地和他結婚、照顧他，兩個人每天都笑得很開心，一起共修。

### 不可思議的念佛趣事

還有一件很不可思議的趣事，他們時常和美國的華僑以及留學生一起念佛共修。有一年冬天，大家約好在他家打佛七、一起念佛。



四面八方的朋友聚在一起，有人是在雪地裡面開了三小時的車子，才趕到他家來共修。沒想到，那時候他的媽媽突然說由台灣要到美國，因為他的媽媽一向反對學佛、念佛。他們知道媽媽要來，就恐怕大家在共修當中媽媽到來，假如像以前那樣激烈地反對大家，那麼彼此就不好辦，對所有從遠地很誠心來參加念佛的人實在是不好交代，所以他們就拜託住在附近的弟弟，先招待媽媽幾天。他的弟弟也是在美國讀書，他們就安排媽媽先去弟弟那兒住幾天，而且虔誠地求佛加被，讓大家彼此都能圓滿歡喜。

他的媽媽一來，弟弟就請她先住自己家，暫時別過去哥哥那邊，她媽媽覺得很奇怪就說：「我偏要過去看看！」於是她就自己真的要過去。他們兩兄弟是住得很近，走路只需幾分鐘就能到的距離，他的媽媽也常常去，路熟得很，但是那天竟然很奇怪，走了好幾個



小時都找不到他家到底在哪裡，倒是去到了一個美麗的公園，就自己到公園去玩得很開心、很愉快，然後又走回弟弟家去休息，心裡想：「奇怪！怎麼會找不到呢？」她的媽媽想想很不甘心，隔天又想要跑去找，但是很奇怪還是找不到，照樣又走到公園去玩，一直到他們念佛會結束的那天，他的媽媽才找到他的家。他的媽媽找到的時候覺得更奇怪，明明很近嘛！就在這裡，而且她天天都來這裡找啊！但是多少天來都找不到，但是她天天都去公園玩得很高興，大家都感覺到佛力不可思議，這麼多人誠心地相聚要念佛，護法菩薩就有巧妙的安排護念！

不必擔心家人不肯學佛——只要善巧播種

因緣成熟，自能開花結果





他的媽媽平常雖然反對念佛，但是時時聽他們說「阿彌陀佛」，聽久了也印象深刻，有一次在大地震的時候，她自己一個人在家裡很害怕，就一直念起「阿彌陀佛」。所以我們可以了解，有的人雖然現在不肯念佛，但是他只要聽過「阿彌陀佛」這個名字，就等於種了一顆金剛佛種子，是怎麼消都消不掉的，只要因緣成熟了，種子就會開花結果。只要聽過阿彌陀佛，在危險的時候也能夠起用、念出來。現在他媽媽老人家也漸漸學佛了，因為因緣是會轉變的，所以學佛的朋友們也不必擔心家人不肯學佛，而和家人嘔氣，這樣的話自己就已經不合佛法，只要我們自己虔誠不退轉，家人漸漸也都會受感化感應的，佛菩薩不也都耐心等待我們一千年、兩千年，乃至無數個千年嗎？我們自己也是一樣，遲遲不覺悟啊！自己要覺悟，才能叫醒別人啊！



## 感謝佛恩、父母恩、師長恩

### 感謝蓮社——不間斷的「感恩三拜」

那位朋友還有一件事非常令我感動，當他就讀台中中興大學的時候，因為在李炳南老居士座下聽經，就時常到台中蓮社做早晚課，那時候他就發了一個願，只要他在台中一天，就必定要去蓮社拜三拜，感謝佛恩、感謝父母恩、感謝師長恩、感謝蓮社每一位付出心血的老師學長，他發了願之後，真的無論他是多麼忙，或是有事上台北，回台中都已經深夜十一、二點，蓮社的門都關了，他還是一定要

定要去拜三拜，即使在門口拜也好，從來沒有一天間斷過。



## 深夜歸國，不忘昔願，感恩三拜

當他由美國回來的那一天，他的家人到桃園機場接他，他就開車載大家回故鄉——台南，路過台中的時候已經深夜十一點了，他忽然把車開下台中的交流道，家人問他說：「你幹什麼？」他默然不語，只是一直靜靜地開到蓮社門口，在門外依著自己所發的願，恭恭敬敬、誠誠懇懇地拜三拜，才又繼續開車回家。

### 誓願安慰一切癌症病人

#### ——免除怖畏，生信心

在他病了以後，他發了一個願，願安慰一切血癌的病人都能夠免除怖畏，鼓起信心。我相信他這個願一定能夠圓滿達成，因為佛菩薩從來不會辜負一個虔誠的人。

超越血癌的博士



## 再多錢財、再高學位 也不能買一分鐘的生命

當人們生命終了的時候，即使有再多的錢財、再高的學位也無法買得一分鐘的生命，生命是這樣的可貴，即使是一隻很小的蟲子，我們也沒有能力讓牠死而復活，所以在牠活著的時候就珍惜牠，讓牠自由安樂吧！平常用很少的錢財就能夠免除動物被殺的恐怖，放牠一條生路，為什麼我們不肯放？當你忽然面臨死亡，或者忽然你的生命操縱在別人手中，就會了解那種渴望被放生的心情。

☆☆☆  
少忙理化數學，拼來獎狀一疊  
☆☆☆  
忙忙應酬家計，賺來病歷一疊  
☆☆☆  
臨終奄奄一息，救我除佛其誰？！  
☆☆☆



## 體會待宰的滋味

### ——渴望被放生的心情

有一位在東山高中服務的許先生，他住在學校宿舍，夜裡遭歹徒闖入，把他反綁起來又矇住眼睛，黑暗中聽到歹徒們商量要把他殺掉，因為許先生已經看到他們的臉，恐怕將來對他們不利，歹徒持著兇器，許先生又被反綁著。他描述說：雖然只有三個半鐘頭的時間，但真的是他一生中 longest 的一夜，他經歷了待宰的動物那一種驚慌和錯亂，幸好想起了有阿彌陀佛可以念，有西方極樂世界可以去，就一心念佛，求佛接引往生西方。然而他念阿彌陀佛念了一陣，歹徒們竟然決定不殺他就走了，這種本來臨當被殺而又獲得放生是多麼的歡喜，這位許先生從此就大力宣揚戒殺放生，他深深感覺到

超越血癌的博士



減少一份殺業，就多一分祥和之氣，而念佛的功德力，實在不可思議，能夠觸發人的慈悲心，改變彼此之間的惡因緣。

### 假如為名利破戒 面對死亡，學位有什麼用呢？

假如我這位同學他當時為了希望得到碩士學位，就昧著慈悲心破戒，把那些老鼠殺掉做實驗，恐怕後來就不會有得救的殊勝因緣。我們想想，如果他自己「血癌」的進展和一般病人一樣的時候，面對著死亡，他的碩士學位和博士學位又有什麼用呢？

不忍眾生苦，不忍聖教衰  
是故於此中，緣起大悲心



# 歡喜心的力量

## 這麼小就歷盡滄桑

我曾經看過一位患者，是一位讀國中的女學生，她出生不久就發現得了癌症，她的癌是侵犯腦和脊髓的一種，她在幼年時就曾經治療過，一直到讀國中又復發了。又回來醫院治療，治療到一個階段，頭髮通通掉光了，而且白血球降得好低，低到必須要住院，而且要與別人都隔離，隨時得帶著口罩預防感染，當時是將近她畢業典禮的時候，她一心想去參加畢業典禮，但是主治大夫看她隨時都有生命的危險，不希望她為了畢業，太過冒險，所以不肯讓她請假去參加典禮。

歡喜心的力量



## 孩子的心聲

那天當我去看她時，她坐在床上流眼淚，非常失望，她告訴我說，她活著不知道要做什麼，每天都是關在病房裡面打針，真是生不如死。她的媽媽也不知道要如何安慰她，這麼小小的孩子，就受這麼艱苦的折磨，我看了也是很心酸。

### 住院未必保證不死

### 人應活得光明、歡喜、有意義

我認為一個人應該要活得有光明、有希望，這樣吃那麼多苦做治療才有意義，也才會好起來。其實任何一個醫生都不能保證，把一個病人一直關在醫院就能保證他絕對不會死，所以我告訴她說：





「我們一起好好來念佛，求佛加被妳，我簽字准妳請假，讓妳去參加畢業典禮。」她聽到我的話，睜大了眼睛、非常歡喜地問我說：「真的嗎？」我說：「當然是真的，妳好好念阿彌陀佛。」

### 療身首要療心——幫她走過生命的難關

我答應她以後就偷偷打了一通電話去學校給她的老師，告訴老師說：「這個孩子非常的乖，她很希望能夠去學校上課，但是一直都不能去，她現在很想去參加畢業典禮，但是病情相當危險。有許多的孩子身體很健康但是都不自愛，自己不珍惜也不喜歡去學校上課，但是這個孩子受盡了痛苦的折磨，還是很想去學校上課。她受的苦實在不是一般平常孩子所可以耐受的，她唯一的希望就是要去參加畢業典禮，老師！我可以拜託您嗎？在畢業典禮那一天，頒發

歡喜心的力量



一個獎給她，請同學大家給她一個鼓勵，幫助她走過人生中的難關。如果學校方面沒有頒獎的預算，她的獎品我可以私人出錢來買，愈大愈好，讓她高興一番。因為她已經好久好久沒有高興過了！……」

### 師生熱誠鼓勵

#### —— 苦難的孩子，第一次笑起來

她的老師很慈悲、很疼惜這個孩子，她馬上就答應我，要跟校長商量，一定要頒一個大獎給她、鼓勵她。結果我真的簽字准她請假，她也真的去參加畢業典禮，而且領了一個大獎回來。她一直都不知道，我打電話給老師的事情，所以她露出很可愛的笑容，非常歡喜地告訴我，畢業典禮的經過和頒獎的情況，這是我第一次看她笑起來！看著她笑，我也跟著她歡喜，歡喜得眼淚快要流出來。



## 「歡喜心」不可思議

### ——血球快速回升

我發覺到心的力量實在很大，「歡喜心」的力量實在不可思議，前面第十四頁說過，快樂時會分泌化學物質，增強免疫力和淋巴球數量、功力，她不但沒有發生任何的危險，而且回來以後沒幾天她的血球就很快的回升，回升到正常可以出院回家。她告訴我，她如果好起來可以回家，第一件事情就是要彈鋼琴給我聽。我問她說：「妳會不會用鋼琴彈阿彌陀佛啊！一面彈，一面唱著念佛？」她很歡喜地答應我回家試試看，雖然我一直都沒有空去她家聽她彈鋼琴，但是我已經在她的笑容裡面聽到她內心的佛聲……。

願阿彌陀佛（歡喜光佛）引導一切眾生，以歡喜心走過生命的難關……

歡喜心的力量



## 兩位乳癌患者的啓示

### 同樣遭遇，不同心境

我在腫瘤科服務的時候，我們的「第一診察室」和「第二診察室」，兩間是相連的，其中有一扇門互通。有一天我在第一診察室看一位五十多歲的乳癌婦人，她很傷心一直幽幽地在啜泣著，因為當時有一種藥物，勞保局還沒有通過給付，她感受到經濟方面和疾病雙重的壓力，忍不住就哭起來了。

當時在第二診察室，另外有位才三十多歲的乳癌患者在候診，她聽見隔壁傳來的哭聲，她就從中間那扇門向我招手，然後就把她錢包中的錢都掏出來，小聲地說：「郭醫師，請你幫忙，把這一點



送給隔壁那位太太。」她紅著眼眶說：「大家同樣都在受苦。」我聽了深受感動，就讚嘆她的菩薩精神。因為根據我的了解，這位年輕患者的處境其實比另外一位更困難，因為她的孩子還在襁褓中等待餵奶，她的先生收入並不多，又沒有勞保，她已經在別的醫院手術過，可以說所有的積蓄都已經用完了。所以當其他醫院的外科醫師介紹她到本院做放射治療的時候，她曾經因為無法負擔治療的費用而打算放棄生命。

### 走出自己的悲哀，發揮生命之光

她告訴我，那天她來看初診的時候，正好看到我們的白板上寫著一句話：「即使明天是世界末日，

今夜我仍要在園中種滿蓮花。」

兩位乳癌患者的啓示



她告訴我，她看了那句話，才鼓起勇氣，振作精神要活下去，才向娘家借錢來治療。她說：「生命真是無常，充滿著痛苦的考驗，我雖然沒有什麼能力，但是總有一種心意，希望能夠盡一份心力，幫助同樣在受苦中的人能夠離苦得樂。」

我聽了她的話，內心非常感動，同樣患了乳癌，有人為自己悲哀哭泣，有人走出自己的悲哀，進一步為他人擦去眼淚，發揮生命的光輝。

## 活一天種一天蓮花

### 自然滿池芬芳

我們想想癌病的治療需要受多少折騰？假如把這百般折騰才換來的生命用來悲哀哭泣，不是太可惜了嗎？為什麼不一起來種芬芳



清淨的蓮花呢？我們活著一天就種一天的蓮花，自然就會有滿池的芬芳。

我們雖然沒有能力做大的貢獻，但即使是微笑也是布施啊。如果能夠讓自己的心生起一念的慈悲，即使是疾病和貧窮，對我們都不會有的礙的。

但教一念悲心起，  
疾病貧困皆無礙。

兩位乳癌患者的啓示



## 不受第二支箭的苦

受苦如中箭

中第一箭，勿再中第二箭

佛陀對待弟子的態度就像老師對待學生一樣，但是佛陀教導弟子的內容並不是數學、歷史這些課程，而是做人處世的方法，所以我們也可以將佛陀稱為做人的老師。佛陀為了考驗弟子們理解佛理的程度，有時候也會提出一些應用的題目，看弟子能體會多少。有一次，佛陀問弟子說：「還沒有聽過佛理的人，會遭遇到快樂或痛苦的感受，聽過佛法的人，也同樣會遇到這些感受，這樣說來，聽過佛理和還沒有聽過的人，他們的差別在哪裡？」





弟子們就向佛陀說：「但願佛陀能夠做我們的眼目，給予我們正確的啟示。」佛陀就告訴弟子說：「未曾受佛理教化的人，遇到痛苦的感受，就好像中了第一支箭，中箭以後，他心裡就執著這一支箭，愈來愈迷惑，愈來愈恐怖，就好像中了一支箭之後，又中了第二支箭，感覺愈來愈痛苦。但是受過佛理教化的人，如果遇到痛苦的事情，他會平靜地觀察痛苦，去消除它。他中了第一支箭之後，不會再中第二支箭，甚至可以拔掉第一支箭。」佛陀教導我們，不受第二支箭的痛苦。

