

南無地藏菩薩





南無地藏菩薩

知苦樂法

淨空



殺盜淫妄酒是一切惡業

貪瞋癡慢疑是一切病因

怨恨惱怒煩是一切病緣

臟腑失調天地異變是一切病果

疾苦短命自然災禍是一切病報

仁義禮智信是一切病藥



淨空老法師開示

告訴你一個離開痛苦的方法——

不可思議地藏經

南無地藏菩薩

知苦樂法

淨土



台北市地藏淨宗學會 孝廉講堂 敬贈



印光大師法語

淨土宗十三祖印光大師開示：「天下事，皆有因緣。其事之成與否？皆其因緣所使，雖有令成令壞之人，其實際之權力，乃在我之前因，而不在彼之現緣也。明乎此，則樂天知命，不怨不尤，素位而行，無入而不自得矣！」

「世出世間之理，不出心性二字；世出世間之事，不出因果二字。……然因果心性，離之則兩傷，合之則雙美。」

恭錄自《印光大師文鈔》

站在快樂的高點看待病苦

病苦使人意志沉寂、情緒低落，能令挺拔不群的傑出人物困頓，使家財萬貫的富豪感覺一無所有，衣服、寶貝、莊園、舍宅曾經是那麼實際地掌握手中，而今卻像海市蜃樓一樣的不切實際。滿腔的理想抱負因為病苦必須提前規劃句點，樂觀開朗的臉龐再也擠不出絲毫的笑容，病苦的力量真強大，人生因它而失去光彩，自信因它而產生動搖，活著的目的因它而不復存在。然而，世上有沒有能夠超越病苦的勇者？有沒有對治病苦折磨的智慧存在？答案是肯定的。

在三千多年前的佛陀，正因為目睹了生老病死的痛苦無可避免，才選擇尋覓解脫之道的修行人生，當他行

道在外，吃了淳陀供養的有毒木耳，腹瀉艱難而行，至兩棵娑羅樹間準備涅槃之時，此時肉身不勝虛脫，是一副年邁而病的形象，但其內心的平靜與證量，已遠遠超越老病苦的羈絆，在最後的教語之中，圓滿了他的一生。其次在中國的歷史上，乃至於當今的社會裡，也有不少積極面對病苦的勇士，他們的達觀異於常人，他們的生命富有韌性，生病是他們體悟真理的歷程，痛苦是他們完整人格的試金石，他們可以在最艱困的環境下持續前行，有能力站在快樂的制高點上看待病苦。

面對病苦，我們可以擁有什麼樣的智慧與人生觀？如何取得不為病苦所挾的無畏勇氣與堅決意志？首先，因果觀是痛苦中的一條出路。過去玄奘大師西行求法，

在中印度的那爛陀寺依止寺主戒賢論師學習，戒賢論師當時高齡一百零六歲，博通經書受人景仰，眾人不敢直稱其名但號為正法藏。論師患染風濕，每當發作，手足抽筋，四肢關節好像火燒刀刺般的痛苦，病情拖延了二十多年，致使論師在玄奘大師抵達那爛陀寺的前三年，就決心絕食取滅。不想，當夜論師作了一個夢，有三個儀表端正、神態雍穆不凡之人走進丈室，一位身色金黃、一位琉璃、一位白銀，金色人向論師說：「你想拋卻身體嗎？經上只說身是苦本，卻不曾教人自絕。因為你過去生中曾為國王，喜歡陷眾生於苦惱之中，所以現在遭受這樣的苦報。你應該觀想累世的罪愆，懇切求懺悔，不但要甘心受苦，還要發心勤講經論，罪業自然會消滅。」

如果絕食自殺，苦報決難了結。」金人介紹了琉璃色人為觀世音菩薩，銀色身人為彌勒菩薩，自己則是文殊師利菩薩，而後又繼續說道：「我見你枉自捨身，有害無益，特來相勸。你當持續弘揚正法，三年之後，有一位大唐國僧，想要親近你修學佛法，你把佛法布施給他，他能將佛法流通下去，你的罪業自然會消滅！」論師頂禮謹表謝忱，抬頭三人已經不見，醒來方知是夢，但自此而後，病痛果然漸漸減輕，而三年之後，正如夢中菩薩所言，遇見了遠從大唐而來的玄奘大師，論師心中更是歡喜，允收為徒，教授佛法。

戒賢論師為護法菩薩的嫡傳弟子，名揚五印且德行隆重，在當時印度的最高學府，精英群集的那爛陀寺擔

任首席教授，是一位通達經論並且具有實學的僧人，如此之人都不免要遭受如刀割體的病痛之苦，對比每日汲汲於營利享樂物質追求的我們，又如何能逃脫於病苦的逆境？當苦境現前，我們是否應該提起因果的正見，坦然地面對它、處理它並且超越它。

除了相信因果不昧外，以熱愛生命、擴展心量的態度看待人生，也是超脫病苦的方法。例如聖嚴法師晚年因為惡性腫瘤開刀割除了左腎，二〇〇六年時，右腎也嚴重鈣化，由於腎功能惡化並引發貧血，法師必須洗腎，一度住進台大醫院治療，此後固定每週洗腎三次，還要定期回院追蹤。在常人眼中，這是如此不堪的晚年，但在法師心中的覺受卻是：在晚年裡，我所遇到的人、我

所經歷的事，都是那麼可愛！如果有不甚可愛的人、不甚可愛的事讓我遇到了，以我晚年的心境，比較平和、比較不會對立，所以還是覺得可愛，這個晚年是美好的。

道證法師出家之前曾為腫瘤科醫師，她不只是治療患者病苦，還適時以佛法解除他們的憂惱，引導他們皈依三寶，求生西方。在多年的行醫過程中，她的勤奮與悲切，不知道幫助了多少的腫瘤病患，從絕望的深淵航向彌陀慈悲的大願海中，然而最後她自己竟也不幸地罹患了腫瘤。病苦當然無法擊倒具有如此悲心與願力的一位菩薩，她於一九八七年的佛誕日剃染出家，仍然病苦纏身的她，更加地精進不懈，寫書、說法、畫佛、拜佛、持誦經典，病緣是為她歷境練心的力量。二〇〇三年六

月十九日，也是觀世音菩薩成道日，法師預知時至，正念分明，吉祥而臥，念佛生西。

因罹患惡性橫紋肌癌過世的生命小鬥士周大觀，有著這樣的一個詩作：「貝多芬雙耳失聰，鄭龍水雙眼失明，我還有一隻腳，我要站在地球上。海倫·凱勒雙眼失明，鄭豐喜雙腳畸形，我還有一隻腳，我要走遍美麗的世界。」周大觀雖然只有稚幼的年紀，面對常人難忍的苦難折磨時，卻還懷抱著不平凡的胸懷。

台灣的第一位樞機主教單國璽先生，在七十二歲時罹患攝護腺炎二期，二〇〇六年八月，又發現罹患了肺腺癌，而且是「非常小細胞的肺腺癌」，是肺腺癌中最

難纏的一種。主教在《生命告別之旅》一書中提到，這個晴天霹靂的報告，不啻是宣判死刑，打散了他安享晚年、隨心所欲悠閒生活的夢想，雖然不敢怨天尤人，但總是心有不甘，畢竟主教既不抽菸又不喝酒，面對這樣的死亡宣告，直覺的反應就是：「為什麼是我？」主教在禱告中平靜心緒，於是他又反問了自己：「為什麼不是我？為什麼患絕症的都該當是別人？我有什麼特權不得此症！」如是重整了心情，繼續到台灣各地為天主無限大愛的福音作證。

以上是以因果觀、慈悲心、擴展心量、熱愛生命等正面態度，作為面對病苦、超越病苦的精神力量，這些觀念與心態的培養並非一蹴可幾，而是需要長時間的薰

修培養，因此我們應當未雨綢繆，在未測的大逆境出現之前，就先養正我們的人生觀、磨練我們的意志力，使不屈不撓成為我們的人格特質，讓慈悲愛物成為我們的行為準則，而這些都要以學習作為成就的根本方法，特別是在只重物慾不重精神層次的都市生活中，吾人更要自尋良師益友切磋琢磨，以活到老學到老的精神，將聖賢人的智慧作為自己生命旅程的神聖燈塔。

除此之外，在面對病苦的無情折磨下，難免會驚慌失措，除了嘗試各種療方，求神問卜、祈請佛菩薩保佑加被，也是許多人所採取的方法，未可知的力量固然可敬，但應以什麼樣的心態來做祈求，兩千五百年前孔老夫子的智慧，或可作為我們效法的榜樣。《論語》中提

到，孔子某次重病，子路向鬼神禱告，請求保佑孔子病癒，後來孔子的病果然好轉，聽聞子路曾為他祈禱，就詢問子路是否確有其事，子路回答：是有此事。因為誅（ㄉㄨㄞˋ）辭上說「向天地神祇祈禱」。孔子聽完子路的回答後說：丘之禱久矣。意思是他平時言行純善，絕不會違背天地神明，事事如禱，無日不禱，如何能夠等到病時才禱告呢？此聖人所提示的祈禱要義，深值我們省思。

以意志力為戈矛、慈悲為鎧甲，聖賢的智慧做為明燈，平日的修為是獲得加被保佑的資糧，相信一定能夠幫助我們面對病苦、超越病苦。

戒慧居士（唐瑜凌）

二〇一二年六月於台北

目錄

序文	01
緣起	07
第一章——菩薩示現身影	18
第一節——人生賺那麼多錢，只是讓您住到頭等病房	18
第二節——當生命與死亡面對面	32
第二章——探討生病原因	48
第一節——疾病與三世因果有關	48
第二節——九十年代再談癌症的治療方法	54
第三節——素食放生乃福壽之本	59
第四節——萬病的根源來自殺生	61

第三章——懺悔是最好的治病方法

第一節——《慈悲三昧水懺》開示……………66

第二節——佛陀的四個法寶……………70

第三節——懺悔文……………81

第四章——修持《地藏經》是入道之門

第一節——佛說《地藏經》的因緣……………84

第二節——修持《地藏經》的次第……………87

第三節——如何修持《地藏經》……………89

第五章——讀誦《地藏經》超度之事與理

第一節——修持《地藏經》事相超度……………94

第二節——修持《地藏經》心地入理……………97

第三節——為什麼誦經可以超度消業……………98

第四節——科學醫學沒有辦法解釋一件車禍.....	101
第六章——《地藏經》專用《迴向文》.....	112
第七章——讀誦《地藏經》感應故事	
第一節——地藏菩薩救了我女兒.....	115
第二節——慧根未泯.....	123
第八章——生病雖是苦，但，是一種體悟.....	128
第九章——壽命是自己一點一滴努力來的.....	140
第十章——結論.....	147
附錄一、做人要有一顆仁慈的心.....	153
附錄二、讀誦《地藏經》二十八種利益.....	170
附錄三、《地藏經》專用《迴向文》.....	172

序文

本書編者黃柏霖先生，是警界中的一位高階警官，不僅具有豐富的社會經驗與人生歷練，還是一位深具慈悲心的佛教徒，早在民國八十三年，就已經接受菩薩戒，並追隨簡豐文老師學習講經。他也長時間地聽聞上淨下空老和尚的教法，發願弘揚地藏法門，現在是「社團法人台北地藏淨宗學會—孝廉講堂」推動者。在二千零一年，黃警官遵從老和尚的指示，編輯了一本《現代因果報應錄》，上千則民國元年以後的因果報應故事，經過精挑細選、彙集成為百篇，故事內容驚心動魄、教化人心，是擾攘社會裡的一聲警鐘。

與黃警官的相識，是由於胡居士的介紹，抽空前來參加本學會的常禮舉要課程，有了初步的認識，後受邀參加孝廉講堂的浴佛法會，見識了黃警官另類的示現，見他主持的法會莊嚴殊勝，令人印象深刻。特別是與之合辦「國家法務人員生命教育研習營」，在幾次來往中，更知黃警官是一位不慕榮利，真正肯為社會國家奉獻犧牲的清流人物。

而今黃警官再以他無限的悲願，編輯了這一本《離開痛苦的方法——知苦樂法》，且不嫌余淺陋，祈為序，心中自是樂意，當為此具公心及慈悲心者，盡己綿薄之力。

這部書以過來人的經驗、法佛的智慧作為拔苦之力

量，藉由文字導入人心，希望一切讀者都能從中獲得利益，開啟更光明美好的人生。本書的第一章猶如當頭棒喝一般，告誡許多沉迷於食慾、物慾追逐的人們，與其病苦來磨才深深懊悔，不如未雨綢繆及早防範，這才是離開病苦最徹底的一條光明大道。本章引用兩位生命勇士的現身說法，彼生命的韌性如同菩薩的示現，給予病友們向前的力量。

第二章探討生病之原，除了當前許多人所關心的飲食管控，本書還從更宏觀的面相——三世因果，來作病原的說明。吾人當前的心理現象、生理現象，都是觀待著過去與未來而作變化。例如昨晚一夜好眠，是故今早精神充沛；明天將有喜事臨門，所以今天笑容滿面，作了

惡業心驚膽跳，也有受苦的報應，造了善業則心曠神怡，也有受樂的報應。這種前因與後果的關聯性，就是我們每一個人一生的過程，乃至生生世世都循著這樣的過程相續不絕。了解這番人生的道理，才能在最正確的致病處下手對治。由於因果可畏，是故書中隨即於第三章勸導人們，應當懺悔過去所造一切惡業，務必要以壯士斷腕的決心，滅除一切罪障，如除惡臭，當然循序漸進及改過的善巧方便也須講究，例如多與善友相處，多閱具正知見的書籍，多參與善法，造善共業，如好好色，如此則罪障消除，是轉成好命的良方。

本書第四章開始介紹有關地藏法門的修學，這是整部書的中心骨幹，編者不憚辭繁勞苦，為我們說明了地

藏菩薩的悲願，更以他十三年來深厚的修學內涵，道出持誦《地藏經》的功德、消業的道理以及修持地藏法門的次第。除了理論上的敘述，編者所引用的事證，讓本書的中心思想更具說服的力量，特別是編者本人曾經也走過常人所難忍的病痛歷程，這般的生命內涵，使本書的字字句句更顯珍貴。

本書末後再次重申，佛陀在他生命的最後階段所留給我們的教語，那就是：以苦為師。如何以苦為師，可以參考〈站在快樂的高點看待病痛〉一文。苦可以是摧毀我們人生的負面力量，但卻也可以是提振我們心靈的正向刺激，編者以自己的人生經驗、以他人的生命歷程、用理論說明及經教剖析，幫助我們將病痛這股最難纏的

生命低氣壓，轉化為萬物成長茁壯所必經的風霜雨露，這是一本值得我們細讀的好書，是治療一切病苦的阿伽陀藥。

戒慧居士（唐瑜凌）
二〇一二年六月於台北

緣起

二〇一二年（民國一〇一年）四月二十三日，末學去台北新店一家大醫院，探視一位罹患重病住院的陳姓蓮友，六十歲出頭而已。十七年前，我們一起共修，我擔任維那工作，他任打木魚執事。幾年後，我選擇到佛陀教育基金會走上參學講經這條路，而這位師兄他平常替人助念，或跟法師為亡者做七告別式佛事，也帶朝山，三年前，我在台北三峽某道場已帶十年共修工作交給他。今年某日，他在搬運佛寺物品時，覺得很累，就到醫院檢查，結果發現已在肺部血管上長了一顆七公分惡性腫瘤，是肺腺癌。他師姐聽到這消息，如晴天霹靂，不由自己，一直問為什麼會這樣？為什麼會這樣？是我家風

水出問題嗎？為什麼他哥哥二〇〇九年從正在做的環保車摔下來往生，次年他嫂嫂也往生，我聽了蓮友心中的吶喊，我很心酸，很感慨，也很震撼。

我們學佛人平常都在叫（教）別人放下，在關懷別人，輪到自己時，心還是很脆弱的。平常有念佛、修行、聽經聞法，若沒有達到佛家所謂「三昧實證」功夫，有很深的定功及智慧，是無法、幾乎很難做到心經上所說：「心無掛礙，無有恐怖，遠離顛倒夢想。」

凡夫要放下生死，多麼不容易！所以促使我想編這本「離開病苦的方法」「菩薩畏因，眾生畏果。」凡夫都要等到果報來臨時，才說要有心理準備，那都來不及

了。如印光大師說：果報如路上逢大雨，突然來時，無處可遮身避雨。是要從「因」下手，才是根本之計，就好像未下雨前，先準備好雨傘，「雨傘」就是先解因果業而後開智慧，這是我寫這本書的因緣。

每一個人都怕生病，張飛看到人家手上寫一「病」字，勇猛的張將軍也要倒退三步。末學一位學佛很久劉姓蓮友生了子宮頸腫瘤，進出台大醫院開刀數次，開到信心快奔潰，她說：「你知道嗎？癌症病房簡直像菜市场，每一個人進來都已嚇到失魂落魄，她說最需要是衛生紙，因為化療已吐到沒東西可吐，恐怖至極。」光聽，我們就嚇了一身冷汗！

佛說：生病是八苦之一。俗話說：「自古英雄好漢

最怕病來磨」。又說「病從口入」佛說病苦由業而來，（造身、口、意三業）、業由心造（貪、瞋、癡）。但是有幾個人在病苦臨身或久病在床時，知道由根本、由心念下手，從斷貪瞋癡修起呢？不知道生病是自作自受、大部份病人都說，「怎麼會是我呢！」「我怎麼那麼倒霉中籤呢？」

