

珍愛您我・關懷自殺

等待黎明的時刻

爲您點盞心燈

修德

編述



您與本書的因緣，就從這一頁開始……

珍愛您我・關懷自殺——

等待黎明的時刻・爲您點盞心燈



修德 編述

感恩與回向

至誠感恩——

會公抱病（已病到只要看一頁就頭疼的地步了）將此書一頁一頁地用影印機放大，連夜只要看得下就一直看地校正全書。蒙公斧正三處之失，救此書知見於萬一者，這是我所不敢奢求的妄想，但卻苦了老人家，只能說「不勝感恩」；又李醫師及二位道友，於百忙之中，撥冗校正文義，也都提供了不少的寶貴建議，護念之情，不是這支筆、這張口所能表達。

懇禱回向——一切自殺、他殺，乃至與煩惱作「困獸之鬥」的所有苦難眾生，都能福

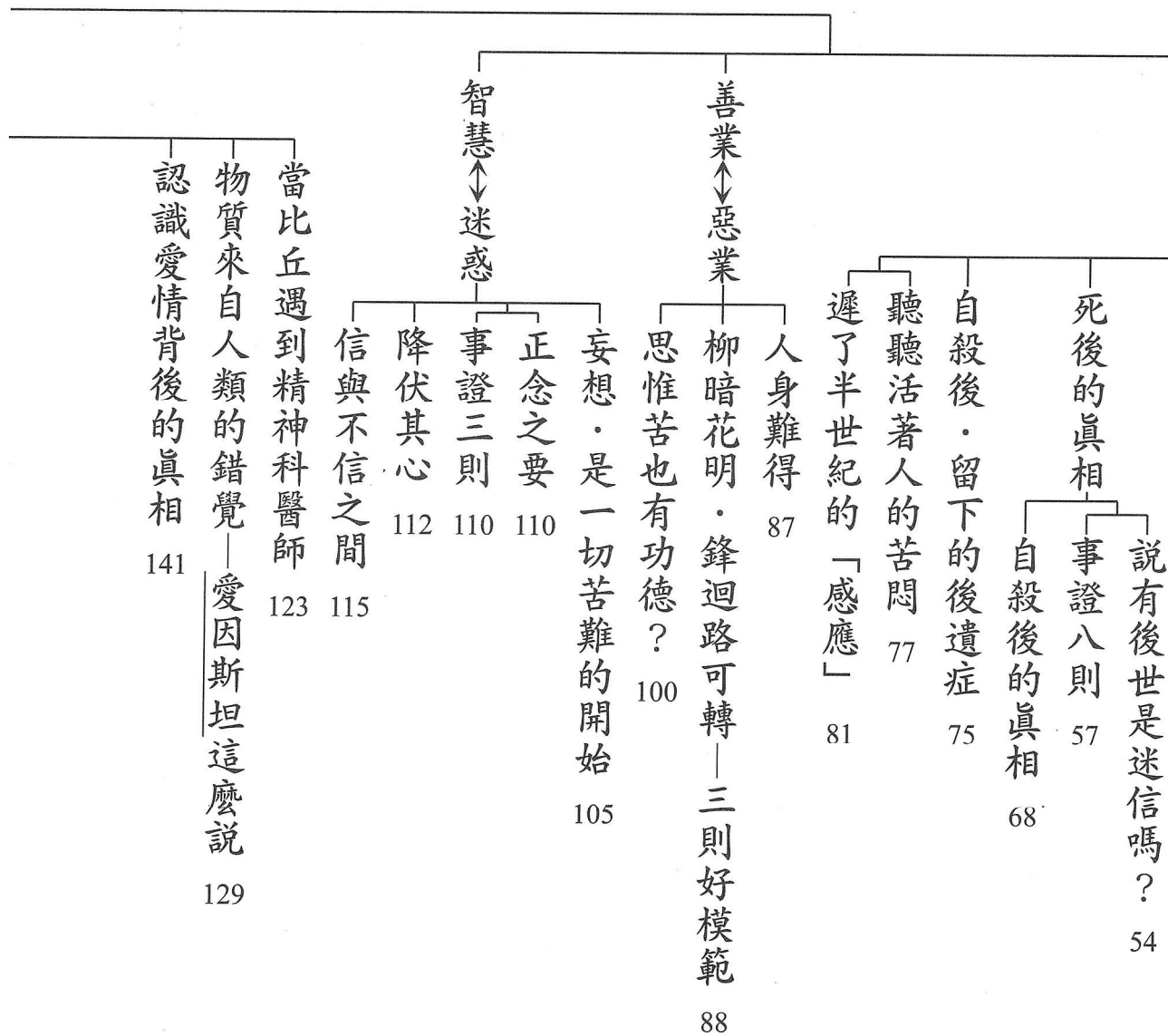
慧增長，身心安穩，究竟離苦得樂。



《等待黎明的時刻·為您點盞心燈》架構目次表

感恩與回向	
自序一	5
自序二	8
十分鐘解讀本書綱要	15
架構簡述	
相應的對象	21
架構的剛骨	23
內容簡述	24
總論	
數據會說話	29
那裡出了問題？	30
三世因果——整治愛河喻	32
苦樂相較·自由抉擇	34
樂↕苦	
人生是苦	43
未死前的悔恨	44
要死·卻死不了的苦	53





別述	
普勸	
十七年前的一場夢	151
二部影片的啓示	
「生命不息」	155
「今天暫時停止」	158
您可以加被自己	160
沒有結束的「結束」——劃上最後的句點之前	164
附錄	
一、延伸閱讀	169
二、一通電話——一個希望——電話諮商服務及助人機構	174





等待黎明的時刻。為您點盞心燈

自序一

愚受學上會下性長老《楞嚴》法帶至第一五一卷（經文第九卷——五十陰魔中之受蘊第五），會公於中言及眾生顛倒自殺者多，雖先後有民國廿年出版於上海——台中蓮社七十六年印行流通之《自殺以後的真相》，及之後天華出版社將此書部份予以白話並增補印行之《認清自殺的真相》，二書內容雖很好，但文字過繁，希望有人發心作此功德，將之節錄成簡要本流通云云。當時，已埋伏十多年的前塵影事（見內文第151頁），浮掠於心頭，便於心中大膽地承諾此事。

請道友代向會公請《自殺以後的真相》一書，後來會公除寄上僅有的一本，又附三張參考資料，及一箋親筆簡函，內有「有人發心要作此功德，至為欣慰！」二句，當道友轉交時，頓體老人為法為人之悲心，雖不敢以「邀功德」之心來做此事，但此二句卻是此書完成從始至終的推動力。（九月底，會公再次關心此事，又主動寄來一份參考資料，接到手，甚為感念。）

然接書仔細閱後，並請道友從網路中下載目前的自殺問題有關資料，才發覺時代背景、眾生業力乃至遣詞用句等，與七十多年前已大有變異，要完全但依此書節





錄出版，似無法應付目下社會的需要；故斗膽重擬架構——根本解決理論與實事公案結合，使此書更有完整性（請參見架構表）。此舉雖非公之本意，但望能不負會公之託也。

古德云：「庵門常掩，勿忘世上苦人多。」今出家佛子，雖不若古德不問世事一生精勤苦修，但若僅將自己封閉於庵門↓心內之門，不曾一念以眾生（自己亦是眾生之一）之苦為修行的策發動力，則連一點學佛的功能都沒有——如道證法師（《毛毛蟲》第一集）所說：「當知道人家心情不好，不肯發心去給他快樂，就是沒有慈悲。別人有痛苦時，不知如何幫助他，甚至連說一句體諒的話也不會，就是沒有智慧。學佛學得沒有慈悲，又沒有智慧，真不知是在學什麼？可以說一點功能都沒有！」愚是一介凡夫，雖學不上佛的悲智德能，但撥點時間，找些資料，尚是能力所及。曾聽聞一位居士的友人，近從美國回來，右手上戴著金黃色的棉布條，上面印著：「Pray until something happen」（祈禱直到某些事發生——心想事成），問及原因：美近來發起流行，一傳十、十傳百地以此為癌症的病患祈禱——直到所祈禱的癌症病患痊癒為止。（令時見此無情境界，而提起自己的善心；即如見念珠想到念佛求往生一樣。）縱然不能事事如意、心想事成，然此一善念，若摒去私我，正與佛法的「無緣大慈，同體大

悲」相應耳。

愚尚不足稱「泥菩薩」，況是真耶？故不敢說以此能濟救苦難眾生於萬一，（以眾生業力不可思議，若不假自之心力及佛力二不思議力，豈能轉之？）但為度有緣，乃至為其種下善根而已；儘管不敵業力，但為種下佛法正知見的種子，在佛力加被下，必於往後成為得度的因緣。愚只是把佛的悲智德能傳下去耳！

若諸見聞仁人君子，也願再傳承這份悲智，望捨無情之財，成仁慈之舉，乃至無錢出力、勸化流通，能得救人一命，正合天心佛懷，其功德豈思議哉？！

至誠感謝成就此書的每一因緣，他們都是具有菩薩心腸的行者。有淨因必有「淨報」——不求來生；但迴西方，願同出苦輪，同預蓮池耳。敬述緣起、本懷以為序。

中華民國九十三年歲次甲申仲秋前夕修德敬筆於耕心小居





自序二

《了凡四訓·積善》云：「何謂勸人為善？生為人類，孰無良心？！世路役役，最易沒溺，凡與人相處，當方便提撕，開其迷惑；譬猶長夜大夢，而令之一覺；譬猶久陷煩惱，而拔之清涼，為惠最溥。」韓愈云：『一時勸人以口，百世勸人以書。』較之與人為善，雖有形迹，然對症發藥，時有奇效，不可廢也。失言失人，當反吾智。」說來慚愧，愚是沒有足夠的智慧可寫此書的，當看到時下精神科學對自殺全面性的探討時，稱了稱自己的斤兩後，愚曾試問自己——能為眾生效勞些什麼事？當中也曾二次想擱下筆，但已承會公的慈意，及自己對自己的承諾，並在道友的鼓勵下，終於在走筆最後「自詡」——做個我自己認為已盡力的「圓滿結束」。

不過這件事永遠不可能「圓滿」，也無法「結束」。如果真要度盡眾生才成佛，那永遠沒有成佛的可能；只是佛已徹底從無明大夢中醒來，自然也度了夢中的無量無邊眾生，所謂「夢中明明有六趣，覺後空空無大千。」這種唯證方知的不可思議智慧，相信佛也會說：「噫！可為知者道，難與俗人言也。」而當滿腔地以為「寫這本書可以有扭轉乾坤之勢，而度盡這些想自殺的苦難眾生」——就是為了這個「妄想」

「，而讓愚患得患失，誠如《破壞性情緒管理》一書中所云：「一個人可能自以為恨自己，那是因為他希望比現在的自己更好，或是對自己的表現失望或成就太慢而感到不耐。所謂自厭其實包含強烈的我執，即使自殺的人也並非出於自厭，而是認為可逃避更大的痛苦。然而死亡並無法逃避什麼，因為死只是轉換另一種生命。（案：須再繼續酬償尚未完全消化的業力。）因此避免痛苦最好的方法是努力在現世裡解決問題；如果無法解決則要嘗試改變面對問題的態度。」

再者，連一個精神病學的博士，以自己曾自殺的痛苦經驗及學術成就，在《夜，驟然而降——了解自殺》一書中也誠懇的表示：「科學已經達到極高的水準，而且還以快速的腳步繼續前進，藉著一個又一個像素，一個又一個基因，複雜的大腦拼圖愈來愈清楚了。心理學家解讀自殺的動機，拼湊出危險而引爆脆弱大腦的最終因素：生活環境。從斯堪地那維亞到澳洲，全世界的公共衛生機構，都擬定清楚合理的策略，希望降低自殺率。」

可是，努力似乎仍然不夠，在美國，每十七分鐘就有一人死於自殺，大眾的關懷和義憤在哪裡呢？我寫這本書時愈來愈覺得心焦，也愈來愈清楚橫亙在降低自殺之路的問題為何。我無法不去想到那些自殺者的父母、子女、朋友和同事所面臨的不安、





混亂和內疚，我也無法掩面不看死者在我心中留下的影像，那也許是個十二歲孩子的屍體解剖照片，也可能是個青少年參加舞會的相片，卻將會在不到一年的時間內，把槍口放入自己的嘴巴，或是從大學學生宿舍頂樓縱身跳下。仔細看看自殺問題，直線上升的數目、導致自殺的痛苦、留給生者的不幸，真是令人痛心。不管科學的研究再怎麼豐富，政府的成就是如何成功，我們還是不斷看見自殺死亡本身的可怕現實：年輕、激烈、沒有必要的死亡。我就像其他研究自殺的同事一樣，一再看見科學的極限。」、「我們知道許多預防自殺的方法，可是還不夠；就我們已知的部份而言，也還沒有儘可能地付諸實行。」後來，愚自己想通了——好比我想送您一個電燈泡，但偏偏與燈座不合，電壓也不符，乃至更離譜的是家裡沒電；等到一一都順利解決了，您卻跟我說：「我不想要了。」原來有一個最重要的問題，是自己除了自己去化解外，任何人也幫忙不了的根本問題——眾生的不可思議業力，這是西方精神學說很少論及（最多也只談到遺傳基因等），而正是此書努力要傳達的理念。

所以，父親潑愚冷水：「這是不可能的事」（本書第79頁）；更有一位熱心的長者（執業中西醫）以為「自殺所涉及的範圍太複雜了，沒有自己的知見，不要寫。」確實「知之為知之，不知為不知，是知也。」愚也不想將所有的資料「燴成羅

漢菜」而變成一個「四不像」——毫無系統主題的書而已；因此我很「識相」的避開一些病理科學上屬專業領域的知識，而用延伸閱讀的引介方式，乃至為要令此書與目前台灣精神臨床搭上線，我也「學著謙虛」地向執業均有一、二十多年的李醫師（任職醫院精神科主任）和范醫師（專精針灸的中醫師，也提供中醫在憂、躁鬱症目前的治療趨勢）請教，再看看手上一疊厚厚（有十多本）的相關書籍資料；當終結此書之際，愚才發覺——先救的人是我而不是別人；而要救自己，便要真正的用智慧去觀察、體驗眾生（自己也是要度的眾生之一）的苦，而引發同理惻隱之心，（即佛法無緣大慈，同體大悲。）恒常地策發對眾生的責任感（願力）——菩提心，唯有在此心妙用下，用智慧「看破」，用慈悲「提起」，才能如實的解決自己的生死大問題，況只是小小心理情緒的衝動而已。

李醫師告訴我，待百年後的將來，勢必西方的精神科學與佛法的諦理一定會結合的；聽到這句話，我一點也不感到訝異，因為世間的幻有，豈能離開佛法而獨立存在？！我如同往昔寫書，寫完便放下的態度，每日祈求佛菩薩加被此書——如果知見正確可以利益眾生，就請加被流通；不爾，請護法龍天子以絕版。此書沒有名利的牽絆（不曾化緣——任人發心隨喜助印流通）、也沒有銷售數字的壓力，所以寫本書的苦與樂