### 受樂而迷失，亦如中第二箭

關於遇到快樂的事情，佛陀也說了同樣的話。譬如看到很美麗的花，受過佛陀教化的人，也和一般人一樣會有快樂的感受，但是

不受第二支箭的苦



絕對不會因為快樂而迷失了自己。倘若在快樂中迷失了自己，那麼第二支箭就會帶來痛苦，所以佛陀說不受第二支箭的苦。

### 學習佛，處理痛苦之智慧

#### 別埋怨、自尋煩惱，連連中箭

我們在痛苦中的人，都應該好好來體會佛陀的教化，學習佛陀處理痛苦的智慧。譬如我們生病躺在床上，如果每天都是在埋怨，埋怨自己為什麼這麼不幸，得了這一種病，埋怨喉嚨這麼痛，不知道要怎麼吃飯，埋怨自己的負擔為什麼這麼沉重，回想自己這一生好像沒做過什麼壞事，為什麼老天讓我這麼難過呢？想到家裡的孩子沒有人照顧，不知道該怎麼辦？煩惱自己的病，不知道會不會好？一直煩惱、憂慮到白天吃不下飯，晚上睡不著覺，連做夢都是面帶



愁容。我們想想看，這樣對自己有什麼好處呢？

我們生了病，肉體上的痛苦，就好像中了第一支箭。假如再自尋煩惱，操心這個、埋怨那個，那麼第二支箭、第三支箭，乃至第四支箭、第五支箭就會不斷地射過來，使我們更加痛苦、身心更混亂，使我們失去了原有的光明和智慧，沒辦法解決任何的問題。

### 拔箭最佳妙法——念「阿彌陀佛」

所以我們受苦中的人，最好都能夠學習佛陀的教化，使心情能夠平靜下來，不再受第二支箭的痛苦。要使心情能夠平靜下來，最好的方法，就是念佛，念「阿彌陀佛」。我們不論遇到任何痛苦、快樂的事，先練習念「阿彌陀佛」。這是又簡單又能很快使我們心情平靜的方法，我們在心中觀想佛陀的光明，把佛陀的慈悲和智慧

不受第二支箭的苦



充滿我們的內心，充滿我們全身。一旦我們不受第二支箭的痛苦，那麼第一支箭的痛苦也會很快地消失。念「阿彌陀佛」就是把箭拔掉最好的辦法。

念佛心境真開朗

慈悲出妙香

怨親等慈常歡喜

共享極樂邦



# 超越肝癌的勇者

## 大出血、插鼻胃管，都不皺眉的病人

這件事發生在我當內科住院醫師的時候，有一天晚上，恰好輪到我值班，有一位五十多歲的女士，因為十二指腸出血住院，當時依照治療的慣例，就為她插鼻胃管、灌冰水、止血，並且觀察她是不是繼續出血，凡是插過鼻胃管的人都了解，把一支塑膠管從鼻孔裡一直插到胃裡頭，並不是一件輕鬆的事，但是當我為她插管的時侯，就發現這位女士非常鎮定，她不但像一般人會緊張、抗拒、有嘔吐的反應，甚至會來拉醫生的手，她平靜到甚至連眉頭都不皺一下，真使我非常欽佩。

超越肝癌的勇者



## 住院、睡走廊推車，如居山林淨寺

然後我為她檢查身體，發現她腹部右邊肝臟腫大起來，而且非常硬，就為她準備隔天做進一步的檢查。那時候，我發現她的手上有佛教徒受戒時燃香供佛所燒的戒疤，我才了解原來她是一位很用功的佛教徒，那天晚上因為沒有病房，所以她就暫時用推車睡在走廊，我服務的阮綜合醫院，因為病患很多，病房時常客滿，不夠用，所以時常有患者必須睡在走廊。睡在走廊的患者如果不是嫌走廊有人走來走去太吵，就是嫌沒有屏障或是上廁所不方便，總之如果有人住在走廊，我就有聽不完的埋怨。

但是這位女士卻是出乎我的意料之外，那天晚上我因為事情很多，整個夜晚不是處理這邊的患者，就是急救那邊的患者，一直忙



到早上五點鐘，差不多處理告一個段落，走過她推車旁邊的走廊，她看到我就合掌跟我說：「郭醫師，阿彌陀佛！你們這裡空氣很好，早上四點多我就把早課做好了。」

這是一位胃腸又出血又插了一條鼻胃管、住在走廊的人所說出來的話：「你們這裡空氣很好，早上四點多我就已經把早課做好了。」真是使我感動得眼淚幾乎要掉下來。一般人如果像她這樣，不知道會如何懊惱呢！不像她大清早還是一樣平平靜靜地起來念佛、誦經，真是不簡單。

### 面對肝癌，慈悲、灑脫

但是大不簡單的事還在後面呢！隔天超音波檢查的結果，她的肝臟裡面長了一個腫瘤，切片檢查的結果顯示是肝癌，因為她一直

超越肝癌的勇者



沒有痛苦，所以也沒有發現。當時因為我認為她的修行功夫是一等一的好，所以考慮的結果就準備將她的病情老實告訴她。當時我也擔憂萬一她要是想不開，受不了，那要如何是好呢？因為生死總不是那麼簡單的一件事。但是我考慮再三，認為對一位真實修行的佛教徒還是對她說明真相，讓她有準備比較好，所以我就老實對她說了。沒有想到她好像老早就準備好台詞來回答我說：「我多活一天，就要為衆生多做一件事，如果哪一天時間到了，我該回去，我一生就等侍這一天，阿彌陀佛會來接我！」我聽了她的話，感動得說不出話來，心中非常慚愧，我再三反省著，自己是不是能有她這種偉大又瀟灑的胸懷呢？在我的心目中，雖然她沒有錢，也沒有勢力、也沒有名聲、也沒有地位，她只是靜靜地貢獻她自己，但是她在我心目中的地位是那麼崇高，我尊敬她就如同尊敬一位菩薩一樣。





## 照常拜佛、熱誠服務

當時台大的教授為她做一個小手術，準備把肝臟中腫瘤的血管栓塞起來，但是因為她的血管太過彎曲，所以那一次的手術失敗了，她就出院回家，最初幾個月我常常和她聯絡，知道她都照常參加拜佛和慈善的服務，過了一段時間以後，就沒再聯絡，一來因為我的工作忙碌，二來每次想打電話向她請安的時候，我的心中總有一種說不出來的感覺，雖然我知道如果她不在人間了，就一定是在阿彌陀佛身邊，乘大蓮花學習更多的佛法要來利益眾生。但是因為我覺得我們這污染的世界，正是需要這樣的人，所以我的心裡真是捨不得她離開。

超越肝癌的勇者



## 捨己為人，忘卻自身

### 身體反而超乎尋常地好

時間一個月又一個月過去，像她長那麼嚴重的肝癌，所剩的生命並不長，但是一直到超過醫學上統計的許多個月，有一次，我去她常去的寺廟，就請問裡面的師父她的狀況，老實說當時我的內心七上八下，心臟跳動得很快，沒想到，我得到的答案是——她身體很好，仍然時常幫助大家學習佛法，並且為需要溫暖的人服務。我聽了之後，抬起頭來，看著大殿中的佛像，突然間我彷彿了解，了解到了佛菩薩捨己為人的精神。佛陀的眼睛好像微微在笑著，又好像充滿了眼淚。



不必煩惱「沒多久可活」

應下決心「無論活多久，都要好好活」

在那個時候，我的內心充滿了感動，想想看，有許多的患者，每天都煩煩惱惱，煩惱自己沒有多久可以活了，但是在我看來，他們並不是沒有多久可以活，而是活了多久都沒有好好的活，從來沒有放開自己，去關懷別人，把握有生之年，好好貢獻自己，每天鑽在牛角尖中，愁眉苦臉，像這樣的生活，活一百年、二百年都是枉然。這樣子，是活一天煩惱一天，甚至活一天煩惱百餘天的事情；活一天就痛苦一天，甚至還想百餘天前的事來使自己痛苦。這樣活愈久就愈痛苦，好像在吃一碗又難吃，不吃又不行，又大碗的飯，吃得又要嘔又要吐。我覺得這樣的人，大多不是生病死的，而是煩惱死的。

超越肝癌的勇者



## 這種人，佛菩薩早就為他安排好了！

時常我也能看到和這位女士一樣偉大的人，她們不煩惱她自己，只想奉獻自己，為眾生服務，結果還真的不用為自己煩惱，因為這種人佛菩薩早就為她安排周詳了。這種人甚至連生病住院都能給人很大的啟示、很大的鼓勵，甚至到她這一段生命結束的時候，她這種偉大的精神都永遠活在我的心目中，做我的老師、做我的榜樣，無論什麼時候、什麼地方，我都要流傳她的故事，讓千千萬萬受苦中的人知道，痛苦中並不是一定要愁眉苦臉地為自己埋怨，只要我們提起精神，發揮我們生命的光輝，我們就沒有白活這一輩子。我們都可以學習這一位女士，充滿信心只要我們活一天就為眾生多做一點事，哪一天我該回去了，阿彌陀佛就一定會來接我。



以下四篇珍貴附錄，是由四位醫師、教授主筆

前三位是親身經歷癌病考驗

黃醫師則是血液腫瘤科專家

他（她）們都是極受尊敬的菩薩

他（她）們貢獻出誠懇的心聲和大家互勉

在顛簸坎坷的癌病路上，

以「心力」和大家結伴同行，共度難關

## 結 伴 同 行

據說，深海中的蚌，被砂侵入時，

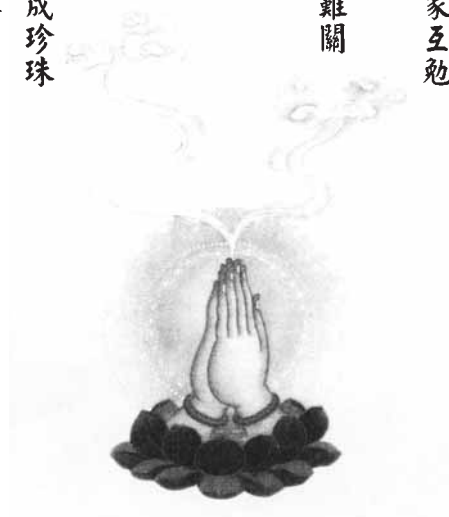
它就會分泌特殊物質，把砂，凝結成珍珠

有智慧的人，也善用一切順、逆境界

修行成長，凝聚出功德寶珠

又毫無吝惜地供養出粒粒晶瑩之珠

附 錄



以往，一般人觀念，以為學佛、念佛是老太婆，或沒知識的人，所作的休閒消遣，甚至斥為迷信。

然而深入當今事實便知，學佛、念佛在科學界、醫學界先進，及大專院校均十分普遍，而且因深入佛教教理，反而更景仰佛之大智慧，而比一般人更虔誠。

昔日台大哲學系，系主任方東美教授，乃馳名世界之學者，晚年，於病中，仍極恭敬行三跪九叩禮，拜一字不識的廣下欽老和尚為師，還說：「今天是我方東美一生中最歡喜的日子！」

今學術界的賢達，以佛法為生活前導，及病中依歸，乃至以佛法作為「出生死關」無價之寶的先進，都大有人在！

我們由以下諸篇珍貴附錄，便可了然。

除了給癌病朋友們，活生生的實例勉勵之外，也值得「未明佛法，就斥為迷信」的人士，作反省參考。

敬請諦聽——「多賺30年」的淋巴癌老將

李豐醫師，現身說法——她是國內細胞病理權威，

她走過黑暗坎坷之路，卻綻放明亮歡朗的笑容

為癌病患者帶來清涼的光明，和溫暖的鼓舞

她歷經癌病與治療的折騰，和人世的炎涼、滄桑，

她曾因患癌失去工作，又被遺棄孤立，想自殺，而又重新站起來，

超越困難，不但自助又助他，自度度他，乃至自樂樂他，

於其間仍能身兼台大醫師和醫學院副教授之責

並於台大醫院學佛社共修會，幫助許多人邁向覺悟之佛道，

勇「往」直前、念歡喜光佛，過最快樂光明的「生」活！



# 健康靠自己

李豐醫師



李豐醫師簡歷：

學歷：國立台灣大學醫學系畢業

加拿大多倫多研究所

經歷：台大醫院主治醫師

國立台灣大學醫學院

病理科 副教授

與淋巴癌和平共處，是我此生最大的挑戰，可是感恩它，讓我學到很多，也獲得很多難得的經驗。更重要的是讓我體驗到，健康必須靠自己。

## 負面思想 影響療效

三十年前，當我還在加拿大的多倫多研究所進修，正慶幸尚有一年，研究所的功課便可以結束時，竟被發現患了癌症。手術證實



是癌症的第二天，我的工作機構的老板來看我。首先，說了一大篇他心裡如何難過的客套話。然後告訴我，在社會上做事，好比一個大機器中的小螺絲釘，只要中間有一個小螺絲釘停止工作，都會影響整個機器的工作效率。接著，他指著我說：「而你，顯然會有很長一段時間不能工作，所以，很抱歉，請你馬上辭職。」當我的男朋友也明顯地疏遠我時，我了解到，自己竟完全被孤立起來。我不但失去工作，已被社會遺棄，也被愛自己的人遺棄，而且，還被自己的健康所遺棄。我的生存價值，幾乎完全被否定掉。因此，我的情緒降到最低點，我想到自殺。癌症經過手術，很多個療程的放射性治療，因為療效不佳，經過一年多，仍然時好時壞地原地打轉，癌並沒有完全消失。

最後只剩下化學治療一個辦法。當時的化療，以目前的眼光看



起來，是相當粗糙的。治療了一段時間後，血小板變得很少，不小心一碰，到處都會瘀青，如果內部大量出血，就可能致命。與主治醫師商量，是否可以暫時停止治療，主治醫師竟然不同意。在這種「吃藥會出血致死，不吃藥又會病死」的情形下，做病人的我，的確非常為難。

考慮再三，決定作個反叛的病人，我自己把化學治療停掉了。現在回想起來，是當年的反叛救了自己。

### 丟掉藥罐子 調養身心

直到回到國內，回到熟悉的環境，不但重新獲得舊日友情的溫暖，而且，還很幸運地恢復了工作。這些轉變，使我的情緒漸漸由消極轉變為積極，癌雖然還在，我卻漸漸學到如何與它和平相處，