《地藏經》特別強調：造殺業是會墮惡道，說明疾病與殺生有關，如經上說：光目母親習習氣好吃魚鱉之類，尤其是魚鱉小魚卵，用炒或煮，縱慾吃掉千萬倍生命，死後墮地獄又短命。《地藏經》云：「若遇殺生者，說宿殃（多病）短命報；若遇飲食無度者（無節制），說饑渴咽病報；若遇畋獵（捕漁打獵）恣情者，說驚狂喪命

報。若遇網捕生雛者（小鳥），說骨肉分離報（自己親生骨肉生離死別）；若遇湯火斬斫傷生者（用熱湯刀砍動物頭足），說輪迴遞償報（自己來生也做畜生還血債）——這段經文說明生病因果，所以病苦根源是來自殺生食肉。

本書先從二位生命勇士張女士及蔡晉宏居士說起，兩人從鬼門關回來，他們今生都是得到人人羨慕的財富事業高峰，卻面臨癌症生死關頭心路歷程。從面臨病苦折磨開始，痛不欲生，再從病苦中去反省，懺悔自己過去錯誤觀念行為，進而有所領悟，了解為什麼會得癌症，因而體悟生命的意義，接著再發願做好事，說假如我病好起來，我要如何去利益別人，行菩薩道，有了信仰及心的力量，有的從讀誦《地藏經》修持，而產生一種不

思議力量，最後奇蹟似轉危而安，改變命運。所以消除病苦模式是——1 病厄降臨——2 煎熬——3 受苦——4 反省——5 懺悔——6 體悟——7 發願——8 改變命運。

《離開病苦的方法》也取材《防癌手冊》中雷久南博士指出：現在美國報告顯示每二人中，有一人會得癌症（見《還我健康》，琉璃光出版社），這實在是令人驚悚數字。這些專家共同結論是——治療與預防癌症最根本的方法就是「改變飲食，斷肉吃素」如人中毒，光靠藥物解毒，自己卻每天仍在服毒，這病人永遠好不了。再高明醫師，用最好藥物，如果病人不能改變飲食習慣，每天大魚大肉吃進一大堆致癌（病）毒素，像二〇一二年五月報載台灣雲林魚民用最毒氰化鉀毒魚網魚，再賣到

北部給人吃，這樣吃，癌症是不可能根治。所以原來自己正是癌症生病的罪魁禍首，

古云：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」刀兵劫就是上手術台開刀電療。吾一友人冒充豬肉商人，混進去台灣屏東屠宰場，看到每一隻豬要走進去被殺，到那窄門入口時，都頂住前面兩隻腿不前進。「貪生怕死」人與動物均一樣呀！我們不想挨一刀恐懼，就不要傷害其他動物一刀。

懺悔力量很大，佛經說：「懺悔即清淨」身為凡人，那個人沒有生起惡念、做過惡事。所謂「眾生垢重」垢是罪業，明白癌症因果，我們恍然大悟，唯有自己才是最好的醫師，戒殺吃素，不要與眾生結惡緣，自己才有

機會轉危而安。除了「吃素」外，治療癌症還有很多很好的方法，如「念佛」、「懺悔」、「放生」「發願三年做好事」等，毛病習氣要斷。

如何修持《地藏經》，地藏經與我們生病因果有關係嗎？此次因末學《地藏經》讀誦，原本是〇〇，是二〇〇二年因護持財團法人佛教僧伽醫護基金會成立，為祈求人事法務圓滿，乃發願在台北板橋基金會佛堂，每週共修《地藏經》累計一〇八部，結果地藏菩薩威德加持不可思議，不僅基金會推動順利，規畫僧伽安養中心，也成就這部《地藏經》〇〇讀誦，流通迄今已近十年。今因緣成熟，由孝廉講堂妙音居士發心，上德公司製成影像經文DVD，以精裝紙盒系列套裝書，附上地藏經本，

〈離開病苦的方法〉，〈明因果解業力幸福圓滿人生〉讓受苦眾生，如何依發願修持地藏經，懺悔業障，明白因果，啟發自己心地本有清明覺性智慧，依願導行，邁向解脫極樂之路。

一般人一旦得癌，西醫除了用化療電療，以毒改毒，用毀滅式治療外。或遍尋中醫仙丹妙藥或問神、問通靈，或花大錢祭改，筆者批過一件刑事公文，一位商人妻罹肝癌，去大陸換肝，某大醫院醫生竟介紹他去宮廟花十萬元祭改，十天後還是死去，這叫「神仙難救無命客」。

一般人去書店買專家學者有關健康的書，告訴你「不生病的的方法」「不生病的生活」談養生有機啦，但請問有多少人，可以因而得到健康的身體，一勞永逸不生病。

又有多少人把病治好，有沒有人有奇蹟出現。本書中介紹了六位現代真實罹患癌症的故事，他們從心下手，因而轉命運。如得了甲狀腺怪病，痛到想要自殺，因發願全家誦《地藏經》千部，現病苦已減輕，可以進食，有了歡笑，這種改變是不可思議的，是醫學上無法解釋的。

本書希望讓生病的人對佛法、地藏菩薩、《地藏經》產生一種希望、一種光明、一種信心的力量，明白因果不虛，輪迴真苦，進而走上學佛光明之路，解脫自己千百年來業力的枷鎖，得到幸福的人生，這是我報佛恩，報地藏菩薩恩，報淨空老法師提攜教誨之恩。本書係因陳居士癌症所起，所以他是示現疾病說法。因此也希望本書功德能迴向給陳姓蓮友、劉姓蓮友業障消除，病苦

減輕。

祈願讀誦《地藏經》DVD、本書有緣者，有病苦之人，均能業障消除，離苦得樂，身安道隆，念佛求生淨土，但願天下無有哀嚎苦難，是為緣起。

歲次壬辰、西元二〇一一、七、三十南無地藏菩薩聖誕

後學 道昇居士（黃柏霖）謹序于台北

第一章——菩薩示現身影

第一節——人生賺那麼多錢，只是讓您住到頭等病房

張淳淳：『人生賺那麼多錢，只是讓你住到頭等病房！』

撰文／燕珍宜

一場大病，讓女強人張淳淳遇上無藥可醫的怪病，兩度輕生，從鬼門關走一遭，目前仍與病魔對抗的她，對生命與財富有了深刻的體悟，本刊取得她的獨家告白，看她如何勇敢面對病魔與人性最大的挑戰。

地產女王大病後的生命體悟「你可以買陀飛輪，但買不到時間。你可以買下帝寶豪宅，但買不到家庭的溫

暖。你可以買下一家醫院，但妳買不到健康。」寫下這段話的，就是因病而沈寂一年多的舞蹈老師兼房地產達人——張淳淳。

生病前，多才多藝的張淳淳，一刻都停不下來，完全奉獻於工作。各項事業都經營得有聲有色，不但是李玟、S.H.E、田等大明星的專任舞蹈教師，也為鄭秀文、許茹芸等歌手的唱片填詞。熱愛舞蹈與創作的她，還成為運動商品公司、出版社的老闆，因為比別人更認真打拚，當她跨足房地產，也立刻成為房地產達人，成績耀眼。棘手對抗史上最頑強病菌，相信認真就會有收穫，相信只要努力打拚就會成功的張淳淳，萬萬都想不到，奮發向上、開朗樂觀的她，會有想要輕生的一天。

台大醫院古色古香的長廊裡，一位女孩，坐在輪椅上，她在二十歲豆蔻年華時，因為受到一種罕見病毒感染，而住進台大醫院，從此就再也沒有踏出台大醫院，現在她已經二十八歲了。不幸的，張淳淳所感染的正是這種目前全世界都無藥可醫的怪病。張淳淳在二〇一〇年七月去做了腿部微調手術，其後發病，醫師對張淳淳說道：「張小姐，這是一個很棘手的疾病，這種病毒非常頑強，是病毒裡面的陳進興，你可能一輩子都要跟它抗戰！」（按：陳進興指幾年前發生在台北一件命案頑強兇手）

「我會這麼幸運嗎？」當下張淳淳如晴天霹靂、不可置信，她所感染的正是NTM非結核分枝桿菌（non-tuberculous mycobacteria），全台灣只有前述女孩一個病例，

張淳淳是第二例。一直被外界定義為女強人的張淳淳，沒想到自己除了打拚事業外，還得對抗史上最頑強的病菌！

每天下午兩點半，是喝下午茶的時間，但對張淳淳而言，卻是打嗎啡的時間。「每天下午兩點半，是我害怕的時候。」張淳淳所感染的怪病，會在她的腿上，長滿大大小小的膿瘡傷口，「最多的時候，高達九十九個」。因此，每天她必須一一清創、消毒。清創時必須擠出受感染的血水，清創的劇痛，必須依靠打嗎啡才有辦法進行。她每天光是清創傷口，要兩個小時，而打嗎啡就要六個鐘頭。「這是合法的打嗎啡，」張淳淳自我消遣地道：「但是我一點都不起，而是感到莫

大的恐懼與痛苦。」咬牙靠意志力撐過清創劇痛，有一次，張淳淳聽到護士的藥車正在一步一步靠近她的病房，她竟然害怕到連滾帶爬地衝下床，下意識地收起行李，就想要逃跑。「我嚇到躲到廁所，護士們喊道：『張淳淳呢？』我竟回說：『她不在』。」打嗎啡的夢魘，張淳淳連回想都害怕。

「我打嗎啡打到手都硬了，血管根本打不進去，一直換部位，最後，全身的血管也都僵硬無比，無法再注射了。不得已，只好在脖子的大動脈部位插管，然後等到脖子也硬化之後，就改插鼠蹊部，鼠蹊部硬化之後，再改插腳底。」

打碼啡原是為了止清創的痛苦，但是，卻又帶來另

一個災難，它的副作用就是「每天上吐下瀉至少二十次」。扣掉清創與打嗎啡的時間，剩下的時間，張淳淳得拼命吃東西。「一天要吃八個小時，一直吃東西的原因是，你才有東西可以吐與瀉，每天就是不停的吃、吐與瀉。」因為上吐下瀉身體會虛脫，所以張淳淳須一直補充食物與能量。

雖然張淳淳每天不停地吃，但是體重卻還是直直落，「每周都至少瘦一點五公斤，一個月就瘦了快要五公斤。」張淳淳的心情更加沈重，「瘦，原本應該是每個女孩子求之不得的事情，但當時我卻害怕得不得了，因為我覺得我的生命和我的健康，一點一滴的在遠離我。」因為打嗎啡對健康傷害很大，堅強的她，最後咬牙告訴

醫師：「我不要嗎啡。」後來每次清創時，不再有嗎啡止痛的張淳淳，就會拿著《聖經》、一邊唱詩歌，靠著自己的力量撐過清創的煎熬與痛苦。「《聖經》外面厚厚的書，都被的我指甲抓破了。」於是，在打了八個月的嗎啡後，張淳淳靠著自己的意志力，撐過清創的劇痛。

「每次上洗手間，竟然就要花兩小時！」因為傷口處處，讓張淳淳的雙腿無力，打嗎啡則讓她的體力越來越虛弱，原本又唱又跳的她，生病之後，五公尺不到的距離，竟然要走上半個小時。生病之後，對一般人而言，再簡單不過的事情，如走路、甚至洗澡，對張淳淳而言，都是莫大的奢侈，因為怕傷口感染之故，她甚至長達九十天無法淋浴，只能擦澡。頭髮也因不斷嘗試各種治

療藥物而掉光了，現在慢慢長出來當中，許久未對外公開露面的她，看起來臉部明顯消瘦許多。

黑暗版權爭議與詐騙接踵而至身體上的折磨，張淳淳都能夠咬牙撐過，但是最讓她感到灰心的是——人性的黑暗面。在她正在鬼門關與死神掙扎搏鬥時，竟然還有人對她落井下石與惡意攻訐。「一般人最不想去的就是醫院與法院，我生病的時候，還得去想法院的事情。」因為與旗下一位作者的版權爭議，張淳淳幾乎心力交瘁。「我命都快沒了，怎麼還可能去和作者計較版稅的事情？」

張淳淳生病的消息見諸媒體之後，就常常有各路人馬上門，提供各式各樣的偏方、設備，能量床、健康襪

等等，相信人性本善的她，就在生病最脆弱的時候，被詐騙高達一千萬以上，加上莫名的流言蜚語，以及永無止境的劇痛清創，讓張淳淳數度想要一死了之。

她曾經想過跳樓自殺，但醫院的頂樓都有管制，她上不去。後來「我就每天偷藏一顆安眠藥，有一天，算一算共藏了二十顆，我就想應該夠了吧，當晚把所有遺言都用錄音錄好了之後，就把藥吃下去，沒想到因為那藥的效力太低，我只是多睡了六、七小時而已。」冷靜下來的張淳淳，開始面對現實，「那一天是聖誕節，我找律師來，想寫生前遺囑，我不想要什麼都沒安排好，就突然的走了。」沒想到這個動作，卻讓一旁張淳淳的母親悲從中來，一度消失。擔心媽媽想不開，已住院一

年多還未痊癒的她，辦了出院手續，她到叔叔在基隆的一塊山坡地找到媽媽，她告媽媽：「我一定會勇敢，一定會好起來！」好言相勸媽媽和她一起回家。「我才發現，棄械投降的消極態度，對我的母親和孩子，傷害很大。」從此，張淳淳改變態度，決定與病毒和平相處。「我現在每天唱聖歌給傷口聽、和傷口講話，我會說：『你要乖喔，你要穿迷你裙喔』。」她現在也會告訴小孩：「媽媽一定要做一個奇蹟。人家說不會好，我就一定要好。」

「這個病教會我，要懂得抗壓。」張淳淳發現，每次她只要情緒不好，壓力大時，傷口就會發作得更嚴重。「如果前一天法院要出庭，隔天就一定會長出來。」現

在的張淳淳抱著無與倫比的樂觀，「再大的挫折也影響不到我，踩到狗屎，都會說我太幸運了，連狗屎都會愛上我的鞋。」

這場大病，也改變張淳淳對金錢態度。過去的她，以為認真工作賺錢，是成功的象徵。但是，生病之後，常常有人衝進來，向她兜售各式各樣的產品，一直到被詐財一千萬元，還遭到對方恐嚇，「那一刻，我突然覺得，『錢財是萬惡的淵藪（ムス）』。我開始痛恨，我這麼努力，結果擁有的卻是會吸引別人作惡、讓人嫉妒的東西。」

改變學會抗壓、不用生命換財富「人生賺那麼多錢，

結果只是讓妳住頭等病房。」白手起家的張淳淳感觸良多地表示，生病期間，她最羨慕的人，意然是她的看護。「看到她輕輕鬆鬆就可出去幫我買便當，我當下淚流滿面，好羨慕她。」她發現，原來做一個平常人，可以走路、睡覺、吃飯、洗澡，是多麼幸福的一件事。

「四十歲以前你折磨你的身體，四十歲以後身體就會折磨你。」張淳淳從台大醫院窗戶往下看捷運來來往往的人，讓她深深體悟「若有機會好起來，不要再瘋狂的工作，不要再用生命換財富。」

出院後，她改變工作的方式，以前一天工作十五小時，現在一天只花二小時，把所有事情集中起來，一次開會解決，工作更有效率。雖然金錢讓張淳淳差點失去

健康、面對人性醜陋，但是她還是保持樂觀。「我希望將我賺來的財富變成好的東西，我想用它去幫助人。」因此，第一個她想幫助的對象，就是第一位得到Z的的女孩，她想送她助聽器，讓她可以重新聽到天籟之音。

此外，張淳淳還著手成立病童圓夢協會，要幫助生病的小孩圓夢。其中有個小孩的願望，讓張淳淳很心疼。「他的願望不是玩具，而是希望爸爸打媽媽可以輕一點。」為此，單親的張淳淳還特地去拜訪這對父母，告訴他們：「你們還可以吵架，其實很幸福，不像我，連吵架的另一半都沒有。」張淳淳還送這位爸爸一副拳擊手套，「你要是生氣時，就打沙包。」得知這對夫妻常因為經濟問題吵架，張淳淳也教他們工作的方法，幫助

他們找尋工作機會。這場大病，除了讓張淳淳學會寬容，也學會珍惜簡單的幸福。好友兼生意夥伴徐文斌表示「她以前是工作狂，別人下班，她卻還繼續工作。」現在的張淳淳，希望把時間留給小孩家人與朋友。「現在只要可以幫孩子準備早餐，我就覺得很幸福。」

出院後，靠著練自發氣功與心情調適，張淳淳的膿瘡傷口已經從九十九個降到五個，她每天自己清創。採訪當天，她帶著「D&D」播放清創的影片給我們看，當膿包與血水從傷口流出來的剎那，令人不忍卒睹，從她的有色絲襪中，隱約可以看到大腿上傷口的疤痕，但她卻泰然自若，顯然，她已學會與疾病和平共處。

「我很幸運，上帝讓我體會死亡，更幸運的是，它

讓我沒死，還可以有機會看林書豪打籃球。」採訪未了，我們對她說「要加油哦！」她微笑說：「我一定會的！」病魔雖未遠離，但她已有一顆勇敢奮戰的心！

第二節——當生命與死亡面對面

撰文·蔡晉宏

過去的我，葷食無度——

利刃切下牛、豬、雞排，無非是讓眾生「上刀山」；
炸雞、炸魚，無非是「下油鍋」；
雞頭、鳳爪，無非「斬首截足」；
香腸、烤肉，無非「山壓成泥」、「火烤成炭」；
食啖魚眼無非「鐵鷹啖目」；
大腸、鴨舌，無非「拔舌抽腸」……

《地藏經》描述的地獄景象，在餐桌上真實呈現。

二十多年前，十八歲的我剛踏入社會開始第一份工作，時薪還不夠買一個便當，常以泡麵果腹。但對一個沒有社會經驗的年輕人而言，工作很有挑戰性，老闆也很賞識，夢想正待起飛，這樣的薪資絕對合理。