，都算是「自作自受」；而在現世當中，只要因本書而得一人自救或救他，乃至一人種下日後得度的善根，這本書在流通上便已「值回票價」；至於「百年後的將來」，希望一切助、受益於此書的人，乃至隨喜見聞者，都在西方極樂世界的寶樹——「電視牆」上（見法藏菩薩四十八願之四十）看現場實況轉播吧！

再次感謝一切的助緣，及佛菩薩的加被；更感恩父親及熱心長者的另一種護念，並體諒愚的智慧不足、文筆粗澀；「儘管如此，相信每一個人都同意——必須針對自殺的問題做點事才對」——傑米森博士在書中這麼鼓勵您我。如果，當中有錯誤知見足以貽害眾生者，別忘了——慈悲教我、正我，此更是最深的感恩。

中華民國九十三年歲次甲申秋分修德竟筆再序于耕心小居

十分鐘解讀本書綱要

十分鐘解讀本書綱要

「若說有千百個理由可自殺，歸納起來只是『妄想』而已。」（第105頁）

「經云：『人從愛欲生憂，從憂生怖；若離於愛何憂何怖？』我們自己想想這不是『一針見血』地指出，一般有精神疾病如憂鬱、躁症、躁鬱混合症、精神分裂者，都把『我』逼上了死胡同，鑽上了牛角尖，認為『全世界只有我最不幸、最苦，沒有人了解我……』千百個理由都是繞著『我』在轉，當我們猛一回頭，不是陽光依舊燦爛地平等照耀一切，而是自己躲藏在黑暗的房角嗎？明朝憨山大師曾說：『目容天地，纖塵能失其明；心包太虛，一念能塞其廣。是知，一念者——生死之根、禍患之本也；故知幾知微聖人存戒。』想想看，心可包容多少的東西（念頭），但自己卻把焦點放在最不幸的那一個點罷了！何不想想利用有限的生命去饒益一切苦難的眾生呢！」（第107頁）

「一個人可能自以為恨自己，那是因為他希望比現在的自己更好，或是對自己的表現失望或成就太慢而感到不耐。所謂自厭其實包含強烈的我執，即使自殺的





等待黎明的時刻。為您點盞心燈

人也並非出於自厭，而是認為可逃避更大的痛苦。然而死亡並無法逃避什麼，因為死只是轉換另一種生命。（案：須再繼續酬償尚未完全消化的業力。）因此避免痛苦最好的方法是努力在現世裡解決問題；如果無法解決則要嘗試改變面對問題的態度。」（第9頁）

「『人身難得——是萬古一瞬的因緣，佛法難聞——是歷劫不遇的際會；錯過了，沒有人能承擔這份過失。』儘管，這輩子的身心不是令您百分之百的滿意，但請您務必要尊重珍惜。」（第87頁）

「為了防止自殺事件發生，專家學者們應以正確的認知，多方宣導生命的真相，否則不管以何方法，都很難收到立竿見影之效。因為一般人往往克服不了內心的衝動，禁不起外界的誘惑。定要使他內心真正覺悟，對人生的價值觀徹底轉變，才會產生力量。」（第23頁）

「如果願意將認識因果的正確生命觀，訂定一套合情合理的教育模式好好紮根，即使遇到種種負面的逆境（如失業、暴力等）時，也會『反求諸己』地思惟『如是因如是果』，進而能安分守己，不致造成壓力、挫折、焦慮、衝動乃至自殺；如果真能花小小錢紮根，日後不是可省下龐大的健保費，乃至人

力資源?!」(第128頁)

「因緣果報並沒有任何的主宰者，一切的苦樂、輪迴解脫，都是在於個人自己的身上，問題是——我們是否具有洞悉因果、掌握改造自己命運的智慧?!」(第32頁)

「在無數次的挫敗輪迴中，當您覺悟到——要放下自我，而去改過向善、慈悲仁愛、喜捨助人，這才是消滅宿業、積功累德最寬廣的正道。」(第159頁)

「利用因果的道理，把自己從『小我』的焦點，放到『大我』的苦難眾生中去淬煉，從中去開啓智慧與慈悲；這時在解放自己苦難的同時，您會更懂得珍惜自己——關愛眾生。」(第166頁)

「我想要傳達的是——佛法的全體大用，正為解決眾生的一切苦難，幫助眾生建立正確的生命觀，進而從中得到解脫；所以『自殺』——只要確立了正當的生命觀，便可適時的解決一部份的困境，而達到我關懷此一社會問題的目的吧！」(第22頁)

第22頁)

「盡己謂之忠

誠懇無欺

本書沒有唯美虛偽的文字堆砌，只有忠誠的傳述和平實的一貫風格。





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

架構簡述

相應的對象

為縮短我——「能說」，與您——「能看」的距離，所以全文用第一、二、三人稱——我、您、我們；希望您能包涵，不要介意——因佛法的修持正要去「我」，而我卻不得已仍選用此字，來貫穿整本書，讓全書更有親切感些。

我所擬此架構的相應對象，設定範圍是較全面性的，不單單只設定給有自殺念頭及曾自殺而未遂的人看，（畢竟已自殺成功者，也沒有機會看了，痛心！）而是擴及到與此人息息相關者，都含括在內，故——

- 一、有自殺念頭者必看——當自己的善知識、救命恩人。
- 二、曾自殺而未遂者必讀——猛回頭，才知自己曾經的傻。
- 三、為人父母、兄弟姊妹者必看——因為兒女是自己的，除非您不愛他（她）。
- 四、站在輔導立場者（如老師、社工、醫師）必讀——多一佛法方面的輔導知能。
- 五、專家學者當看——從自己所知外，了解生命的真相，並予以宣導。
- 六、製造惡知見、工具等助殺者必看——了解因緣果報絲毫不差。





七、在佛法門外，而欲一窺佛法生命觀者必看——可粗解佛法的梗概。

八、政府官員、教育行政人員必看——因為您們都是負有政治、教育理想，敬諾犧牲自我為人民服務者，此時子民有苦，豈可坐視不管？

然佛法度生不外折伏、攝受二門，此二皆以慈悲為懷；只是在相上，「攝受」偏於愛、慈悲、寬恕等，而「折伏」便以一些善巧的方便來調伏眾生的煩惱，這是須要觀機才能逗教的。所以，若已有嚴重心理疾病到不能自我調適的話，可能須要專業醫師所用的慈悲攝受手段；若尚可自我調適——只是暫時性的衝動，有足夠的理性可調整自我者，此帖藥或可一試；乃至，有時須二藥互相瀉、補，才能見效，唯見機善用耳。即使沒病，吃了也可「增強免疫能力」的。因為，我想要傳達的是——佛法的全體大用，正為解決眾生的一切苦難，幫助眾生建立正確的生命觀，進而從中得到解脫；所以「自殺」——只要確立了正當的生命觀，便可適時的解決一部份的困境，而達到我關懷此一社會問題的目的吧！

架構的剛骨

這本是以佛法為主，世間法為輔來架構的書。我以一個出家的佛弟子來探討誠勸自殺一事，當然是以為「只有」從佛法下手，才能根本解決其核心問題——理論是如此；至於事實上，因眾生的業力各各不同，所以想要從事相上「個個擊破」是不可能的，即如台北市立療養院網頁《生命的驚嘆號——自殺》所云：「研究顯示，沒有一個人是為了單純一樣理由去自殺的，而是多重重要因素混雜在一起，最後在一個引爆點上發作。」因此，此書但承會公的囑咐而做一「拋磚引玉」之舉，也更希望各各正派的宗教，也有相關的資訊提供因應之道，濟拔相應有緣的苦難眾生。即如有心理輔導專長，及自殺個案輔導實務經驗的王警官，於其講演中云：「為了防止自殺事件發生，專家學者們應以正確的認知，多方宣導生命的真相，否則不管以何方法，都很難收到立竿見影之效。因為一般人往往克服不了內心的衝動，禁不起外界的誘惑。定要使他內心真正覺悟，對人生的價值觀徹底轉變，才會產生力量。」唐·韓愈曾說：「一時勸人以口，百世勸人以書。」不敢希望此書有扭轉乾坤的作用，畢竟這非單純一時、





此世的因果業力；但望能以正知正見展轉化導人心，因為這才是恒常的治本藥方。

內容簡述

為避免冗長的文字鋪述而抓不到綱領，所以我一向喜歡採取有脈絡可尋的架構表來統攝全文，令閱讀者可一目了然地了解本書所要傳達的大意。以下僅就大科略加分析：

自序、架構簡述，可比為序分（初善）；而總論與別述可喻為正宗分（中善）；至於普勸、延伸閱讀、求助電話及機構可說是流通分（後善）。在總論中，除引用目前的統計數據，來說明自殺的外在相狀外，並約略探究一些隱藏性的內在因素。

於別述中，雖以佛法的專有名相——惑、業、苦，來總攝提綱此科，但卻是一切眾生，（不論有無信仰，或是信仰任何宗教者。）所要面對的實際現況；我以苦樂相較對比的說明方式，讓讀者抉擇自己要走的路。值得一提的是，借一位老者的發心，竟意外地成了本書未出版前的小小感應，不禁感嘆「因緣」的不可思議。

由普勸一科，藉由一位專科醫生（是虔誠的佛弟子）的專業領域知識，提供目

前台灣的精神臨床問題、現象。另外，以佛法理論的角度上，希望幫助讀者認清世間物質科學文明及愛情背後的真實相。之後，以一個已走出自殺陰影的家庭實際案例，及我觀看二部影片的啓示，乃至在自心的善巧運用上加被自己，而於實質上提出懇切的供養與勸導。

最末，在道友建議下，又將本書總結歸納，作眉目的勾勒。

礙於我在佛法上的學養陋劣、智德淺薄，在解釋佛法深妙的諦理時，恐辭不達義，無法深入淺出的表達，故演其義理外，並註明所出，須者可披尋對照，更可向正知見的法師、大德們請教。若我於文中有錯解經義處，（可依根機而談深說淺，但決不能錯說。）尚祈賢達不悞斧正。之後，在延伸閱讀附錄一科，凡於本書中無法一一引述之佳作，一併於此科中列示，以資讀者延伸本書外的閱讀空間，使令於自他的身心認識、調伏更為增上。最後一份附錄，是希望在求救無門之下，能讓這通電話發揮一線光明的作用。





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

總 論

數據會說話

據《夜，驟然而降——了解自殺》傑米森博士，引用一九八八年世界衛生組織統計，該年全球有5400萬人死亡，而其中自殺死亡的有95萬人；一九八八到今天已距今六年之久，其自殺統計人數不知已攀升到什麼驚人的數字了。

又來自一份中國大陸的網頁《自殺與心理危機調節》中首云：「今九月十日是世界衛生組織和國際自殺預防協會共同確定的第一個——世界預防自殺日。目前自殺已經成為全世界共同關注的公共衛生和社會問題。在中國，自殺是全人口的第五大死因……」。

至於台灣的自殺狀況——①、據九十二年的統計，主要死亡原因，自殺是佔第九位。②、而且年年升高其死亡率，至今每十萬人口死亡率是14.16（共3195人）。③、20~24歲的死亡人口自殺是第一大死因；15~19歲死亡為第二大死因，可見在這年齡層中死亡是個嚴重的問題。壯年（25~44歲）列第四，中年（45~64歲）則列第七。雖然自殺的人不都是精神病患，但精神病患的自殺比率為20%比一般人（0.01%）





高二千倍。④、據中研院生醫所研究員鄭泰安教授報告：在台灣從事自殺研究十多年發現，有98%的成人自殺死亡者，在自殺之前罹患一種或多種精神疾病，而最常見的是重鬱症、酒癮、藥癮與情緒不穩性人格障礙，這些發現與西方同類研究結果相似。⑤、有宗教信仰者，比沒有宗教信仰者低。而一般的學者普遍認為，其實在衛生統計上所呈現的數字基本上是低估的，由於國人的文化觀念基於家醜不外揚，或是保險給付的關係，很多自殺死亡的案例，在法醫的死亡證明書常常並未紀錄自殺的事實，所以實際的數字是高於這個數字的。

那裡出了問題？

中山醫學院精神科張家銘主治醫師表示：「當然以上所提及的數字都是所謂自殺死亡的案例。很多人在最後真正採取成功的自殺行為之前，往往有很多次的重複自殺獲救、或持續的自殺想法。基本上而言，曾經有自殺想法的人很多，但並非皆有勇氣嘗試自殺行為。」須知，除非想要自殺的人，已失去自我調適的能力，否則預防勝於治療，須積極地改變當事人的思考模式著手，此是刻不容緩，且是根治的辦法。

又據鄭泰安教授表示：「自殺行為的形成，包含某些程度的遺傳因素和特殊的性格特質，加上後天環境因素與罹患精神疾病，再受到某種生活事件的刺激之下，就很容易發生。所以，基本上不健康的精神狀態，是造成自殺行為的必要條件，但非充分條件。生活環境中發生的生活事件扮演著催化作用，尤其是造成重大失落的生活事件。依據上述台灣自殺研究的結果，『失落的生活事件』是自殺的重要原因之一，包括：①、健康的失落，如罹患絕症、久病不癒或是身體殘障。②、財產或工作的失落。③、人的失落：即親友、家人的離開或死人。④、珍惜的願望之失落，譬如驟然得知配偶有外遇或是愛人移情別戀。在台灣，自殺死亡者遭遇失落的生活事件佔了84%，而最常見的是『珍惜的願望之失落』，佔了60%。」

至於青少年自殺也漸漸頻繁，《天下雜誌》第二〇期中引用《讀者文摘》針對兩岸三地青少年進行的調查顯示：大台北青少年有27.7%曾動過輕生念頭，比香港（22%）、上海（11.3%）高出不止一倍；而造成輕生的念頭，家庭因素高居第一位。

節錄了以上的數據，心是非常地沉痛，在青少年階段正是人生最璀璨的金色時光，何以變得那麼承受不了壓力和挫折感呢？我們從家庭教育到學校教育，乃至社會教育，曾有誰告訴我們生命的真實相呢？（即如我在十多年前進入佛門才了解一些