它並沒有再發。可是由於身體很孱弱，治療後的副作用層出不窮，不斷住院又出院，我也變成肚量很大的藥罐子。

一直到十多年前，因為高燒兩個星期不退而住進了台大醫院，經過諸多檢查及會診，醫師宣布我第三度得到肺結核。當時我當然很沮喪，可是也只好乖乖認命，照醫師的處方服藥。

在服藥第三天抽血檢查時，竟發現還因服抗結核藥物而罹患了中毒性肝炎。於是我很自然地又反叛醫命，停止服藥。每天不是睡覺，就是靜坐。經過一個月，再照胸部放射線檢查，發現醫師說的肺結核竟然不見了。這個發現讓我了解，一個月前的肺結核應該是誤診，因為肺結核是不可能不吃藥而在一個月內痊癒的。

這個發現，讓我不斷深思，平白吃這麼多藥，卻惹來一身副作用。我以後到底是會因癌症而死？還是因其他併發症而死？



這次住院，讓我下了決心，從此不再靠藥物，果然從那以後，我沒有再吞過任何一顆藥丸，包括維他命。

### 信念：健康靠自己

#### 方法：自我反省

這次住院，也讓我看到了西醫的極限，我開始深思除了藥物以外的方法，我也讀了不少書，也去探討甚至淺嚐了不少民俗療法，發現最根本的辦法，還是靠自己，靠自己去做觀念的修正與飲食生活的調整。

經過十多年的努力，我發現我的想法是正確的，從此以後，我沒有再住過院，近年來連感冒都很少了。

觀念的修正，其實就是自我反省。



「我好好的，為什麼會得癌症？」很多人一聽到醫師宣布自己得了重病時，往往都會顯現出一副無辜的模樣，希望用切、割、毒、殺等外來方式去除疾病，然而，疾病真的會沒來由地產生嗎？

世上絕對沒有這種「好好的就突然生病的事情」。以感冒為例，如果真要病人作自我反省的話，通常患者都會表示，自己在感冒之前，曾經一連熬了好幾個通宵；有些人會說，自己最近吹了冷風、淋了雨；有些人則說，工作的壓力很大，常常頭痛又失眠。事實上，諸如此類的現象，都是導致感冒的因素，換句話說，假使病人的敏感度及警覺性夠的話，自然能夠做到「防患未然」的目標。

以我的親身經驗為例，在加拿大唸研究所時，所以會得到癌症，同樣是其來有自。首先，我天生怕冷，卻選擇到加拿大唸書，基本上已經違反了健康的大原則。





其次，為了負擔家計，邊唸書、邊工作。常常為了多省下一些錢寄回家裡，以致於早、午餐都只吃一個三明治夾起司，到了晚上，才煮些麵條並搭配超市冷凍的青豆及便宜的雞胗、鴨胗。事後，我才明白，原來自己長時間吃進許多可怕、有害健康的食物。再加上老板又是猶太人，對員工非常嚴苛，其身心所承受的壓力自然是可想而知。

在那段工作緊張、沒有朋友，一天天重複著上班、下班及唸書的日子中，健康情形自然是每下愈況。還好，後來癌症救了我。讓我有足夠的理由離開那樣的環境，找到生路。

**生病，不是細胞叛逆，是自己無知對細胞加壓**

其實，身體發生了疾病，並不是細胞叛逆，違反了主人的命令，

而是主人無知，拼命對細胞加壓，卻不知道早已超過細胞能夠容忍的限度，於是，細胞只好應變。生病，不過是受不了委屈的細胞在喊救命的聲音而已。

如果把觀念改一改，承認生病該由自己負責，對自己的行為，心生慚愧，而努力自我反省，並感恩不盡地以滿心歡喜的心情去看待自己的改變，儘量善待自己的細胞，努力不讓它們受到委屈。如有需要，再配合適當的醫藥治療，那麼，即使是病況已經相當嚴重，仍然有很大的痊癒空間。

而且，不只癌症，得任何病即使治好了，不表示已經完全痊癒。若不善加調整觀念及生活、飲食，也都可能再得病。我曾在顯微鏡下觀察，一位已治療好的鼻咽癌病人，二十六年來癌症沒再發，在他去世後，其鼻咽組織仍看得到癌細胞，只是癌細胞被正常細胞包



圍著而已。所以，改善體內環境，使癌細胞沒法生長，是個一輩子的功課，偷懶不得。

### 調整飲食習慣改善體質

調整飲食習慣是改善體質最直接而快速的方法。一般人的營養，都是從嘴巴吃進去的。這是說，製造體內負責新陳代謝的每一個細胞的材料，都是由飲食而來。從另一個角度來看，也可以這麼說：你就是由你吃下去的食物變成的。所以，如果飲食中充滿致癌物質，日後又怎麼可能不患上癌症？食品添加物，是另外一個使食物的品質發生改變的因素。因為食品添加物有很多都是致癌物質，如果常吃加過工的食物，到底會同時吃進多少致癌物質，還真沒有辦法知道。飲食的量，也會影響營養。過去，在貧窮的時代，吃得





夠，營養不良，當然會影響體質。現在，經濟情況良好，倒是吃得太多，而造成營養不平衡，也累垮消化組織，引起所謂的文明病，像高血壓、心臟病、肥胖症、糖尿病等等，使體質受到影響。針對這些情形，要做的飲食習慣改變，原則上，是保持飲食平衡，不吃添加物，不吃腐敗食物，不吃肉類，多吃蔬菜、水果。

## 五種癌一定要吃素 吃素身體越來越好

我自己的例子是做瑜伽做到第五年時，只要一有任何肉類進到嘴巴，就會不自覺地吐出來，由於並沒有任何宗教因素驅使我非吃素不可，因此，我知道，面對這種情形，是腸胃要求我不要再吃這類食物了。



一直到今天，吃素十多年，看著自己的身體因為飲食習慣的改變而愈來愈好後，每當遇到胃癌、大腸癌、子宮頸癌、乳癌及前列腺癌的患者時，我一定會力勸這些病友要改吃素食，至於其他癌症患者則可依照「四條腿的先不要吃，兩條腿的慢慢戒，最後再從沒有腿的著手」的原則，逐步改掉吃肉的習慣。至於為什麼這五種癌友一定要吃素？因為子宮頸癌、乳癌及前列腺癌與荷爾蒙息息相關，而肉類不但含荷爾蒙多，而且也易轉變為荷爾蒙，增加致癌因子。其實腸胃原本只需要穀物、蔬果，就足夠達到新陳代謝的目的。一味地吃肉，只會增加腸胃的負荷，累積有害身體的不潔物罷了。

飲食如藥，須先了解病況體質，妥善配合

全然生食 並非人人於各條件下都適合



有人問說是不是每個人都適合吃生機飲食？吃素食可以吃蔥蒜嗎？我的經驗認為不是每個人都適合完全用生食，而且，嚴格說來，東方人的體質大部分都不適合全然生食（需配合熟食天然穀類等）。如果一定要吃生食的話，最好先找對生機飲食也有體驗的中醫師把把脈，作整體評估，看看體質是否適合吃。至於蔥蒜的問題，以蒜來說，一個人如果身體狀況良好的話，絕對不需要靠蒜來殺菌，而蔥則會影響身體荷爾蒙的分泌及情緒變化，對健康不見得有正面幫助。

### 吃素不要奶蛋 一樣健康

又有人問說吃素食時，需不需要喝牛奶、吃雞蛋？

我認為牛奶是養小牛的，不是養人的；至於雞蛋原本是孵小雞的，其實，一粒糙米就像雞蛋一樣是完整營養，多吃糙米，與吃雞



蛋沒有兩樣。或許有些人認為，不喝牛奶、不吃蛋，無法攝取足夠的鈣質，事實上，鈣質並不一定要從蛋類和牛奶中攝取，一切有根的蔬菜基本上都含有鈣質。另一方面，有些人可能擔心鈣質攝取量不夠的話，容易罹患骨質疏鬆症，其實，骨質疏鬆的問題並不像大家所想的那麼嚴重，根據調查顯示，全球骨質疏鬆症罹患率最高的地區是阿拉斯加，其次是美國和歐洲，中國大陸則很少，原因為何，因為阿拉斯加人常年吃魚，美國和歐洲人民又經常吃肉所致，換句話說，沒吃肉、牛奶和蛋類，像中國大陸人民並不會因而罹患骨質疏鬆症。只要多運動、多吃糙米和全麥麵包，自然就可避免骨質疏鬆症。

## 運動是改變體質的根本辦法



運動是改變體質最根本的辦法。因為，每個人的身體，本來就具有抵禦外侵的毒物或癌症的能力。只是，身體的內在環境和身體外的大環境，都有過多有害的因素，使身體的這種免疫能力發生障礙，疾病和癌症才不可避免地發生。而運動，則可使身體內在環境的細胞，藉促進血液循環，以帶動氧氣和營養，反過來，又使細胞增加活力。因此，人體的免疫力，便能增加。

病後，我開始做的運動是爬山。我說的爬山，並不真是去做爬上高山的運動，只不過是在那些有產業道路的小山走走而已。那時，憑良心說，我並不喜歡爬山。我參加爬山，可以說是被我丈夫強迫的。（註：大眾感恩這慈悲的眷屬長年照顧她，於此致敬致謝！）每個星期日，他早就把背包、乾糧、水壺準備好了，然後把我拉起來上路。這是因為我的身體太過虛弱的緣故，爬那樣的山，對我仍然是件苦事。



他說我那段時期的爬山，是出太陽怕走、下雨怕走、吹風怕走。其實，之所以會出太陽怕走，是因為經過治療以後，我的體質很差，曬了太陽，皮膚就會發癢。之所以會下雨怕走，是因為我怕感冒。經過治療，我的身體很差，簡直不能同別人比。普通的天氣，別人不容易感冒，偏偏我卻會感冒。之所以會吹風怕走，也是有原因。治療以後，我的血液循環很差，手腳常都冰冷。爬山時，別人是一爬就出汗，我卻要爬了半天，身體才會熱，如果有風，則會反而越走越冷，很受不了。

儘管這樣，我的爬山時走時停，但時間累積下來，我還是嚐到了它給我的好處，我的健康竟然緩緩地在進步。現在，癢的問題，已經不知不覺地消失，風雨對我來說，也不是阻力。經過不斷磨練，而今，我的爬山和走路的本領，卻已越來越有進步。過去，走短短



的路，便要流淚，甚至大病一場。現在，體力增加了，走二十公里路，已是家常便飯，甚至還有過一天走四十公里的紀錄。幾年前，還在經過兩年的準備之後，登上玉山，來作為對我的體能的考驗，結果，我很歡喜我的成績，我通過了。

兩年前，我改變了工作環境，每天早上先去爬山，在山上吸它兩個鐘頭的芬多精，回家洗個澡才去上班，現在看到我的人，都說我比以前健康，我則會加上一句：「天天爬山，明年會更好。」

你的細胞看起來很累，趕快去爬山

補充氧氣，癌細胞會回歸正常

在實驗室養癌細胞，如果加氧，癌細胞就養不好，如果加二氧化碳，癌細胞就養得很好。這表示，我們自己把體內環境弄到缺氧，





細胞才無可奈何變成癌細胞來適應環境，如果把環境裡的缺氧因素刪掉，補充氧分，其實癌細胞是會回歸正常的。

三十年來，我看過無數病人，那些肯聽我話而去爬山，甚至天天爬山的人，身體的改善都很明顯。

現在，每當我透過顯微鏡看到病人或友人的細胞顯出缺氧的狀況時，我都會提醒對方：「你的細胞缺氧，看起來很累，趕快去爬山。」

除了爬山、走路、慢跑以外，我也曾經花不少的時間，在做瑜伽、氣功和靜坐的鍛鍊。那些鍛鍊，開始時，什麼成績都看不到，可是久了以後，身體還是在改善。不過，一般瑜伽老師不是要求學生「再彎一點，再彎一點」，就是以極快的速度教學。事實上，瑜伽要做得好，慢及足夠的熱身運動是不可少的兩大要件。就像我自



己就曾經花了一個小時學「攤屍式」；花兩年的時間學熱身運動，結果，身體不但愈來愈健康，感覺也較以往靈敏許多。

## 每天運動四小時 換取生活品質

### 自創禮佛瑜伽，修心又健身

幾乎每個人都知道運動對健康的重要性，但是，真正能夠身體力行的人卻不多。

我自己自從開始做瑜伽、爬山、靜坐後，每天維持四小時的運動量。四小時！對許多人來說，或許覺得不可思議，但是，如果每天運動四小時，可以使剩下的二十小時比較舒服；如果成天不運動，二十四小時都不舒服，你選擇哪一邊？

〈註〉：李豐醫師每天只睡六個小時，清晨三、四點就起床，



空腹練二個多小時的瑜伽，再打坐一個多小時。她常說，每天花四個小時做運動，可以換來其他廿小時的全身舒暢，這種投資太值得了；近幾年，她還自創一套禮佛瑜伽，在跪地膜拜時融入瑜伽之動作，既可修心又能健身。

### 笑、不生氣、正面看、放鬆四招 多活三十年

除了生理因素之外，要克服病魔，還必須從心理層面下手，像笑、不生氣及以正面態度看待一切事情，還有學習放鬆，即是我這麼多年來能夠降服疾病的一大原因。

學習笑是一項很特別的功課。因為我知道，笑的時候，尤其是大笑的時候，身體內的細胞是放鬆的。細胞只有在完全放鬆的時候，才能圓圓潤潤，充滿活力，足以應付外侮。剛開始學笑時，其實不



是真心想笑，而是勉強去把嘴巴拉成笑的樣子，可是久而久之，心裡自然會加以配合，真的變得成天都開開心心的樣子。

得到癌症以後，學笑便成為我的生活課題之一。有一次，一位病人眉頭深鎖地來找我，我看到她鬱鬱寡歡的樣子，便問陪同母親前來的小女孩，「妳媽媽怕不怕癢？」小女孩說「怕癢。」於是，我悄悄地告訴女孩：「以後媽媽躺在床上時候，妳就搔她癢。」結果，這位母親在每天大笑一回的情形下，慢慢地紓解了深鎖的眉頭。