當時我心中期待，日後事業成功，能坐擁豪宅名車、享用美食，盡情享受人生。

日食萬錢 無下箸處

工作幾年後，我從一個初出茅廬的青澀小伙子，變成科技新貴，經濟能力大增。雖然還未擁有豪宅，但已有足夠能力享用美食。

每當出差外地，客戶總是十分禮遇，邀我品嚐各地佳餚，從高級牛、羊、豬排，到油炸的雞肉、龍蝦。我住在南加州，餐館的韓國及泰式烤肉、生猛活海鮮，也都是我所鍾愛。

與嬌小的女友上餐館，我能獨享五磅海蝦。朋友三人大啖韓國烤肉，吃到爐子因油脂滿溢而起火。我在海鮮餐館總是點沒列在菜單上的「特別菜」，一桌宴席超過一千美元是常事。「日食萬錢，猶無下箸處」，正是當時的寫照。

每隔幾天，我必定到日本餐廳享用生魚片，週末則去中國超市採購活海鮮回家烹煮，我燉的牛尾湯更是眾口皆碑。

有人說，我似乎把一般人二十年的肉食量，在五、六年間吃完。的確，在外用餐，我絕不點蔬菜，我從來不能了解蔬菜的吸引力何在，或許它可以平衡飲食營養，但就像維他命一樣，應該沒有人會覺得它是美食吧！

這樣飲食無度，對身體的負面影響自然不小；不到六年，我的健康就亮起一閃一閃的大紅燈了。

顛峰人生如夢泡影

一九九七年，我二十九歲，因右前臂連續兩年疼痛而至骨外科求診。

醫師幫照了X光片，清楚看見右手前臂原本連接手肘關節的一根骨頭，手腕部分仍屬正常，但接近手肘處，

原本該有的白色影像逐漸消失在黑色背景中。

經過一連串檢查，醫師確定我罹患罕見的「尤因氏癌」(Ewing Sarcoma)，研判只剩六個月生命——這項「判決」有如晴天霹靂，我的人生完全崩潰。

罹癌前，我是一般人眼中的青年才俊。國中時，父母為了讓我擁有較好的教育環境，送我隻身來美讀書；一個人在語言不通、人生地不熟的环境中努力求生存，身上背負家人深切的期望，我內心擁有一股無法抵擋、想要「成功」的欲望。高中畢業，我開始全職工作，二十四歲創立自己的網路資訊科技公司。我每週工作七、八十個小時，同時在大學修學分；讀大學對我而言

並不重要，追求金錢和物質享受才是理所當然、甚至是高尚的人生方向，我花了七年才完成大學學業。那段時間，是我人生的顛峰期：拿到美國公民、事業有成，也買好機票準備和未婚妻回臺灣訂婚。十六年不曾回家，好不容易可以衣錦還鄉，就在返臺前兩星期被診斷出罹患骨癌；在醫院的等候室裡，我看著手中的檢查報告而流淚。

到底是誰如此殘酷，讓我這一生的成就瞬間化為虛幻泡影？我的生命真的走到了終點、只能理所當然等待死亡？誰能來幫我？……有生以來第一次，我投降了。

死亡現前身心折磨

「尤因氏癌」是一種罕見的骨基因突變疾病，治療過程只能以「痛不欲生」來形容。

我每三週得做一次化療，由於化療藥物會造成血管硬化、狹窄及沈澱，不能從手臂的小血管輸入，唯一能承受的就是心臟附近的大靜脈。於是正式治療前，醫師在我胸口開刀，導入人工血管。

注射化療藥物前，我看見護士長將雙手伸進橡膠手套洞口，在一個有抽風機的密閉玻璃箱內混合化學藥物及食鹽水，小心翼翼避免熏到眼、口、鼻；因為這種化學藥物的毒性十分強，一旦沾到身體，會造成衣服穿孔、皮膚潰爛。

化療針刺入胸口，每次得注射一百六十個小時，七天不能拔出；那七天我幾乎都是在昏迷不醒中度過。

經過多次強烈化療，我身心憔悴，且病情加速惡化，癌細胞從五公分長到七公分，醫師宣告化療失敗；並給我兩個選擇：一是另請高明，二是死馬當活馬醫。這位醫師是全美三位權威之一，曾治療上千位骨癌病患，我選擇讓他繼續治療；有時一天得打五種化療藥物。我的體重從八十五公斤掉到七十公斤，虛弱到一天無法下床超過三十分鐘，身心折磨可想而知。

過去的我，從未思考過人生的意義，更別談如何面對生命的終點；直到面對死亡這一刻，內心的恐懼、孤單及無奈，一輩子刻骨銘心。

「胸口如有千斤鼎，苟且殘喘一絲留。日住中天如深夜，和風徐繞心火焚。大劫將至黑白現，空有難捨且奈何。牢鎖加身無明牽，歸去來兮歸去來。」這就是我當時心境的寫照。

菩薩棒喝 懺悔前罪

罹病前，我並無宗教信仰，只覺得人定能勝天；直到被醫院宣布放棄，這才了解人力的渺小。無助之中，我思考人生的意義，也反省自己一生的造作，開始接觸佛法。

佛菩薩以兩種方式度人，一是順度，另一是逆度。生病之前，佛菩薩對我順度，卻度不醒我，反而貪瞋癡

熾盛，白白浪費人生；既然度不醒，所以佛菩薩在我業相現前時，引導我重新檢視生命。

我感激佛菩薩當頭棒喝的逆度，讓我如夢初醒。為了解如何面對無常，我求法如渴日日讀誦《地藏王菩薩本願經》，只覺恍目驚心、汗流浹背。

經文形容諸大小鬼，「其形各異，或多手多眼，多足多頭，口牙外出。利刃如劍，驅諸罪人，使近惡獸」，或上刀山，或下油鍋，或斬首，或截足，或山壓成泥，或火烤成炭；「復有鐵鷹啗罪人目，復有鐵蛇絞罪人頸」；「拔舌耕犁，抽腸剗斬，洋銅灌口，熱鐵纏身，萬死千生」……

初讀如此慘不忍睹的景象，我曾想：「諸大小鬼究竟是何方神聖？加害眾生卻能如此自在？此類惡鬼毫無憐憫之心，逆天損道，當得天譴。」

但讀誦時日漸久，我開始醒悟而懺悔悲涕——原來此類惡鬼就是我本人啊！我殺害眾生為取其味，到了自己面對無常，才了解多年來，天天都驅使無辜眾生面臨死亡的恐懼！

想我過去常吃利刃下的牛、豬、雞排，無非是讓眾生「上刀山」；炸雞、炸魚，無非是「下油鍋」；雞頭、鳳爪，無非「斬首截足」；香腸、烤肉，無非「山壓成泥」、「火烤成炭」；食啖魚眼無非「鐵鷹啖目」；大腸、鴨舌，無非「拔舌抽腸」；《地藏經》裡所描述的地獄

在真實世界栩栩成形，而我即是獄卒、惡鬼、夜叉！

病中的我，日日祈求奇蹟出現，解救自己的生命；那些動物在生命受威脅時，何嘗不是如此哀求？臨到鬼門關前，了解眾生對於生命的執著亦如我般，無二無別，我深自反省，不願再危害眾生性命！

虔誠發願降伏口欲

生病前，我是個自以為是、嚴厲易怒、無法原諒他的人的人。我不了解為什麼要幫助別人，連助人的欲望都沒有，我的焦點總是放在怎樣賺取更多金錢。直到人生走到了盡頭，發現自己將一無所有的離開世界，這分驚嚇，終於激發出我內心僅存的一點點慈悲心。

我反省自己的生活方式，若不改變，如何冀望奇蹟發生？因此我虔誠地向可敬的菩薩發了兩個願；第一願，我將吃素並且不再殺生；第二願，我願生生世世追隨觀世音菩薩的腳步，力行菩薩道。

素食，對一些人來說也許沒有太大問題，但是對我而言非常困難，簡直是不可能。

我無法馬上戒掉之前的飲食習慣，因此利用兩年的時間逐步調整：在最後三個月的第一個月開始吃早齋；第二個月吃早、午齋；之後三餐盡量吃素，直到三個月期滿，完全不再葷食。

今年是我素食的第十一年——經過無數治療，癌症

專家非常驚訝地告訴我，所有檢驗都顯示，我身上的癌細胞已經不存在，我痊癒了！

一般人多把我活下來的奇蹟，歸功於素食對健康的正面效果；但身為佛弟子，了解因緣果報的道理，我對及時悔過、懺除業障的功德，深信不疑。

不需要任何宗教理論也能了解，世間沒有哪一個有情眾生，心甘情願喪失生命來成為他人的肉食；更何況科學界已有太多文獻討論，證實素食對健康的幫助。

我們真的需要奪取有靈性的生命才能滿足嗎？冷靜分析，不能素食的種種理由，最終只剩「口欲」。

護生持素有心不難

我不會一廂情願地勸說素食多麼好吃，對我而言，素食的味道仍比不上龍蝦、帝王蟹、上等牛排。寫這篇文章唯一的目的，是希望能使人加強理智與定力，降伏口欲。

如果您的理智能完全降伏口欲，我要在此恭敬地向您頂禮，讚歎您善根深厚，行人所不能行，建議您直接到全素的境界，續修大慈大悲。

如果您的理智降伏口欲八分勝利，我也要在這恭敬頂禮讚歎，向您建議三餐蛋奶素（允許蔥蒜韭等五辛植物），續修慈悲喜捨。

如果您的理智有五成勝利，我也要在這讚歎您久植

善根，向您建議吃早、晚齋；如果您的理智有三分勝利，建議您可做到早齋；如果您的理智無法降伏口欲，我也要在這讚歎您勇於改過，只要誠心一試，假以時日必達清淨。

發心持素如此艱辛，然而有覺悟心就不難。虔誠希望藉由我的故事，讓您對自己的飲食習性有一番省思。

第二章——探討生病原因

第一節——疾病與三世因果有關

雷久南博士

接下來我們進一步要談的是，健康跟三世因果的關係。佛法是世界上最深奧的一門學問，佛法也可以說是人生化學，因為佛法講因緣，緣起，一切事情都是許多不同的條件所結合造成的結果，也就是因果報應。如果你學過化學就知道，不同的化學成分是由不同的元素組成的，經過不同的變化後，會改變造成不同的結果，所以佛法可以說是人生化學。疾病是什麼因緣造成的呢？一般說來，你在前世或多世以前傷害別人的話，好殺生，你所得到的結果，其中之一可能就是身體不好。佛法講

五戒或十善，基本道理就是不傷害人。尤其五戒中的不殺生，就是不傷害動物，不偷盜也是不傷害人家，不妄語、不邪淫、不飲酒，這樣就不會傷害到自己，可以說是真正健康基本的來源。

假如你的病是由於前世沒有守好戒的話，最好的對治方法就是守八關齋戒。八關齋戒除了前面的五戒之外，還有三項，即過午不食、不睡高床和不塗胭脂、不抹香水。八關齋戒要守二十四小時，這個戒的好處是，可以中和因為不守戒所造成的惡業。在你守八關齋戒的時候，所做的功德都會加倍，不止加倍，而且加很多倍。所以你要積福、積功德，守八關齋戒是很好的方式。

另外就是放生，因為我們的病是切斷別人的生命所

造成的，你現在儘量使動物生命延長，就是造了自己長壽的因。想要身體健康，靈性上使用的方法，還有一個是懺悔。懺悔的方法很多，如拜觀音懺、八十八佛懺等，懺悔就是消業，這也有實際治療病痛的例子。去年我在印度時，經常遇到一些西方人在病得很嚴重的時候，跑到東方來尋找另外一種治病方式，他們有的得癌症，最末期的癌症，遇到高僧法師，法師就指定拜觀音懺，要放生，而且放生數量至少跟他的年齡一樣，比如你是五十歲，就要放五十條命，還要念佛，或持咒。我知道的例子是，加拿大的一位女士，本來是沒有希望了，病到最後期了，她就放一千多條命，放得很高興，然後拜觀音懺，病也突然間好了，她回去後連自己都不敢相信

她的病是怎麼好的。不只她一個例子，還有很多其他的例子，是用所謂靈性上的方法治好的。本來醫生醫不好的，因為積功德消災，病就好了。

一個人壽命結束有三個因素：一是你的福報享盡了，二是你的惡業成熟了，三是你的生命力結束了。你知道自己快要死的話，可以找解救的辦法：如果是福報享盡的話，你就趕快多積福，多做些幫助人家的事情，也就是行善；不管那一方面，真正為人家去做、去想的都是善業，都有福報。如果惡業成熟的話，你就懺悔，懺悔就是拜觀音懺、大悲懺、八十八佛懺這些方式；還有發菩提心，也是一種消業的最好方法，菩提心就是不使他人受你自己受到的這種苦，還有生老病死的苦，所

有眾生都有這種苦，你為了希望解除這種苦，唯一的辦法就是自己能成佛，自己成了佛才能解除眾生這種苦，這樣的話，很多惡業一下子都消掉了。如果生命力減低的話，普通有一種靜坐的方法，這個情形我還不太清楚，我沒有另外去研究。

我們談到健康，還不能不談到死，因為我們每個人都要面對死，所以必須從靈性上去探求，怎麼樣才會有一個健康的死。怕死，對我們的心理是一個很大的負擔，如果你無時無刻不在怕死的話，就不能好好的活；相反的，如果你能將怕死的心理除去，就能真正好好的活。怕死的原因在於，我們認為死亡是一切都沒有了，我們會捨棄離開親愛的人與財產；此外，對於死亡的無知，

使我們感到恐懼。但是根據佛教的講法：人不知死了多少次，所以生生死死不是沒有，如果你能真正去觀察的話，就像換一個家、換一個房子、換一個肉體。我們認為現在所有的、所看到的是我的，所以才有恐懼感，因為一旦失去了就沒有我了；事實上這個身體只是暫時借住的房子而已，這樣慢慢的去想，就會對死有另外一種看法。

另外，你如果知道未來可能會有一個很好的來生的話，那麼你對死的恐懼就會慢慢減少。如果你在臨死時，充滿了愛心、慈悲心、善良心，你一定會有一個很好的來生，而且那時候，最好能夠想到佛菩薩，你就能得到佛菩薩的迎接，自然而然有個好死。相反的，要是你死

的時候，有一顆貪戀的心，什麼事都放不下，心中很不安寧，就不得好死。所以，平常最重要的是訓練沒有貪戀的心，並且時時修善，這樣就可以準備輕輕鬆鬆的走。

第二節—九十年代再談癌症的治療方法

雷久南博士

寫（閒談癌症的治療方法）五年後，我對癌症的基
本看法大致沒有改變，只是有更多經驗和補充的資料，
尤其是發病和情緒與靈性之間有密切的關係。

一九八九年十一月我在法國格雷諾堡（Grenoble）偶然得知一所癌症心理治療中心，引用德國漢姆（R. G. Hamer）醫生的研究發現，以「談心」方式疏導病人的情

緒而改善病情。漢姆醫生發現精神上的矛盾和刺激經常是觸發癌症的主因，這來自他個人的經驗。一九七九年他的兒子被殺後，夫妻倆同時得癌，他一直在研究癌症，此時才深深體會到癌症有精神因素，而且發病期很短。他自己經過心理上的調節後，病即復原。接著他以同樣的方式幫助病人，發現幾乎所有的病人在發病前，精神都受到刺激、驚嚇或矛盾，並且有說不出之苦，或說出來沒有人聽。不同的精神刺激會引起不同的癌症，傷痕先在腦部出現，再在身體上出現。譬如女性左乳房癌與母親跟子女之間的矛盾有關，右邊則和一般生活上的矛盾有關；直腸癌一般跟工作業務、責任權力範圍的糾紛矛盾有關；肺跟死亡的恐懼有關；肝則與不滿、生氣的情

緒有關。他前後總結了一萬個病例。

在心理治療上，是採用疏導和解決問題的方法，重點放在「談心」，讓病人訴說出心中的苦悶。我在法國曾遇到一位患有乳癌並擴散到全身的女士，她在發病前，一個兒子試圖自殺，另一個兒子家裡爆炸，第三個兒子也有問題，接著又和丈夫大吵一架，不久就發現左右乳房有癌細胞，並擴散全身。

「人生不如意事，十常八九。」發生糾紛和矛盾時，千萬不要壓抑煩惱，最好和朋友親人談開，如果是不可解的結，則可用轉念的方法去對付。中國的俗語常是千年智慧的結晶：「花錢消災」、「生死有命，富貴在

天。」如果相信因果報應的道理，則知「種瓜得瓜，種豆得豆。」要萬事如意必須「諸惡莫作，眾善奉行」，並隨時懺悔以前的錯誤。進一步想想人生如夢，一切的一切都變化無常，何必太鑽牛角尖？何必氣憤填胸？昨日的英雄今日又何在？這樣想就會心平氣和，此外，還要積極的去積福，多做利益他人的事，特別是不殺生，並且還要放生，最好數目和自己的年齡一樣，多多益善。有位加拿大女士五年前得末期惡性皮膚癌，都擴散到肺部了，醫生宣告無藥可救，只有二個月的壽命。

在這情形下，她想不如到一個風景優美的地方去死，她選擇了尼泊爾，在那同時，她經過朋友介紹認識了一位喜馬拉雅山的丹帕仁波切，建議她放生以延命。回到

加拿大的溫哥華，她每天到碼頭等漁船進港，買下魚蝦放生，其他動物如狗等，則能救一條命就救一條命。四個月後，她的癌消失得無影無蹤。去年當我跟她通電話時，她說三個月前乳部又出現一個硬塊，是癌。她又再如法泡製，每天放生吃素，不到三個月病又好了。我問她：「你一天放多少生命？」她回答：「平均一百條。」除了放生她還抽出時間散步，思惟人生的意義以及她自己的任務等等。經過一場病，她的工作已經由服裝顧問改為環保、商業道德、慈悲心的顧問了。