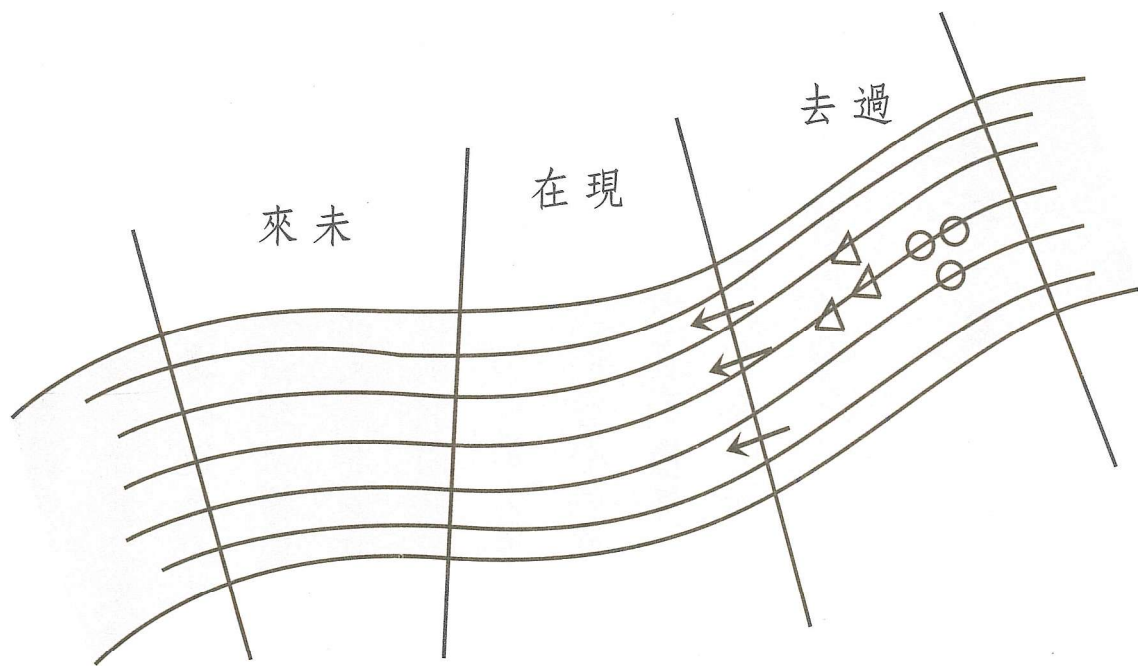
等待黎明的時刻。為您點盞心燈

皮毛，進而釋懷十多年前的「傷痛」，正是今天以「人飢己飢、推己及人」的心情，來承接這份「使命」。(我們不必以「踢皮球」的心態，要將責任推給誰，這是一個釐不清的問題；因為，因緣果報並沒有任何的主宰者，一切的苦樂、輪迴解脫，都是在於個人自己的身上，問題是——我們是否具有洞悉因果、掌握改造自己命運的智慧?!從網路資料中，很顯然地，大家並沒有就問題的根本核心來論，(如同治病，但治標而未治本一般，治標雖可暫時緩解一時或一世，但若能標本同治不是更好?)這是非常可惜的——這也是不信因果的因果，您相信嗎?不相信的話——精采的在後面，請放下自己的成見往下看，次科正是本書的綱領，餘者正依此而發揮推廣，如果您能深究熟慮而生起決定的信解，相信您已救自己一半了。

三世因果——整治愛河喻

古德說：「愛河千尺浪，苦海萬重波，欲免輪迴苦，大眾念彌陀。」腳踏實地修此愛河、苦海

正指生死的業海，而今以數年前高雄市政府整治「愛河」為喻：



①、今從一滔滔不絕的駛流中，截取一大段，於中分過去、現在、未來三世來比喻自己生命流程中的一個三世。

②、假設過去世中，我們有造了三個善業（○），也有三個惡業（△），如果都沒有增減，應該流到下一世也仍保持原有的數目才對。然而，誰在一生中沒有起一念貪、瞋、痴、慢等煩惱，而造殺、盜、淫等惡業呢？反之，誰又念茲在茲，無時不以修善為人生的目的呢？《地藏經》

「正指我們所居住的世界」

說：「南閻浮提眾生，起心動念，無不是罪，無不是業。」今若沒有一個智者告訴我們愛河已發臭了，垃圾橫流造成原有的生機已漸漸枯竭，再不整治，將造成汙染而遺害自己乃至子孫（喻未來世）的居住環境。所以，如果我們都不願改變，而時時警策自己的話，當從上游（喻過去世）流到





此世者，只有惡增善減了。

③、既要整治，光靠在岸邊喊口號，就如隔靴搔癢一般，沒有一點效果的，最多也只能撿撿岸邊的垃圾而已；所以要靠各種善緣——如善知識的教導，並利用各種工具——如用竹竿掛網來撈取，或力量更大、效果更好的就是坐船隨處去清除撈取，乃至河底的汙泥更是非假有力的工具不可；而這些工具就好比各種管道，如選擇契機的宗教，如法依教而修行一般；那麼多的宗教，雖似皆勸人為善，但方法、智慧、究竟目標等，仍有其差異之處，就如各種工具都有其不同的功用一般。

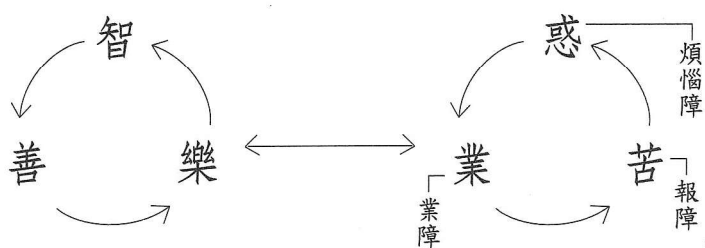
④、如果我們有心想要「明天更好」，是必要有智慧地去選擇、善用各種工具等助道方法；而且不僅努力清除染汙之源（斷惡）外，更要積極地投下更多的生機（修善）；如此有善因加上勝緣，並持之以恆地「只問耕耘不問收穫」，那是可以期待更美好的未來。

苦樂相較・自由抉擇

您想要讓「自己的愛河」，繼續惡化（一世不如一世）——在此世便已要承受這

麼多的苦了，（請記住！這些苦並不是忽然冒出的，若仔細諦思，都是有其宿因的——或是過去，或者只是前一念的錯失所結的苦果。）更何況帶著這些苦重新再來——「不只」一次的惡性循環呢？或者，您願意就從現在開始改變自己，讓自己重新尋回生命的春天呢？請與我繼續往下一起學習：

佛法中有一回向文：「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除，往生圓成菩薩道。」此正可解釋別述一科中的要義——



此惑、業、苦的展轉相生，正顯示眾生輪迴生死，即如旋火輪一樣沒有止息，正不間斷地虛妄受輪迴之苦，（亦可開合用十二因緣來詮釋眾生受生的生命觀，亦是佛初轉四諦法輪的苦、集二諦；但名相多，道理相對較深，若能請教法師大德，則更可增加信解之力。）您想想，配合剛剛所說的三世因果喻——過去由煩惱之因，而造了惡業，由此業障而感召較陋劣的身心世界，（如身體多病或六根不具，內心多苦惱等。）及依住的環境（如貧窮、多戰亂等）；但於受此苦劣的報障時，因業障障住智慧不開，或過去生不與人結善緣，此時得不到善友的開導，因此由苦而再





生顛倒煩惱，又再造業、受苦……（如因過去不曾造布施的善業，故感此世貧窮的苦果；但沒有明了因果的智慧，又起貪而搶劫，繼而被判刑坐牢……）如此，苦當於何時能了？而所造自殺之業，何嘗不是依此模式而演出呢？在此，我們至少可歸納出二個重點：（一）、妄想、煩惱是一切苦難的開始、根本禍源。（二）、如果不幸已造了因，若不善用因緣來化解，它將讓您一再地重蹈覆轍。據研究統計，一般自殺成功者，皆一再受「自殺念頭」的糾纏，乃至有多次自殺未遂的紀錄，若當中沒有善緣的扭轉，最後是會「壯烈成仁」的。因此，只要在對方尚有理性、可自我調適下，若能明白因果的道理，了知自殺並非是逃避痛苦的選擇，況會比現世的苦更苦的話，有時是可及時挽救的；否則，若一直固執於自殺的念頭，雖勸、阻止得了一時，但勢必會發生不幸的。（詳述於下別述一科）

世間那個人不希望趨吉避凶呢？（連螞蟻也知道；甚至將糖和砂子混合，您想——螞蟻會笨到去搬砂子而棄捨糖嗎？）誰不希望發財、升官、健康、家庭和樂呢？雖說外求，也要「求之有道」——與其「求地理」（含相命、卜卦等）而希趨吉避凶，何不「循天理」而斷惡修善，來得更為踏實？此即《了凡四訓·立命》中雲谷禪師對了凡先生開示改造命運的真理，云：「汝不見六祖說：一切福田，不離方寸，從心而覓

，感無不通。求在我，不獨得道德仁義，亦得功名富貴，內外雙得，是求有益於得也。

「即反觀自心，努力斷惡修善。」

也。若不反躬內省，而徒向外馳求，則求之有道，而得之有命矣，內外雙失，故無益。」

簡單說——您若想得快樂的果報，但須努力造斷惡修善的善業；而一個常造善業的人，也必定具有相當的智慧。（此亦即四諦當中的滅、道二諦，及十二因緣觀當中的涅槃還滅門。）

佛法論三世因果皆云：「欲知前世因，今生受者是；欲問來世果，今生作者是。」

「善有善報，惡有惡報；不是不報，時候未到。」來警策勉勵要——以前世戒今生，用今生修來生；畢竟今生已在承受果報——不管是善（誠貪）是惡（誠憎），對一個明因識果的修行人而言，面對順境是當警戒於中迷失，而於逆境也能歡喜承受，不至怨天尤人；因此就應該把精力集中在當下的一念，因為現下的每一念都是造就未來的因子。（

故說惑業苦、智善樂，大者——可從三世推及無始劫來的輪迴，小者——乃至一念間皆如此，您可細思推論。）再者，佛法若說來世更好，那只是一時權巧接引初機的人，佛的出世本懷，不單單只是教導眾生在人天福報上努力而已，而是希望一切眾生在佛門中的努力修持，終能解脫三界的輪迴，得到究竟的安樂；這是根本論點不能不知。故止淨下空老法師於《因果的理論與事實》中說：「命運不是定數。如果您善念、善





行、利益眾生，那麼您的智慧、能力、福報會增長；如果是惡念、邪行，那麼智慧、能力、福報就會減少。智慧、德能、相好，天天都有加減乘除。明白這個道理與事實真相，就要徹底改過自新。」（《了凡四訓》文理俱佳，皆是佛法註腳，不可不讀。

（清朝名臣曾國藩有一首詩：「小院西風向晚晴，人生隨處有乘除；山泉繞屋知深淺，微念滄波感不平。」既知有加減乘除——命決非定數，正可利用佛法之「無常」

「這一念是關鍵處」

——是可改變的，而改變正操控在自己手上，（即如自殺，願不願被救，絕大數是操之在己。）故佛法是「努力論」而非「宿命論」。

儘管現世是多苦，若將眼光放遠些，這些上面所談的因果道理，是可以鼓舞和激勵人心的，誠如《向自殺 Say No!》一書的作者蘇珊（——一九六五年生於紐約，十四歲時就自認活不過廿一歲。自殺的意念糾纏了她十八年，她曾自殺三次，多次進出精神病房，先後接受十位治療師專業協助。一九八八年，她仍以優異成績獲得藝術學士學位。走出一心尋死的生命低潮後，她積極推動自殺防治工作至今。）曾認同有來世——這是目前我發現在防治自殺的資料當中，除佛教徒所撰者之外，唯一以一個非佛教徒身份的西方人士，用親身經歷行文勸人，而於文中涉及因果者，雖非是其主論，但她所說（第二五二頁）：「這些信念，確保我安全地度過許多致命的重大危

機。我經常視它們為思想的糧食，而不是非信不可的理念。」又云：「讓我們進一步闡

「如果您於此書能得到受用之處，請務必相信才好。」

明這個理論，並將它運用在自殺方面。如果我們自殺，豈不是加快轉世投胎的時間，（案：抱歉！若參見後面——「自殺後的真相」一科中所舉的事證，應該要知道——自殺後要再輪迴於人道受生，恐怕要經過「數不清」的時空呢？！若「廿年後又是一條好漢」，那豈不是讓自殺者，於因果上佔了大便宜？錄此段文，正見「無知」的可怕。）以至去重新面對同樣的問題，因此徒然增長了自己在人世間的年日，不是嗎？更進一步說，如果我們轉世投胎，我們就得從嬰兒期開始重新經歷每一個人生階段——想像您又要再次回到青春叛逆的樣子！如果我們轉世投胎成了一隻小螞蟻，則我們很可能慘死在人的鞋子底下。何不繼續留在人間，善盡所能，好讓我們來世的問題減少一點呢？」

總論已告一個段落，您能有個大概的觀念嗎？準備好，將繼續往下別述的科目——先說自殺後的苦果，而後再敘其業因，讓您更加明白，自殺——決非明智之舉。





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

人生是苦

李炳南老居士在〈兩個世界的味道〉一文中，舉出在我們所居住的娑婆世界中有三類的苦：(一)、生來已定的苦味：生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離、五陰熾盛（上道下源長老稱之為「健康苦」），有的人不感覺上述之苦，反因身心太健康而「不正常」——受了心理煩惱的支配，生理上的衝動，坐臥不安無事生非，故造下許多惡業。）等八苦。(二)、隨時增加的辣味：大水、大火、地震、刀兵等天災人禍之苦。(三)、永久不斷的苦辣味：六道生死輪迴苦。殊不知活著受苦，死後更加痛苦，這真是死不得、活不得，當如何是好？

又是不是真的「人死如燈滅——了百了」呢？活著的人，寫死人的境界，乃至有親身自殺未遂經驗而明白地道出，恐怕讀者也難以領會當中的滋味吧？好比是檸檬酸或梅子酸？若說檸檬酸，是多酸？可否說出？縱然我已口水直流，但也只能憑想像去領略一二而已。儘管如此，我也須節錄一些文字上的記載，（除特別註明出處外，餘皆節錄《自殺以後的真相》，若欲了解自殺的苦及公案，此書堪稱完備。





（以警策讀者——自殺未遂及死亡等的痛苦。）

未死前的悔恨

自殺方式很多，所感的痛苦也各不相同，茲分為四類，一一的討論：（一）、窒息而死，（二）、麻醉而死，（三）、中毒而死，（四）、其他死。

（一）、窒息而死

①、投河 投河的情形，我有一個朋友，曾經親歷過的。他平時極鎮定，喜怒不形於色的。因營業失敗，潦倒滬上，竟投浦圖盡。幸被旁人救起，送往醫院。我得了信，立刻去看他。他一見我，兩淚交流，悲楚不勝。我就問他水中的痛苦，他連連道：利害利害。說時長嘆變色，顯出那時的痛苦，有非可以言語形容的樣子。我接著問道：究竟痛苦怎樣利害呢？他道：江水急進，肺氣外逼，內外交攻的時間，所感痛苦，最為難堪。（報載因內外交衝過激，耳鼻等處往往流血。）但一霎時，就悶絕過去了。我道：既已悶絕，痛苦應該可不覺得了。他連連搖頭道：不然！不然！胸部悶塞的痛苦，依然覺知。試想他是一個不動聲色的人，在醫院中，和我談話

的時候，變色欹歔，泣下霑襟。水中苦痛的利害，就可想而知了。

②、自縊 自縊與投水，雖同為窒息而死，然此則喉管被切，血流頓阻，自然更加一層痛苦。從前某僧，述其自縊的經過情形云：「一經投縊，氣管閉塞，血流逆行，身如刀割，既而渾身麻痺，痛苦萬狀。」然而以上所述的一僧一俗，都是頃刻遇救，還沒有經過全部的真相。請再看外國人，關於窒息而死的情形，如何說法。