### 生氣是別人做錯事，我懲罰自己

學習不生氣是一項比較困難的功課。因為我為人耿直、又愛打抱不平，一看到不合理或不公平的事，拔刀相助的精神便來了。自從我了解「生氣的定義是別人做錯事，我懲罰我自己」。以後，我





便開始努力去實踐，不過，積習難改，我的這個過程還是經過了四、五年，才看到一點點成績。剛開始，別人挑釁我，我還是會馬上反應，接著便後悔；然後，我會看到別人在挑釁，我會看到自己快要動氣，於是，馬上逃到看不到挑釁的地方，再慢慢調整自己的情緒；然後，我漸漸不需要逃離現場也能壓住脾氣，可是還需要在心裡說：「你好可憐。」來平衡自己的情緒；現在，我什麼都看到，卻可以一直保持笑容。

### 恭喜病人得癌症

持正面的態度對疾病的療效有極大的影響。像我得癌前期，由於挫折連連，對人生、前途無信心，療效不彰。但得癌後期，由於對人生、前途恢復信心，雖然沒有治療，身體卻反而慢慢好起來。

因此，自從我的健康進步了以後，除了我的專業，我最樂意做的一件事，便是為癌症病人打氣。每當一個垂頭喪氣，以為末日將至的癌症病人，被介紹來看我以後，往往經過一番疑問的解釋，尤其是當他看到我這個活生生的例子，朝氣蓬勃地站在他的面前，他的信心便很容易地能建立起來。於是，這個垂著頭，苦著臉進來的病人，結果，卻能昂起頭，臉上充滿笑意地踏出我的辦公室。我做的事，並不是顯露奇蹟。只是，我讓那些癌症病人看到「希望」，讓他們的情緒，能很快從消極變為積極。

甚至有癌症患者來找我時，我會說「恭喜你得癌症」，對方一聽，自然會覺得莫名其妙，我解釋，「假如你不得癌症，怎麼會改變飲食習慣？怎麼會開始運動？又怎麼會學笑呢？再說，從今天開始，你的生活會一天天地變好、一天天地有品質，這樣一來，怎麼





會不值得恭喜？」於是，對方一聽，果然對自己罹病的情形釋懷了許多。

待患者情緒比較平穩地，要離開時，我又會說，「再恭喜你一次。」對方一聽，又是一頭霧水，「既然之前已經恭喜了，有什麼事還值得再恭喜一次？」這時，我會不疾不徐地回答，「我把三十年來對抗癌症的養生經驗一下子交給你，這難道不是一件值得恭喜的事？」就這樣，對方帶著飽滿、知足的感覺離開。

### 善用「多賺三十年的法寶」

如果凡事從正面思考，事事會變得非常美好；反之，凡事都從負面思考，事事都變得相當糟糕。就像我先生為了我好，毅然決然地把家裡的電話線拔掉，以免我下了班後，還要接聽一大堆電話，

雖然這似乎對我有些不方便，但是，從另一個角度來看，能夠安安靜靜地利用下班時間做瑜伽、運動，對身體不是反而有很大的幫助嗎？再說，真有什麼重要的事，隔天打到辦公室就可以了，何須置礙在心？

放鬆看起來很容易，其實卻是最困難的，因為放鬆要從心做起。心真的放鬆，身體的細胞才能鬆。而心要放鬆，必須放下很多現世間的價值觀，包括名、利、情……等。我的方法是從清抽屜開始，久已不用的東西，馬上送走、放開，衣服物品也是，甚至延伸至人際關係，於是人變得活得很簡單、很樸素，人就輕鬆了。

當年，醫生宣判我只有六個月的生命，如今，我認為自己「多賺了三十多年」。為何如此？笑、不生氣及正面看事情、學放鬆應該是重要的法寶！



## 改得越多好得越快

這些年來，我不但看了不少癌症病人，更與其中一部分病人變成朋友，共同奮鬥，分享彼此的經驗，互相鼓勵，努力活下去。我們發覺，活得越長及活得越有聲有色的人，注注都是勇於自省，及堅持修正自己的生活方式的人。「改得越多，改得越徹底，好得越快。」已經成了我們的原則。

營養是細胞藉以維生的資糧，如果天天吃下充滿抗生素及賀爾蒙的家畜肉類，細胞想不生病也不成。充滿農藥及加工化學物質的食物，也會使細胞中毒。只有回歸自然，才能使細胞恢復生機。

運動的好處是使身體的循環順暢，把養分及氧氣帶到該去的地方，對生病的細胞，尤為重要。如果選擇一、兩種自己喜愛或適合





的運動，持之以恆地做下去，總有一天，成績會自然顯露出來。

心理的調適，極為重要。要知道，自己身體裡的細胞，到底是聽自己的還是聽別人的呢？當然是聽自己的。那麼，自己對細胞下達的命令，便不應下那些不利於細胞的命令，例如生氣、煩惱、消極……，細胞無外顧之憂，才較容易應付內患，對癌的免疫能力，才容易增加，才是根本解決癌症的辦法。

自我反省乃至身體力行，只要堅持，這些事並沒有想像的那麼困難，而且，如果繼續堅持下去，所有疾病，甚至癌症，都會自動讓步，讓健康的細胞抬頭。

生命的長短，我們無法決定，但生活的品質，卻是可以改善的。

天天念氣事，天天有事氣  
天天念極樂，天天都快樂



學佛人困擾的，常是遇境界就被習氣、妄念拖著跑，佛法用不上力，甚至派不上用場，而謝清佳博士的精進和返照功夫，真使我們深深敬佩，自嘆不如。

有些健康人，一年念一部無量壽經，都覺得「太長念不完」，而謝博士卻能下功夫，一天念上十遍。也有很多健康人怕累，不敢多拜佛，而她兼顧教職與家庭，仍能欣然發願，一年禮佛十萬拜，又覺得很歡喜舒暢！很多人總有理由推說沒時間學佛聽經，而她卻能保持天天精進聽聞佛法，並整理出版華嚴念佛三昧論講記（黃念祖老居士述）普利群生。

而且可貴的是她在日常生活中緊密，反省自己，迅速提起正念。淨土行人都願臨終能蒙佛接引，往生極樂，而臨終的蒙佛「接」「引」，來自平時就歡喜「接」受佛的「引」導，常和佛心相應。臨終「往生」極樂，也來自現在此刻決心——現在就願放下垃圾，一「往」不退，過極快樂的佛「生」活。（才是「往」「生」極樂之真願）



# 癌症讓我活得更健康

謝清佳博士／國立台灣大學

謝清佳博士 簡歷

學歷：美國雪城大學工商管理碩士

國立交通大學管理科學博士

經歷：國立台灣大學資訊管理系

系主任 兼研究所所長

現任：國立台灣大學資管系副教授

道證法師囑咐我寫下得患癌症的心路歷程，來鼓勵病友。雖然自認為得病的經歷很平凡，但是一路走來，卻很順暢，沒有什麼艱苦；所以欣然接受了法師的慈令，寫這篇文章和大家分享。

無常——每個人都有一本帳，

翻出下一頁是什麼，誰也不知道

在民國八十三年冬，沐浴時無意中觸摸到右邊乳房有一顆龍眼

癌症讓我活得更健康——謝清佳博士



般大小的硬塊，就到台大醫院就診。週五下午看門診，週六照超音波，次週一就通知週二住院，週三作切除手術。因為手術前無法判斷是惡性還是良性腫瘤，所以手術時先作局部切除，立刻送病理化驗，而我就躺在手術台上等待化驗結果，誰知一等就等了將近二個小時。手術室很冷，心裡又七上八下，應該是很難熬的一段時間。所幸，學佛七年，平日以念佛為定課，就一句接一句地念著阿彌陀佛，慢慢地就平靜下來，也不覺得難捱了。終於，手術室裡的電話鈴響了，醫生走近，上了麻醉，作了癌症切除。

一夕之間，我就成了一個癌症病患。當時，我四十七歲，身體狀態算是不錯的，很少感冒，也沒有這兒痛那兒痛的毛病，早睡早起，吃長素，體力也還不錯，偶而還去捐血。在台大資管系擔任系主任兼所長的工作，資管系在當時是創系第四年，碩士班第一屆；



而博士班也在籌備之中，準備次年招生。工作雖不輕鬆，但也還勝任愉快。再怎麼想也想不到會得癌症，事後，讓我深切地體會夏蓮居居士的話：「每個人都有一本帳，誰也替不了，翻出下一頁是什麼，誰也不知道。要謹防業力發動。」世事無常，誠然不虛。

## 死亡的恐懼來自自己的妄念

癌症病患第一個要面臨的是死亡的恐懼，和對臨終前疼痛的恐懼。家母不到六十歲就患乳癌，切除後復發肝癌，三年就走了。我的姨母是子宮癌移轉到胃癌，二年就走了。她們二位臨終都沒有疼痛。而一位遠房舅媽，在美國患大腸癌，又移轉，不知開了幾次刀，九年後走了。據舅舅說臨終前三個月疼痛非常，連嗎啡也止不住。當我知道自己得了癌症，很奇怪的，第一個念頭，居然不是恐懼，



而是一種前所未有的輕鬆感覺：「啊！我終於可以不用再活下去了！」但是，這個感覺只持續了幾個小時而已，接著而來的就是「恐懼」，對死亡的恐懼，對臨終前痛苦的恐懼，割捨不下自己未完成的學佛的功課和心願以及家人。這些恐懼和憂愁，檢討起來，其實都是自己的「妄念」。但是，人總是那麼無可奈何地，不能自主地被自己的妄念拖著走。回想起來，我是怎麼克服這些恐懼和憂愁呢？

### 淨土行人，

### 一生所求就只是臨終的那一剎那，佛來接引

當年，我有一群念佛的蓮友。念佛人最期待的就是預知時至，自在往生，當我們一起念佛的時候，曾經半正經半開玩笑地談論，得癌症也是預知時至。而淨土行人，一生所希求的就只是臨終的那



一剎那，佛來接引。我就在這裡，找到了真實的依靠，而能無懼於死亡。所以，當我同病房的患者，哭泣憂愁的時候，我還能夠泰然自若，就是因為我很清楚地知道我一生所希求的就是臨終接引往生。往生對淨土修行人而言，就是夢寐以求的解脫。我是在佛法中，認識了死亡，對死亡有所準備，以阿彌陀佛的淨土法門為依靠，而能克服了對死亡的恐懼。

## 不要被妄念拖著跑

但是，事情並不是那麼簡單，功夫不夠，明明道理很清楚，卻不能時時觀照，有時候還是會被妄念拖著跑，停不下來。記得剛出院回家不久，手術後身體比較虛弱，一時又想起癌症的可怕，不能停止，佛號念不下去。正在無助之際，隨手拿起淨土資糧，翻了幾



頁，赫然幾個大字：「您當前的第一件大事，同時也是唯一的一件大事，那就是一句彌陀念到底……。一切不管，一切不問，心中孤零零地單提這一句名號。一句念完，又是一句。」就這簡單的幾句，當下清涼，佛號一起，妄念頓息。記得在那段時間裡，也常念頌夏老居士的一首詩「大病中口占二偈辭世」：

生已無可戀，死亦悉足厭；本來無生死，生死由心現。

了知諸法空，始信一切有；西方有極樂，有佛無量壽。

「不要被自己的妄念拖著跑」是我當時用來克服恐懼的方法，而怎麼能不跟著妄念跑呢？就是在妄念中要迅速地提起覺照，立刻念佛。

要生活品質？還是要活久一點？

癌症病患除了要孤苦無靠地面對死亡之外，傷口還未癒合，馬上





要面對要不要接受化學治療的困惑。記得，當時我坐在電梯口前的日光室，默默地數著念珠念佛，抬頭一看，是主治醫師，他說：「等一下就打一針，作化療。」我一愣，馬上想到，李豐醫師和我的對話。我在開刀的前一天中午，去台大醫院的佛堂拜佛，就在那裡，第一次見到李豐醫師，我的好同學病歷室的范主任陪我一起去佛堂，她就介紹我認識了李醫師。開刀後，我到李醫師的研究室找她。

她問我：「有沒有學佛？」「有！」

又問：「修淨土嗎？」「是。」（大概是看到我的念珠，平時我盡可能的珠不離手。）

又問：「怕不怕死？」「不怕！」

再問：「要生活品質，還是要活得久一點？」「要生活品質。」

就說：「那我是你，就不作化療和電療。」「啊？！」





所以，當主治醫師要給我作化學注射時，我就推說要等病理報告出來再做。主治醫師說：「你的癌組織那麼大（7公分×3公分），不用看報告，也要做。」我還是推拖，醫師只好作罷。後來，病理報告出來，很特殊，切除下來的癌組織雖然很大，但是外面不是癌細胞，是很硬的結締組織，把癌細胞緊密地封鎖起來，乳房上的淋巴都沒有轉移，所以，主治醫師也就同意我不做化療。這個事實，讓我得到很大的紓解，對自己的免疫系統有了信心，同時，也對自然療法有了信心。我在開刀前，吃素至少有三、四年了。一般的說法是，吃素能增強免疫力，或許，我的幸運就是來自素食吧！

〔註〕：癌細胞在體內長出，長到能檢查出或摸到，其實都已「歷史悠久」了，而人常不覺有症狀，可見我們未「發現」時，體內免疫功能就已覺察，而且悄悄在處理癌細胞了。

有的癌，甚至在體內潛藏十幾、二十年，甚至一直到其人遇意外災害死亡作屍體解剖才被發現，生前都毫無症狀。可知，當「免疫系統」功能良好時，是可以自行處理癌細胞的。人體免疫功能甚奇妙，辦法也甚多（本性佛力不可思議），對癌細胞，有的能「吞噬、消化、改造」；有的能「包圍隔離」；有的能改善條件使之「良性化」。天然素食可加強此良好免疫功能。

而可惜的是，這本來良好的免疫功能，常被我們自己戕害破壞了，醫學研究，心中恐懼、懷恨、生氣、憂鬱、壓力、生活不合理，飲食不當都會破壞免疫功能，才會使癌擴散。這些因素是該由自己負責調適的。