一九九〇年七月 寫於美國佛州

第三節—素食放生乃福壽之本

雷久南博士

欲施「普渡」，首須「戒殺」，想大眾都可由上面所說了。如要與眾生結大緣，僅僅戒殺是不夠的，一定要進一步做到「放生」護生，來擴大自己「生命能」。現在以世俗祝壽來作為例子，這與放生有莫大關係。曾有一位佛教大德說過：「世人祝壽因要大排筵席，就大宰生靈，這辦法不是祝壽乃是促壽。因為你要長生，就本應廣結好生的因緣，現在你不但不能結生緣，而反殺生置死，共結死緣，把生命加上一幕死的黑影；壽命本應是更長的，自然要減短了，這不是促壽嗎？人們若要壽而康，能實行素食固然最好，但至少每年生辰能素食，

不排筵食，到大自然放生，來為父母祝福。因為父母是你的生命根源，你在這一天誠敬拜念，等於灌溉你的生命根苗。再加以放生，便是增結生緣。這便會增壽保健。」這番話是至理名言。他更根據生理和心理的交感律來說：「任何一個生物，當其被殺時，莫不發出他最大最烈的「反抗力量」，這種反抗力便是毒素佈滿全身，食它的肉，一定受了它的毒。雖然人體抵抗力強，不致立刻被食物的毒素所浸滅生命，但久而久之，終因這種毒素而結成某種病症。」總之，食肉不但與死的生物結了死緣，成為生生世世之累，且在身體的衛生上，實害大而益小，所以素食、放生實在是福壽之本。

第四節——萬病的根源來自殺生

雷久南博士

在人類邁向二十一世紀的同時，放眼望去，人類的物質享受、科技發展日新月異、一日千里，但人類的疾病痛苦卻反而與日俱增，更加沉重。生活在文明社會的現代人隨時隨地被各種傳染病，各種惡疾所威脅，所苦惱，特別是癌症，早已成為人類的公敵，從十年多前平均每四個人有一個會罹患癌症，到幾年前平均每三個人有一個會罹患癌症，到最近美國政府官方統計平均每二個人就有一個會罹患癌症，癌症的橫行猖獗真是到了令人心驚膽跳的可怕地步。我們每一個人，每一個家庭，每一個親人隨時都有可能被宣判癌症，隨時都有可能被

癌症病魔所吞噬，因此對抗癌症成為新世紀人類所必須共同面對的挑戰！

但是醫學的發展畢竟有其侷限，不管是西醫、中醫或是各種民俗傳統治療，迄今都尚未有治癌方面令人鼓舞的消息。面對癌症，每一個人不禁還是驚惶失措，寢食難安。其實，有著二三十年歷史發展的佛教，在無上的佛陀昔日的教導中早有解救的方法，我們願意提出來與有緣的人分享，除了醫學之外，每一個人都可以靠自己的努力降伏病魔。

治療疾病最重要的是找對病因，抓住疾病的根源對症下藥，疾病的治癒就不是問題了。其實不只是癌症，

更包括所有的惡疾不幸，其最根本的原因就是來自於殺生。世間的一切總逃不開「因果」的鐵律，種了殺因必有殺果，正因為前世或者今生我們殺害了很多的生命，造了很多的殺業，積欠了很多的殺債，一旦因緣成熟時，就會有怨親債主來討命債，浮現癌症惡疾，不幸災難來威脅我們的生命。

但是很少人了解，吃肉其實就是殺生，吃肉的人很少會設身處地去想，肉是動物的屍體，肉類深含動物臨死前痛苦掙扎的怨恨與恐懼的劇毒，我們每天吃大魚大肉，每天就是在殺生，每天就與吃下去的生命結血海深仇，現代人生活富裕，飲食奢靡，每天三餐吃掉的生命更是令人不敢想像，殺債怨結所累積爆發出來的，就是

無數令人悚目驚心的惡疾不幸，癌症就是其中的一個例子。

既然我們知道萬病的根源來自殺生，就可以針對病因，對抗惡疾，解決之道如下：

1 戒殺吃素：趕快戒殺吃素，不再吃眾生的肉，不再與眾生成結血海深仇，不再造新的殺債。

2 放生償債：趕快去救命在旦夕可憐的生命，市場中每天都有無數待宰悲號苦難的物命，藉著放生救贖生命，來償還以前我們所欠的殺債。

3 禮佛懺悔：覺悟到我們今生前世所造的殺業十分深重，就必須發起慚愧心，每天禮拜八十八佛求懺悔，

藉由禮懺消除罪業。

4 念佛消業：一句「南無阿彌陀佛」最簡單最方便，但也最深奧最玄妙，人人會念，隨時隨地都可誦持，在念佛的同時，佛光普照，佛力加被，消除罪業不可思議，是除病消業最好的方法。殺業一消，怨結一解，癌症惡疾就自然煙消雲散，不能得到利益，但看自己能不能實踐，實踐一分得一分利益，實踐十分得十分利益，能否健康平安，最關鍵的還是在於自己。

第三章——懺悔是最好的治病方法

第一節——《慈悲三昧水懺》開示

道昇居士

《慈悲三昧水懺》是佛門一部很重要的懺悔經典，它是記載中國歷史上真實因果故事。故事是發生在唐朝懿宗時，有一位知玄法師，他在未成就前，在京師一間佛寺修行，認識一位僧人，這位僧人身上生了一種叫迦摩羅的疾病，惡臭難聞，大眾均生厭心，逃棄不顧。只有知玄法師跟他相鄰，時時照顧這位病僧，而沒有討厭臉色，這位病僧感念知玄法師之仁風義舉，祝願他說：「你將來有困難時，可往四川西部彭州九隴山來找我，其山有二顆松樹為誌。」

後來知玄法師精進用功，漸有名聲，被唐懿宗尊為悟達國師，皇帝親臨國師講經法會，並賜沈香木所刻的座椅，寵敬供養非常優渥。有一天悟達國師起了一念慢心，自認皇帝尊為國師，自命不凡，當生此心時，護法神退開，不小心腳去撞到座椅受傷，不久便長出一顆人面形狀的膿瘡，眉目口齒都有，每天要餵他吃食物，會開口吃東西，與人一樣。

悟達國師偏訪名醫都束手無策，尋訪各種醫藥均治不好。因想起來當時在京師同住病僧的話，就前往四川找尋。當時入山天色已晚，正徬徨四顧時，看見二株松樹在煙雲間，乃知前日之約沒錯，看見廟樓廣殿，金碧輝煌，那位病僧站在佛寺門口迎接歡喜。因留宿一晚，

悟達國師告訴他被人面瘡所苦，這位僧人說：「無傷也。」山巖下有泉水，明天去洗一下就好了。

黎明時，寺內童子引領國師到山泉處，正要掬水時，那個人面瘡突然大呼說：「不可洗！」您學問見識深遠，通達了解古今歷史，你可曾讀過西漢史書中袁盎晁錯傳故事嗎？悟達國師回答說：我讀過，人面瘡說，既然你讀過，你難道不知道袁盎殺晁錯嗎。你就是袁盎，我即是晁錯，你向皇帝說我壞話，害我被皇帝砍頭問斬于刑場，此深冤大仇，我累世要報仇，奈何你十世為高僧，持戒精嚴，我無法報仇。今天你受皇帝寵賜，過度奢侈，你生起了名利心，有損你的德行，所以我才能害你生人面瘡。今天蒙觀世音菩薩化身迦諾迦尊者，洗我「三昧

法水」自此以後，我不再與你結冤。悟達國師聽後凜然，魂不附體，連忙用水洗瘡，痛徹骨髓到極點，醒來後，人面瘡便不見了，乃知道是觀世音菩薩救他，再回頭看，佛寺及兩顆松樹不見了。便在此處結茅成庵，並寫下這部《慈悲三昧水懺》早晚禮拜恭誦，懺悔自己累世的罪業。

《慈悲三昧水懺》上說：身為凡人，那個人沒有起過惡念，做過惡事，所以說：「眾生垢重」垢是罪業，所以「何人無罪」「何人無愆」那一個人沒有過錯，凡夫行為愚昧，煩惱作主，親近惡友，煩惱亂心，不信敬三寶，不孝父母六親眷屬，壯年放逸，傲慢待人，對一切財寶，一切歌樂，一切女色，心生貪戀，造下罪業。

所以我們累世所積惡念罪業，身上所做殺生、偷盜、邪淫惡業，口所造兩舌是非、惡口罵人、打妄語、說穢語，心所起貪瞋痴，像身上污點一樣。懺悔就像用水洗濯，沒有不潔淨。像容器髒了，洗完便乾淨，一切就在我們的心念。所以說：「心者，是身之神明」所以「善有善應，惡有惡應」「如影之隨形，響之隨聲」它效驗之快速，是絲毫不爽。

第二節——佛陀的四個法寶

——謹記圓因老法師的教誨

一、懺悔

《華嚴經·普賢行願品》云：「若此惡業有體相

者，盡虛空界不能容受。」未學佛以前，貢高我慢，自以為是，在紅塵之中，每天算計著如何讓自己高人一等，如何家財萬貫，如何穿金戴銀，如何聲名遠播。一天二十四小時，醒的時候追逐貪瞋癡，連睡夢中也為三毒所伏，但愚癡的自己尚不知覺悟，仍然在糞坑中逐糞而不自知，可羞可愧至極。《地藏菩薩本願經》中云：「南閻浮提眾生，起心動念，無不是業，無不是罪。」

學佛之後，才恍然大悟自己是那麼不可救藥，通身滿是殺盜淫妄；罪業深重的自己，日常生活中一舉手投足，一起心動念，都是不好的念頭。我們天天面對自己的貪瞋癡作戰，卻總是屢戰屢敗，深深體會到「具縛凡夫」四個字的意義。我們無始劫以來所累積的習氣、業

障，早已把我們的六根緊緊地束縛住，想擺脫習氣、消除業障，談何容易。

如今，我只有懺悔一途！師父的茅蓬前有一幅字——「禮懺」。「拜八十八佛」求懺悔，是師父指導我們消業的最好方法。在體認吾罪無涯、吾業無邊的同時，我們也體知吾生命有窮，吾懺悔無盡！拜八十八佛求懺悔是每天必備的功課。在禮懺的同時，身禮佛、口念佛、意識專注在一句佛號上，真正達到身語意三業清淨，以清淨心懺悔，其功德不可思議。

《金光明經》中云：「所謂金光，滅除諸惡，千劫所作，極惡重罪，若能至心，一懺悔者，如是眾罪，悉

皆滅盡。我今已說，懺悔之法，是金光明，清靜微妙，一切業障。」

懺悔一法，是金光明，是無價法寶，我等凡夫能於五濁惡世的末法今日聞此法門，都是於無量百千萬億佛前種諸善根，才有此等福報，但願同儕皆能誠心懺悔，發露罪愆，祈求佛菩薩加被，滅除我等深重罪業。並冀望藉此懺悔功德，迴向廣大有情眾生，普皆脫離業海，同登淨域！

二、放生

《大智度論》中云：「諸餘罪中，殺業最重；諸功德中，放生第一。」在所有的罪過裡面，殺生的罪過最

重；在所有的功德中，放生的功德第一。因為一切眾生最寶貴的，就是自己的生命，殺了他，怨仇結得罪深；救了他，他感激得最深。

但是，放生末法時代甚難提倡，所遭受的批評也最多，這是因為眾生業障深重、福報淺薄之故。我們有幸跟隨師父，瞭解佛陀教導我們此一既可消除業障，又可長養慈悲的殊勝法門，自當力行放生。放生自有放生的功德，捕殺自有捕殺的罪過，批評的人自然背負批評的果報。我們要深信因果不滅的真理，彼此互勉，力行放生。

六度以「布施」為首。布施分：財布施、法布施、

無畏布施。而放生一事最為難能可貴，可說是財、法、無畏三種布施完全具備。花錢購買物類放生，這是財布施；放生時為物類三皈依，並且念佛迴向，一句「南無阿彌陀佛」聖號，貫注於其八識田中成為道種，這是法布施；當物類被殺、被擒、被關之際予以解救，還其自由，使其精神上得到無限安慰，這是無畏施。

三施齊備，放生第一。師父指導我們此一無上殊勝的法寶，放生的同儕們更應當珍惜，努力實踐，以不辜負師父開蓬度眾的一番苦心。

三、吃素

《楞伽經》云：「食肉與殺同罪。」在所有的罪業

之中，以殺業最重！因為既造作殺業，必受殺報，因果報應是最慘最重的。何其不幸，我們卻一天到晚在造殺業而不自知。因為吃肉與殺生同罪，吃肉就等於殺生。天天吃肉就等於天天都造殺業；三餐吃肉，等於三餐皆欠殺債。因為吃肉而與眾生結下的血海深仇無量無邊、不可勝數，未來的果報令人不敢想像。

《涅槃經》云：「夫食肉者，斷大慈種。」佛心就是慈悲心，我們修行學佛就是學佛的大慈悲心。學得佛的一分慈悲，道業就會成就一分；學得佛的十分慈悲，道業就會成就十分。奈何吃肉者早已斷除大慈悲種子，慈悲之心無由涵養、滋長；沒有了慈悲，早已悖離了佛心，所有的修行都是枉然。

《楞嚴經》云：「食肉者，所求功德悉不成就。」我們想求身體健康、生活平安、子孫賢達、事業順遂，我們想求業障消除、道業成就、了生脫死、往生西方，吃肉的人一定無法成就一切的功德。這是佛陀金口宣說的教誨。如果我們不能吃素，還是照樣吃肉造殺業，那麼一切心願將永遠無法實現。

正因為吃素是如此地重要，師父總是秉持著佛陀的教誨，一而再、再而三，孜孜不倦地勸告每一位學佛的人，一定要趕快吃素，趕快矯正吃肉的惡習。能夠馬上改正過來的人，還是要督促自己，努力地完全斷肉吃素的目標實踐。吃一次肉，造一次殺業，結一次怨仇；吃十次肉，造十次殺業，結十次怨仇。每次吃肉造殺業

所結的血海深仇，將來的果報還是要自己償還。做得到的人，無邊功德自己親得；做不到的人，無邊罪過自己親受。學佛者對於此事應生畏懼之心，千萬不可輕忽。

四、念佛

《大集經》云：「末法億億人修行，罕一得道；惟依念佛，得度生死。」蕩益大師曰：「一聲阿彌陀佛，即釋迦本師於五濁惡世，所得之阿耨多羅三藐三菩提法。」一句「南無阿彌陀佛」，是佛陀說法四十九年的最最菁華，是捷徑中的捷徑、妙法中的妙法；依靠阿彌陀佛的慈悲願力帶業往生，橫斷生死濁流，超脫六道輪迴。末法修行想要成就，離此念佛法門，億億人中難得一人。

念佛具足不可思議功德，我們今生今世應當要一門深入，老實念佛，不夾雜、不三心二意。因為念一句「南無阿彌陀佛」，就等於「總誦」三藏十二部經典；一句「南無阿彌陀佛」就是禪。《大集經》云：「若人但念阿彌陀，是名無上深妙禪。」一句「南無阿彌陀佛」就是密，六字洪名全依梵文，未翻一字，是至真至簡之咒。既是禪又是密，又能總括三藏十二部教典，念佛真的是不可思議。

《華嚴經》中云：「十地菩薩始終不離念佛。」一句「南無阿彌陀佛」，功德不可思議，當我們念佛時，十方諸佛都來護念。上自等覺菩薩，下至罪業眾生，同樣都念一句「南無阿彌陀佛」；我等具縛凡夫，何德何

能有此福報，與大菩薩們修學同一個法門。文殊、普賢菩薩教我們念佛，觀世音、大勢至菩薩也教我們念佛，念佛法門這麼殊勝難逢，今生今世更應當把握，沒有多生累劫的善根是聽不進、信不及這一句佛號的。

師父將一句「南無阿彌陀佛」融入日常生活之中，一舉一動不離佛號，鳥叫蛙鳴聲聲彌陀，以身示教來勸導我們一心念佛。我們三生有幸，得遇行持嚴謹、悲心深重的明師，更得以親近請益，實在是莫大的福報。願我念佛同倫，皆應死心塌地念佛求生淨土，一生成就，方不辜負彌陀慈父之慈悲願力，也不枉師父辛勞度眾、諄諄教誨之恩德。

第三節——懺悔文

淨空老法師

懺悔文（請長跪恭唸）

弟子○○○○，現是生死凡夫，罪障深重。從於無始，乃至今生，由貪、瞋、癡、慢、疑、惡見，發身口意，有意無意，造眾惡業：毀壞三寶，訕謗正法，起諸邪見，盜僧伽物，五逆十惡，乃至起心動念，無不是業，無不是罪！所害眾生，無量無邊；所結惡緣，無數無盡。假使惡業，有體相者，盡虛空界，不能容受！

今由善根，得聞正法，明了因果，報應不爽，生大怖畏，起大慚愧！恭對三寶、法界眾生，至誠發露，求哀懺悔：

惟願三寶，慈悲攝受，放大光明，照觸我心。諸惡消滅，三障消除，復本心源，究竟清淨。

惟願一切，有緣眾生，發大慈悲，寬恕於我。解冤釋結，扭轉惡緣，復本一體，自他不二。

弟子○○○○，今發大願，斷惡修善，改邪歸正。從今日，盡未來際，皈依三寶，依覺正淨。離貪、瞋、癡、慢、疑、惡見，修戒定慧，淨身口意，發菩提心，一心念佛，以此功德迴向，有緣眾生，同生極樂，共成佛道。迴入十方，五濁惡世，弘宣大教，廣度有情，滿菩提願。