據西國醫學家考驗，窒息的時候，意識稍不完全，因血液不十分酸化的緣故。然血液常甚流動，以致血色黯黑，肺臟起小斑點，發現充血的狀態。又當人被絞，或自縊的時候，咽喉驟被壓迫，氣路不通，血流阻滯，自然是非常痛苦。從二十秒到三十秒的時間，外觀似頗穩靜，稍後呼吸運動，頻頻繁促，發生呼息及吸息的痙攣運動。（恐係肺部反動作用，並非真有空氣出入。）那時的痛苦，就不可說了。末後，體已虛憊，呼吸運動，不依常規，徐徐以至於絕息。死後顏色蒼白，兩眼突出，舌吐於外，兩手緊握，可怖異常。

又言窒息而死的人，始於肺臟受病，繼起筋肉麻痺，終至虛憊而死。自始至終，雖意識昏亂，可是肉體所起變化，和種種痛苦，無不了了在心。（證諸吾友，確然知胸部悶塞，足見非無意識。然被救情形完全不知，是意識雖有，而不活動的緣故。





（到了將死的一剎那間，意識忽然轉清，（案：可參見後《生命不息》第一點的說明。）而在水中尤甚。所有過去和現在的一切景象，分明地並現於心眼之上。死者此時，往往悲從中來，深悔孟浪；然而到了這個地步，雖悔恨亦來不及了。那麼自殺的人，在未死將死之際，不獨身體上感受無窮痛苦，就是心靈上，也受盡了不少的痛苦，才可達到死的地步呢！

《鐵膽佛心——楊日松法醫》第四四頁中，楊日松先生以他的「勘驗經驗」表示：「上吊更是最痛苦的一種死法。人在上吊停止呼吸後，腦部仍可維持約五分鐘的思考活動力，這種臨死前的恐懼，已不是筆墨能夠形容；因此嘗試上吊而獲救的人，保證沒有勇氣再度嘗試。」楊日松先生用這種實務觀點勸人不要輕易走上上吊的痛苦絕路。

（二）、麻醉而死（案：此即今吸食毒品等之誠勸）

「此即毒品」

安神藥片、鴉片、嗎啡等，都是麻醉毒劑，能起麻醉神經的作用，而陷人於死的狀態。自殺的人，就誤解這麻醉性，以為一經麻醉，就此糊裡糊塗的死去，甚麼痛苦都不曉得了。所以尋死的人，不約而同的都走到這一條路上去。但是據我所見，與他們的理想，完全相反。服了麻醉劑，並不就此糊裡糊塗的死去，依舊要醒回來的。並且醒回之後，非常痛苦。去年我一個朋友的女兒，服了安神劑，就昏昏的睡去，她家裡的

人沒有察覺，足足睡了一日一夜方才醒回。頓覺頭脹欲裂，五臟翻攪，欲嘔不嘔，所感痛苦十分利害。還有友人的妻，因夫婦口角，吞服了鴉片。我去他家探望的時候，彼婦已經醒回，她卻不發一語，惟雙目圓睜，呻吟不絕，表示一種極慘苦的狀態。那種可慘的現象，至今猶深印我的腦海。（以上所舉自殺的人，都是實有，並非虛構，不過將他們的姓名隱去就是了。）又報載：某醫院看護婦，日間二時許潛服了嗎啡，一直到夜半醒來。呻吟慘苦的聲音，把同室人從夢中驚醒。從以上三件事情看來，的確可以證實服了麻醉劑，終歸要醒回來，而又非常難過的。有人道：不然，他們這些人，所服太少了，倘然吞服多量，決定一眠不醒，更何來痛苦呢？殊不知服了少量麻醉劑，已經難過，何況服了多量的呢？大凡服了多量麻醉劑的人，四肢必完全無力，在旁人只見他瞑目不動，以為並無痛苦。其實這人正在備受種種苦楚，如頭眩氣促、心臟悶痛等，不過因其四肢五官，疲乏得無從將其所受的痛苦，表示出來。所以旁人初時，亦不覺其苦，以為服了麻醉劑，便安然而死了。迨至後來，因受藥力傷害太甚，以致不能抵受，乃於竭力掙扎之中，只能發出微細而淒慘的呻吟，此種呻吟的聲，實不知含了多少身體上痛苦，及心靈上痛苦在內。也許其中，亦含有不少悔恨及求救之意。不過那時，已弱至不能明白表示了，故只好





任其為呻吟罷了。此說並非無據，試閱報章所載，服毒及麻醉劑的人，發覺時大都呻吟不已。可見此種自殺的人，他死時亦非好好的死去。（我有一個朋友，曾經吞服鴉片，他道毒發時，痛苦異常，惟求速死。）且此種自殺的人，於經過若干痛苦，及發過若干呻吟之時，尚未為人察覺，以致痛極苦極而暈去，變成陷於極深的失神狀態。但是服了多量麻醉劑，並無苦痛這一句話，也許有人會贊成他，說他所見不錯。唉！倘然人們相信了他，就上了大當，吃大苦頭的日子到了！我對於這一樁事，本來就想同大眾特別的討論討論，現在趁這個機會，可盡量的一說了。

要曉得，那些麻醉劑吃多了，就陷於極深的失神狀態。彼時呼吸停止，心臟跳動完全不行，與死一般無二，可是經過若干時期，依然會醒。

《自殺是災難的開始》中云：「《了凡》主編的母親曾說，她娘家在草屯富寮里，鄰居女主人突然死了，隔天家人就將她埋葬；十年後挖開墓地撿骨（民間有十年『撿金』習俗），赫然發現骨頭反面趴在地上、長髮散置；方知十年前誤認已死，致此憾事發生，家人悲戚不已。見聞者莫不駭然，引以為儆。最近有個檢察官去驗屍，當把屍體從冰庫裡拖出來時，竟發現人還活著。」

(三)、中毒而死

中毒的意義，就是一器官或多器官，受毒藥的作用，而起變化或損壞，實則麻醉劑也。具有此種性質，應與此類併為一談，因近年服麻醉劑而自殺的人較多，所以特別提出來詳加討論。

①、硝酸硫酸鹽酸等 這一類藥品，腐蝕的作用最烈。入口的時候，發激劇的燃燒，以致痛極而暈。口唇依乎藥品的種類，發現或黃、或黑、或白，又發嘔吐、眩暈、泄瀉及劇烈的胃腸炎。五臟壞爛，極痛難忍，兼之虛勞冷汗，脈博弱微，呼吸急促，顏色蒼白等，同時並起，患者以非常之苦悶而死。

②、砒石與磷砒 此二種同為刺激性的毒劑，徵候頗相近似。服後發劇烈的胃腸炎，痛至不可忍耐，兼之眩暈嘔吐，及泄瀉等，既而稍稍平復。數日後，胃腸炎再發，起第二次的血管變化，至竅中流血。末後，因脂肪質變性而死。

又大量的砒入血中，起急性中毒。症狀為劇甚的嘔吐，重篤的神經症狀。神經症狀，即昏睡、譫妄、抽搐、肢節麻痺、呼吸及心臟麻痺、速致死。砒中毒之後，體內灼熱如火燒一般。其痛如刀劍切斷肉體，輾轉反側，皮膚現出血斑。解剖了以後，見諸多臟器，有出血性。

出
胡言亂語





等待黎明的時刻。為您點盞心燈

「經查《中文大辭典》，似指早期起火用的「火柴」——製造火柴棒所用的原料之一即燐。因是英國化學家倭克爾發明，故稱洋火或自來火。」

燐中毒（如服洋火頭）與砒中毒的情形，大同小異，都死得可怕。

【增補】歙人蔣紫垣，流寓獻縣程家莊，以醫為業。有解砒毒方，用之十全，然必邀取重資，不滿所欲，則坐視其死。一日，暴卒。見夢於居停主人曰：「吾以耽利之故，誤人九命矣。死者訴於冥司，冥司判我九世服砒死，今將赴轉輪，賂鬼卒得來見君，以此方奉授，君能持以活一人，則我少受一世業報也。」言訖，涕泣而去，曰：「吾悔晚矣！」其方以「防風」一兩研末，水調服之而已，無他秘藥也。又聞諸沈文豐功曰：冷水調石膏，解砒毒如神。沈文平生不妄語，其方當亦驗。（見紀文達公《閱微草堂筆記》）

（四）、其他死

①、槍殺與刀刺 最近與黃姓軍官談，他從軍將及十載，親歷三十餘戰，身中槍彈，已不計其數。據云：「正當戰時，槍彈著身，如拳擊然，不覺痛苦。繼而頭漸暈，目漸眩，一霎時就昏過去了。」我問他何以忽然昏去？他道：「痛極而昏。」又道：「在昏過去的時候，痛苦雖不全然覺知，可是醒回之後，其痛難當。有的手爬足踢的、滿地翻滾，身下泥土，也為成坑。您想他怎樣的難受呢？總之，不論受創輕重

，昏過去了，終要醒回。不過創重的人，往往因流血過多，虛憊已極，動不得了，人看了以為他安然死了，沒有甚麼痛苦；不知他真是極苦難忍，有口難言！」我聽了他的話，頗為感動。我又有一位姓馬的朋友，他也從軍多年。因我問了他槍傷之苦，他就告我道：「有一次交戰，一個軍官中了槍彈，正從腹部穿過，他即時昏去；醒回來了，滿地翻滾的，向我道痛極了，要我將他槍殺了，以為早了這種痛苦。我與他為至好，既不忍出此，然又沒法救他，他在地，又翻滾了多時，方才死去。當翻滾的時候，見他非常用力，這就是表示他痛苦的利害！」從以上二人所講的話，有兩層意思可以看到：第一層，不致死的槍傷，固然要醒回，就是致死的槍傷，也要醒回來。死不是容易的，須得慢慢的死去。第二層，在那裏翻滾的，確是感到痛苦，即殭臥不動的，未始不感到痛苦，所感的痛苦，也許更加利害。合起這兩層意思來，就是說：槍殺了，決不就此昏絕死去，不感到痛苦的。所以要用手槍自殺的人，此中風味，可想而知了！

至於刀傷的痛苦，黃軍官與姓馬的朋友，都謂較諸槍傷，尤其利害云。

②、輾死 近來還有一種新奇的死法，就是將身臥在鐵道上面，等火車開來，一截數段，請大家想想，像這樣的死法，究竟痛苦不痛苦呢？實在是慘酷極了！





③、墮高巖死 從高巖墮下，最初的時間，往往因震動過烈，失其知覺。迨醒回之後，痛苦仍在。

據哈伊姆博士從山崖墮下的報告云：（見《死的研究》）「我身如疾風似的，落於左側巖石之上，又顛墜於後方石上。自覺從十丈空中墜下，頭觸巖石，繼撞雪壁，都聽到沈悶而又絕大的響聲，頓時知覺全失，隔了若干時間，始感到非常的痛苦。」

(五)、概論

以上所述的種種自殺，雖性質不同，痛苦不同，大概可分為：①、自始至終，痛苦了了在心的。（如溺死、自縊等，痛苦了了常知，服毒自殺的亦甚清醒。）②、昏絕復醒後，痛苦了了在心的。（如服麻醉劑及墜高巖等）③、將死之時，意識轉清，過去和現在的景象，並映現分明的。當知這一層，不獨窒息而死的如此，就是其他一切的死，也都是如此。即如普通病死，也有回光反照，但回光反照是外表的，意識轉清是內現的，尚在回光反照之後，絕命之前的。故從第一第二層，知任何種類的自殺，自殺後的痛苦遲早要感受到的，而且是了了分明。從第三層，知任何種類的自殺，到了臨死，意識決定轉清，既已轉清，故所感痛苦亦愈甚。由是可斷，覺了

痛苦，與臨死意識轉清，為自殺而死的共有性。就是將肢體截斷，也逃不了這共有性，決定也感到劇烈的痛苦。

要死·卻死不了的苦

命不該絕——尚未酬償宿業完畢，想死——竟連閻羅王也不收留。如果真能一死百了，省卻此世的愁苦，那早死倒也不錯；但偏偏如意算盤打錯了——「不幸」死不了，弄個肢體殘廢或某臟腑受損，那不僅雪上加霜，更恐怕要拖累更多的人，乃至浪費社會資源呢！若「更不幸」真的讓您死了，那其中之苦，絕非我們所能想像，就待下一章節分曉。先看看幾則「不幸」死不了的情節如何——

《完全不必自殺手冊》王瑞德先生所著，王先生是新聞記者，故該書完全是他親自接觸的「社會檔案」，今舉二例：

(一)、第一一六頁：「金××，一位令台灣演藝界才子為之傾側自殺的美女，二十幾歲時曾因感情因素，連續吃了相當數量的安眠藥，雖救回了一命，但是餘害猶存，十幾年後肝功能遭到傷害，導致肝癌，還在腹部開了一刀。」





(二)、第二一五頁：「一位陳姓男子想不開，只因為太太連續生了二個女兒，深夜時分竟然在醫院護士的更衣室內，持刮鬚刀朝自己的四肢和舌頭猛割企圖自盡；雖因被護士發現救回一命，未來卻得面對說話可能發音受損的命運。」

另《向自殺 Say No!》一書第34、35頁中亦提出幾則真實的故事：

(一)、有一個女人從七樓的窗戶跳樓自殺，結果重傷，腰部以下全部癱瘓。她往後一生都得依賴長期的看護；在醫院的擔架上翻身，因為輪椅坐久了，使她長了許多褥瘡。

(二)、有一位年輕人，非得將裝上空包彈的O.6釐米口徑全自動手槍放在右臉頰上，最後子彈射穿他的臉龐，傷及部份的鼻子和顴骨，且毀了他的右眼。這一槍僅在十億分之一秒間就這樣發生了。後來他雖然倖存，但是卻終其一生都帶著——無可挽回的舊痛新傷的回憶。

說有後世是迷信嗎？

「我們做了一世的人，大家沒有死過，活人講死後的真相，確是很不容易。而況要人肯聽，聽了又肯信，那是更不容易了。現在我先要使大家知道，死後的靈魂

，的確能記憶生前和臨死時一切景象。所以，把我所見所聞的中外事實寫些出來，證實我的理論是有根據的。不過大家切勿存了一種成見，以為看得見的就是有，看不見的就是無。要知道，看得見的不必定有；看不見的，亦未必定無。譬如空氣電力，何嘗看得見呢？你們何以卻信為有。夢幻空花，確是看得見的，何以又說是無？可知若有若無，何嘗以看得見看不見為標準。更進一層說，平時信以為有的，往往不有；信以為無的，往往不無。如原子電子等，科學家信以為有，而奉為基本要素。然而東西洋各國，有很多的大學問家、大哲學家，卻不承認世界有所謂實質的存在，謂原子電子等盡屬妄說。至如尋常所斥為迷信的鬼靈，以為決無存在的可能，而近來歐美各國，經科學家哲學家等證明，大都認為實有。總之宇宙間一切真相難明，學識無窮，所以諸事，都不可臆測，也不可妄執。說有說無，信有信無，盡是一私之見，在實際理上，原毫沒相干。總以一切虛心，勿執成見為是。」