若能恢復自體免疫功能，自能康復。而免疫功能之根源，在「心」！心安定，寬鬆、歡喜念佛就是「妙藥」！



## 有趣的處方單

之後，我決定依「自然療法」治療，放棄了醫師建議的電療和藥物治療（吃荷爾蒙強制停經）。李醫師給我的處方是：

☞ 離開台北（工作和家庭）一年（後來，我在埔里寺廟住了九個月）

☞ 每日步行四小時（後來，我只有每日步行不到二小時）

☞ 每日打坐三小時（這一項做得比較好，打坐念佛）

☞ 每天要笑（一直做得不太好）

☞ 凡事要往正面看（也一直做得不太好）

☞ 要依自然療法（還算盡力而為）

開刀至今，已經五年又七個月了。雖比以前清瘦（160公分、53公斤；以前是56公斤），體力反而比以前好很多，爬山四小時，不



覺得太吃力，絕少失眠，胃口普通，白頭髮很少，還不用戴老花眼鏡。比以前會笑，當然，還笑得不够。想法比較正面。總之，手術後是「佛法」、「自然療法（包括飲食和運動）」和「中醫」帶領我走過了癌症。同時，走得很順暢，幾乎沒有什麼痛苦。下面，總結我親身經驗的一些康復的要點，提供大家參考。

## 懺悔

得病之後；一定要自我反省，懺悔改過，重新塑造一個新的生活和新的自己。絕對不能存著這樣的想法：「我這麼努力認真誠心學佛，怎麼還會有這種果報呢？」這個想法，就是不明三世因果，就是「疑」，也就是非常非常嚴重的謗法。懺悔方法很多，我主要是依夏蓮居居士的寶王三昧懺的法本拜懺。自己反省下來，還是很



不夠，菩提心不足，隨順眾生做得很差，身口意三業時常都在供養  
「我執」，仍有待努力，徹底反省懺悔，打碎再造。

### 檢視內心·慚愧祈願

有些統計數字顯示，得右乳房的癌症病人，多半是和先生過不去，而我的乳癌就正好是在右邊。反省起來，我得癌症，和我死不認錯，自以為是，很執著又很悶的個性有很大的關係。尤其是對我先生，我一意從自己的觀點去想，對他只有排斥和不满，從來沒有考慮他的處境和心情。

認識我們夫婦的人，都覺得是一對很奇怪匹配的，因為我們二個幾乎沒有一點點相似之處。他高大英俊瀟灑，很有書卷氣，唱歌跳舞都是一流的，人很聰明能幹，個性強悍而尖銳，正直無私，十



分講求理性。而我從不打扮，穿著很隨性，長相和個性都有點像露  
西蒙哥瑪麗筆下的小時候的安雪麗，一個迷糊卻又有個性的鄉下孩  
子，喜歡靜靜看書，聽古典音樂，做事很迷糊，又不理性。記得，  
在小學一年級時，老師選我在遊藝會中擔任跳舞節目，我就嚇得哭  
著回家，要外婆去跟老師說：「我家這個孩子是不跳舞的」。我們  
夫妻倆個性和興趣都很不相像，好在也都是知識分子，在一個屋簷  
下也還能相敬如賓。不過，他常常說：「我們家有兩個先生和一個  
阿巴桑（幫我照顧家務的一位管家女士，我們一起相處了十九年），  
就是沒有太太。」他說這話的心境是很苦的，只是我沒有去體會他。

雖然在我十歲時，全家就由南亭老和尚授了三皈依，但一直到  
我四十歲時才聽到淨空法師的彌陀要解和普賢行願品，得前所未有  
的大震撼和歡喜，才發現自己以前活得很渺小，原來人生還有一片



這麼廣闊的天地。

但是他的因緣還沒成熟，還沒有機會深入佛法的妙理，所以他非常不能忍受像我這種學科學的高學歷的人，居然會這麼「迷信」，幾次衝突之後，我就不再試圖溝通，而瞞著他學佛。這就是我開刀前的情況，我只覺得他反對學佛，是我學佛的障礙，怎麼從來沒有替他想過，有一個想法和他差距很大的老婆，他的日子也是很不好受的。我並沒有用阿彌陀佛的精神去體諒他，讓他也有緣感受到佛心的慈悲柔軟，也沒有用阿彌陀佛的耐心，讓他也有機會體會佛法智慧的深奧廣大。

開刀後，因為我信阿彌陀佛，情緒上很平靜，而生來又是自閉而不愛表達自己情緒的個性，所以沒掉過一滴眼淚。倒是我先生整天守在病床邊，動不動就擦眼淚，兩眼紅得像兔子。很想幫我做些





事，像是扶我下床、用餐等，但是我恢復得很快，一切都自己來，也不會撒撒嬌，裝作要人照顧。在我最需要照顧的手術後二十四小時，是由我們家族中最善於照顧病人的專業護士（我的乾姐，護專講師兼實習主任）負責照顧我。

學佛的蓮友們每天一大早就來醫院陪我念佛，帶給我些湯食，一直到晚上很晚才走。我很感念她們的照顧，也很喜歡和她們在一起。現在回想起來，與其說一些感謝我先生的話，不如說是應該好好的懺悔，因為，當時我一點也沒有想到他的心情和處境，把他冷落在一邊，看他整天紅著兩隻眼睛。我心裡還嘀咕著：「大男人一個，怎麼這麼愛哭？」尤其是最近讀道證法師的書，看到法師在靈鷲山的祈願文：「請幫助我，讓我能體會眾生的痛苦，感同身受。」讓我真正地流下了懺悔的淚水。我和他相處這麼多年，一直就只知



道理怨他的剛愎自用和霸道，而從沒有想過要去體念他的苦處，更不用說去感同身受了。

後來，在台大住院的後期，我看他在一旁紅著眼睛，就請他去找李豐醫師。他見了李醫師回來，好像換了一個人，因為李醫師讓他知道癌症不是絕症，另外還是有康復的路可走，就硬要我去見李醫師。在她的指導下，我走了一條很特殊的治療路程，就像我前面介紹的。在我出院的時候，李醫師給我十多本書，都是有關自然療法克服癌症的書。回到家裡，我也只顧念佛，懶得看，後來這些書都是他一一細讀，然後告訴我應該怎麼注意飲食，以及自然療法的一些基本的道理。也開始陪我吃素，因為他是很理性的人，只要對身體有益，不會嫌那些生菜和沒油沒鹽的水煮菜難吃。這一點是很難能可貴的，很感謝他。〈大眾也感恩這理性的照顧，使謝教授健康。〉



另外，由於他的理性，他很支持自然療法，所以對於我要不要接受化療和電療，以及以後要不要做持續追蹤檢查，都很尊重我的想法，完全沒有給我任何壓力。也放了我九個月的假，讓我去埔里寺廟過一段修行日子。記得當時我剛開完刀，稍一恢復體力，還沒拆線，就吵著要去埔里，而且堅持就在回診後當天下午就要開車去埔里，他也就依我的意送我去埔里山上。第二天又開車去埔里鎮上幫我找小麥草。竟然不但找到了小麥草，還找到了會種小麥草的人，又去請教怎麼種小麥草。這些慈悲照顧我都應該相當感激他。然而，當時並沒有以禮敬、恆順的心，深深感恩。

法師要我們學習感恩，發菩提心，要念恩、報恩，而修慈、修悲須由周圍最近的人修起。

我真正感謝我的先生，他像一面鏡子，隨時隨地清楚地照出來



我是一個很差勁的佛弟子，這些年學佛只是在「我執」上加工，貪瞋癡慢都沒有減少，尤其是缺少一顆真實的慈悲心，和本師的心全然不相應。但是本師還是平等慈悲地攝受，我只能慚愧地祈願：

「阿彌陀佛，請幫助我，讓我生起真正的懺悔心，向一切曾經被我傷害過的眾生懺悔！讓我生起真實的慈悲心，善待一切曾經被我傷害過的眾生！讓我生起無私的平等心，不讓一己的私念有意無意地傷害任何一個眾生。阿彌陀佛！」

## 定課

念佛人的早晚課是很好的定心丸。我很得力於黃念祖老居士對定課的主張。就因為有定課，我一個人獨自修行，才不至於像斷了線的風箏。忙了一天回到家，打開燈，第一件事就是到佛堂點香拜



佛念佛，就不至於跟著妄念跑了，心也就很安了。另外就是利用閒時散念佛號，黃老居士用的蓮花念珠很好計數，珠不離手，也就比較能夠佛不離口，佛不離心。

〈註：黃念祖老居士是無線電工程學教授〉

## 聽經

善知識講經的錄音帶是我病中良藥，時時提醒，時時教誨，增長信願，開示正路，如黑夜明燈，有時一兩句話，就能掃盡一切。工作忙碌，很少能有時間恭恭敬敬地聽，上下班的車程中，就是我聽經的時間。做家事一有空檔，就馬上靜下來聽經，不斷浸沐於法水，不斷用佛之知見，修正自己的凡夫知見。



## 運動

要恢復健康，就要把運動排進自己生活作息之中。開始運動會很累，很辛苦，但是一旦得到運動的好處，血液循環良好，全身舒暢，體力日增，臉色越來越好看，就能持之以恆。我嘗試過很多運動：步行、慢跑、保健操、柔軟操、爬山、太極拳。總之，要找出最適合自己的運動。而「拜佛」是我一直持續不斷的選擇。很喜歡密教的大禮拜，卻因為開刀，右手不能吃力太多，拜多了，很不舒服，好像要脫臼一般。最近，依道證法師的拜佛講義拜佛，得前所未有的歡喜舒暢。

〈註：「拜佛方法與醫學原理」，道證法師另有專集圖解。〉



## 排毒

生活幾十年，自然有許多廢物堆積體內，排毒就能改變體質，所以自然療法和中醫都很強調排毒。自然療法首要素食，以天然無農藥蔬果、五穀類、堅果為佳。我得病之後，先依自然療法喝小麥草汁（須注意用量）、生食，雖然五穀飯越吃越多，飯碗從小碗換成大碗，人也覺得很清、很鬆；但體重一直掉，掉到四十九公斤。而李豐醫師也因為生食體重掉到三十七公斤。當她停止生食，我仍在猶豫觀望。直到有一天，怎麼覺得走路時，迎面而來的空氣，好像有阻力一般。這時我才停止生食，體驗到生食須依體質條件作調整，如同服藥，須視病況，而作調適。這是我生食一年半之後的事。其後，我就依中醫的路線排毒，既然可以用中藥排毒，再有補藥，



不傷元氣，穩當多了，體重也慢慢回升。此外，非常重要的一點：要排毒，那麼平日飲食就不要再攝取含有毒素的食物。乃至內心也要排除貪、瞋、痴、慢、疑五大類——會產生毒素的念頭。

## 保健

依中醫理論保健，我比較有心得的一點是，盡量讓自己生活自然，不要使用機器營造的非自然生活環境。譬如說，不吹冷氣、不吹電扇，熱了就讓身體自然流汗，流汗之後，身心都很舒暢，也就不熱了。天黑了就早早睡覺，不要用電燈營造的非自然環境，久久不眠。即使很熱，也不要喝機器做出來的冰水和冰塊，盡量吃接近自己的體溫的食物和飲料。吃自然界當季的食物，不要吃依新技術生產的非季節性的食物。如果不得已，須生活在機器營造的環境，





也不必生懊惱、排斥之心，或耽心受害，只要隨遇而安，隨緣歡喜。感恩念佛，保持心情良好，就是最佳保健法——以良好心念——電波，產生良好物質，引導全身細胞，發揮良好功能。

## 感恩再感恩

我從得病到康復，分外的順暢，我十分感激冥冥之中加持護佑我的阿彌陀佛和十方諸佛諸大菩薩和諸大祖師。還有埔里寺廟的師父們，她們的慈悲照顧，是我生生世世難忘的，她們使我好像回到娘家，可以很放鬆，孩子氣天真地過日子，臉上也綻放出笑容，這對我的康復，絕對有很大的幫助。也感恩女兒的勇於承擔，樂於配合，當時我唸大三的女兒，突然承受了這個重大的變故，我在埔里住了九個月，她也學會了自己照顧自己。記得那年的年夜飯，還



是她煮的。事後，我發現女兒比我能幹，也比我堅強，這一點還滿欣慰的。感激念佛的蓮友、系裡的同事、我的親朋好友，以及協助我康復的醫師。願將一切功德迴向所有癌症的病友，願他們都能發菩提心，一向專念阿彌陀佛，離苦得樂，同生極樂。

善用此心

展現淨土

自樂樂他

善用此心

直了成佛

自度度他



和幾位菩薩教授，攜手合作出版此書

深深體會到一件事——她們辦利益大眾之事，可說比一般健康人都迅速切實而且熱誠樂意。她們聽聞佛法及信受奉行的精神真讓我們慚愧感動。她們真懂得把握有生之年努力奉獻付出，而且珍惜佛法，時時在做反省改進的功夫，值得我們學習效法。

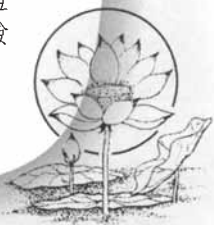
有些佛法的錄音帶，若送給「健康人」聽，往往推三拖四，說「很忙沒空聽」，一年半載也難得聽完一卷。可能一般人多以為自己生命很長，死亡也和自己無關，所以總有很多「命」可耗於應酬，也有很多「命」可浪費於嘔氣抬槓，卻總沒空學佛，也不覺得該把握命光，珍惜「萬古一瞬」的因緣。所以常活得醉生夢死，大叫無聊。

而收到「癌症通知單」的人，猛然覺醒——世間無常，佛法難聞，人命在呼吸間，反而大大振作用功，活得更積極、合理，而身心更健康。且奮力以此有限之命光，契入無量光壽之本性，得永恆極樂之慧命。

楊牧貞教授說，她原本也曾以為佛教是迷信，但歷經大病中的親身體驗，和佛理探討，現在，她說：「我信得不得了！」她認為這場病很有價值——換來了世間的無價寶。她體會到了觀世音菩薩「千江有水千江月」的平等大悲，我們用「現代話」來說，觀世音菩薩的「網路」和能量遍一切處，遍於一切眾生心，當我們有一念誠懇助人的慈悲，有一念想覺醒的心，這心念的電波就會和菩薩的頻道對上。「大悲咒」有如菩薩的傳真密碼，只要傳對了（心念正確），人人可以和菩薩感應道交。若能把菩薩的精神融入生命，人人可成為菩薩化身。