罪從心起將心懺（拜·起）

心若滅時罪亦亡（拜·起）

心亡罪滅兩俱空（拜·起）

是則名為真懺悔（問 訊）

淨空頂禮

備註

（弟子自稱己名）

此懺悔文是末學於二〇一二年七月啟請目前駐錫於香港講經弘法

淨空老法師親自所寫，彌足珍貴。各位菩薩可以依此懺悔文，在佛前發願，每日早晚恭誦二、五、七遍，若病重者則建議唸一〇八遍。

第四章——修持《地藏經》是入道之門

道昇居士

第一節——佛說《地藏經》的因緣：

《地藏菩薩》人人知道《地藏經》有很多人會誦，但了解的人不多，誤解的人更多，例如有人怕晚上誦經，家裡不敢供養地藏菩薩，聽某某人說，會召來什麼？把地藏菩薩當神，這完全是錯誤知見。

未學修學地藏法門，講《地藏經》，信仰《地藏菩薩》十三年來學習心得報告，目的只有一個，希望大家學習地藏菩薩利他、幫助一切眾生離苦得樂的菩薩精神。你的發心，你的行為，能跟這個標準相應相同，你就是地藏菩薩分身。

佛陀滅度圓寂後，把救度眾生重責大任交給地藏菩薩，就是地藏菩薩發了「眾生成佛，他就不成佛」之大願，也就是，有緣無緣均救，這是大慈，你的苦就是菩薩的苦，這是大悲，這是佛陀的本懷，所以不僅佛陀稱讚地藏菩薩，十方三世一切諸佛，也讚歎地藏菩薩。

地藏菩薩手中拿著摩尼寶珠，『明珠照徹天堂路』明珠就是人人都本有的良心、良能、佛性、本性、覺性，開啟心地寶藏，這是『地藏』。『金錫震開地獄門』錫杖是體解大道，覺悟明白自己這一念心後，去幫助別人，這是『菩薩』，能一直這樣發心，這樣去做，就叫分身『地藏菩薩』你便能在今生脫離地獄之門，找到西方解脫之路。

佛陀二千五百多年前示現印度，佛說法四十九年。佛說完《法華經》後，即將入涅槃，為何還要說《地藏經》，是希望後世弟子了解因果重要性，輪迴三惡道、地獄果報可怕，而生覺悟心，出離六道輪迴。佛說此經：

- 1 為報母恩：為報佛陀母親摩耶夫人生他七天後，往生忉利天。

- 2 因地示現：地藏菩薩前生之婆羅門女與光目女，他們母親墮地獄，他們為了盡孝，發大願度盡一切苦難地獄眾生，地獄不空誓不成佛之宏願。

- 3 以願導行：依慈孝為一切修行的基礎，佛陀告訴我們行菩薩道要先孝順父母，以願導行，故俗云：「百

善孝為先」，「自古忠臣皆出於孝門」，故本經可說是佛門的孝經。

4 本經說明墮地獄的原因：本經說明地獄真相，教誡吾人莫造地獄罪報之因，而受無量苦，萬劫不復，並教導吾人如何依本經修持。

第二節——修持《地藏經》的次第：

地藏經人人會誦！不是只有超度，它有關修行方法，自養生送終，生兒育女，出外旅遊，消災植福，戒殺布施，乃至圓滿佛道，均有詳細方法。

本經共十三品：

1 發願、學地藏菩薩：

第一切利天宮神通品，第二分身集會品，這二品說明地藏菩薩是能教化之主，即地藏菩薩分身無量，深入地獄，以孝行化，令生人天之幽冥教主。

2 墮地獄原因：

第三觀眾生業緣品，第四閻浮眾生業感品，第五地獄名號品，說明地藏菩薩所教化之機緣，即不孝順雙親，不尊敬三寶，眾生因貪瞋痴惑造身口意業，而受無間之罪惡眾生。

3 出離惡道方法：

第六如來讚歎品，第七利益存亡品，第八閻羅王眾

讚歎品，說明度眾生之因緣，即燒香、誦經、造幡、造像、齋僧供眾之種種善緣，是眾生被度因緣。

4 成佛入道之門：

第九稱佛名號品，第十校量布施功德緣品，第十一地神護法品，第十二見聞利益品，第十三囑累人天品，說明成佛之因，即令人至誠恭敬、佛名號、或菩薩名號、財、法布施，是度盡眾生之菩提正因。

第三節——如何修持《地藏經》

1 以懺悔心持誦：

佛說懺悔即清淨，向冤親債主求懺悔，只要發出懺

悔心，當下業障消一半，這是心法，心能造業，也能改業，鬼神看得到你的心。

2 以感恩的心持誦：

佛菩薩有無量神通，知道眾生皆有佛性，知道眾生宿命因果佛緣，所以要感恩諸佛地藏菩薩及護法菩薩護持。

3 讀誦不能心浮氣燥：

有些人以為我讀了多少部經，生起了貪念、貪功德的心，或者誦經時，只想要趕快讀完，心是急躁的，心定不下來，想立即解決問題，這便不能感應道交。

4 不能求快速完成或感應：

眾生不知道自己業障深重，以為誦一些經文，就能夠化解一切障礙，而不知道，一切有因才有果。過去生造業的心很長，現在才用功幾天幾個月，就要求回報。不要心存讀幾部經，就急著病要馬上好。而是要在生病中，不斷懺悔，不斷布施，不斷精進用功，要發大願誦二百、五百、一千部，這樣勇猛心，冤親債主會知道，會原諒的，這樣精進讀誦即是修行，就會產生功德力，自己業障，就像年久未修的機器，開始轉動。

5 讀誦要出聲：

念力有磁波、讀誦有音波，心清淨，磁波是光明。為什麼有些人修得很好，紅光滿面，額頭很亮，臉相會變不一樣，那便是磁波氣場能量很強。所以讀誦要有聲

音，若在辦公室不便，可以小聲唸。（註）

6 讀誦方式、時間、場所：

持誦時用坐著即可，經文有禮佛地方，要起身拜佛，要站著也可，（不要躺著，重病者除外）。盡量在家持誦（車內也可以），重症患者或老人家坐著持誦。二十四小時皆可持誦，但每部持誦時間以九十分鐘為最適當

7 關於誦經立香案：

家中有佛堂，以三炷香恭請「南無大慈大悲地藏王菩薩慈悲護持」。若無佛堂者，則必定要合掌恭請「南無大慈大悲地藏王菩薩慈悲護持」（三稱）。（誦經最好是完整一部，或者分上、中、下三卷，但每一次開始誦，

要稱南無本師釋迦牟尼佛三稱（次），及開經偈。

8 誦經的一些現象：

如有頭暈目眩、身體不適、很累沒體力、流眼淚、唸得很吃力、唸不下去、心生疑惑等，尤其剛開始持誦時可能會有此情形，不要退轉害怕，祈求地藏菩薩加持。遇到這種情況現象，是累生累世的冤親債主原故，應以懺悔的心，祈求冤親債主原諒，更要精進的心來圓滿現前之因緣果報。

註：孝廉講堂流通〈地藏經〉讀誦DVD，有DVD版及手機版，可直接用智慧型手機在孝廉講堂網站下載，戴上耳機便可在公車、捷運、高鐵、火車、自用車上讀誦〈地藏經〉。

第五章——讀誦《地藏經》超度之事與理 道昇居士

第一節——修持《地藏經》事相超度：

印光大師說：「人生是酬業而來」，所以我們是帶著這個業報身來人間的，這個業報身就是我們過去生，我們所造的身口意業，可能我們造的十惡業，今生就多病、貧苦、不順。可能我們造的十善業，今生便長壽、健康、有錢、福氣。一切都是自己過去生所造的業因，才會有今天病苦命運的果，所以金山和尚講：「要相信業力，不要相信命運。」所以要改變病苦命運，就要改變自己心念，心念改，行為會改變，命運就會改。

《地藏經》第六品說「南閻浮提眾生，舉止動念，

無不是業，無不是罪」地藏經已告訴我們改變生命及命運祕碼，祕碼就是『業及罪藏在心念中』業及罪就是生病原因，就像水果樹木枯萎，樹根一定有爛了。我們每一心念均儲藏無量無邊因緣果報，我們遇到誰，跟誰做眷屬，生什麼病，活幾歲，一切資料都存檔在這一念心中，佛法叫「阿賴耶識」它像倉庫，它存著我們過去生每一世的身口意行為資料檔案，所以為什麼父母與兒子、兄弟姊妹、夫妻習慣習氣毛病不同，為什麼？因為過去生各人所造『業』不同，也就是過去世行為不同，『業不同』所以『各人命均不同』

「欲知前世因，今生受者是。欲知來世果，今生做者是。」佛說因果通三世，過去所造業因，今世來這世

間，因緣成熟，便會受報，像水果一樣，先有種子，過去生所造的因，佛法叫種子，又叫行為的記錄，像犯罪的人前科紀錄一樣。原來今生一切生命過程都是在「受報」，不論你享受有錢果報，或承受生病果報。世間人不明白這宇宙人生命運道理，不信因果，所以今生受業報時，會產生痛苦不順，便不能接受，而且還要抗拒逃避這果報，而不知道現在「受苦」就是「受報」。

今天開始發願誦《地藏經》便是開始償還因果債務，所以今世我們身體不安、運勢不好、事業不順、夫妻不和、子女叛逆、甚至修行多障礙，大部分都是冤親債主，無法得到超拔至究竟解脫，而想要討債所造成。筆者在官場，被人誣陷，曾經被貶官，當時便做一夢，夢見有

二個人在追我，夢中知道他是非人。「如是因、如是果」。所以若無法超度冤親債主，人生便坎坷不平，學佛也難成就。所以每個人最好發願持誦一〇八部或二〇〇部以上《地藏經》的功德力，迴向超拔個人累生累世的冤親債主，得令往生淨土、究竟解脫，直到業障消除為止。

第二節——修持《地藏經》心地入理

地藏經說：「志心自讀此經，或請人讀、其數三遍或七遍，惡道眷屬——當得解脫。」又「臨命終時——轉讀尊經，能令亡者離諸惡道」為何有如此殊勝功德呢？「持誦」，要至誠恭敬心來讀，並依教奉行，把經文落實到日常生活行為中。「轉讀」，是此轉字，「讀經」是從

「因」上講，「轉經」是從「果」上講，你讀完地藏經之後，心念要轉變，心地轉，思想、見解、行為也跟著轉，由心地轉，「禍」轉為「福」，「惡」轉為「善」，「染」轉為「淨」，「迷」轉為「覺」這樣轉讀本經，就會有不可思議功德，如此才能消除業障，才是真正「超度」

第三節——為什麼誦經可以超度消業：

心靜下來恭誦地藏經，讀誦經文本身就會有磁波，地藏菩薩有光波，如此讀誦，佛力加持，煩惱心會消除，當下凡夫燥動的心會定下來，智慧一生起，懺悔心柔軟心才會生出來，才會為自己過去行為產生慚愧，這樣業力就能消除，就像冰山遇到陽光就會融化，為什麼有人

得了癌症，病會好，癌細胞會不見了，如美國蔡晉宏居士、及台北道君居士女兒，便是真實見證，醫學上沒有辦法解釋。

記住，一切有情無情、宇宙萬物就是一個能量場，一般叫「磁波」，像世間人的手機磁波、高壓電塔磁波會傷人。宇宙間最好、最光明、最柔軟磁波便是「念佛、誦經」的磁波。有些人誤導說：「經是佛說」「不用誦經給佛聽」這是一知半解的扭曲之見，是障人慧命，自己根本沒有開智慧。若經文不用讀，佛為什麼在經文最後均會說「讀誦受持」「讀誦是解，受持是行。佛度眾生，有權實二法，「權」是方便入門，「實」是叫你去行去實證。這便是《地藏經》分身集會品第二：『吾於五濁

惡世，教化如是剛強眾生，令心調伏，捨邪歸正，十有一二，尚惡習在。吾亦分身千百億，廣設方便。或有利根，聞即信受。或有善果，勤勸成就。或有暗鈍，久化方歸。或有業重，不生敬仰。』

暗鈍及業重，就是指很多人，本來不信佛，不信因果，不信輪迴。後來因為生重病、或遇到衰耗不順因緣，有善知識接引，發願讀誦《地藏經》以後，完全改變，病好了開始學佛修行，這便是「超度真正意義」，冤親債主及自己均因讀誦《地藏經》而得度解脫，這叫「同生極樂國」。

第四節——科學醫學沒有辦法解釋一件車禍 張永偉居士

時間發生在二〇一一年十二月二十二日晚間的十點，故事的主角（張永蕙女士）騎著機車前往附近的圍棋補習班，要去接孩子下課放學，在回家的途中，機車停在台北市中山北路附近的十字路口等紅綠燈時，主角突然間就眼前一片空白，直接的暈倒，頭部直接撞擊到地面上，機車就壓到主角的身上，小朋友卻是沒有任何異狀，街上的路人看到了此狀況，議論紛紛，此時有一名駕駛，看到了此狀況，立刻停下來協助，將車輛擋在發生意外的現場，讓後方的來車不要又直接撞上暈倒的主角與小孩，連忙也報警請警方來處理。

過了幾分鐘，警方前往事故現場，救護車也同時到達，即刻將傷者與小孩送往台北馬偕醫院，到達了醫院後，也通知了傷者的先生，當時正是寒流來襲的夜晚，先生接到電話，急急忙忙的就趕到了醫院，看到妻子已經躺在急診室中，嘴唇破裂，左大腿與小腿都嚴重撞傷，右手臂也是挫傷多處，經過醫院的緊急處理嘴唇縫了大約八針，其他地方消毒與敷上藥膏後外傷已無大礙，再經由醫院安排抽血及其他相關的檢查，都做完後，傷者還是沒有清醒，而小孩卻只有中指一點點的小傷口，護士敷了藥後，就請阿公將小孩先帶家休息了，剩下傷者與先生（她丈夫）在急診室接受觀察與治療，一直到了凌晨大約三點左右，傷者醒了，但是卻完全的失去記憶，

誰都不認識了，由於天氣寒冷急診室的環境非常的惡劣，傷者非常冷，不時傷處抽筋非常的難受，先生看到了非常擔憂，卻因為傷者不認識「先生」了，一直無法幫忙，但是「先生」不放棄，一直跟傷者介紹自己，說傷者的事情給傷者聽，經過了快三個小時的苦戰，傷者最後對這個一直照顧她的「先生」，卸下了心房，願意讓這位先生幫她的忙了，到了凌晨六點左右，先生打電話通知了傷者的家人，家人們接到電話後，就從家中趕到了醫院急診室，到了醫院後，看到了傷者，傷者的媽媽落淚了，傷者的哥哥眼眶也紅了，傷者的父親也非常的激動，傷者的媽媽就問了傷者先生，醫生怎麼說，「先生」回答：醫生說：「所有的檢查報告都正常」初步的檢查就

是外傷，像這樣的狀況，要家人多多的幫他，跟他說一些以前的事情，刺激他的腦部，讓他想起來，有很多的案例傷者可能會需要很久的時間才會記起以前的事情，傷者的媽媽聽到這個狀況，更是憂心，唯一的女兒讀到了大學有了好的工作跟家庭，又孝順父母，為什麼還會發生這樣的事情，這時候，傷者的媽媽爸爸與哥哥，就問了傷者，認不認識來看他的這些家人，只見到傷者的眼神非常的呆滯，回答了不認識，就像一個小孩的模樣，東張西望，神識非常的呆滯。

這時因為天氣寒冷，傷者的腳不時的抽筋，一直想要往醫院外面走，來回走了很多趟了，傷者媽媽擔心，腳部的傷處會加重，就加以阻止傷者，傷者這時卻惱羞

成怒，用力毆打傷者的媽媽，與阻止他前往醫院門口的「先生」，就像個小孩子一樣，迫於無奈，就必須跟著傷者，走來走去，到了門口再用騙的把傷者給騙回來，就這樣僵持了快要2個小時，大家都累壞了，此時傷者的哥哥，打電話求救了，傷者的哥哥：張永偉居士是桃園念佛解業法門的師兄，看到了妹妹的狀況，初步可以按照很多經驗，大致上知道是業力的牽引，於是就打電話請教了師姐，並且請師姐幫傷者的妹妹看一下，是哪裡的冤親債主來討報，希望可以跟這冤親債主和解，於是，師姐非常的慈悲，就從桃園的家中幫妹妹查看一下，五分鐘之後師姐來電告張居士，這次會這麼嚴重的原因，是因為有兩個冤親債主已現前來討報，一個是傷者的嬰

靈（嬰靈應該等待功德很久，這次是不耐煩了），一個是夫家早夭的今世祖先來討報，兩者一起討報所以才會這麼嚴重，師姐說趕快，每個冤親債主十二萬的佛號先迴向給他們，請傷者的哥哥代妹妹跟這兩位冤親債主懺悔，請祂們高抬貴手，放下怨恨，讓我們有行功立德的機會，傷者的哥哥就趕快持「金光神咒」迴向給妹妹的本靈體，就在誦到一〇八遍的時候，妹妹突然去床上躺著睡著了。因為傷者的哥哥身上沒有儲存那麼多的佛號，只有九萬，於是就跟另外一位師姐討救兵，這位師姐接到了電話，非常的憂心，也非常慈悲，跟傷者的哥哥說：「你先迴向九萬的佛號給妹妹的嬰靈，三萬我來佈施，至於夫家早夭的今世祖先十二萬的佛號功德，我請