以上是《自殺以後的真相》作者所提出證明是有所謂的「靈魂」，（佛教一般不用此名相，而用神識，或中陰身，即人死後尚未投胎之前，便稱之中陰。若已決定到那兒受報，便有那一道的身子讓其神識依附，如鬼道眾生有鬼的身體，您知道嗎？鬼也會生病呢！請參見《歷史感應統紀語譯》第一八八頁。）因為若不相信，





則死後同於斷滅，更有什麼真相不真相可言呢？若說迷信，則固然不明究理地一味愚信是可謂之迷信，但若只相信眼前看得到而力求證據，卻不相信在人之外的境界，那是不是也可稱之為迷信呢？《前世今生》一書，記得是八十一年十月以中文出版，當時長達一年餘的暢銷排行榜冠軍，而至今銷售已逾卅萬冊；更重要的是，在現代的精神科學也將催眠引入成為治療的方式之一。近來在台灣也有一些精神科的醫師，如陳勝英醫師亦擅用此法來為患者服務，在其著作《跨越前世今生》第六章有段話：「一件事物，我們因不知而不語，是聰明；若因不知、不語而認為它不存在，就是無知。在未經詳細研究辨證、真相未明之前，我們都要謹慎，不可強加斷言。如果事情太難判斷，真假難分，我們只有根據實際上發生的經過，不加渲染地報導出來，做為將來驗證的根據，這才是現代人處理這種不可知事物的正確態度。也唯有如此，我們才能超越古聖先賢的不語、不究，使我們的現代文明有所突破。」我想這是很中道的看法，畢竟從古至今，有超越凡人經驗的特殊體驗太多太多了，遠的如佛教經典記載，或民初一位翰林進士許止淨居士，受印光大師之託，從廿四史（此皆史官所載，並不是佛教徒編來誑騙眾生的。）中擇其因果報應之顯著者錄為一書，今有台中蓮社呂居士從中擇錄翻譯，若放下成見可請來披閱。近者，值得

向您推薦的，大都是目前仍「活著的歷史」，包括我自己的一件記憶在內——

事證八則

(一)、《礦工的兒子》(隨書附CD一片)一書作者蔡合城居士，小時有陰陽眼可見鬼道的眾生，乃至一生共遇見十四個鬼，且多與彼等成為好友；更因幫助其中一位葬身於礦坑的「歐吉桑」的家屬就醫(是鬼向居士要求的)，而由鬼友的報恩，反免於光復後最大的「七星礦坑大災變」之難。其一生有三個奇遇改變一生，亦有三大挫折挑戰命運(曾有一次自殺的念頭，當付諸行動後悔獲救後，一切的幸運降臨，非如自己打妄想的預期……)有心者，若親見聞便可知道——我們自認所吃的苦，根本微不足道。

(二)、節《跨越前世今生》在催眠前，他是清醒的，知道自己是文雄；我們討論了一段時間，我要他安心，同時也勸另外那一個人，如果他忍不住要出現了，請他盡量自制，到底冤家宜解不宜結。

進入催眠後，我要他仔細去尋找是否曾跟人結仇。他尋找了一下，找到一個蠻





近代的街道，他是一名三十多歲的男人，穿著有吊帶的西裝褲，好像是在上海，他跟另外一個跟他一樣打扮的男人，在巡視倉庫。忽然間有三個人帶槍進來，朝另外那個男人連開幾槍，那人當場死亡。他感覺這是預謀的行動，而陰謀者就是自己；朋友死了之後，他好像就發了，搬進一間很不錯的歐式房子裡，一位漂亮的女人跟他在一起，這女人好像就是被害者的妻子，同時也是文雄今世的妻子。

這個時候，怪事發生了。文雄忽然變臉成為另一個人，一副紅著眼睛、面色蒼白的樣子，滿臉仇恨，以深沉堅決的口氣說：「我要報仇！」我問他要報什麼仇，他說他被害死，現在已經找到仇家，可以報仇了。我問他要怎麼報仇，他說只要佔據他的身體就行了。我問為什麼你會找到他呢？他說他早就找到了，只是近不得身，這次是因為他生命力弱了，才使他有機可乘。

我接著問他：「這樣做對你有什麼好處？」他竟被我問住了，答不出來。我開始表示關心，告訴他我希望能幫助他，使他的生命進化超昇，希望他告訴我怎麼做才可以使他得到最大的幫助。

從我多年來的經驗，對靈界個體最有力量的，就是來自凡界人們的慈悲跟愛心，只要誠懇地表現出慈悲愛心；不是光用口頭講的，而是從我們潛意識裏發出這種心意

。一旦靈界的人感應到這種愛的磁波，沒有不受到震撼感動的。

附在文雄身上的這位靈體，也沒有例外，他只要求文雄從今日起誠心為善，不管成功失敗，有錢沒錢，每個月都要固定捐出一定比例的錢去幫助或拯救別人。我問他需要我做什麼？他說不需要了。說完，他就走了。

……人類社會的錯綜複雜，實在是錯誤的悲劇。為什麼有了軀體的人會變得兇狠殘暴，而靈界裡的人卻可以接受仁慈的感召，從善如流呢？看來，要想解決人類社會的問題，我們是應該向靈界社會多學習了。向來慣於把靈界中的生靈形容得窮凶惡極，似乎應該修正。

(三)、節《跨越前世今生》 在催眠中她回到去過的山莊，看到山莊的莊主病了，一直思索著怎樣去幫他分擔病痛。然而旁邊有一群人對她這種想法不諒解，就轉過來附在她身上，使她身體不適。她問他們，自己跟他們素來無冤無仇，為何要捉弄她，他們說那個莊主有很多業障，這樣做是為了要警告她不要插手管閒事。而且如果她想管，就必須了解正確的作法，去做有益於他們這群人的事，使他們靈魂超昇，譬如念佛經、做善事等等。

在催眠中，她跟他們談妥了條件，醒來之後，真的依約奉行。大約一個禮拜後





，她的胃痛就開始好轉。半年後，她聲稱胃痛從那以後就沒有再復發過。

(四)、節《見賢思齊·度鬼要以慈悲心》——上廣下化律師

民國四十七年農曆年前，師父律航上人要在沙止彌勒內院過年，我當時是沙彌又是侍者，當然要跟著去。但那時彌勒內院都擠滿了人，不但沒房間，連鋪位都沒有，……那時還有掃塔茅蓬沒人住，那個掃塔茅蓬就是慈航菩薩的肉身塔，旁邊的一個小房間。是我的大師兄當年做師公的侍者，照顧師公肉身塔，方便每天去打掃塔而住的地方，地方沒多大，只有現在我所住方丈室的一半大，裡面放一個床，一張桌子，桌上有小佛像，這樣而已。後來我師兄離開了，就很久沒人住了，一個房子久沒人住，那鬼就進來住了，一到天黑就鬧鬼，就更沒人敢去住。……。

第三天是年初二，就比較沒事，所以晚上做完晚課，就接著看《彌陀要解》、《圓中鈔》，看得很有勁，正看的入神，不到半小時，桌子下碰！響一下，我看一看沒什麼東西。「碰」一聲，床上響了一下，後來愈碰愈厲害，愈響愈厲害，整個房子天翻地動地響著，我心裡有個底，把經書一放，就開口說：「大家不要鬧，聽我說幾句話好不好？你們是鬼，你們不講話我也知道你們是鬼，但是我問你們，做鬼苦不苦啊？我代你們講話：『做鬼是苦的，不苦怎麼會做鬼呢！』你們不想離

開這個苦？我幫你們回答：『做鬼那麼苦，當然想要離開，你有什麼辦法幫助我們離開呢？』現在有一個可以幫助你們離苦得樂的機會，你們為什麼不好好把握這個好機會呢？什麼好機會？那就是拜我為師父——『皈依三寶』。皈依三寶就不會墮入三惡道，那麼就可以離開苦了，怎麼這麼傻不曉得拜師父，還在這裡搗蛋？不要看我是沙彌，世上有三小可怕——王子雖小可怕，龍子雖小可怕，沙彌雖小可怕。王子雖小可殺人可怕：王子雖小開口殺人，腦袋是會掉下來的，雖然是小孩子，不可看輕他。龍子雖小可怕，龍子就是小龍，牠雖然小，牠可以興雲雨。沙彌雖小可怕：沙彌雖小，但是三寶之一，可以代替比丘皈依三寶，可以幫助你們出離三惡道，我現在是沙彌，可以度你們出三惡道的機會到了，還不趕快拜師父，還在搗蛋？」說到這裡，天下太平了，一點聲音都沒有了。我接著說：「這裡都是黃泥路，不太會走路，如果讓我摔倒了，我就不來這裡住。」從那次以後我走路就從來沒有摔過跤。這就是沙彌度鬼的故事，第二屆學生，其中有一位學生聽了之後，吸取了其中的精華，在台灣有鬧鬼的地方都請他去，收服了很多鬼。重點那就是降服鬼，不可有鬥他、捉他的心，你兇他比你更兇。

這個故事是從那裡來的呢？我從前看過一本書——大陸上的太湖，那有一個亭子





，裡面有一個鬼，鬧得很厲害，去捉鬼的，都被鬼打死了，結果有一位老和尚去，住了一晚上，就很太平了。大家就問老和尚用什麼要領，老和尚就說：「我到了那裡鬼出來，準備要跟我鬥，我就同他講：『鬼先生，我不是來同你鬥法的呀！我是來救你的、度你的呀！你為什麼不好好聽我的話，拜我為師父呢？還在這裡跟我鬥呀！』這時鬼就心平氣和靜下來，聽我跟他說道理。」鬼得度了，不再鬧了，那個老和尚也平安的過一晚上。這個故事寫在一本雜誌上我看到，我就得到他的妙法：你對人也是如此，你要好好的對他講，你講兇他比你更兇，你先對他低頭下氣，向他叩頭頂禮，那他就會好好的對你講話，那大家都和平安穩。

民國四十八年我在台北，我有一位老戒兄聽我講這個故事後，那時他的一位信徒家鬧鬼，請了很多人去捉，結果愈捉愈厲害，愈鬧愈厲害。他就去試看看，念了《阿彌陀經》、往生咒，念完後就說：「我是來度你的呀！我念《阿彌陀經》度你生西方，念往生咒給你往生，你還在那裡鬧呀！」嘿！就這樣好了，就得度了。因為有這樣的成績，我提出來同大家講一講，運用之妙存乎一心，你們把握要領，將來有機會好應付。

案：此度鬼的原則是非常要緊的，佛法中說：「慈悲無障礙」我們存著什麼心

，鬼也具有五種鬼通，他怎會不知道呢？況鬼在暗，人在明，若再用惡心去對待他們，不僅沒有智慧（包準您——吃不完兜著走），更沒有慈悲，為何如此說？因為由前後的公案來看，當鬼所受的苦並不是我們所能想像。我曾遇過一位具有「能力」代神明辦事的人，（後經一再教化，已由外道歸信佛法並受五戒，成為一位在家佛弟子。）據他親口向我陳述以前曾辦一事，為調解陽人與其冤親之間的糾紛，鬼因不平找來許多鬼伴助陣；最後在鬥法中以強力的咒語傷害群鬼；本以為化解了，鬼卻懷恨在心，令其無緣無故地因急性盲腸炎而開刀。為此事，我曾問彼，兩人結有仇恨，菩薩大慈悲，難道會偏心幫此而傷彼嗎？幫忙調解之人，心已偏頗生瞋恚心了——既然自己在因果上已站不住腳，豈能化解陰陽之間的恩怨呢？當和事佬不成，自己反要背因果，光有濫慈悲而無智慧，豈能濟事？應學學前幾位的作法，才能真正濟度利益冥陽。在此，也奉勸切勿「病急妄投醫」地隨便找人「辦事」處理，曾有二位居士，即因在「加持」、「喝符水」後，幻聽幻覺更嚴重的案例，不僅白花錢，身心更加受苦。

（五）、節《鐵膽佛心——楊日松法醫》第一八四頁 有一次，楊日松前往宜蘭驗屍，同樣是個女屍，喝毒藥而死，由於無其他有力他殺證據，楊日松初步的驗屍結論





是自殺。

回程，這次是由司機開車，載著楊日松準備走北宜公路回台北，記得那天雨下得很大。車子才離開宜蘭，路邊就有一個女子招手想搭便車，楊日松看雨下得很大，停車讓她上來，這個女子就坐在楊日松旁的座位，兩人沒有交談，當時楊日松只覺得女孩長得很面熟，但一下子卻想不起來在那裏見過面。

不久，這名女子便下車走了。但楊日松的車卻在山區裏繞了一個多小時，照理說北宜公路就只有一條路，再怎麼繞也不會迷路，但是車子就硬是找不到出路。楊日松心知有異，再想起剛剛搭便車的女子，長相和在宜蘭驗過的女屍，彷彿還有些相似，莫非女鬼顯靈，來向楊日松訴冤？想著想著，驗屍經驗豐富的楊日松承認，遇見這類事情，心裏還是會毛毛的，他當即要司機回頭開往宜蘭，重新驗屍。

這次，楊日松卻在女屍的肺部，找到毒藥侵蝕的痕跡；如果自殺，毒藥只會經過食道，而被強灌才會浸到肺部裏來。楊日松於是將驗屍報告從「自殺」改成「他殺」。

(六)、節《鐵膽佛心——楊日松法醫》第一八八頁 楊日松最出名的一件「鬼故事」，卻是在民國八十一年十一月二十一日，淡水沙崙浴場的無臉女屍案。案子至

今未破，冤魂還在遊盪。這具女屍被發現時，臉朝下俯臥在沙堆裏，身穿短紫色運動服和藍色風衣，下身穿著藍色運動褲，但運動褲被褪到膝蓋，露出反穿的白色華歌爾內褲。

士林分檢署檢察官陳佳瑤獲報，偕同法醫劉象縉到場相驗，駭然發現女屍臉部的皮肉已完全不見，無法辨認長相，只剩下頭蓋骨連著長髮，由於死因可疑，陳佳瑤指示將屍體冰存在板橋殯儀館。

十二月三日，楊日松、陳佳瑤、劉象縉和助理曾燁塘等人前往殯儀館驗屍。通常法醫要去殯儀館驗屍，都會在前一天通知殯儀館，將屍體拿出來解凍，依照屍體退冰時間，只需要一天就已足夠，但那天楊日松親自操刀要進行剖驗時，卻發現女屍尚未完全退冰，所以楊日松只能剖驗頭部和胸腔，發現這名女屍生前左後腦曾遭重擊，喉部有積沙，顯然是生前落水。至於臉部的傷痕，因為並未退冰，初步研判是遭螃蟹啃食掉的。那陣子楊日松非常忙碌，光是三日當天就要驗兩具屍體，因此，對這名無臉女屍做出初步研判後，楊日松一行人便離開了。

晚上，楊日松習慣在家裏收看日本片，不知是看得入神，還是做夢夢境過於逼真，楊日松聽見門外傳來一陣急促的敲門聲，還有人在喊他的名字，楊日松急忙起





身開門。

門外是一名穿著藍色運動服的女子，身材相當高窕，楊日松隱隱看見女子臉上沿著臉龐，有一團鮮血，好像在那裏曾經看過。這名女子向楊日松表示想要驗傷，但楊日松答說家裏沒有器材，要這名女子第二天早上到刑事局找他，這名女子轉身，一言不發地走了。