細心恭讀這些心路歷程，相信您會和<sup>末學</sup>一樣感動，得到啟示和信心。

當一個人懂得迴光返照，由內心「消毒」，懂得把苦痛化為甘美慈悲，處處感恩報恩，隨喜讚嘆又歡喜念佛解決生死大事時，就真是得了「寶」——



# 一場大病換來了世間的無價之寶

楊牧貞博士（心理學教授）

楊牧貞博士簡歷

學歷：國立臺灣大學

心理研究所博士

現任：東吳大學

心理學教授

原來自己是這麼幸福的人，  
我是否還有機會幫助別人呢？

民國八十七年的七月間，因為卵巢腫瘤而開刀，切片後發現原來腫瘤是惡性的。獲知自己得了癌症後，突然間覺得這個世界是多麼的美好，怎麼自己過去都沒發現呢？電視新聞正報導嘉義地震時，

一場大病換來了世間的無價之寶——楊牧貞博士



有人到阿里山遊玩，車子翻落山谷，想到自己開刀前幾天才從阿里山回來，跟他們比起來，自己實在太幸運了。報紙上的醫藥版一連幾天都在介紹「重肌肉無力症」，跟那些患者比起來，我實在太有福氣了。……這時候我才發現，原來自己是個這麼幸福的人，為什麼我以前都不知道呢？再看到醫院裡這麼多可憐的人，實在令我慚愧萬分，為什麼我過去從來沒想過要去幫助那些受苦的人呢？我將來是否還有機會幫助別人呢？慚愧懊惱之情佔滿了我的心。切片顯示是癌症的那天，也正好是我由副教授升為教授的日子，這原本是許多副教授期待的事，但對我來說，忽然變得不重要了。

## 開始念大悲咒

第一次化療時，我問了護士蘇小姐一個許許多病人都想知道的問



題：「什麼樣的人治療效果會比較好？」她告訴我：「有宗教信仰的人。」接著問我：「你有沒有宗教信仰？」我想了想，如果信基督教的話，每個禮拜要上教堂，太麻煩了；信佛教的話，只要路過寺廟的時候合掌鞠個躬就可以了，好像比較簡單，因此就說：「那我就信佛教好了。」接著我又莫名其妙的順口問了一個問題：「我信佛教的話，要怎麼辦呢？」她告訴我：「念大悲咒。」因此我就開始「信佛教」（念大悲咒）了。

治療期間，我一面念大悲咒，一面在心裡想著：「念這個有用嗎？大悲咒是什麼意義？世界上真的有觀世音菩薩嗎？……」此外，腦中還不時浮現出在醫院中所看到的那些病人的模樣，一想到他們那無助的眼神與憔悴的身影，心中就免不了又是一陣懊悔與自責；家人則為了我的「胡思亂想」而心急如焚，他們雖然一再的「開導」



我，然而我的懊悔與自責卻始終無法減輕。

八十七年十一月，當我接受最後一次化療，注射最後一瓶點滴時，竟然發生了一件令人難以置信的巧合。在點滴即將滴盡的前幾分鐘，突然夢見了一個白衣人，我滿懷困惑的即時醒來，而免除了  
一場可能發生的災難。大約十天後，無意間看到了華視的「大法鼓」  
節目，不可思議的是，睡夢中白衣人從我這裡拿走的紅色東西，竟然和節目中蓮花的花蕊一模一樣。

為自己的殘忍，懺悔痛哭……

### 住院室息中清涼水灌頂

八十八年三月初回診時，發現我的另一個卵巢也長出了腫瘤，醫生立即為我安排開刀事宜，巧合的是所排定的時間正好是我的生





日。住院前一天，我到法鼓山農禪寺參加「大悲懺法會」，這是我第一次參加法會。過去我一直覺得自己沒有做過什麼壞事，沒想到一開始「懺悔」時，腦中突然浮現出一幅好溫馨的畫面，兩隻可愛的小豬正開心的玩著，其中一隻還對我眨眼睛。我突然間覺得自己好殘忍，牠們那麼可愛，我竟然為了自己的口腹之慾而吃牠們的肉，我忍不住痛哭流涕，為自己的殘忍而懺悔不已……。住院那晚，只覺得胸口悶得幾乎要窒息了，恍惚中突然覺得有人從我的頭頂注入很多水，那水真是清涼無比，我忍不住想到：「好舒服啊！」沒想到這個念頭一出來，水突然就停了。

開始學佛——由內心消毒——想法改變，心情開朗

有了以上的經驗，我開始真正的「信佛」了。除了「信佛」以

一場大病換來了世間的無價之寶——楊牧貞博士



外，我想要「學佛」，卻不知從何學起；看過一些法師的開示，總覺得除了吃肉一項以外，我好像沒什麼太大的過錯，我看不到自己的缺點；想做點好事又不知從何處著手。直到七月間李豐醫師送了我一些道證法師的書與錄音帶，我流著淚聽完了錄音帶，法師的慈悲令我感動，由於法師將慈悲充分的融入生活中，於是我開始有了學習的榜樣。

八十八年八月中開始，有緣到農禪寺當了幾次的臨時義工，和法師們在一起一段時間以後，我發現謙虛、包容、縮小自己、讚嘆他人好像是他們的「風氣」。從他們的謙虛、包容與慈悲中，我看到了自己的驕慢以及許許多多的缺點，因此我時常覺得，我到農禪寺名義上是當義工，實際上去「消毒」的（消除貪、瞋、痴與驕慢之毒）。



在農禪寺中，法師們隨緣的教化我，使我受益良多。果權法師曾建議我念大悲咒回向給癌細胞，將它們送到極樂世界，奇怪的是我聽了他的話以後，對癌細胞的憐憫之心竟然油然而生，我覺得它們也好可憐，於是我誠摯的回向，希望它們能隨觀世音菩薩去極樂世界，不要再留在這裡受苦了。當我納悶何以由頭頂注入的甘露水會突然停止？果華法師輕描淡寫的告訴我：「你動了貪念！」雖然他的聲音是那麼輕柔，語氣是那麼宛轉，但是聽在我的耳中卻猶如當頭棒喝一般，我好像突然間明白了什麼叫做「貪」。接著他又很慈悲的說：「我們出家以前也是這樣的。」果隆法師則告訴我：「我們現在也還會這樣，打坐時一想到『好舒服』，馬上腿就疼得不得了。」他們的慈悲與包容令我感動不已，也使我開始思索是否曾如此慈悲待人？當我對果回法師表達感恩之情時，他卻對我說：「其



實你不必感恩我們，一定是你在過去世曾經幫助過我們，因此我們今生才有機會回報你。」他這種付出不求回報的態度使我毫無壓力，也令我對他敬佩萬分。果雲法師教導我：「當你做一件事時，只要是為了別人好，而不是為了自己的利益，你就去做。」……法師們的一言一行在在給予我許多的啟示，他們使我覺察到自己的貪、瞋、痴與驕慢，使我對於別人的缺失多了一分憐憫、少了一分瞋怨，奇怪的，想法改變以後，自己的心情突然開朗了起來。

### 感恩我的家人

生病治療的過程是很辛苦的，但是……家人比我更苦，尤其是我的先生，他的辛勞與付出更是一般人難以想像的。因此我能夠順利的完成化療，家人是功不可沒的。



接受化療期間，年近七十的母親每天一早就來到家裡，為我煮飯、煎藥、洗衣、拖地……，因為顧慮我的胃口不好，母親更是每天絞盡腦汁變換菜色，至下午才匆匆趕回去照顧自己的家。先生的辛苦也是令人心疼的，除了例行的教學與研究工作外（他是台大電機系教授），還要照顧正處青春期的兒子，此外更要為我準備各種營養品，榨胡蘿蔔汁以及處理許多繁瑣的家事。幾個月下來，我的體重因為化療減少了四公斤，而他為了照顧我竟減少了八公斤！不僅如此，他還染上了「富貴手」以及「甲溝炎」，醫生每次都叫他少做點家事，但是他只有苦笑的分。因為他擔心隨便請個人來照顧我，萬一蔬果上的農藥沒洗乾淨，會對我那原本脆弱的免疫系統造成更為不利的影響，擔心對方感冒傳染給我，甚至連保鮮膜的盒子都不敢讓我碰，因為擔心我不小心割破了手會造成感染。在全家人相繼



感冒發燒之後，白血球偏低的我竟能倖免，我想這大概是因為我先生對我悉心照顧的結果吧！

許多婦女朋友常會抱怨先生不重視她，事實上我先生也是一個木訥的人。他不會甜言蜜語，不知道我的生日，不會送我小禮物，不會陪我看病，也不會陪我回娘家，甚至連我換了髮型他都不知道。他曾經得過許多獎，也當選過十大傑出青年，在我生病後，被我戲稱為「機器人」的他卻說出了一句令我感動萬分的話：「如果用那些獎能夠換回妳的健康，我寧可不要那些獎。」事實上，在我生病期間他對我的付出，是遠超過一般妻子所追求的那種物質化，形式化的「愛」，因此我對他的感恩也是難以用言語來描述的。

最近我先生也開始走上學佛之路了。他從我的經書中選出了佛說四十二章經，念了幾天後，他突然覺得佛經的內容和論語差不多，



雖然我一再告訴他論語的層次不及佛經，但他不肯相信。他拿出平時做研究的態度，每天在書桌前製作對照表，試圖找出論語和四十二章經中相關語句之關係，幾天後他突然告訴我，他決定念佛經了。

我先生將佛說四十二章經中一些重要的句子抄在紙上，然後貼在牆上，以便隨時督促自己。有一天他下班回來，很興奮的拿出一本書，原來他到書店請購了一本星云法師講述的八大人覺經，於是我們家的牆上又多了一些經文了。每當我的「毛病」犯了的的時候，他就會指著牆上相關的經文提醒我。

這場病，使我有緣接觸佛法，也使我的先生，我的父母都先後走上學佛之路。（大眾也感恩這菩提眷屬對楊教授的身心照顧）

這場病，使我學會了感恩。感恩佛菩薩，感恩我所遇到的善知識，感恩所有關心我，幫助我的親友，感恩我的家人，我的母親，



當然更要感恩的是我的先生，他不僅辛苦的陪我走過化療路，如今走在學佛路上，他更是我的好伴侶。因此我的心中除了感恩之外，還是感恩……。

## 得到了無價之寶

在農禪寺，果權法師接引我學佛，他的慈悲深深感動了我，即使自己生病住院，他仍不忘關懷那些病情比他輕微的患者，我還記得有一位病人曾很感慨的說：「我的兒子從來沒有這樣關心過我。」他使我看到了自己的執著，也使我領悟到：「最好的報恩方法，是若沒有機會直接回報在對自己有恩的人身上，就將感恩的心，回報到其他受苦的人身上。」領悟到這一點以後，我在人際關係中所面臨的壓力竟然減輕了許多。





道源長老講述的金剛經以及佛光山慈惠法師講述的心經也使我體悟到執著為自己帶來的煩惱。會性法師講述的天台四教儀、大法鼓節目中聖嚴法師的開示以及佛光衛視的電視佛學院，則使我學習如何放下自我、忘掉自己，同時也使我驚嘆佛學的浩瀚。學佛使我有歸屬感，加上許多善知識的引領，使我的學佛之路走得十分歡喜。因此我的病究竟好了沒有？對我來說已經不重要了，因為我已獲得了世間的無價之寶——能夠聽聞佛法，並且親自證實佛法的妙用。

癌症使我領悟到人生的意義，觀世音菩薩賜予我重生的機會，佛法幫助我走上重生之路。此時我的心裡充滿了珍惜與感恩，珍惜我所擁有的一切，感恩我所面臨的一切境遇。因為順境使我有能力付出，讓我的生命更為豐富；逆境使我有機會成長，讓我的智慧得



以增長。現在我最大的心願就是：祈求諸佛菩薩繼續慈悲加被，讓  
我向佛學佛的心念能夠生生世世永不退轉。

有願必成！

若人

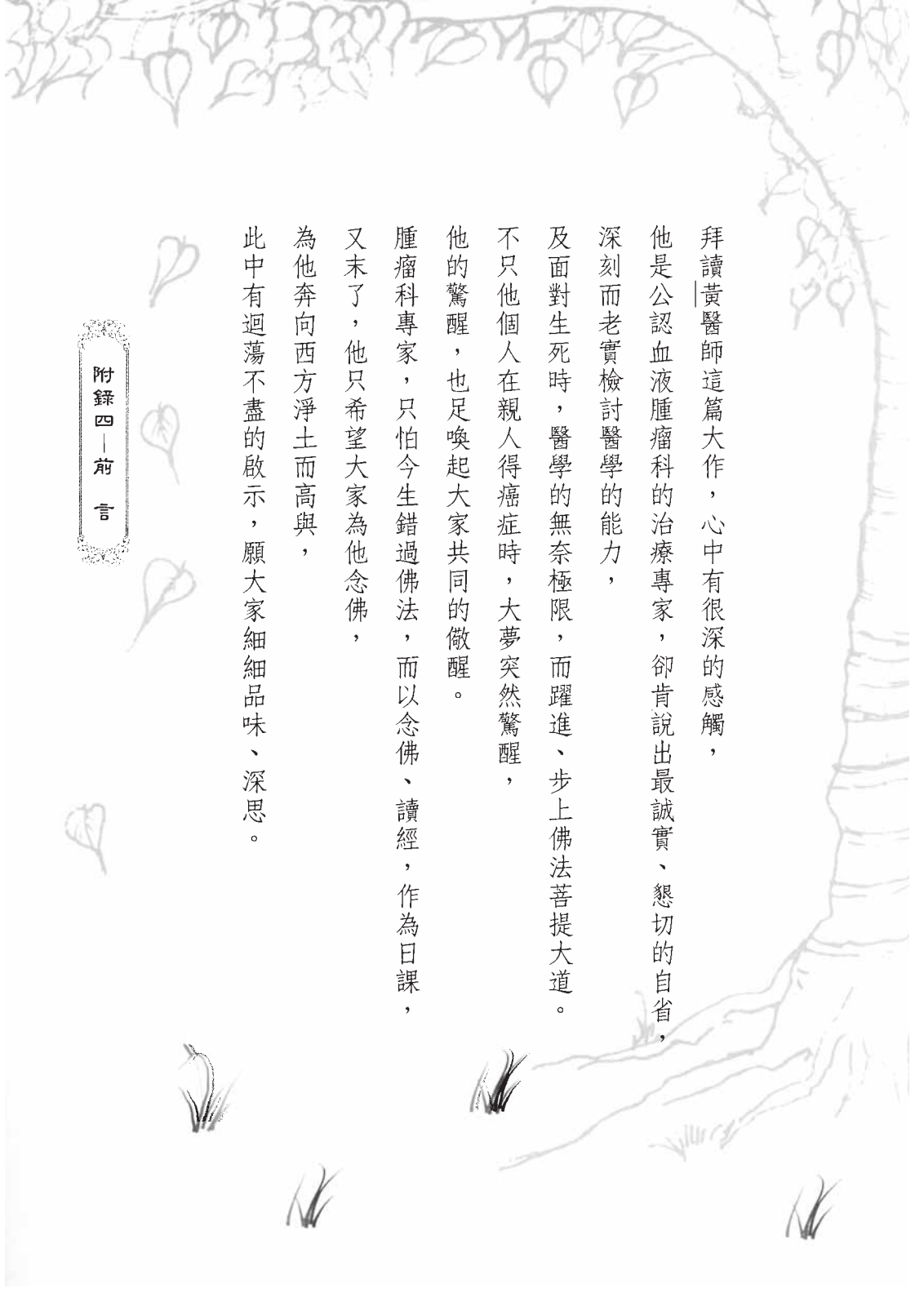
但念彌陀佛

是名

無上深妙禪

——大集經——





拜讀黃醫師這篇大作，心中有很深的感觸，他是公認血液腫瘤科的治療專家，卻肯說出最誠實、懇切的自省，深刻而老實檢討醫學的能力，及面對生死時，醫學的無奈極限，而躍進、步上佛法菩提大道。不只他個人在親人得癌症時，大夢突然驚醒，他的驚醒，也足喚起大家共同的做醒。