別的師姐布施」，就帶著傷者的哥哥用電話迴向佛號給妹妹的嬰靈，傷者的哥哥就照著做，就在迴向完的時候，傷者的哥哥從心裡油然而升起一股眾生可以得解脫的感動，好像在瞬間要從苦報裡離開前的激動，心裡滿滿的感動讓我一直掉淚，哽咽的久久不能自己，無法言語，傷者的哥哥知道這是佛菩薩的慈悲，冤親債主的高抬貴手，所以給的感應，掛完電話後，慈悲的師姐就去忙於幫傷者募佛號與前往法會現場的事情了。

過了中午後，傷者尚未睡醒，傷者的家人就先去用餐，先生依然留在醫院照顧傷者，一個小時後，傷者的家人用餐完畢回到醫院，看到傷者已經睡醒，但依然是不認識任何人，卻又多了另外一個狀況，一直要去上廁

所，回到了床位又要再去，前前後後在20分鐘內，一共去了12趟之多，要帶傷者去病房的護士小姐也非常無奈，因為只要一回到床位上，就又要去廁所，一直僵持了快半個小時，傷者的哥哥看到這個狀況，知道不對勁了，馬上就用意念與傷者的冤親債主溝通，請他們暫退，佛號就快要募集到了，請他們高抬貴手，就這樣持續的溝通了大約3分鐘左右，傷者突然間就坐在輪椅上面睡著了，此時護士小姐就帶著傷者與家屬，飛奔的前往病房，進入病房後，傷者就又醒了，又開始一直要去廁所，在病房中的廁所裡，傷者的丈夫還是不放棄，繼續的問傷者認不認識我是誰，當然傷者還是一樣誰都不認識，這時傷者的丈夫就問說，我欠你十幾萬元，妳記

得嗎？傷者卻說我記得啊！欠錢紙條就放在家裡的哪邊，這時傷者的丈夫非常的訝異，怎麼會這樣？其實聽淨空法師講經的師兄姐都知道，就算是不認識的人，靈都知道你欠我的，我就會跟你討，這就是業力的牽引，只是傷者的丈夫，沒有機會可以接受淨空法師的教育，還不明白這道理，才會覺得很訝異，傷者又前前後後去了廁所大約五次後就睡著了，此時就平靜了許多，傷者的哥哥由於晚上還有一個酒席要參加，於是就先行離開，離開後，4點22分的時候師姐傳了簡訊，告知募集到的佛號已經迴向給冤親債主了，法藥也已經點完畢了，希望傷者能夠平安無事，後續就只有靜待因緣了，晚間七點的時候傷者的哥哥接到了傷者媽媽來電，說傷者已

經清醒，且記憶都恢復了，只剩下暈倒後的那段記憶沒有印象，而醒來的時間是5點02分，後來隔天到了醫院，聽傷者的敘述，他說他一直在作夢，夢中我們大家對說的話做的事情他全都知道，但是卻看不到任何人，只聽到聲音，沒見到人，所以全部都不認識了，但是卻看到了醫生跟護士，其他人都看不到，也很懷疑為什麼自己會在醫院中，也不知道自己受傷了，但打人的事情卻是記得非常清楚，一直上幾次廁所也都記得一清二楚，後來傷者的哥哥把跟師姐聯絡的事情全都一一跟傷者說，張永偉居士也向妹妹查證，是否有墮胎？他妹妹承認有一個嬰靈。也因為這樣的事情，傷者開始念佛解業了，也開始看黃老師的因果教育與淨空法師的光盤，在

此非常感恩有念佛解業的法門如此殊勝，可以自己用念佛的功德來迴向給冤親債主做和解，感恩淨空法師與黃老師的教育光碟，讓我們可以因聽經聞法，而明白因果業力絲毫不爽，無常永遠比下一秒來得快，要想早早離苦得樂，就先要和阿彌陀佛做朋友，只要有開始的相信，就會有願力的成就和身心輕安的未來！整個故事，傷者與敘述的當事人願意分享給所有的同修們，共勉之！阿彌陀佛！

第六章——《地藏經》專用《迴向文》

每日恭誦《地藏經》時，以恭敬心、感恩心、懺悔心來持誦。在家中供奉佛菩薩聖像或地藏王菩薩金卡前，
奉香（合掌三稱）

一心

恭請 南無大慈大悲地藏王菩薩慈悲護持
恭請 南無大慈大悲地藏王菩薩慈悲護持
恭請 南無大慈大悲地藏王菩薩慈悲護持

迴向文：（合掌）每日功課做完，迴向一次）

弟子○○○○今日恭誦《地藏經》——部，願以此

誦經功德，迴向給弟子○○○累生累世的冤親債主。祈請南無大慈大悲地藏王菩薩做主，弟子○○○發願繼續持誦《地藏經》——部，直到持誦完畢，功德圓滿為止。祈求超拔弟子○○○的累生累世冤親債主，願早日離苦得樂，得令解脫，昇極樂國土，共成佛道，阿彌陀佛。

備註：

- 1 若某甲替某乙念誦《地藏經》，迴向方式如下：迴向文中（第1個弟子○○○）是誦經者本人，（第2個迴向給弟子○○○）是被迴向的人，（第3個弟子○○○）是發願誦經○○○或？部的人，（第4個超拔弟子○○○）是被迴向的人。自己念誦，則統稱自己名字。

- 2 奉香，場所不便則免，以虔誠心合掌即可。

3 誦經時，可請本會結緣《地藏經》盒內地藏菩薩聖像金卡，置於桌前即可。

4 你可向南無地藏王菩薩發願，虔誠為自己病苦或親人或往生長輩發願誦 7 遍、21 遍、49 遍、108 遍、200 遍、300 遍、500 遍、1000 遍……更多

5 若業障重或病情較重者，則建議發願誦 108 部（或倍數增加 216 部）或 1000 部。

6 本表是迴向給弟子○○○累生累世冤親債主，也可換成迴向給往生父母○○○○，或親友亡靈○○○○，或○氏歷代祖先，或自己墮胎嬰靈，或自家地址地基主，（誦經功德一次，只能迴向給一個對象）

第七章—讀誦《地藏經》感應故事

第一節—地藏菩薩救了我女兒

道君居士

末法時至，世間人生為何這麼苦，為何這麼多病痛，世人有著不同感受，而人生旅程，宛如一條坎坷路，順境逆境來時都必須承受。往往未曾經歷的事，不是身歷其境，是無法去了解與體驗的。世人都期盼自己在一生能從平安快樂健康中度過，如果能夠平安度過一生，實在是何等幸運。但期盼與理想未必能達人願，人生不如意事凡八九，疾病總是在令人難料中來到，使人更難于掌握。

末學自幼生長在台灣東部偏遠鄉下樸實的農村，也

許自幼承受家鄉道教的薰陶，但從未改變善良純厚的本質，來台北求職謀生，少小離鄉背井，至今也有五十一年之久，歲月不饒人，也許因緣際會，有幸皈依三寶，能接觸到佛法，尤其曾皈依廣欽老和尚及星雲老法師，深切感恩諸佛菩薩慈悲護佑及佛法無邊不可思議。

以下是末學接觸地藏法門之後，見證了一件南無大慈大悲大願地藏王菩薩慈悲感應的真實事蹟。情節竟然發生在我的家庭中，末學育有二男一女，小女自幼乖巧，在一九九五年（民國八十四年）在台北完成大學教育後，隨即前往美國留學深造四年。一九九九年（民國八十八年）秋學成回國，就職於美商台灣微軟公司，並也結婚生子，家庭算是幸福美滿。也許從小就在順境中成長，

俗云「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」就在五年前，由於金融風暴，美商突然結束在台業務，小女因而失業，在家相夫教子。但晴天霹靂，令人難料的病痛，竟也降臨在她的身上，小女罹患口腔牙床上下接縫處「三叉神經」之病，牙齒頓時不能咀嚼，無法像正常人飲食，只能喝流質食物。如《地藏經》無間地獄所描述，病苦時間沒間斷，發病時，痛不欲生，夜裡無法安眠，每日愁容滿面，人形消瘦，遍詢台灣北部地區長庚、三總各大醫院求治，檢查均未見起色，也到處求神問卜，也問過通靈者，也沒有什麼改善。

但仍不斷參加宗教之布施、放生、印經書、鋪橋等善事，只好盡人事聽天命，也尋遍中醫、放血、針灸、

吃中藥，用盡許多方法，都未見起色，造成身心俱疲，萬念俱灰，我小女漸漸對生命及人生有一種絕望的感覺，小女常常痛到跟我說：「她想要去自殺。」

小女發病迄今，也近乎五年之久。人在困境中，束手無策之下，真不知該如何是好時，奇蹟竟然就在二〇一一年（民國一〇〇年）農曆十一月，一位在美國與小女留學四年的台灣女同學，現在旅居在美國紐約，知道小女病況後，告訴小女可以去台灣宜蘭小佛堂參拜「觀世音菩薩暨地藏王菩薩」經佛堂女尼法師向觀世音菩薩暨地藏王菩薩祈請，指引是小女因累生累世冤親債主之因果業障現前，法師要小女發願持誦《地藏菩薩本願經》一〇〇〇部，功德迴向小女累生累世冤親債主，解冤釋

結。做為父母的我們與內人，也配合持誦，從二〇一一（民國一〇〇〇年十二月二十五日）開始，至二〇一二（民國一〇〇一年）三月，也完成了一千部持誦功課，當持誦到六〇〇部時，已有感應，小女已能正常吃飯飲食，夜夢安樂，病情已恢復了百分之九十以上。現在又繼續要完成第二階段，進入《地藏經》第二〇〇〇部的持誦課程。這樣地藏菩薩救苦救難不可思議加持功德力，也成就了我小女慧命，她本來跟一般女生一樣，只過上班煮飯照顧小孩工作，竟然能因這宿業及病苦，造就小女今天大精進大勇猛，尤其她本來沒有信仰及頗排斥佛教的丈夫，為了救妻，也一天誦二部地藏經，二夫妻一天誦四、五部《地藏經》，佛法力量太不思議，佛陀教我們自度自

救，白己的命自己救。的確如此，小女現在也會度人誦《地藏經》，也會逢人說感恩；每天活在感恩喜悅中，所以說「病人的微笑最美」有健康最幸福，小女善根及佛緣，因《地藏經》而開啟。

這殊勝的因緣是來自宜蘭鄉間地藏菩薩小佛堂法師接引，竟然就在我故鄉老家附近，真是巧合。人身難得，佛法難聞，正信難生，大善知識難遇，人有誠心，佛菩薩有感應，此言真實不虛。

無始劫來，因為我們的無明，戀戀紅塵，我們不知「造了多少業」「結了多少不明之冤」「一切業因果報，均是自作自受，不做不受。」唯有遵照《地藏菩薩本願經》修行，「自己的業自己消」「自己的冤自己解」才

是不二法門

末學因小女的生病奇蹟恢復，忽然讓我想起「種什麼因，結什麼果？」末學今年已七十歲了，想起五十歲生日時，兄弟姊妹為我小慶生，結餘一八〇〇〇元，後來我把結餘款捐到台北地藏禪寺，其中五千元用小女名字捐了一尊地藏菩薩金身，與地藏菩薩善緣從此早已結成。

再加上末學一、二十年前，勸募善款，長年回家鄉作冬令救濟貧困行善，結果均如此巧合，貴人來自我故鄉，真是佛家說「如是因，如是果」另外末學弟弟學佛多年，他於幾年前送我一幅九華山地藏王菩薩聖像，我

也早晚禮拜。舍弟專弘《地藏法門》講解《地藏經》及因果報應，因緣成熟，於二〇一〇年十月於台北近郊成立孝廉講堂，舍弟請我協助，我義不容辭發動我的善友協助完成講堂一半建設，小女也在今年初在講堂地藏王菩薩聖像前，正式皈依為三寶弟子。

末學認為地藏菩薩的度生誓願，在《地藏經》中多處可見。『未來世中，若有善男子善女人，於佛法中一念恭敬，我亦百千方便度脫是人，於生死中速得解脫，何況聞諸善事，念念修行，自然於無上道，永不退轉』
『願我盡未來劫，應有罪苦眾生，廣設方便，使令解脫』
可知，地藏王菩薩累劫弘誓，繫念眾生，尤其對於罪苦眾生，更是不忍離棄，所以立下『地獄不空，誓不成佛』

眾生度盡，方證菩提。」的願海，平等承載一切眾生的苦業，更於化導眾生的過程中，盡令瞭解因緣果報，以免冤冤相報、再造新殃。眾生要學習地藏菩薩救度眾生的悲願行，方能學習地藏菩薩「大慈大悲大願」的精神，發揮到極致，如同觀音大士手中的楊枝淨水，遍灑三千大千娑婆世界。

第二節——慧根未泯

吳氏子世賢，廣西靈山縣靈城鎮人，生於一九七四年。賢雖生于書香之家，但自幼無心向學，好與頑劣少年游，性浮躁，父母憂之。一九九三年賢與同里少年嬉鬧打架，用木棍敲一伙伴頭部，致其受傷。半年後傷者

病情惡化，不治身亡。死者親屬乃訴諸公堂，賢被法院以故意傷害罪判無期徒刑，投入桂中某監獄服刑改造。賢入獄後，情緒萎靡，茫然不知人生出路何在。雖經警官耐心教育，終難覺悟，抱著過一天算一天的消極態度。由於精神壓抑，不久便疾病纏身，先是時覺胸悶氣喘，勞動中幾度昏厥。經醫生檢查診斷，是得了心臟病，很難治好，只能以藥物緩解。更奇怪的是，右小腹肝部上方凸出一雞蛋大肉瘤，推捺能移動，卻又不癢不痛。不久又染上肺結核，整個人面黃肌瘦，氣息奄奄。

捱到一九九九年五月，也許是機緣成熟，賢于獄中認識了一位同在一起服刑的長者。兩人一見如故，很快成為朋友。當時長者正在誦讀《地藏菩薩本願經》。賢

出于好奇，便問長者：「讀佛經有什麼用？」長者說：「讀佛經是佛教信徒修行的一種方式。修行，就是按佛教教義的要求修正自己的行為，使我們悟得如何去做人，如何做一個好人。」賢問：「好人壞人還不是一樣做人嗎？」長者答道：「好人與壞人的人生結局不同。好人諸惡莫作，眾善奉行，將得到福報。壞人昧著良心幹壞事，加害于人，要受惡報，死後還要下地獄受懲罰。」賢聽後十分震驚。長者見其善根未斷，便因勢利導，為其講解地藏菩薩本跡和佛教人生因果報應律。賢即表示願意學佛，拜長者為師，長者十分高興，便將手頭僅有的一本《地藏菩薩本願經》送給他，賢如獲至寶，從此天天讀誦不止。讀到第七天，賢在睡夢中清晰地看到一

位長相清秀的和尚微笑著來給他摩頂。夢醒後他感到精神舒暢，全身十分輕鬆。長者對他說：「這是地藏菩薩對你的加持愛護。」賢對此深信不疑，更加如飢如渴地誦經。大約又過了半個月，賢又做了一個怪夢，夢中遇到一個和尚給他一顆明珠，說是摩尼珠，叫他將這顆珠吞下肚去。賢不加思索便照辦了。夢中吞珠後不久，奇蹟發生了，原來長在腹部的那個雞蛋大的腫塊莫名其妙地消失了，再也不見蹤影。肺結核也痊癒了，心臟病大有好轉。賢大受鼓舞，從此更加精進學佛，懺悔自己的罪業。他天天誦讀《地藏菩薩本願經》，僅用一個月的時間，便能將這部經從頭到尾一字不漏地背下來。更加不可思議的是，賢本來只有小學文化（即程度），但接觸

每一部佛經，只讀數遍即能背誦如流，如《金剛經》，《佛說阿彌陀經》，《心經》等等。他每天除了上工，其餘所有時間全部用來誦經念佛，做善事，並決心將自己的一生獻給佛教的弘法利生事業。從二〇〇一年小寒節起，賢開始實行素食，而且過午不食。賢在獄中因表現良好，多次得到減刑。現在餘刑僅剩二年，不久將刑滿釋放，回歸社會，獲得自由。賢父吳永進先生，是個很有儒學功底的老人，他獲知兒子學佛後所發生的思想變化，不禁額手稱慶說：「此兒學佛後走上做人的正道，不諦死而復生矣！」

青陽居士供稿

第八章——生病雖是苦，但，是一種體悟 道昇整理

生病是一種承受，也是消業懺悔

一個人一定要有苦。佛陀給我們講，「以苦為師」。像末學也會生病，雙手奇癢無比，雖苦不堪言，但我還是承受，二〇〇三年、是我生病最痛苦的時候，當時我還承擔北齋八百人傳戒大會志工，我帶了香積團隊去做香積，從運送齋菜、包便當、協調炒菜、煮菜的，我在那邊指揮調度。早齋、午齋過堂。我雙手是癢得不得了，邊做邊抓癢。戒會法師覺得我好可憐，他說：你回去用熱水加醋燒滾，雙手再下去燙，但沒有用，隔天一樣癢，「熱水燙得了皮表層，燙不了業力」我去給台北市有名皮膚科醫生看，都看不好。到二〇〇九年，病苦折磨了

七年，現在已完全好了，這宿業消了！

「病由業起，業由心造」，你要了解，這是業果的問題，佛陀說：「眾生所造罪業，若有體相，虛空不能容受。」過去糊塗，過去生不明白，過去世造惡業，才會有今天這個果報，是自作自受，不要去怪別人，趕快去懺悔修行就對了，不用埋怨那麼多。去拜地藏王菩薩，不要說：「菩薩，你都沒有保佑我！」地藏菩薩也覺得說：我是想給你保佑，可是你懺悔功課還沒做完。「你功課還有多少？看自己毛病習氣還有多少？」