第二天一早，楊日松越想越覺得事有蹊蹺，打電話給檢察官陳佳瑤，陳佳瑤立刻率同劉象縉法醫，會同楊日松再度解剖。這次，楊日松特別觀察女屍面部傷口達數十分鐘，再等皮肉完全退冰軟化後拉開來比對，發現傷口有多處直角切割痕。研究兇手是一刀一刀將臉皮割下來，如果是遭螃蟹啃食，就不可能出現直角切割痕。

解剖前，楊日松心念一動，特別要求殯儀館人員，想看看女屍穿的衣服，工作人員打開抽屜，楊日松看到的，竟和昨日夢裏來敲門的女子，同樣顏色款式的藍色運動服，他還有半信半疑，再看看運動服的廠牌，居然也是同樣的廠牌。

(七)、民國八十二年，以居士身份（尚未剃度）隨侍上人主持佛七。其中有一對夫婦，太太隨眾參加佛七，至於先生則與我們住在男眾寮房，經詢問才知道——太太被亡魂附身，並非仇恨關係，而是因亡魂孤苦無依，假附身的因緣，希望她來參加

佛七求上人為彼超渡。第一天灑淨還好，第二天當念〈慈雲懺主小淨土文〉至「願以淨光照我，慈視攝我……」時，平常上人都會要我們觀想阿彌陀佛放金光照我頭頂，隨佛光加持業障如黑水從腳板流出，當時她亦隨之觀想，而在佛光加被下，亡魂竟然也將隨之出其身體，但在雙方極力一來一往地反抗下（已動瞋心），又被亡魂擠入體內，此時亡魂心有怨氣遂作祟「鬧場」，不僅掐她的脖子欲置於死地，來勸者也都遭池魚之殃，也整整鬧了一晚。隔天早齋後，帶她到上人寮房前，上人坐定後（我隨侍在側），便問她：「我如果和妳身內的亡魂說話，亡魂聽得到嗎？」沒等她回答，一時之間眼一翻白，嘴也斜著以另一男子的聲音，怒氣沖沖地說：「我只是希望她幫我超渡，誰知道她要趕我走……」經一番溝通勸說，才答應雙方只好將佛七打完功德回向……目睹此一情境當下，我「確定有」六道輪迴，並深體鬼道眾生之苦。

（八）、《前世今生》第二三七頁云：九年前，我（即作者高天思教授）曾與柏楊先生、他的夫人張香華及一位昆蟲學博士姚安莉小姐，受一個道士之邀，到道壇上經驗「觀落陰」的實際過程。當時，姚安莉在道士的作法下，真的神遊地府一番，她在陰間見到了過去深深愛慕她，卻因病辭世的一位美國友人，並在我們眼前一人





分飾兩角，像演雙簧般地同時用英文說出雙方的對話內容。這件事，我覺得就像莎士比亞在《哈姆雷特》中所說：「天上、地下之間，有太多奇奇怪怪的事情是遠非你那小小的哲學體系所能解釋的。」

以上事證八則——提出亡魂，乃至地獄皆因業力而存在。我一再反覆的舉證，用意正為鞏固——自殺後的真相。

自殺後的真相

在確信以上的理論、事證之後，我們可由下面的記載了解到自殺即使成功了，決不是解脫，而是另一更大苦難的開始。此科均節自《自殺以後的真相》一書，彼將之分為四類：

(一)、靈魂昏迷 據西國靈學研究會報告，靈魂最初離肉體的時候，因受死亡的打擊，智能較生前退減，心力亦較生前薄弱，但不久回復。至於自殺的人，情形大不相同，因受了死時劇烈慘苦的震盪，迷離昏暗，心靈極不分明，經久猶難恢復。只看每屆靈感會，死者之靈，憑中介人與生人談話時，往往突現顛倒迷失之象；蓋因死時的顛倒

狀況，突然現於鬼靈心中致然。據西人言，此為常有之事，自然死的人尚且如此，自殺而死的，可想而知了。

(二)、醜態常留 既然臨終一念，影響於死後絕大。所以臨死快樂。死後依然快樂，臨死悲哀，死後依然悲哀。不但哀樂如此，就是臨死時的狀態，死後亦得常常現起。人每見斷頭鬼、縊死鬼等，實則就是臨死時狀態的實現。醜態常留，可惡孰甚！茲舉西國一例如左：

羅易班侶致弗拉曼令函中云：（見《死及其奧妙》一書）「一天夜間，我別了友人徐鵬，猶往大咖啡店小坐，因此回家已遲。但覺身體輕健，天君泰然。（即心也）時將夜半，遂即登榻。豈知睡不好久，驟被惡夢驚覺。忽見我友徐鵬，頭破血淋的立在床前，向我言別。我頓被他嚇醒，即時坐起，但是那血淋淋的徐鵬，依然歷歷在目。待至天明七時許出門，預備探個消息，恰恰彼方也有人來，報告徐鵬之死。因知他就在離別這一夜，從樓躍下，震碎腦殼而死！」

(三)、自殺時的痛苦死後恆現

①、上海法藏寺興慈老法師，親口告我道：「天台山中方廣寺（即興慈法師所主持者）有二僧，先為同參道友。後一僧，為了事故，墮石樑橋而死。有一天，





彼僧正入定間，見已死之僧，忽然現前。恍惚間隨之而出，行至石樑橋畔，那已死之僧，突然間一躍而下，惟見血肉狼藉，宛轉痛苦，慘不忍睹，既而回復原狀云：我天天受如是苦。彼僧心為感動，遽然出定。」

②、楊仁山先生云：（節錄《平等閣筆記》原文）「先德為旌德教諭的時候，有門生某，曾經遇見縊鬼，且互相談話。據縊鬼云：枉死之鬼，無計自拔，最為慘苦，須延高僧超度，為誦經懺始得。生就應許他，為作佛事，但要他變現縊死時的狀態。鬼堅不肯允。謂變相的時候，痛苦非常，非經三五天不能回復原狀，後經生再三請求始允。惟云我變相的時候，非但人心全失，而且不能識人。君住床上，必須將帳門緊握，勿令我撲及，否則兩俱不利。既而變為極可怖的狀態，滿房亂撲，一若惛恍無主的樣子。撲帳門三次，不得入，乃劃然長嘯一聲，出門而去。」（寒世子謹案：能預先告知，並非失卻性靈，即是痛苦至極，以圖代替解脫，故不能再辨何許人也。臨死之苦，可知！）

（四）、死入地獄 〈醒世千家詩〉云：「吳江蔣某，與人爭氣不勝，服毒自殺。後來憑在他的妻子身上向人道：我不當死而死，罰入枉死城，（地獄之變相）火床銅柱，慘苦萬狀。方知在生一日，勝死千年，勸大家寧可氣死，切莫自殺，以致後悔無及。大

哭而去。」

說鈴云：（《果報類編下卷》）「鎮江人張大，寓居揚州。康熙七年五月病死，見閻羅王。王曰：誤攝矣，汝既到此，可寄一信於陽間。命鬼卒引遊一城，匾曰枉死。見有眾鬼，拖舌尺餘，云自縊死者也。日日到此時辰，必受上吊之苦。見有眾鬼，身腫衣溼，云投水死者也。見有眾鬼，或無頭，或斷喉，或七孔流血，云自刎死、服毒死者也。每至本日某時，各照生前死法，苦楚萬狀。諸鬼相謂曰：吾輩在生時，謂一死了事，不意受苦至此，悔恨無及！張大曰：此輩何時重得為人？鬼卒曰：不能矣，大凡閻羅殿前託生為人者，十分難得。（寒世子謹案：人身難得，中土難生，名師難遇，佛法難聞，此之謂歟！）好個人身，不知自愛，反尋短見；在陰司負冥王一番注生之恩，在陽世負父母三年乳養之德。況一人自盡，往往結訟連年，害人不淺。故閻羅王最怒此輩，判入畜生道，不容易得人身也。看畢，來復冥王，王曰：汝回陽世，可述此勸人。大聲拍案，忽醒。」

〔案〕：（一）、不容易得人身者，《菩提長青》雜誌（93.9.25）引譯日本《中外日報·2004/6/19 社論》，該社論引用清朝俞正燮《癸巳存稿·佛教格言》中所載兩則歷史公案，以明自殺者不易復得人身；故寧可死於他人之手，也不願被逼而自殺。





①、東晉王朝末代皇帝恭帝司馬德文的基業，被劉裕——也就是劉宋王朝的開國者武帝奪取後，將恭帝幽禁在其國都建康的秣陵宮生活。產下的男孩也再度一一被囚禁。不得不細心注意的德文與其妃子褚氏起居於一室，恐怕被下毒，除了褚氏親手作的食物外，一切皆不食用。有一天，受王妃的兄長褚叔度與褚淡之慰問的王妃才離開房間沒多久，數人闖入，勸誘德文服毒，德文抗拒說：「佛之教，自殺者不復得人身。」於是就被用布團悶死。這是劉宋永初二年（421）的事。傳說德文是「深信浮屠道」的佛教信徒。②、幾乎就在同時，關於劉裕的第四子彭城王劉義康，也有這樣的傳說。義康無視成為是劉宋王朝第三代的兄長文帝，向其誇耀權勢，元嘉二十八年（451）正月，文帝的使者攜藥而來，賜死義康。但是，義康拒不飲藥表示：「佛之教，自殺者無法二度轉世為人，如何善後悉聽尊便。」終於被用布團悶死。

【案】：（二）、後延伸閱讀中介紹您看的《地獄變相圖》VCD，是很精彩的，而佛經當中述及地獄之名稱及受苦的相狀，即如佛教徒耳熟能詳的《地藏經》，又《正法念處經》中的《地獄品》、《餓鬼品》、《畜生品》等更詳述其因果差別，欲詳研者，可請來一閱即可知之。

又者，我們也常可於交通事故或社會新聞報導中，說某路段常發生車禍，或某池、潭常有人無故溺斃等（此等靈異事件，其實當警察、檢查官乃至葬儀社的人，常常可碰到，不能說烏虛有。）其實即為所說「討替」——替死鬼。

《自殺是災難的開始》二七頁中，將清朝紀曉嵐先生《閱微草堂筆記》其中一段譯為白話：有一個姓聶的人，到西山深處掃墓，將返家時，因是晝短夜長的寒天，很快就天黑了，他怕山中有老虎出沒，就拼命地趕路。後來看到山腰有一座破廟，急忙地跑進廟裡，這時天色已經完全暗了，於是就想在此暫住一宿。忽然聽到牆角有人說：「這裡不是人住的地方，你得趕快離開。」聶某問他為何會待在此種暗處。對方回答：「我是個吊死鬼，在此等候替身。」聶某聽後毛骨悚然，非常害怕。後來就說：「與其冒險出去被老虎吃了，寧可被鬼害死，我就跟您共宿吧！」鬼說：「不走也行，但是陰陽不同道，你抵不住陰氣的侵襲，我也會受不了陽氣，都會不得安定；我們各佔一個角落，不要互相接近就好了。」

後來聶某問鬼為什麼要找替身。鬼說：「上天有好生之德，不希望人們自殺。像忠臣殉國、烈女殉夫，雖然是橫死，但與壽終正寢是一樣的，不必要找替身。而那些受環境逼迫到窮途末路，已無求生之路者，上天也會念其情非得已，於是量其平





生善惡，讓他去投胎，也不用找替身。倘若還有一線生機，或因一點不平之事就忍受不了，或是想藉此拖累別人，就輕率地投繯自盡，這就是違背天地生養萬物之心，所以必定會懲罰他等候替身。這種囚禁幽暗之處的時間，往往要到上百年或上千年。」

聶某問鬼：「不是有誘人當替身的事情嗎？」鬼回答：「這種事情我是不忍心做的呀！凡是上吊的人，如果是為了保全節義而死的，靈魂就從頭頂上升，死亡過程特別快。若是因忿怒嫉妒而死的，會從心臟以下出去，死亡過程會比較慢。在尚未斷氣那一刻，所有氣脈倒流，肌膚像要裂開一般，痛得有如刀割，胸膈腸胃中像烈火燒烤，難以忍受。經過了十幾刻鐘，靈魂才脫離肉體。想到這種劇苦，當我看到有人要上吊時，便會立刻阻止，怎忍心誘人來當替身呢？」聶某就對他說：「您存有這種善念，一定會生天的。」鬼說：「這個我不敢妄想，惟願一心念佛懺悔宿業罷了！」不久，天快亮了，再問已無回音，仔細一看，鬼已不見。後來聶某每次上墳祭拜時，也都會多帶一份供品與紙錢祭拜他，同時會有旋風迴繞左右。一年之後，旋風就消失了。心想，定是一念之善使他脫離鬼道了。

死者是受如此之苦，而死後會有什麼後遺症呢？請續看下一科——

自殺後·留下的後遺症

此科據《完全不必自殺手冊》中以記者身份，節錄寫實的自殺「後遺症」二則，最令人感到心酸：

(一)、……上午六時許，當年十歲的姊姊，帶著年僅六歲的弟弟，起床後準備吃早餐上學時，發現餐桌上空無一物，媽媽並沒有準備早餐，此時姊姊還嘀咕了一下，就開始在透天別墅裡裡外外尋找，但是並無所獲。

最後姊姊靈機一動，想到媽媽會不會是到頂樓陽台晾衣服？於是推開通往頂樓的大門。

沒想到映入眼簾正面相對的，竟是全身穿滿紅衣紅褲和紅鞋，並以紅繩子上吊自殺已經氣絕身亡、舌頭外吐的母親！

姊姊被眼前的景象給嚇了一大跳，連嘴都合不攏，沒想到更令已經嚇壞了的姊姊；更無法接受的，竟是年僅六歲的弟弟，竟然腳跟著姊姊一起上了陽台，還不懂事的弟弟，還以為媽媽是在開玩笑、玩遊戲。





結果姊姊因為完全無法接受這一個殘酷的事實，大叫一聲之後就不支倒地，任憑弟弟怎麼拉、如何叫，姊姊都無法再順利站起身來。從此以後，她的女兒就再也未曾站起來過。可憐的孩子，因為剎那間承受了遠超出內心負荷的壓力打擊，遭此重大刺激後，從此罹患肌肉萎縮症，除非奇蹟出現，否則一輩子永遠沒有再站起身來的機會了。醫生說，小女生除了必須接受長期治療外，未來不能再遭到任何重大刺激，否則還可能有生命危險，爸爸只好將女兒送到鄉下，交由親友照顧。

因為媽媽的一念之間，這一個家庭為之破碎，並造成子女心中永遠無法彌平的傷痕。

(二)、民國八十一年八月十六日凌晨二時許，哥哥在華中橋上徘徊許久後，打電話向表姐表示，他活得很痛苦，準備跳華中橋自殺，當表姐急忙趕計程車前往華中橋上，卻在剛下計程車時，親眼看見表弟跨過橋上護欄，向橋下的新店溪一躍而下。