腫瘤科專家，只怕今生錯過佛法，而以念佛、讀經，作為日課，又未了，他只希望大家為他念佛，為他奔向西方淨土而高與，此中有迴蕩不盡的啟示，願大家細細品味、深思。

# 學醫、學佛、學生死

黃錫信 醫師

黃錫信醫師 簡歷一

學歷：台大醫學院醫學系畢業

經歷：台大醫學院內科兼講師

國泰綜合醫院內科主任

血液腫瘤科主任

現任：台北捐血中心負責醫師

「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？大眾，當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸！」每當晚課念到此段時，心裡總有無限的感慨，不禁眼眶熱而鼻酸。就這麼一天的生命又過去了！這麼美好的一天，又蹉跎過了！在菩提道上依然停滯不前，甚至退步，實在覺得惶恐。回首來時，一萬七千多個日子，不知不覺在我手中溜過去。展望未來不多的日子，不禁心慌。「人身難得今已得，佛法難聞今已聞。」如果今世又空過了，不知更待何時，才



能再得人身，再聞佛法。這個「了生死，出三界」千載難逢的機會，又要枉失了嗎？每思於此，就不禁使人毛骨悚然了。

大約在三十五年前，在先嚴的鼓勵下，為完成他老人家未竟學醫的志願，靠了運氣，糊裡糊塗走進醫院的大門。在學醫的過程中，或許因緣不具足，或是悟力太鈍，只一味追求高超的醫術，想要病人的病治好就滿意，並不顧到病人的感覺及痛楚。直到專門從事癌症的化學治療後，才漸漸發覺醫學的能力，是這麼有限。即使暫時將腫瘤控制住，但是病人已受盡治療千辛萬苦的折磨，換來骨瘦如柴，不成人形，奄奄一息的身體，況且不知道癌症何時會再復發。可是那時候還是總認為能夠讓病人多存活一天，就是做醫生的成就，以此為豪，不管活著的品質如何。等到有一天，自己的親人也得了癌症，大夢突然驚醒！原來人生有這般無奈，也有這麼大的諷刺。



別人所謂的「治療專家」，面對自己家人的癌症，一點辦法也沒有，即使緩解症狀的痛苦，也做得很有限。更何況是延長生命呢？眼睜睜的看家人從活生生，受盡病魔的折磨，至離開塵世。這件致命的一擊，使我更覺「骨肉至親，無能代替也無能為力」的真理，也讓我反省以前的觀念是否有偏差，也更讓我有接近佛法的因緣。

感謝這些家人，活菩薩的示現，讓我有機會步上菩薩的大道。無量壽經云：「人在愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者。」「年壽旋盡，無可奈何。」「十方人民，永劫以來，輾轉五道，憂苦不絕，生時苦痛，老亦苦痛，病極苦痛，死極苦痛，惡臭不淨，無可樂者。」「大命將終，悔懼交至，不豫修善，臨時乃悔，悔之於後，將何及乎。」這些章句，就是人生最真實的寫照，都深深震撼人心，如刀割般的深刻。從我接觸的病人中，一旦被告



知是癌症，他們都像晴天霹靂般，被雷電一擊，無法自處。他們都有無限的埋怨與自責，為什麼不幸的事情，會降臨到他的身上，而不在別人呢？他們自認為並沒有做什麼壞事，或害過別人，上蒼為什麼要懲罰他呢？真不公平。他們會責怪風水不好，促成祖先生氣，沒有給他保佑。接著會懷疑是否誤診了，到處到各大醫院求證，即使證明診斷無誤，也會到處尋求祕方，不願接受正統的療法。等到給「癌仙」敲了一大筆，人財兩失，已剩下奄奄一息，最後身心俱疲，懷著一顆不甘願的心，死不闔眼，離開人世，這就是一般癌症病人，最常見的途徑。殊不知這些種種問題，即使醫學再進步，也無法解決這一切，而是要回歸到佛法，從「宇宙人生的實相——真實的現象」去探討，才能得到究竟圓滿的答案。佛法常告訴我們：「業因果報，絲毫不爽。種什麼因，就得什麼果。」因果通三世，



是鐵的定律。我們以前已經種下這種惡因，應該歡歡喜喜接受這惡果，更應該認識，生命的無常。三界如火宅，不要多留戀。唯有靜下心來，好好念佛，求了生死，出三界，才是正確的當務之急。

轉眼間已學佛快十年，希望在善知識指引下，沒有走了偏差，但總覺得自己的學佛功力仍很差。退退進進，無始劫所積下的無明煩惱習氣仍然很重，更不時的來困擾我。很幸運的從行醫中，可更貼近看人生的百態與實相——生老病死的痛楚，學到如何不再執著這個五蘊假合的色身。三天不洗澡，即惡臭難聞；一天不喝水，生死難維持；一口氣不來，即人天永隔。真是人命在呼吸之間。所以現在我在睡前，就常想到「明早能否醒過來？還有什麼事好讓你煩惱，讓您惦念呢？」自然而然的就睡著了，不再罣礙世間的一切事。佛教對生死有一個名偈：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅





為樂。」當你徹底了解到一切法——包括色身，緣聚緣滅，無有自性，你就不會再執著於生死，不再畏懼生死。那麼生死的解脫就現眼前，你就會自在無礙，快樂無比。就如同廣欽老和尚所示「嚙來，嚙去，嚙代誌。」只是我們庸人自擾罷了。

這一世，既然已得到可以修行的假色身，又因為學醫，更能發現人生痛楚的一面，更由於學佛，知道人生就如佛陀在《地藏經》所述，有三苦八苦，千苦萬苦，一個標緻的人身可以被病魔折磨，三分像人，七分像鬼，求生不得，求死不能。直等到生離死別的一刻，又要大聲號哭一場，生者情何以堪，值得嗎？我常問自己？

希望在有生之年，貢獻一點剩餘價值於宇宙人生，一切隨順與隨緣。同時迴向眾生，其餘時間用於努力學佛，如果有一天得到頑疾，也不希望接受現代醫學高科技的治療及折磨，更不會去求秘方



及民俗療法，來延續生命，更絕不接受維生的工具——機器與管子。當緣盡時刻來臨，不再留戀人世，放下萬緣，更希望週遭的人以歡欣的心情，為我念佛，送我一程。不要悲傷，為我能瀟灑人生走一回，奔向西方淨土而高興。因我心願已足，無怨無悔。

阿彌陀佛，合十！

感謝黃醫師及「僧伽醫護基金會」慈悲惠施，允許轉載。

當我們請求轉載，黃醫師只以慈祥的音聲說——  
「只要有利益眾生的，都好！」

我是極樂國民

時時念佛微笑



# 從微塵到寶塔——開創教育無窮的新希望

## 談四階段的人生教育

【前言】我們關心教育的現況及未來的發展，故參酌古今教育方式提出「四階段的教育理念」供各界人士參考，本文僅就其重點略述之，期能拋磚引玉加以引伸闡發，並願與關心教育的家長及教師們共勉付之實踐。今本文專以品德及智慧教育為主，希望能和目前學校知識技能教育相輔相成，期能培養出更具有深刻文化素養及知識更豐富、身心更和諧健全的現代中國人。

### 第一階段：幼兒養性——優美人格的奠定

眾所週知，零歲至三歲是人的一生中「可塑性最高，施教最容

易」的階段，正是教育的黃金時期，很可惜一般父母都輕易錯過。如何在這張純淨的白紙上，彩繪出最優美的底案，建構其長遠一生成端正屹立的磐基，實是天下父母們應該共同關心的重要課題。

回顧反省人的一生，大家莫不深切同感「江山易改，本性難移」。我們可以肯定的說，人生最難化者唯習性；良好的習性一旦養成，則終身受益不盡，反之將受害無窮，因此第一階段「幼兒養性」的教育特別重要。這段期間的幼兒幾乎沒有自主學習的能力，然其純淨的心靈對外界周圍的一切訊息，卻能靠高度直覺而全面吸收，猶如明鏡照攝景物一般，不加選擇地全部接受，此時正是構成其一生性情及品格基礎的重要決定時期，此時的教育端賴父母主動給予正確的引導。

正確了解幼兒學習的特性後，我們建議父母以最輕鬆簡易的方式來進行教育，今略述一些方法以供參考，若能舉一反三，善巧融



通，則不難掌握幼兒養性教育的要旨。例如父母手抱幼兒或陪他嬉戲時，常用愉快的心情，輕柔的讚美肯定孩子：「你（或直呼其名）是最孝順的孩子、你是最善良的孩子、你是最慷慨的孩子、你是最開朗的孩子、你是最聰明的孩子、你是最健康的孩子、你是最勤快的孩子、你是最喜歡讀書的孩子……。」不勝枚舉。此外父母亦可時常播放優美的中西古典音樂，以培養其優雅的性情。

營造良好的教育氣氛與學習環境，是影響孩子人格健全發展的重要因素。因此，父母希望子女未來具備什麼特質（果），現在就應該如何的讚美肯定孩子（因），如此每天幾次愉快的讚美肯定他，必然先入為主的深深印入幼兒純淨的心底，形成他終身不移的人格特質。良好習性的養成，優美人格的奠定，就在父母輕鬆愉快的讚美肯定中不知不覺的完成；秉性良好的孩子，經此讚美肯定後，會

發展得更加自信完善；秉性中下的孩子，更需要父母加倍的讚美肯定來彌補，以導正或減輕其不良習性於無形中，這可是幼兒教育的秘訣，賢明的父母們，請千萬別錯過這短短的三年啊！

## 第二階段：童蒙養正——聖賢智慧的陶冶

當幼兒漸漸成長，四歲後已慢慢學會語言的應用，學習能力亦逐漸增進，此時即應銜接「童蒙養正」的教育。養正，是指培養其端正的心性及行為。不論是心理學的研究或是一般人成長的經驗，我們了解：四歲至十三歲這階段的兒童，因其理解能力微弱，知識未開，仰賴父母尚多，然也因涉世未深，心性依然純淨，正是一生當中記憶力最強的階段。如何把握其記憶的特長善加教育，以期收到終身受益的長遠效果，是最值得深刻反省的教育問題。



古代先賢們高瞻遠矚，不約而同地選擇四書五經及老莊等重要經典為主要教材，並以歷代公認的優美古文詩詞等為輔佐教材，來教導兒童反覆熟讀，進而鼓勵其背誦。如此充分發揮其記憶力的特長，背誦最有價值的經典，趁他心性純淨時，常常耳濡目染於聖賢光明正大的智慧思想之中，潛移默化其氣質。經典永恆性的價值亦將隨伴其人生經驗的成長，而茹吐芬芳、綻放光明，能扶持他克服人生的逆境難題。而長期的誦讀薰習將在默默中養成他閱讀古文的能力，則儒釋道中華文化智慧的寶藏，將任其悠遊探取，深信必可陶冶他的性靈，開闊他的心胸，端正他的品行。這種書多讀一本即有一本的受益，乃至多讀一句亦有一句的功效，如此終身受益的長遠效果，就在童蒙讀經階段中種下根苗，十年易過，終身難得，切莫等閒空過了。

至於如何教導兒童讀經，方法很簡單，只要父母老師善於利用

課餘時間，引導鼓勵、或讚美獎勵兒童反覆多讀、熟讀，他們自然就會背誦得非常流利。若父母能抽空陪孩子一起讀，不但本身受益，同時亦是最佳的親子成長活動。根據老一輩過來人的經驗，若能把握這段記憶力最好的十年，只要每天能讀誦三十分鐘而持之以恆，要背誦二、三十本書是輕而易舉的，並且可利用寒、暑假來複習加強。（有關童蒙養正的教育，請參考王財貴博士著「兒童讀經教育說明手冊」，書內有詳細精彩的發揮。）

### 第三階段：少年養志——理想抱負的鼓舞

十三歲之後的青少年知識漸開，理解力亦有顯著的發展，漸漸脫離父母的關懷照顧，正是意氣風發的學習獨立之時。此時即應邁進「少年養志」的教育階段。養志，是指鼓舞他們追求崇高理想的





勇氣，培養宏觀遠大的志向。

子曰：「吾十有五而志於學」，正是我中華民族青少年們立志向學的典範。處於國中、高中時期的青少年，除了學校正常課業及特別感興趣的學科書籍外，我們建議父母老師們選擇或提供下列課外讀物，鼓勵他們閱讀。

- (1) 古今中外各類偉人傳記。
- (2) 歷代忠孝節義，及深明因果事理的典範故事。
- (3) 各行各業堅持理想，努力耕耘不斷奮鬥的榜樣。

以上書籍若能廣泛接觸，並且讓其熟讀，找出自己內心最崇敬，願意立志仿效的對象，如此最能激發青少年們「有為者亦若是」的豪情壯志。有了這股積極力量，不僅點燃了青少年立志的熱誠，也建立了堅定的信心；因為青少年正處於構思自己未來方向的階段，