一九九四年我受戒後，背部皮膚會癢，那時候我當維那，帶大眾拜《無量壽經》一字一拜，我穿海青拜下去流汗，回家後又癢，再用拔罐，起水泡，不流出會癢

到受不了，故紮針讓水泡污水流出，又是大熱天，沖水洗澡，背部破皮處很痛。我一共拜二部《無量壽經》，現在業消，不會再癢了，背部都好了。為什麼會這樣？過去世業因，今世飲酒過度是緣，應酬時喝酒，來！乾！乾！酒喝很爽快，喝到後來肝不行了，學佛的時候果報全部現前，皮膚會癢，刮痧，拔罐，兒子幫我從背部用針把它插破，讓污水流出來，這過程很痛苦。拜經是懺悔洗濯業障，會癢刮痧破皮是果報，流出穢水是消毒素業障！。

我是有經過那段生病苦難過程，我才會明白念力、業力、因果、命運的糾纏。所以有苦不要去怨，有苦就去承受，總有苦盡甘來的一天。

所以有苦難，也不錯，至少這一世你很清醒的知道想求解脫，用自己修行的功德、發心的力量，為你過去世所做身口意的不圓滿，在這一世做了一次了結，做一次的懺悔，做一次的改過。把過去生所欠人家的，在這一世好好的還。佛菩薩是慈悲的，是可以重罪輕受的。雖然佛陀講「定業不可轉」是沒有錯，但是佛門又開了一個方便，可以改過懺悔。如果定業不可轉，請問一下，袁了凡怎麼可以改五十三歲變成七十四歲？袁了凡怎麼可以沒有小孩變成有小孩？淨空老法師為什麼算命說只活到四十五歲，他活到今天已經八十五歲，為什麼可以讓身體這麼健康？定業是可以轉，佛陀如果給你講定業可以轉，大家都不修了。定業不可轉，大家都很害怕，

趕快修。可以方便，佛菩薩有業自在，幫助你，先讓你有信心，佛菩薩知道你沒辦法一次承擔那麼大的痛苦，所以佛菩薩會慢慢的，慢慢讓你覺得，等到你完全可以承受痛苦了，其實到開悟也沒有痛苦了，哪裡有痛苦？你到開悟的時候就像安士高大師還命債，你說他有什麼痛苦。他甘願去還命債，那是他智慧開了，因為智慧本無生死，智慧哪裡有長壽跟短命，他已經破我執、法執，哪來的長壽短命？他是不生不滅，哪裡有生跟死？沒有了，解脫了，他怎麼還有生死？所以他可以還命債。

你看台灣的道證法師，四十八歲，預知時至，二〇〇二年六月十九號往生，燒出一個觀音舍利及很多舍利子出來。她在凌晨禮佛的時候，跟她師兄講：不能

再陪你共修了，我可能要走了，要告假了，她要往生了，她念到「阿彌」就走了，就捨報了。道證法師修得非常好，她四十八歲。你說她年輕嗎？也算是年輕，她那麼年輕就走，可是人家已經修行成就，功德圓滿了。所以有苦難，反而是助道因緣。道證法師得癌症，癌症在給她磨鍊，所以癌症是她的老師，因為在以前沒有癌症，所以到這一世來的時候，道證法師就扮演癌症的老師，應以何身得度者，即現何身而為說法。她寫的书很多癌症病人看了都很感動，道證法師專門度癌症的人。

有一本《最大的銀行——探索生命黑箱》這本書，作者是丞捷，三十六歲，是一個國際公司的總裁。他本來非常有成就，雄心萬丈，賺了很多錢，年收入好幾千萬。

結果有一次他從美國飛回來到台灣，去見他同學，他同學是一個醫生，他同學的太太檢查出來是子宮頸癌，他去拜訪他同學的時候。他同學跟他講，他說你要不要順便照看看，他說既然來了就照。結果一照，他是肝癌腫瘤十公分。他整個人都昏了，我才三十六歲，肝癌腫瘤十公分，怎麼辦？他一開始想的念頭就是我怎麼辦？我太太怎麼辦？我這麼多錢怎麼辦？我這麼年輕怎麼辦？到後來他開始有一點慌掉了。後來他就接觸一些善書，看《了凡四訓》，淨空法師的講經，看《金剛經》。後來吃很多藥，他不吃西藥，他吃很多中藥，還有很多有機的食品，怎麼去治療癌症，他全部都吃了，吃了那只是改善體質的問題，後來他吃了半天，發現不對，再去

檢查的時候，怎麼檢查，「癌指數」都是降不下來。後來他就發現，他學《金剛經》，他從心念去轉，他就去做三年的好事，所以他寫這本書出來，告訴病友發願「你去做三年的好事」，你三年好事做了以後，看能不能改變你的情緒、你的個性、你的命運？

他參考中國氣功大師嚴新跟他講的：他說練氣功，「三分練七分修。一分練九分修」嚴新講這句話，我覺得他講得很好。你不要以為氣功就可以健康長壽，我們台灣南部有一位教氣功的老師，他後來昏迷，我們還給他誦《地藏經》祝福迴向，但他還是沒辦法醒過來。氣功也沒辦法救他，為什麼？嚴新早就講出來了，練氣功不是這樣練的。嚴新如果帶學生練氣功，一定先帶他們

去做善事，他說：你們先做善事打基礎，然後最後修德，所以嚴新講一句話，他說「重德為氣功中的竅門，技術中的技術，氣功中非常的關鍵，是命門之所在」。什麼叫「命門？」你能不能夠有這個命，這個「命門」在哪裡？「命門在德」。所以功德可以滅罪，福德不能滅罪，在德，所以嚴新講「以德為本」。他說你去做好事修行，這是打開你生命黑箱能量的金鑰匙。生命是一個能量，你如果讓你的能量成為一個正氣的能量，成一個強的能量，是一個光明的能量，那就看你這一念心了。你就去修德、培德、培福，要自己去改善。

所以他講如何改變命運，心是福田，你用什麼樣的心，就會產生什麼樣的結果，結果就不一樣，用心不同

結果就不同，決定權在你自己。第二個，從心做起。第三個，加乘作用。你如果每天生活，不管你有沒有懂因果，不懂因果，你做善作惡，每天你的生命都在加減乘除。所以你做小善是加，你做小惡、造小惡是減，你做一件大善事是乘，你做一件大的惡事是除，把你除掉，本來活到八十歲變六十歲，本來六十歲變五十歲，除掉了。所以加減乘除是生命的能量。

接下來是不要享福。再來就是切莫殺生，不要與眾生為敵，為什麼？殺一個生命就欠一條命債，欠命債一定要還命，因為生命的反作用力，一定反彈回來的。最後學習放下，該我們的跑不掉，不該我們的也得不到，因為一切前因都有安排好了，不是別人，是自己造作的。

作者丞捷為了治療肝癌，跑遍各大醫院試過「正統」與「另類」療法，包括西醫栓塞及化療、生機飲食、五行蔬菜湯、精力湯、排毒餐、小麥草、巴西蘑菇、明日葉、牛樟芝、酵素、蜂膠、螺旋藻、中藥、草藥、神明、的符令……等，但沒有一樣有效。代表肝癌細胞數量的甲型胎兒蛋白指數(AFP)不是節節高升，就是上下波動，病情一直無法有效控制。

一次重病感冒無力爬不起來，心想只剩幾個月，不想它（無住），停止所有治療。同時下決心朝行善方向努力（生心），開始學袁了凡先生，發願做善事，並觀照自己心性。想不到指數開始下降；並在發願行善一年後，指數下降到接近正常值，超音波檢查也顯示腫瘤縮

小，腫瘤組織並呈現壞死現象，連醫生都覺得驚奇。

現在我比以前活得更踏實、更自在、擔心害怕少了，憂愁苦惱輕了，對人生與未來懷抱更大的期許與願景。

（取材自《最大的銀行，探索生命黑箱》乙書）

第九章——壽命是自己一點一滴努力來的

陳女士

陳女士在她「壽命是自己一點一滴努力來的」乙書提到自己一生六十年來罹患「地中海貧血症」的體悟，她從一出生第一天開始，當時骨髓無造血功能，被台灣日本醫師宣告無存活希望的死嬰，仰賴外公外婆賣祖產定期輸血，其中幾次命危，但靠外婆及母親堅持不放棄及宗教祈禱力量，在念佛聲中奇蹟似地復活。她媽媽攜著她走遍台灣各大小角落尋求神蹟，及奇蹟或靈丹妙藥盼能治好她的絕症。古人說：「生死有人算，也有天算。」又說「天無絕人之路」、「當神關閉一扇門時，必會同時打開另一扇門」她媽媽深信：「在人的終點處，

必有神助」就這樣活下來到今天已七十多歲了。

陳女士讀小學、中學、大學都必須有人在身邊護送，常暈倒路旁，昏迷不省人事，每次急救後，醫師都說：「這孩子不可能活多久。她自己也十分清楚，我沒有明天，也沒有未來。」

所以每次當僥倖從鬼門關回來，陳女士都許願再許願說：「如果我能活到成家，活到立業，我一定要奉獻出自己所賺的金錢，自己寶貴時間，來成立一所慈善之家，來幫助跟自己同病相憐的絕症患者。」很意外地，她果真成家立業，也果真創設了頗具規模的慈善之家。

陳女士努力求生，努力求學，終於獲蒼天之垂憐，

在註定無藥可救絕症中，靠自己永不氣餒努力，步步求生之血淚交織經驗，寫下「壽命是自己一點一滴努力來的」乙書，給世間同命相憐的絕症病友一個方向，一個指針，特別是一盞永不熄滅的明燈，照亮充滿希望光明未來。

有人以醫院為家，長年累月進出醫院如廚房，有人問陳女士「得絕症的人一定會早死嗎？」壽命是早就註定的嗎？」她答案是否定的，她小時常聽媽媽說：「不是絕人，即使得了絕症，也不會走入絕路。」壽命是自己決定的，一個人想活多久，總是自己的事，與所罹患的病無關。但壽命是要自己去努力去修得，去認真與閻羅王拔河，不可能不勞而獲。

有一次劉安琪將軍在高爾夫球場述說前國防部長俞大維為人處事，他說：俞部長一生有三件事絕對不做：1 不近人情的事 2 不通人性的事 3 不合人道的事。陳女士很受感動，奉為一生的座右銘。

在第二次世界大戰猛烈空襲中，她媽媽背著患絕症的她，四處到深山名山古剎，希望能巧遇隱世高人，或神僧來拯救垂死的女兒。當時為了躲避美軍轟炸，匆忙逃入破廟中，有位師父問她為何冒死出門，她媽媽邊哭邊答說：「孩子患了絕症！快死了！」師父叫她母親到內殿，對她說：「每個人的壽命都不是天生註定的，而是靠自己一點一滴努力來的。又每個人的身體都是自己最完美完善的一流藥廠，可以生產出治療各種病的仙丹

妙藥。所人每個人的身體都有自己治病的潛在神力。」又說「不是絕人，即使得了絕症，也不會走入絕路。我們活在這有情世間，一定要有感情，不但對人要有感情，即使對任何生物也要有感情，不可傷害他們，甚至對一滴水、一張紙、一分錢，也要有感情地去珍惜」

她外婆教育她「千萬不可做損福折壽的事」不管是人或是微不足道小動物，都要像自己親生骨肉那般去疼他愛她，因為你讓對方長命百歲，自己也必長命百歲。想長壽，便不可做短命的事。還有每一件東西都有它的使用壽命，要讓它壽命儘量延長，不可使它夭折，或使它不該報廢而報廢，因為延長對方的壽命，便是延長自己的壽命，又千萬記住：「福不用光，人必不會早死。」

今天很意外，我活了七十多歲，這其間我所仰賴的，應該不只是醫學或科學吧？或許真正影響我一生的，正是這些話吧！

我從出生到今天從沒傷害過一隻螞蟻、一隻蚊子、一條虫、或一隻蟑螂，也決不踐踏草地，任意摘折花草樹葉。我一九七五年（民國六十四年）我曾經延誤輸血而昏迷長達十一個月，成了植物人，可是又奇蹟似地，我又甦醒了。當時一位高僧對我母親說：「這小孩一臉慈祥滿腔慈悲心腸，必定會再甦醒過來的。」

『可見決定我們生死的，不是病，也不是什麼絕症，而是我們有否一顆漂亮的心、慈悲的心，你信嗎？』只

要有漂亮的心，必有漂亮的一生，漂亮的心就是親生媽媽的愛心。例如你當老師，對待每一學生都看成自己親生子女一樣，你對待螞蟻小虫也這樣存心，你就會不忍傷害牠們。

當我們無法改變自己的病時，至少我們可以改變我們自己的心，使自己的心越來越漂亮，進而改變我們的命和運。自己的心是否漂亮，才是真正決定生死存亡的重要關鍵，也不能讓自己放棄自己。

以上是我所要告訴病友的真心話，何妨參考。但願你也長命百歲，養兒育女，成家立業。願你活得老，活得好，活得久，活得應有盡有。

（取材自《壽命是自己一點一滴努力來的》，台北一行慈善之家）

第十章——結論

道昇居士

生命是如此無常，剎那生滅，看到別人生病，我們要有觀無常之覺照功夫，「我看他人死，我心熱如火，不是熱他人，快快輪到我。」「黃泉路上無老少。」不要再浪費時間，浪費生命，縱欲妄為，「一寸光陰，一寸命光。」把握生命，認識生命的珍貴，把握當下，善待今生。

《文昌帝君陰騭文》上說：「人能如我存心，天必賜汝以福，蓋存心在我，只求克私復性以事天，任天之報施，則氣類相從，自然不爽，是知去禍召福之道，端在存心矣旨哉。」這句話是什麼意思？如果你能夠像文

昌帝君一樣，去廣行陰鷲，廣積陰德，做好事，說好話，心存善念，能夠像文昌帝君這樣去存心，天就可以賜福給你，所以存心在你自己。你只求克私復性，克私是你的習氣斷掉、把你的毛病斷掉，復性就是恢復你的本性、覺性。則任天之報施，你過去生有行善，老天給你有福報，你要感恩；老天給你惡報，你要逆來順受，消你的業障，任天之報施，你不要怨天尤人。你最後這樣去修，你才可以把執著放下來，把習氣斷掉。所以任天之報施，則氣類相從，你自然產生一個正氣的心念，那這個氣場就會影響到你的整個環境，正依二報，包括你的病，自然不爽。是指能這樣的話，從心去改造，才是改變去禍召福方法，就是把災難排掉，把福報引進來。

我們都希望不生病，都希望有一個健康幸福的人生，但萬一事與願違，因緣不具足。希望上面這段《文昌帝君陰騭文》經文，能給你啟示，『任天之報施』。如果生病了，你去學習承受，也許是上天給我們一個悔改、懺悔、自新、反省、改過的機會。也是上天給我們發願、行善、修行、領悟的契機。

我們學習本書中幾位生命勇者奮鬥的感人故事，他們不是用對抗逃避疾病，他們剛開始也許是，但他們從不斷在病苦煎熬中，去反省，去領悟，然後去明白「生病的根源」原來是自己「心」造成，他們發願去修持《地藏經》終於可以跟自己累世冤親債主和解，終於見到光明曙光，「把命留下來」。然後他們再現身說法，鼓舞

人心，把自己如何離開病苦妙方智慧分享出來，他們也成了地藏菩薩分身。

如《地藏經》第二品上說：「所有地獄處分身地藏菩薩，俱來集在忉利天宮，以如來神力故，各以方面與諸得解脫從業道出者，亦各有千萬億那由他數，共持香華，來供養佛。彼諸同來等輩，皆因地藏菩薩教化，永不退轉於阿耨多羅三藐三菩提」。本書幾位修持《地藏經》見證者，他們都受地藏菩薩教化，「他們受病苦煎熬時，就是地獄處呀！」今天這幾位勇士都離開病苦，就是因為誦百部千部《地藏經》而開智慧，就是「以如來神力」，「如來、香華」就是智慧，病人能發願誦一千部、二千部《地藏經》，便是不可思議的「神力」。

為什麼命運會這樣改變？為什麼病人可以化身成菩薩？會有這種「神奇力量」呢？大智慧的佛陀在《無量壽經》上第十一品告訴阿難說：『汝可知耶，汝身果報，不可思議。眾生業報，亦不可思議。眾生善根，不可思議。諸佛聖力，諸佛世界，亦不可思議。其國眾生功德善力住行業地及佛神力故能爾耳。』答案就在這裡！『病人的信心及自己修持《地藏經》之功德善力，加上佛菩薩神力加持』才能如此！

所以病苦不可怕，可怕是你被病苦打倒，被嚇倒了，心淹沒在絕望恐懼黑暗中，最後憤憤而終。

你要知道，「病苦的地方」便是一「開智慧解脫的地方」。如前所言，「所有地獄處」，就是業報現前，病

人受苦受難的地方。病人發願誦《地藏經》懺悔業障，業障清了，病苦遠離，智慧開了，便是演說分享誦《地藏經》功德殊勝之「分身地藏菩薩」。你病好，「病苦」便是你學佛成就的「老師」，你還要感恩這位「老師」。

希望本書給您帶來希望與信心，只要你肯懺悔，肯發願修持《地藏經》，了結千百年來因果業債，終必能離開病苦，能從生病的業報惡道中解脫出來，祝福您！

附錄一——做人要有一顆仁慈的心

中國大連 陳靜瑜

每當聽到《弟子親》中「天同覆，地同載；凡是人，皆須愛。」這段話，我就會深深受到觸動，這是《弟子規》「泛愛眾」的首句，告訴我們做人要有一顆仁慈仁愛的心，不僅僅是對人，對一切眾生都要有一顆愛心，因為「愛」是一切的答案。反觀自己，從小到大正是丟失了自性本應有的這顆仁心，失去了做人的根本，才會經歷人生中的很多坎坷。