世界上最殘酷的事，就是眼睜睜地看著心愛的人在眼前消逝，自己卻無力挽回對方的生命。

八月十八日，在哥哥去世後二天，弟弟寫下了第一封遺書。遺書中寫著，當哥

哥死的那一天，他萬念俱灰，原先也想跟著跳下去，可是回頭想起家中還有妹妹和外婆需要照顧，所以打消了這個念頭。

回想起哥哥，弟弟有百般不捨，在遺書中提起哥哥為何留下他一個人，他好傷心，哥哥生前曾說要教他美工的功課，結果呢？哥哥竟選擇一走了之，他恨哥哥，丟下他這一個弟弟，沒有哥哥的親情，就算上了高中又如何？沒有哥哥就沒有弟弟。

寫給女朋友的遺書中，則希望女友能夠了解他失去哥哥的感受，因為哥哥最疼他，真的無法失去哥哥，好愛哥哥，好想哥哥，沒有哥哥後，完全失去了一切的精神支柱。而八月卅日，弟弟選擇跳河處，正是半個月前哥哥跳河的同位置上。

聽聽活著人的苦悶

(一)、《完全不必自殺手冊》第一五〇頁亦載一則殃及無辜的事實：在捷運站自殺者，不僅可能禍延家人，還可能殃及無辜。

有一位女性駕駛員，因為一名女性在月台上突然跳下軌道自殺，結果一次自殺





事件，卻有二位送醫；原來這一位女駕駛，也因為驚嚇過度，和自殺者一起被送醫治療。

另一位捷運駕駛，運氣更背，自殺者跳軌自殺當時，他驚覺到可能發生事情，沒想到當他透過駕駛窗往下查看時，竟然和仰躺在軌道上，已經氣絕身亡的自殺者四目相接，二人的眼神交會而過。

這一起太過震撼和血淋淋的遭遇，令這一位駕駛員飽受驚嚇，不僅現場被嚇的無法言語，歷經多次心理治療後，仍然無法走出陰影，捷運局雖然安排他調職，希望能遠離可能喚起悲劇的傷心地，最後仍以離職收場。

(二)、接下來請看一個自殺未遂，事後其胞兄所寫下感言的片段，《向自殺 Say No》：「走在蛋殼上的哥哥——開始，我要說，在你情況最糟糕的那段時間，我對你真是愛恨交加、百感交集，一面極度地同情你，一面又感到哀傷，有時對你的苦難感到極其絕望，因為我這些憐憫的感受已使你變得有點自憐的傾向。」

因此，有時我對你的同情會受到考驗，每當我覺得你表現得一副『我有禍了，我一生痛苦不堪，你們全都得負責任』時，我就失去耐心。固然我瞭解一般有自殺念頭和憂鬱症的人都會有這種專只顧自己問題的心態，但是我依舊輕忽這種理解，而認為你是

全世界唯一得解決人生各種不同問題的可憐蟲。就這一點而言，我想無論有人多麼愛護、照顧像你這樣的病人，他們的同情心都會像我一樣，在奮力養家、處理工作問題、支付一堆帳單等等苦惱中，對你的同情變得勉強、做作。

不幸的是，我已受苦到一個地步，就是我一會兒也不喜歡陪伴你度過這個黑暗的歲月，這令我相當難以承受，因為過去我一直覺得我們有許多特質很相似，我也很懷念與你促膝長談、一同歡笑的日子。但是，當我在你身旁時，我總覺得自己『走在蛋殼上』，時時刻刻如履薄冰擔心會說錯什麼話傷害到你。因此，乾脆避免和你接觸為妙。但是，這當然令我有罪惡感，就是患有『做也該死，沒做也該死』的症候群。」

(三)、若已自殺成功所留下的是什麼？從我自己的經驗中，可確定「死亡造成雙方都——備受折磨。」考量要將俗家胞兄的事件放在此書，所以先徵詢家人的意思如何；雖已事隔了十多年，在電話這端我向父親說：「我最近要寫一本書勸人不要自殺……」隔著電話那端，傳來父親心湖底下隱隱不平的動盪回響：「那是不可能的事。」我急著又開話題……。我不想多去揣測他人的心境，就舉一例，任由您們去構思那種鏡頭——一隻不知名的鳥，在玄關的木架上築巢，並產下四顆蛋；約經半個





月的孵化，四隻小寶貝先後出生。某日，母鳥外出覓食，其中一隻受到驚嚇而摔死，為免其母鳥哀傷，我便私下將其埋葬。誰知母鳥也懂得算術（四減一等於三），竟不斷四處奔竄地哀鳴四天，待餘三小兒皆成長留下空巢後，仍不時地在屋頂上探望，只期待那隻「怎麼忽然消失」的心肝寶貝能再出現……。

自殺——在日本據統計推算，全國每天約有三十個兒童因父親自殺而成為孤兒，而「長腿育英會」這個日本民間非營利團體，正以援助父母親因自殺、疾病、災害、犯罪受害等非交通事故因素死亡，或是父母親因重度殘障無法工作的子女，提供他們獎學金及心靈上的關懷。該團體並無國界限制地於台灣九二一大地震時，並將其關懷觸角也延及台灣，而仿照神戶「彩虹之家」（長腿育英會所設立）的台灣「彩虹之家」也成立了。在此要推薦的《說不出是自殺》一書，便是由自殺遺孤當中的十一位全國大專院校學生，於二〇〇〇年二月，在日本所舉行的第一次自殺遺孤會議中，盡情吐露喪親之後的情況，並訴說自己的痛苦和煩惱，此書一出，得到熱烈的回響，也鼓勵了其他的自殺遺孤、家屬、朋友及自殺未遂者，忍住他們自己的傷痛，希望能幫助所有生命需要激勵的人——您也是有這份德能可幫助他人的，別忘了

!!

遲了半世紀的「感應」

「因緣」真是不可思議，當這本書都定稿，也一一請會公及三位道友作最後的文義校正，但說不出的因緣安排之下，道友接到一位老者來信，聽說我在編寫此關懷自殺一書，而他隨喜之餘，更有一件五十多年前的往事，希望能藉我這支鈍筆，將此事寫出以為誠勸；但因病無法親來，能否請他人代為轉達給我云云。我不忍拂其意，便託一位道友前去訪問這位長者。透過採訪錄音，親聆當事人追述五十餘年的前塵往事，歷歷宛在目前；聽了二遍，深感造化弄人，竟讓活著的人折磨了半個世紀……。（為護當事人，故時空地點不予交待，但希望您相信這件真實的事。）

話說日據時代的民風，仍是相當保守，即如男女仍憑媒妁之言而由父母決定一生的婚姻大事，所以未婚前的男女界限，好比日月一樣地分明；而偏偏這個劇情就是以台灣光復（38年）前當作時空的背景。

有一對男（甲）女（乙）年紀都廿出頭，其相遇也只是以姊弟之情來往。甲因





體弱多病，乙便招呼其醫藥、飲食等；因彼此都很單純，卻不知暗地裡，乙的長輩老早就看不過去；假某次因緣，當著餘人面前，賞了乙幾個耳光，打得滿臉是血，回過頭又打病虛中的甲一耳光，也打得牙齦出血，二人都被打得莫名其妙。

乙女平時有個壞習氣，凡遇逆境便嚷著「要自殺」；而這次的含冤莫白，更將此種子挑起現行，讓平時的念頭付諸於行動——丙女一整晝夜地看守乙女，恐其尋短；次日，乙趁著丙女去小解時，便穿著整齊地投井自殺——而丙女小解完從前面走來，就眼睜睜地看著乙女跳下；一時大家七手八腳的放下竹竿、繩索、梯子等，但心意已決的乙女，待拉上來時早已斷氣；這一幕的淒涼影像，卻完全落在甲的永恒記憶裡（八識田中）。

事件發生後的一個月內，甲天天夜夢乙女——全身溼淋淋地站著不發一語，直到甲從夢中哭醒；之後凡一個月內總會有一、二次相同的夢境，至今已五十餘年了，皆如此地重演……

當年的小伙子，早在無情歲月的洗鍊下已近垂暮之年矣。今年十一月初四，當甲鼓起勇氣，誠懇地要求述說此事，而發函給道友的當天晚上，又見乙女來到夢中，但不同五十餘年所穿溼淋淋的衣服，而換上了一件乾淨的衫褂，臉也開了，向甲合掌，

然後愈昇愈高；而甲很高興地用日文叫了她——「姐姐！姐姐！」之後就不見了。（案：此因緣，或可作如本書第110頁所引《子不語》中的公案，由於書生破解吊死女鬼之妄想故，女鬼因此感恩作禮而去來看待；此因緣非我能解，亦不敢妄稱本書有此度人之能而速得此感應者；倒不如說——因當事人「精誠所至，金石為開」，更為恰當。

無意間承 會公之慈意而寫此書，不料卻幫這位老者，打開了埋藏五十餘年的心結，當他向道友陳述此感應時，其喜悅溢於言表。最後，老者警誡——心裡頭絕不能有自殺的念頭，否則有此業因，待一遇逆緣，勢必結成惡果。種子的成熟結果，當中的因緣時空，有時牽延跨越的不只一生一世，您可以承受生命中如此的苦嗎？（此可為下面——妄想·是一切苦難的開始一科的伏筆。）又五十年前的老一輩人物，過於保守，男女單獨講話亦不可；今時已無此況，然今時之開放過度自由，兩性交往過於隨便，而致引發三角關係，甚至由愛憎而傷殺、自殺事件，報紙時常登載，問題之嚴重，超過古時之保守情況多多（此是保守的反面）。過與不及皆有其利弊，若能保持中庸之道，才能將過失減到最低限度。

好不容易將「苦」一科寫完，就如同驟然而降的黑夜，不會讓您等太久，黎明依然





即將升起。在黑夜當中，炫人心目的閃爍霓虹燈，只會讓我更加的失落——就如小兒夢騎蜻蜒上太虛，想摘下雨後乍晴所現的彩虹；亦如渴鹿一再迷失於陽焰（海市蜃樓）的追逐；而此時我們所需要的只是一盞菩提心燈。（慈悲、智慧與願力的和合體——《華嚴》喻菩提心燈，以大悲為油，大願為燈，大智為光。）

業

人身難得

想自殺的人，是身心難熬到連一秒鐘，似乎也無法再捱下去的苦悶，這是外人難以了解的情結；但無論如何，「想死」的信念一直支持著想自殺的人，它的堅固難拔，就好比小偷搶匪，他也確信不移——這次作案一定「成功」，如果他相信會失敗——坐牢、槍斃，他還敢去搶去偷嗎？今天，既然已知自殺之苦，何不反過來相信活著當一個人是多麼的難得——在佛教經典中說：「得人身如爪上土，而失人身如大地塵」，其得失之差豈能比較？又有一喻：如深海中住一盲了雙眼的海龜，牠每百年會浮出海面一次，而海上因風而吹浮一塊有孔眼的木頭；得人身的機率，是相當於這隻盲龜從深海底中浮出海面時，恰好頭穿過這塊漂浮不定的木頭的孔眼。再有一喻：如一人從須彌山頂，懸垂一條縫衣的細線，當在風吹不止的狀況下，剛好將線穿過山底下定位不動的針孔。故《弘一大師傳》中說：「人身難得——是萬古一瞬的因緣，佛法難聞——是歷劫不遇的際會；錯過了，沒人能承擔這份過失。」儘管，這輩子的身心不是令您百分之百的滿意，但請您務必尊重珍惜。





柳暗花明・鋒迴路可轉——三則好模範

因緣果報是沒有一個主宰者——包括佛、神、天主、耶穌等，完全是由自己一手操控，此「自己」從前面總論中所說的三世因果，若由此而推展，在未脫輪迴之前，是有數不清的過去世；既然如此，這個「自己」便顯得複雜，而非單純的現世之我；所以老實說，要改變多生多世累積下來的業力，並非易事；然而也非絕難之事，因為佛法說「一切唯心造」，只在當下努力往善的方向去改造，總會有美好的未來——此即前所說佛法是「努力論」而非「宿命論」，而全部的關鍵就是「因緣果報」。所以除了自殺，您還有別的選擇，提供三則好的模範：

(一)、92·10·18 《聯合報》刊登東華大學張瑞雄教授的一篇頗具增上「人性光明」的文章——〈光電族、自殺族 看過來！她——德國盲人，在西藏辦盲校〉，將它節錄，介紹給您我一同學習：根據某人力銀行調查，有七成的上班族是「光電族」，即下班後不是看光碟就是看電視，其他人則是上網聊天，大部分人生活沒有目標。難怪夜闌人靜時大家會捫心自問，我要做什麼？我的人生要完成什麼？最近又有網路相

約集體自殺的傳聞，難道人生就這麼沒有意義？

或許大家可以看看在十月十一日的時代週刊亞洲版和歐洲版中，分別選出的二十位亞洲和歐洲的青年英雄（必須四十歲以下），看看他們如何克服人生的困境，如何走出自己的路。

在歐亞兩個不同的世界中，卻有一人同時入選亞洲與歐洲的英雄，這不是因為她住在歐亞的邊界，而是她以一個德國人的身分，卻為了西藏盲童的未來而努力，她名字叫莎碧麗葉·田貝肯，一個因視網膜病變而從十二歲起就看不見的德國女士。

西藏可說是全世界最高的區域，地勢高峻險惡，連一般人都視為畏途，何況是眼睛看不到的弱女子？在西藏，因為地勢高陽光強，盲眼人的比例特別高（約七十分之一），盲童更是命運悲慘的社會邊緣人，不但得不到同情善意，且因為佛教輪迴的觀念，當地人甚至相信，這是上輩子做的孽或惡靈駐進身體的象徵，父母家人也深以為恥，通常從小就將其鎖在房間或綁在床邊，以避免其傷害自己，所以有些盲童到十幾歲都還不會走路。

莎碧麗葉無懼於此，隻身走進險惡的陌生環境，在克服種種繁文縟節的官方手





續後，完成了大家認為不可能的奇蹟，在拉薩創立了盲童的寄宿學校，教導數十名盲童基本語文知識和生活技能，重要的是讓他們有自信，讓他們知道：「我只是看不見，我不是笨。」

莎碧麗葉一九七〇年出生於德國波昂附近的小鎮。兩歲時被診斷有視網膜病變，導致十二歲時完全失明。但她未被命運擊敗，也不怨天尤人。她曾說：「有時候，或許世界對我而言更美麗，因為我可以根據想像來塑造。」經過比常人更多的努力和汗水，她進了波昂大學，進修西藏學的碩士學位，並創造了一套西藏文的點字系統。畢業後她應徵了許多非政府組織的工作，自願到西藏工作，但沒有人要她，所以只好自己去了。

莎碧麗葉和其他的三十八位英雄證明了人生有很多事可以做，值得去做，需要我們去做，人們並不一定要看得見才能有遠見，事在人為，只要我們肯努力，即使只有三四歲也能發光發熱，也能幫助很多的人。

(二)、《慈濟月刊》四三五期（可從網路下載）〈殘荷化成美麗心蓮〉：蔡玉治，台南人，六歲喪母，由外婆撫養；八歲那年，一對從台北來台南放映電影的夫妻，以一百四十元代價，將她帶到台北「大橋頭」，從此成為蔡家的童養媳。