此時最需要認同效法的對象，來鼓勵他們建立遠大的理想抱負，及堅持理想奮鬥的勇氣。

#### 第四階段：成年養德——真實生命的開展

成年以後，進入社會發揮自己的專長而立業成家，盡力以求自立，更進而提攜後進以立人。爾後，與人接觸應對日漸繁增，人事愈加紛雜的過程中，必難事事周全，盡如人意，因此更須常常反省自己的缺失與不足，自勉改過以求進益。處處抱真誠篤厚之意以待人接物，時時存方便利他之心以積善培德。

如更深一層體會，小我只是滄海中的一粟，所學亦不過是學海中之一滴，則能常懷謙虛之心，效法明朝袁了凡先生的精神以改過、積善、謙德來提升充實自己，並以之淨化社會。然修德立業無有窮



盡故，且三人行必有我師，隨時隨地皆可致力修習長進，只要自我生命能逐漸暢達，眼前世界亦將生機日新，故成年養德，盡此一生無限向上，無有終時。（明朝袁了凡進士晚年有訓勉子孫的四篇家書，題名為了凡四訓，後世廣為流傳，被譽為傳家寶典，實乃值得再三細讀的上乘之作）。

如果我們的社會像個大花園，那麼每位初誕生的嬰兒，就像剛出土的幼苗，需要父母本著愛心，以四個階段的教育為養分來灌溉幼苗，深信綠樹成蔭、百花齊放、果實鮮美的大花園，將會自然呈現在大家的眼前。

草擬本文時，承蒙侯秋東教授、王財貴博士、林其賢教授、吳重德居士，提供寶貴的意見及指導在此深致謝意。

紮根教育永續會謹啓

# 記夢！請聽胎兒求救的呼喚—— 媽媽！求求您留下我好不好。

林美惠

我現年三十三歲，目前家住屏東縣九如鄉，現在自營一間小小的素食麵攤。於民國六十八年結婚，婚後順利的生育長女與次女。當再懷第三、四胎時，因為很害怕又生女兒，和外子商量結果就把胎兒拿掉了，雖然當時未信佛，但內心仍抹不去一份愧咎與難過。

民國七十六年十一月份我又再懷孕（第五胎），雖然公婆和我們夫妻心裡很希望生個男孩，矛盾的是非常怕又生女兒。再加我當時上班也很忙，暫時亦不想生孩子，因此和外子商量結果，仍然決定要將胎兒拿掉，並約好等外子有空，就陪我去婦產科拿掉孩子。清



楚記得作成決定的當天晚上，我把家事料理妥當接著洗完澡，覺得很累很累，大概八點左右就提早上床睡覺了。不知不覺作了一個夢，但不同於已往模糊的夢，而是非常清晰的夢。

夢中我首先看到一尊雕像的觀世音菩薩，穿著白色的衣服非常莊嚴，接著天空放出一望無際白色的大光明，看到眼前境界，心裡非常歡喜，忍不住讚嘆好美好美啊！這時突然聽到小孩的聲音在耳邊響起——「媽媽，求求您留下我好不好？」聲音很細柔很好聽，可是我並無心欣賞這麼好聽的聲音，脫口就回答——「不行啦，萬一又生到女兒怎麼辦。」這時她又再求著——「媽媽，求求您留下我好不好，我會很乖很乖的啦。」我仍然回答她——「不行啦，萬一生到女兒怎麼辦。」結果她的聲音消失，我也醒了過來。

當時我沒有任何信仰，也不在意這夢兆，總覺得連作夢也相信，

那豈不是太迷信了。仍然照常上班下班。奇怪的是晚上睡覺時又作了跟昨天同樣的夢，只是第二次以後觀世音菩薩不再顯現，直接夢見一望無際很漂亮的大光明，隨後就響起「媽媽，求求您留下我好不好，我會很乖很乖的啦。」的輕柔聲，非常誠懇的向我求著，而我依然頑固的回答她——「不行啦，萬一又生個女兒怎麼辦？」相同的夢境大約持續七天左右，她總是在請求得不到回應後，消失於夢中。我在夢中很清楚是二個人在對話，但又感覺好像自言自語似的。

第七天晚上夢中，她又來了，仍然很誠懇的請求我留下她，而我也以同樣的話來回拒她的請求。這一天她不斷的反覆請求著，而我依然反覆的拒絕她，最後一次她說：「媽媽，求求您留下我啦；我會很乖，很乖的啦；我跟兩個姊姊不一樣喔！」這一句話講完之



後，也不等我回答，就不再理我，直接消失於夢中，我也隨即醒來。心裡就覺得有和外子重新商量的必要，便將這胎兒一直要求我留下她，連續求了約一星期之夢境詳細告訴外子，我那時正猶疑要不要留下這個孩子，外子隨即說：「隨便你啦！」我心想這孩子說：「我跟兩個姊姊不一樣喔！」應該會是個男孩吧！因此當下就下定決心要留下這胎兒，但心裡仍害怕會生女兒。

當時我是住屏東市北新里，附近有一神道廟，內面供奉有觀世音菩薩，我就向菩薩祈求：「希望生一個白白胖胖聰明的孩子，最好是個男的，如果是女的那也沒辦法。」當我懷么女那段時間，除了特別喜歡吃素外，個性也變得特別柔善。現在回憶起來，應該不是胎教，而是胎兒在影響母親。

又胎兒在腹中特別活潑好動，因此我總認為會是個男孩，在懷

記夢！請聽胎兒求救的呼喚

孕的第五個月，便迫切的去作掃描檢查，結果醫生說是個女兒，回家的路上心裡直嘀咕這麼可能，這孩子那麼好動，在夢中又明明告訴我說：「我跟二個姊姊不一樣喔！」我才不相信會是個女孩。因此第七個月時又特別找上幫我接生次女，彼此很熟又很信任的醫師為我再作一次超音波掃描；這位醫師也曉得我很希望生個男孩，因此很婉轉的告訴我是個女兒。回到家後，傷心的眼淚再也忍不住直流，並且一直向胎兒埋怨說：「妳為什麼要騙媽媽呢？為什麼還說跟兩個姊姊不一樣呢？」當外子回來見到這情況後，就安慰我說：「沒關係啦，女兒也好嘛，我們生完這一胎以後就不要再生了。」經外子這番安慰後，心裡也就不再那麼難過了。但這時我的想法，可就不對頭了，打算將這女兒生下後，就送給娘家的妹妹，因為他們夫妻結婚多年，一直無法生育。





當胎兒足月在醫院待產時，醫生檢查後幫我打一針催生劑，正常是三小時後即可順利生產，可是一直沒有反應，因此接著打第二次催生劑，經四、五個小時，力氣都已經使盡，胎兒也已經看到頭髮了，就是卡在產道生不出來，經醫師檢查說胎兒心跳轉弱，如果再生不出來，就要開刀取出胎兒，聽到開刀我心就慌了，反省我待產時內心依然埋怨著孩子騙媽媽，仍舊打算生下後送給妹妹撫養。又突然回想懷孕時曾夢見觀世音菩薩，經這一反省觸動內心，就一邊稱念觀世音菩薩，一邊向菩薩訴說不管生下來是男是女，我不要送人了，要自己養啦。同時心裡亦發願，終身要早餐吃素，祈求能趕快把小孩生出來。結果念不了幾聲，我也沒使力，孩子就撲的一聲，很順利的生出來了。當時很高興一直向醫師說太巧了，太巧了。如今回想該是觀世音菩薩的慈悲示現，告訴我這孩子將渡我學佛，

記夢！請聽胎兒求救的呼喚

不能送給妹妹撫養吧！

又從下列幾件事蹟，我想這么女是與佛菩薩，應有些宿緣的，今略述如下：

當么女二歲多時，正是我個人在財務上及家庭裡遭遇很大的困擾，當時我很鑽牛角尖，心情非常難過，更覺得整個人生乏味痛苦，當萌起強烈自殺念頭的那段時間，有一天么女一直用力拉著我的手，另一手指著鄰居送給我的西方三聖像，我便回答么女說：「好，媽媽帶你到附近的東山寺去。」入大殿禮佛時，就向佛祖哭訴我萬般無奈的心情，眼淚汪汪直流，被寺內師父發現後便過來很和藹慈悲的安慰、開導我，有一位師姊借我一些佛書及錄音帶，帶回這些經我反覆閱讀、聆聽後，我非常震撼，世界上竟然有這麼好的道理，其中有一套人生哲學八卷錄音帶更是反覆聽過參拾餘次，這時不但



我的心結完全打開，且帶給我心靈的充實與喜悅實非拙筆所能形容，總而言之，目前我正以堅定的信心，積極的態度，跨步邁向學佛的目標——「超越生死輪迴，圓成無上佛道。」回顧踏入佛門的開始，說來還要感謝我那么女的——天龍一指呢。

當孩子出生時我自己帶了兩個月，之後由我婆婆接去照顧，且甚得老人家鍾愛。直到我辭去工作後，方接回自己身邊，此後么女便家裡及婆家兩頭住，於民國八十年舊曆十二月底除夕那天，婆婆及親族長輩們正忙著殺雞鴨準備過年時，我那么女便挨過去問：「婆婆您們在幹什麼呀！」婆婆便回答說：「我在殺雞雞，拜過後，挑個最大的雞腿給妳啦。」不料么女一聽，竟然扳起面孔，一手叉腰，一手指著婆婆大聲說：「妳們殺雞雞啦，以後雞雞就找您們算帳啦！」以上經過不止一次聽我婆婆轉訴，而我也很訝異小小的年紀，

哪來的因果分明觀念呢？

雷同的是去年，我們全家正在看大陸尋奇的電視節目，當鏡頭介紹大陸廣東省，色香味俱佳的狗肉火鍋料理時，外子不禁垂涎三尺，說計劃帶我去大陸玩一趟，好吃狗肉的外子說：「到時必然專程到廣東好好的吃幾頓狗肉。」在旁邊的么女聽完後，又跳了起來，滿臉通紅的又是一手叉腰，一手指著外子說：「爸爸，你吃狗狗的肉肉，以後狗狗就吃你的肉啦。」氣呼呼的大聲講著。外子一向非常疼愛這么女，而我也在旁接著說，女兒講得一點也沒錯啊，想不到事後外子竟然因此而不再吃狗肉了。

又平常長輩們給么女的零錢，她總是喜歡積蓄起來，因此我便為她買一個小豬公（撲滿）讓她存零錢，不斷累積起來也將近滿了，碰巧今年（八十二年）七月十七日高雄舉辦齋僧法會，心想這次供養



三寶植福的機會，讓她參加也不錯，因此我就問她，妹妹（指么女），妳豬公的錢錢，能不能給師父們買書、衣服、鞋子或請師父吃飯，話一說完，她毫不考慮，馬上接口說：「好、好、好，我馬上去拿給媽媽。」

以上略述么女的幾件小事，身為三寶弟子的我實在應該以最平常的心來看待么女這些事蹟。當然么女果真與佛門有宿緣的話，作母親的我也會用心的來成全她的。因我已立下心願，等把孩子帶大後，也要出家。記得有一次在為么女洗澡時，當時四歲的她突然向我說：「媽媽您出家，要帶我一起出家喔！我才不像兩個姊姊要嫁給別人。」

又大自然賦予媽媽們懷胎生育子女的责任，在這同時大自然為酬謝媽媽們懷胎養育子女的辛勞，也給予媽媽們最殊勝的禮物——

記夢！請聽胎兒求救的呼喚

即天下的媽媽們共同擁有一顆「不求回報無私的愛心」，嬰兒們靠著媽媽的愛心而成長，同時愛心也令媽媽們成長、偉大。若再能擴充這份無私的愛心於一切同胞，則慈悲喜捨在其中矣！然當時無知的我，只圖眼前的生活方便，不但無情的扼殺寶貴的生命，同時也喪失了令自己成長的最好機會，實在深負大自然對媽媽的厚賜，這些都是佛法給我的啟示。因此在擱筆之前不得不披露我內心深深的懺悔，並呼籲天下的媽媽們，特別是懷有身孕的女性同胞們，尊重珍惜每一個寶貴的生命，不要再讓無辜的胎兒們求救無門，但能無聲無息的在內心吶喊著：「媽媽求求您留下我，好嗎？……」

後記：很幸運的，我於民國八十二年七月間，聽到一心圓有聲出版公司所流通員林蓮社住持上鑑下因法師講述「花開見佛」錄音帶後，非常的讚佩尊敬師父。更高興的是於八月下旬有緣又皈依師父



座下，師父大概聽到蓮友提起我與么女的這段夢中因緣，因此吩咐我將此事跡筆錄成資料，因此略加回憶草述如上。

感謝觀世音菩薩大慈大悲的光明，照破了我內心的黑暗並祈求菩薩威神加護，但願每一個家庭吉祥安樂。

記夢！請聽胎兒求救的呼喚

# 自在的 人生

雖然你不能決定生命的長度，  
但是；你可以開拓他的寬度。

雖然你不能左右天氣，  
但是；你可以改變心情。

雖然你不能選擇容貌，  
但是；你可展現笑容。

雖然你不能影響他人，  
但是；你可以充實自己。

雖然你不能預知明天，  
但是；你可以善用今天。

雖然你不能樣樣順利，  
但是；你可以事事盡力。

雖然你不能凡事盡如己意，  
但是；你可因盡了心而無怨無悔。







## 【聲明啟事】

道證法師所著作陸續出版之法寶（包括書籍、CD、VCD、DVD等），敬施大眾完整翻印，但不得增刪，尤其嚴禁販賣，一旦發現有此違法行為，將追究其法律責任。

道證法師即郭惠珍醫師，於2003年6月19日觀世音菩薩成道日往生；其著作權，目前由其繼承人即其母郭魏瑞雲老菩薩享有，並依著作權法第30條保護50年。又製版權係於著作權消滅後，首次發行，並取得原著作、原件，依法登記，對該版面始有製版權（著作權法第79條、製版權登記辦法第3條）。希各方發心翻印大眾，不要誤會，而阻止他人翻印，著作權人若發現有此故違情事，必依法禁止該人翻印，並追究其法律責任。

各方發心翻印者，請在經書法寶之封底裡頁，登載上開啟事。

欲發心翻印者，請電（07）2611612

義務法律顧問：北部：賴玉山律師 電話：（02）23216989

（07）2911525

許坤立律師 電話：（02）27095366—198

中部：陳賜良律師 電話：（04）24365934

南部：陳三兒律師 電話：（07）2516040

林錦芬律師 電話：（08）7531321