一、培養仁慈之心從不吃眾生肉開始

仁者愛人，做人要有一顆仁慈的心，仁慈之心是我

們本有的真心本性，怎樣才能培養出來呢？通過這幾年的修學，自己的體會是要從不吃眾生肉開始，所謂「己所不欲，勿施于人」，仁就是推己及人，推己及眾生，不吃眾生肉就能漸漸對一切眾生起慈悲憐憫之心。記得自己很小的時候就非常愛吃繭蛹，甚至喜歡吃活的，那時候只有五六歲，拿著繭蛹數著東南西北，看著繭蛹的頭還在轉動就會一口吃下。而人在不明白事實真相，不懂得因果報應的時候，是經常會在同一個坑裡跌倒而不自知，自己從小身體不是很好，但卻沒有想到是從小殺生的果報，直到多年後學習了佛法和傳統文化，才懂得財富、智慧、健康都從布施中來，財布施得財富、法布施得聰明智慧、無畏布施得健康長壽，自己毫無仁慈

的心，自私自利，對眾生任意傷害怎麼會有好的身體呢？記得在十歲那年自己剛剛上小學三年級，就得了急性甲型肝炎，不得不中斷學業一年住院治療。傳統文化的教育中就說到「不仁傷肝、不義傷肺」，現在的人不仁不義才會感召這麼多得肝癌、肺癌的疾病，失去仁義二字怎麼能算是個人呢？

自己喜歡吃繭蛹的惡習直到三十歲那年接觸佛法才放下。怎麼放下的呢？緣于當時家中一位保姆，她當時跟淨空老法師學習佛法已經很多年，來到我家之後一直勸我學佛不要殺生，我都置若罔聞。有一天看到我又買了很多繭蛹要炒著吃，她非常不忍心去做，就苦口婆心的跟我講殺生的種種惡果，說有一個人也是非常喜歡吃

繭蛹，沒想到有一次在吃繭蛹的時候，其中一個繭蛹前世曾經是位大將軍投胎，所以性格非常凶悍，報復心很重，這個人在吃下這個繭蛹後，頭就像繭蛹一樣轉個不停，性格也變得非常不好，怎麼治都治不好。她的這番話在我心中留下了深刻的印象，從那以後再也不吃繭蛹了。說實在話，因果教育的確非常警醒人，對於現代社會可能倫理道德的教育都抵不過因果教育的力量。不過雖然自己被嚇到了，從事相上放下不再吃繭蛹，但內心深處並沒有真正放下不傷害眾生的念頭，貪戀口腹之欲並未根本拔除。所以雖然最愛吃的繭蛹不吃了，但是吃海鮮、吃魚也是自己的最愛，還是持續在吃。

一九九三年大學畢業嫁到大連以後，因為是海濱城

市，普遍大眾都會吃海鮮，自己剛到大連的時候做飯還不習慣做海鮮，後來入鄉隨俗也就開始吃海鮮，海鮮當然越新鮮越好，因為家中經濟條件比較好，所以無論是吃螃蟹、吃海魚，還有大連人最愛吃的蜆（丁一弓）子、蝦爬子都是買活的，買最新鮮的，有時還會特意挑帶籽的母螃蟹吃。尤其作為女人主管家中的廚房，主管一家人的飲食，造業也就格外的重，所以後來自己在講女德課的時候都有勸說作為一家主婦的女人一定要明理。女子有四德，所謂「婦德、婦容、婦言、婦功」，女人在家具有怎麼的賢淑之德？如何裝飾自己的容貌？以怎樣的言語相夫教子？如何下廚主管一家飲食健康？只有真正明理的女人才能做一個真正的賢妻良母，才能讓一個

家真正成為必有餘慶的積善之家。而越是富貴的人家越要有高度的警覺心，所謂人無遠慮必有近憂。看明白三世才會懂得放下，否則往往是前世吃苦修福、今世享樂消福、來世甚至等不到來世就會惡業現前遭受果報。富貴中人造業真的非常容易，這樣生死輪迴冤冤相報，怎會有出頭之日呢？

二〇〇四年這位保姆菩薩來到我家，每當我買回海鮮讓這位保姆或者煮或炒，她都會含著眼淚勸我說能不能不吃，我不理她，她就以萬般無奈的心，默念佛號或大悲咒去做，這位保姆真的是佛菩薩派來度化我的，想想怎能不報佛恩呢？佛菩薩真的不捨棄眾生，不忍眾生造作罪業，總在不疲不厭的度化愚頑不化執著造作罪

業的我啊？也是有一天我又去海鮮市場買螃蟹，正站在海鮮攤位邊上挑著，突然一輛運貨的三輪車失控，就向我衝來，我躲避不及被撞倒，手上戴的很貴的手錶被撞壞，身上也被撞的青一塊紫一塊，海鮮沒有買成就回家了。而保姆平時勸誡我的話一直在耳邊盤旋，心中不由自主有了畏懼感，很久都沒有再買海鮮。直到有一天保姆來到我家將近半年多的時間，再次勸我學佛，我就隨口跟她說了句：你總說我很有佛緣，那你就讓觀音菩薩給我托夢吧。真的沒有想到，當天晚上我就夢到了觀音菩薩，在夢中觀音菩薩示現的是出家比丘尼相來到我家，告訴我她是一「妙善」，而且非常慈悲的跟我說了很多話。夢醒後我就跟著保姆請回一尊觀音菩薩供奉在家中，並

且跟保姆說，我不想迷信學佛，你能否給我一些書看看，於是保姆拿來了師父上人的《認識佛教》和一些小冊子，自己也開始非常虔誠的讀誦《觀世音菩薩普門品》和大悲咒，很快就得佛菩薩加持，自己再吃任何海鮮和肉類，都會噁心和嘔吐，雖然也很想吃，但是吃完就會嘔吐的很厲害，從那以後就漸漸斷了吃眾生肉的習慣。

雖然自己開始學佛了，但並沒有堅定的信心，只是把佛法當成生活中的消遣，沒有真正發心，即便不吃肉了，但是是迫不得已並非有真正的慈悲心。感恩佛菩薩的不捨離，自己殺生吃眾生肉的果報還是出現了，不是在自己身上，而是在自己最愛的第一個孩子身上。由于自己是年紀比較大近三十一歲生下的第一個兒子，就格

外的疼愛。沒想到孩子生下來身體一直不好，經常生病，每次生病我都會痛哭一場，這位保姆菩薩就是在孩子生下的第二年來到我家度化我的。孩子在三歲那年，突然得了一場怪病，就是不斷的眨眼睛，孩子非常痛苦連門都不敢出。有次領兒子到外面吃飯，旁邊的小朋友一個勁的嘲笑兒子，兒子哭著跟我說媽媽我也不想眨眼睛，可是自己止不住怎麼辦呢？先生也非常焦急，讓我放下公司事業，讓孩子暫停上幼兒園，無論如何也要治好兒子的病。自己心痛萬分，多方詢問各大兒童醫院，但得到的答案是：這是一種兒童功能失調強迫性障礙症，基本沒有治療方法，兒子同幼兒園的有一個小朋友得的也是同樣的病，但沒有兒子厲害，他家人就讓孩子每天吃

中藥，但吃了很久也不見效。之前保母菩薩一直勸我放生，但我都不屑一顧，認為是迷信。自己讀讀經、看看書就行了。情急之下在沒有辦法下我問保母說，如果我放生能行嗎？保母菩薩非常認真的跟我說能行，而且一定要懺悔自己以往殺生的惡行，于是把兒子從幼兒園接回家，在家一個月的時間裡，幾乎隔兩三天我就會領著兒子買上各種魚和海鮮開車來到海邊，和兒子一起放生，自己也不懂任何儀軌。但每次看到兒子歡喜雀躍的把魚呀、螃蟹呀、小烏龜放回大海裡，心中就期盼奇蹟的出現。雖然兒子眨眼睛的情況在減輕，但是並沒有完全好轉，怎麼辦呢？這時想到了大慈大悲救苦救難的觀世音菩薩，每天晚上哄兒子睡著之後，自己就跪在床邊，對

著觀音菩薩佛像流著眼淚乞求觀音菩薩幫我，至誠懇切地的念觀音菩薩名號，經常會一念念一晚，就這樣白天放生晚上念佛號，大概這樣過了一周。有一天晚上，我躺在床上很清醒的念著觀音菩薩的名號，念著念著又流下了眼淚，心裡想觀音菩薩您聽到我在呼喚你嗎？你幫幫我呀？這時忽然聽到耳邊有個非常慈悲的聲音在說：「孩子再過一周就好了。」我躺在床上合掌在心裡說：「您是觀音菩薩嗎？」那個聲音說：「是」。我就流著淚說：「菩薩能不能明天就好呢？我發願如果兒子好了，我終生吃素、認真學佛、護持佛法，請您滿我的願。」沈默了幾分鐘後，那個聲音說了聲好的。于是我
很安穩的睡了，第二天醒來第一個念頭是我是不是做夢，

但很認真的回憶了一下自己不是在做夢，當時真的很清醒，但兒子會好嗎？不過奇蹟真的出現了，從那一天起直到今天兒子再沒有眨過一次眼睛。也是從那時起，我一點點相信佛菩薩真有，只要你有一顆真誠的心，就會與佛菩薩感應道交，也開始認真履行自己的諾言。也是在那一年我到寺院上香第一次沒有祈求發財，而是站在觀音殿外對著藍天白雲，合掌含淚祈求：求諸佛菩薩和龍天護法加持，讓我能有一顆慈悲仁愛的心，讓我能對眾生受的苦感同身受，讓我能夠有一顆觀音菩薩那樣的心。因為自己一直都很麻木不仁，都是自私自利，也的確從那以後，自己漸漸蒙佛力加持，讓自己的心一點點柔軟柔弱了下來。

二、仁慈的心是令一切眾生不生恐懼

仁慈的心是對一切眾生都有真誠的愛，不令一切眾生心生畏懼。而自己不僅是殺生吃眾生肉，還有一個非常嚴重的惡習就是從小愛乾淨，看不得屋子裡有蒼蠅、蛾子這樣的蚊蟲，見著一定要打死。記得上小學的時候，學校有個滅蠅比賽，自己拿著蒼蠅拍打死很多蒼蠅，裝滿整整一瓶自己還非常得意。小的時候拿著網兜網蜻蜓也是自己最喜歡玩的遊戲。在懷我第一個兒子的時候，家中大米長蛾子，滿屋飛的很多，自己就特意買了一個電蚊拍，還覺得這個工具比蒼蠅拍打以來省事多了，手一按電鈕，蛾子就電死了，真的是毫無仁慈之心。事實

上蛾子是越打越多，後來肚子漸漸大了，活動不方便才罷手。孩子在母親的肚子裡，因為母親不懂得道理，所以胎教竟然是殺生的胎教，想想今天大兒子的種種言行，怎麼也怪不得孩子了。從有了二兒子之後，大兒子經常欺負弟弟，有時候真的心很硬，自己還經常責怪大兒子怎麼能這樣呢？今天懺悔才讓自己清醒原來自己沒有長養孩子的浩然正氣，反而在娘胎中養的就是殺生陰氣，孩子怎麼會從小身體好呢？母親的心都不仁不慈怎麼能期望兒子有仁慈的心呢？所謂「童蒙養正聖功也」。對比學佛三年後懷孕的二兒子，由于胎教是用佛法，與大兒子就明顯不一樣，非常仁愛有熱心經常還讓著哥哥，想想兒子沒有錯，都是母親的錯，如果在懷大兒子的時

候就認識了佛法，接受佛陀的教育，每天陪伴孩子讀誦經典，懷著一顆愛心孕育孩子，孩子怎麼會不好呢？二〇〇九年與大兒子開始共同學習《弟子規》、《太上感應篇》，大兒子有了巨大的轉變。

三、境隨心轉、相由心生

這麼多年自己從外在努力，做一切諸如印經、放生、斷惡修善的行為，到一點點從心地上明白「天地與我同根，萬物與我一體。」真的一點點能夠見到眾生之苦，能夠感受到眾生之苦，隨著孩子的成長，也與兩個孩子一定學習如何擁有一顆仁慈博愛的心，兩個兒子不會去玩蝸蠅，也不會去玩蝸牛，看到小動物都會非常愛護。

有一次我抱著三歲大的小兒子走路，他竟然說：「媽媽，不要踏小草好嗎？小草會痛的？」懷孕二兒子時自己就吃素，孩子生下來直到現在都是吃素長大的，至今沒有去醫院打過針，身體非常健康。有一天兒子做功課，有一個很大個的蒼蠅嗡嗡在飛比較影響他，兒子問我怎麼辦？我說媽媽來溝通一下，我就說蒼蠅菩薩，請您到外面去好嗎？我念著佛號蒼蠅一動不動，我就用手輕輕握住送到了外面，兒子看到輕嘆道媽媽它怎麼那麼乖，我說兒子一切眾生跟我們都是一體的，只要我們心中有愛，就沒有難倒我們的問題。自己真的感恩，如果不是佛菩薩的教誨，自己怎麼能懂得這些道理，知道如何如理如法的教導後代呢？怎麼會有和樂融融的祥和之家呢？

公司員工頭幾年都莫名其妙害怕我，也有人說我臉上有橫肉，可是自己並不覺得。這幾年通過懺悔改過，拿《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》每天洗滌心靈的污垢，懂得感恩，懂得善待身邊一切人一切眾生，員工見到我再也不畏懼了，而是非常歡喜和親切，有的員工視我如母親，身邊的人都說我的長相變了，變的溫柔慈祥了。

境由心轉、相由心生。佛之所言真實不虛。當我們的心轉變了，外面的世界會更美好。希望世界上每個人都有一顆仁慈的心，仁者無敵，願每個人都能成為仁者，想到自己就想到別人，正己化人，願身心和諧、家庭和睦、天下太平。

末學陳靜瑜頂禮叩謝

2011年7月27日

附錄二——讀誦《地藏經》二十八種利益

- (一) 天龍護念(二) 善果日增(三) 集聖上因
- (四) 菩提不退(五) 衣食豐足(六) 疾疫不臨
- (七) 離水火災(八) 無盜賊厄(九) 人見欽敬
- (十) 神鬼助持(十一) 女轉男身(十二) 為王臣女
- (十三) 端正相好(十四) 多生天上(十五) 或為帝王
- (十六) 宿智命通(十七) 有求皆從(十八) 眷屬歡樂
- (十九) 諸橫消滅(二十) 業道永除(二十一) 去處盡通
- (二十二) 夜夢安樂(二十三) 先亡離苦

(二十四) 宿福受生(二十五) 諸聖讚歎

(二十六) 聰明利根(二十七) 饒慈愍心

(二十八) 畢竟成佛

附錄三一 《地藏經》專用《迴向文》

可影印至佛前迴向

每日恭誦《地藏經》時，以恭敬心、感恩心、懺悔心來持誦。在家中供奉佛菩薩聖像或地藏王菩薩金卡前，
奉香（合掌三稱）

一心

恭請 南無大慈大悲地藏王菩薩慈悲護持
恭請 南無大慈大悲地藏王菩薩慈悲護持
恭請 南無大慈大悲地藏王菩薩慈悲護持
迴向文：（合掌・每日功課做完，迴向一次）

弟子○○○○今日恭誦《地藏經》——部，願以此誦經功德，迴向給弟子○○○○累生累世的冤親債主。祈請南無大慈大悲地藏王菩薩做主，弟子○○○○發願繼續持誦《地藏經》——部，直到持誦完畢，功德圓滿為止。祈求超拔弟子○○○○的累生累世冤親債主，願早日離苦得樂，得令解脫，昇極樂國土，共成佛道，阿彌陀佛。

備註：

1 若某甲替某乙念誦《地藏經》，迴向方式如下：迴向文中（第1個弟子○○○○）是誦經者本人，（第2個迴向給弟子○○○○）是被迴向的人，（第3個弟子○○○○）是發願誦經108或？部的人，（第4個超拔弟子○○○○）是被迴向的人。自己念誦，則

統稱自己名字。

2 奉香，場所不便則免，以虔誠心合掌即可。

3 誦經時，可請本會結緣《地藏經》盒內地藏菩薩聖像金卡，置於桌前即可。

4 你可向南無地藏王菩薩發願，虔誠為自己病苦或親人或往生長輩發願誦 7 遍、21 遍、49 遍、108 遍、200 遍、300 遍、500 遍、1000 遍……更多

5 若業障重或病情較重者，則建議發願誦 108 部（或倍數增加 216 部）或 1000 部。

6 本表是迴向給弟子○○○累生累世冤親債主，也可換成迴向給往生父母○○○，或親友亡靈○○○，或○氏歷代祖先，或自己墮胎嬰靈，或自家地址地基主，（誦經功德一次，只能迴向給一個對象）

助印功德主芳名錄——

- 林國棟、林盈利 一萬三仟元整
- 邱振綱 一千元整

迴向偈

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

南無地藏菩薩

知苦樂法

淨土


編者：道昇居士（黃柏霖）
印贈者：社團法人台北地藏淨宗學會 孝廉講堂
電話：二六九五三二九二
傳真：二六九五九二一八
地址：新北市汐止區康寧街三三五號二樓
網址：www.amtbw.org
E-Mail：taipeidz@amtbw.org
承印者：耿欣印刷有限公司

二〇一二年七月第一版恭印三千冊