蔡玉治平日在家幫做家事，或和二姊做金、銀紙代工，日子倒也無憂無慮。不意命運多舛，十六歲時因走路像麻雀跳躍似地異於常人，而被日籍警察通知去做體檢，並告知一星期後到警察局拿藥。

拿藥當天，蔡玉治就被強制送上一輛車，硬生生地和陪同她前往的養母分離。在毫無心理準備下被推上車，她和一個小她一歲的女孩，兩人哭得死去活來，吐得滿車穢物；同車的大人卻只有嫌惡和冷漠的表情，因為他們也對自己未來的命運一無所知。車子到了一處不知名小山坡上的醫院，一棟棟的房舍，住著好多人，儼然像個小村落，晚上還燈火通明。這就是專門收治痲瘋病患的台北縣新莊樂生療養院。

只在蔡家住了八年，就因痲瘋病被送到樂生療養院，「養父母白花花錢，領養到我這種變成殘廢的人，實在很倒楣。」蔡玉治說。而樂生一住，竟是六十多年。

或許是同病相憐，樂生院裏的人都很熱心，在輔導員的安排下，立刻有人幫忙拿棉被，並領著新來的人到各分發的住處。蔡玉治被安排和三位老人家同住。

也許是年少適應力強，縮短了苦惱的時間。「看到那麼多人和我一樣，又有年





齡相近的同伴，有時竟也忘了愁苦和病痛。」蔡玉治說：「但也會因想家而暗自流淚。記得第一次跟著大人偷跑出去，沒多久就被捉回來，關在牢籠三天，還被罰只吃白飯不給菜，但是院友還是會偷偷塞菜給我吃。」

想家的心和病痛一樣的苦。蔡玉治再一次跟著大人利用黑夜從磚窯旁溜出院外，從新莊走到樹林搭火車，到萬華後再轉公車回家。如此千辛萬苦、冒著被捉回去「關牢籠」之險，回到家也只是看看、坐坐，聊慰思親之情。「妳安心在醫院好好養病吧！」在養母的勸慰下，蔡玉治總又自動回到樂生院。

剛進樂生那幾年，養母在年節時都會前來探望；然而漸漸地，家人似乎將她遺忘在樂生。而蔡玉治也接受了以樂生院為家的命運。

◎暗夜觸礁，佛法是黎明曙光

時光就如流水般，日復一日，年復一年。

醫院除了供應三餐外，其他生活上的雜項開銷，就得靠家人匯錢，或是自己想辦法。因此蔡玉治便替七、八位手腳不方便的患者洗衣。「從一個月一人五角，洗到一個月一人十元。」蔡玉治說：「我自己失明後，請人幫忙洗衣，就是一個月十元。」

三十歲那年，蔡玉治眼疾惡化導致失明，對她造成很大的打擊。「想到自己罹患麻瘋病已經夠苦了，竟又落得雙眼失明，陷入永無止盡的黑暗世界，真是比死還苦！好幾次我想要自殺，結束生命。」

失明後的蔡玉治如在暗夜觸礁的孤航，無助、無奈和絕望纏縛著她。蓮友們見她痛不欲生，便不斷來安慰、鼓勵她。除了宋金緣常講佛典故事開導她，兩位老蓮友李水波和高清氣也都鼓勵她背經。

「我很生氣地說：我不識字！眼明時就不會讀經了，現在眼睛瞎了，還背什麼經？」

「只要妳願意，我們一字一句教妳。背經、誦經能讓精神統一，日子會好過些。」兩位蓮友的慈悲，終於感動了蔡玉治。「一開始，先從《無量壽經》的經題學起，一天學二、三十個字。早課後，我就自習背誦。人家那麼用心教我，怎能不認真，更何況沒有背熟就不能繼續學新的。」

一部《無量壽經》一萬六千多字，李水波耐心地教，蔡玉治用心地學，花了一千多個晨昏，在佛堂口耳傳授。而蔡玉治一回到朝陽舍，又日夜坐在床上認真背誦；終於整部《無量壽經》都印在蔡玉治的心版上。





一個從來沒看過經典的人，失明後，竟靠著蓮友口誦而學會。蔡玉治的心，如黎明再現，這艘在暗夜觸礁的船，藉黎明曙光找到方向。在佛法中，蔡玉治體會到「種如是因，得如是果」，她更精進，求法若渴。在高清氣不厭其煩地教導下，又學會背誦一萬七千多字的《地藏經》，而後陸續背熟了《阿彌陀經》、《普門品》、《大悲咒》、《大悲懺》和《心經》等七部經。

「二、三十年間，我每天拿著掃帚當拐杖，一天去佛堂三、四次，在佛堂、朝陽舍之間來去自如。」蔡玉治說。

◎逆來順受·身苦心不苦

蔡玉治學佛後，深深服膺因緣果報之理，以一念真誠的懺悔心，度過病苦的折磨和考驗。

「曾聽來棲蓮精舍講經的法師開示，說到『持午』」，蔡玉治說：「當時並不甚解，只想到自己沒有錢，一天如果只吃兩餐也很好。當時每個月每人有八十元的伙食費，如果晚餐不吃，一個月可省下二十多元當零用。」

從此蔡玉治開始過午不食。「晚餐不吃覺得很清閒，學背經讓我忘掉病苦。」

蔡玉治從持午、學經當中，發現歡喜。

「每天早上三點起床，四點到佛堂做早課，」蔡玉治說：「我和宋金緣不是背經就是念佛，有時也聊天話家常，即使不談佛法，也絕不說是非。」

「宋金緣已往生多年，如今就算我背經背漏了，也沒有人可以提醒我……」蔡玉治想到已往生的善知識、相互扶持的老蓮友宋金緣，還是不勝唏噓。

和蔡玉治同寮房對床而住，並且照顧她生活起居十七、八年的翁月說：「我每天帶著宋金緣和蔡玉治去佛堂，我居中，扶著兩個失明的人，蓮友們常戲稱我們三人是『西方三聖』。」

「西方三聖」缺一人，蔡玉治在翁月的幫忙下，還是精進地到佛堂做功課，直到民國九十年底身體不適，才改在自己的床上做早晚課、背經。

病了一個多月好不容易好了，蔡玉治又在浴室跌了一跤，腳不能走、頭撞了一個大包。為了省去蔡玉治往返佛堂的辛苦，翁月學著用代步車載蔡玉治；但人算不如天算，翻車了，翁月跌斷了一顆牙齒，蔡玉治跌斷了鎖骨，傷及腰背的筋骨，頭也跌破，縫了三針。

四十天內跌傷兩次，受了驚嚇和疼痛的折磨，蔡玉治看來憔悴許多。但她還是一臉平靜地說：「沒關係！還好翁月的腳沒有傷到，她是要照顧別人的人，可不能





受傷。」

佛法點燃她的心燈，照亮她的心田，讓她遇困境能逆來順受，使自己身苦心不苦。

◎歡喜布施·盡做人本分

民國七十四年底，和蔡玉治同寮房的宋金緣為贊助慈濟建醫院，發起一人捐一萬元的「買心蓮」活動，蔡玉治不但買了一朵，還鼓勵蓮友們共襄善舉。一位八十多歲又盲又殘的院友陳小蘭，就是在蔡玉治的勸募下，體會蓋醫院救人功德無量，將省吃儉用四十年存下的錢，一口氣買了六朵心蓮。

蔡玉治和院友們結下許多好緣，凡有勸募行善的機會，透過她的勸募，幾乎大我都能歡喜布施。

民國八十年大陸華東水災，慈濟發動大型園遊會和街頭勸募，蔡玉治拿出存摺僅有的五萬元「棺材本」，請蓮友金義楨代為提領捐給慈濟。「救人要緊，『後事』以後再說。」蔡玉治說：「我們的祖先也是來自大陸，受災的同胞與我們是同根生，怎能忍心讓他們無食、無衣、無所居。」

金義楨說：「蔡玉治毫無保留的布施，除了一分人溺己溺的慈悲外，還有一分感恩慈濟、護持慈濟行善的心。」

民國九十年十一月，菲律賓慈濟人為籌措義診中心經費，義賣彩券，蔡玉治也行善不落人後地買了三張彩券；後來聽金義楨說明詳情後，又捐出五千元。

「當年幫忙蓋棲蓮精舍佛堂的第一筆善款，是菲律賓的華僑張文斌（宗範）伉儷捐的三千菲幣，當時菲幣是台幣的十倍。所以蔡玉治再捐五千元，是懷著報恩的心情。」金義楨說。

當蔡玉治被問及，每個月有限的七、八千元社會補助款，每天的生活過得如此省吃儉用，為何能毫不吝惜地喜捨捐出來？

「我的業障是如此地重——看看樂生院這麼多人，有幾個像我得了痲瘋病又失明？」蔡玉治說：「六十多年來，生活、醫病都是政府和社會給我的，我除了感恩，也要盡一點做人的本分，回饋社會。」

◎荷花落盡·繳交成績單

冬日的荷塘，荷花落盡。一池污水雜草間，尚留一葉殘破的荷葉在風中搖擺；皎潔的月光下，更顯得淒清孤寂。

罹患痲瘋又失明的玉治阿嬤，每天以背經、念佛、做早晚課度過悠悠五十載黑暗歲月；但也因而免除了沾染滾滾紅塵的習氣，恰似那一葉殘荷，從污水出而不染濁。





一月二十五日下午在棲蓮精舍舉辦的告別式，玉治阿嬤的遺照露著平靜安祥的微笑。和她同寮房的莊細阿嬤，還有朝陽舍的阿娥阿嬤、貴全阿公和許多蓮友及一百多位慈濟人，陸續將佛堂的椅子坐滿；其中還有玉治阿嬤的親人從高雄趕來參加喪禮。大家莊嚴虔誠地念佛，是給玉治阿嬤一分往生的祝福。

每位參加告別式的樂生長者，臉上都很有平靜，看不到哀傷，只是虔誠地祝福玉治阿嬤到阿彌陀佛那兒去。整場告別式非常莊嚴，有如一場念佛共修會。

但私下和他們追思起玉治阿嬤生前事時，還是有人浮現不捨的淚光。「玉治仔，脫離苦海去西方了！」莊細阿嬤淚水盈眶地說：「唉！少了一個老伴！」

當天風和日麗，一如玉治阿嬤生前對人的體貼，讓來參加告別式的親人、蓮友、慈濟人行進方便。回想當年，一個人人避之唯恐不及，甚至嫌惡的癲瘋病人，八十歲往生的告別式，能如此莊嚴「隆重」，相信這是玉治阿嬤一生念佛、背經、行善修來的成績單。

(三)、《畫佛因緣》第廿二頁，道證法師親說在俗當醫師時，一位病患往生的故事：以前看過一位患者，他的肝臟、肺臟都被癌侵蝕了，腹水漲得肚皮又鼓又亮，呼吸很困難，不得已要為他抽出腹水，當那粗大的針頭刺入了他的肚皮時，末學教

他念佛，他死命的念著「阿彌陀佛！阿彌陀佛！」後來他告訴末學說：「還好有阿彌陀佛可以念！否則這麼痛苦，真不知道要怎麼辦？」不經歷一番痛苦，往往將「經」容易看，但，要是受盡了折騰的時候，就會明白「阿彌陀佛」四個字真正是無盡的寶藏。這位病患本是位可愛的老先生，閒來沒事也會唱戲，他從來沒有聽過佛法，也不知道西方三聖。在他已全身黃疸，喘脹苦不堪言才轉給末學治療，情況已急時並沒有空暇說很多佛法，而他真信彌陀慈悲拼命念，臨終彌留時，他若有所見，歡呼：「阿彌陀佛，三尊金燦燦！」末學親眼見《觀經》描述的——臨終念佛，佛來迎接，實現在他身上，感動與歡喜洋溢心中，也更確立了對彌陀大願——「設我得佛，十方眾生至心信樂欲生我國，乃至十念，若不生者不取正覺」的信念，彌陀早已成佛，他的每一大願都已經實現。這位患者他一句「還好有阿彌陀佛可以念！」道出了無限慶幸和感恩，也道出了苦中不必哀叫，只須念佛、面向光明的智慧！難得他臨終沒有昏迷，難得他一聽就至心信樂，拼著老命念佛求生淨土，在這臨終猛切的念佛裡，突破了束縛終生的妄想、痛苦！





思惟苦也有功德？

您知道思惟苦也有功德嗎？此「思惟」也是在造「意」業；造什麼業，為何竟也有功德？以下引文出自《菩提道次第廣論》，論中指出思惟苦有五功德：

- 一、若無苦，則於苦事不希出離——求出離三界苦海的心容易生起功德。
- 二、由苦逼迫，壞諸高慢——此可除遣傲慢的功德。
- 三、若受猛利大苦受時，則知苦從不善生；不受苦果，須止其苦因——有羞恥作惡的功德。

- 四、由苦逼惱，希求安樂；若求安樂，須修善因——生起歡喜修善的功德。
- 五、由此例我心，推己及人，將心比心於其他的眾生，知皆是苦，故於一切漂流生死苦海者，能發悲愍——此正促發悲心的功德。

如此藉知功德而修心，不僅能安忍——破除對苦受生不悅的心理外，更於此苦能生歡喜心，正是吃苦了苦的修心方便。

讓我們再依論文如理的思惟：

一、要知一切樂皆由善因生，苦皆由惡因生；今既受苦，則夙因可了，若於此能安忍，則後因不起；倘不能忍一時之苦，則重起惡因（即另起惑↓造業），後當益受大苦。

二、在如是因如是果，絲毫不爽之下，若有人對我做種種的傷害，這也是由我夙業驅使他來傷害我；今既害我，理應是我害他來傷害我，反而他要因此而墮入惡道受苦，是不是我應懺悔才對，怎要向他報復？如此冤冤相報何時能了？是故明理之人，須知——不論善因或惡因，皆當善了，努力使彼此皆解脫於六道的輪迴，才是真正以德報怨的上上之策。

三、又當於他作報恩：他不自顧善根及自己的安樂，而來怒我、傷害我，為我消宿業，此恩寧可不感念？

四、就如同自己身患急症，雖須受醫療上種種之苦，若不受此急救之苦，怎換取寶貴一命？即如被極毒之蛇所咬，如果能馬上犧牲被咬的一指，雖受剝指之小苦，但可免毒發而亡之大苦。是以為滅大苦而忍小苦，《論語》孔子說：「小不忍則亂大謀。」再大的謀計，何能比了生死這件事更大呢？現在一點小苦不忍，未來如何能堪忍地獄等大苦呢？您知道嗎？在佛教史傳中的記載，連唐朝到印度取經的玄奘





大師和他的西域（印度）老師——戒賢論師，都曾因病得太苦，而也動念頭想自殺；後皆有菩薩示現告知——此不過是酬償過去的宿因，轉地獄的「重報」之業而成病苦的「輕受」罷了！須好好安忍才對。若非菩薩點示因果，怎能以深信因果的智慧，來化解想藉自殺避苦的錯誤想法呢？雖然，不一定每個想自殺的人，都有因緣遇到菩薩現身為您說法，但只要相信這些因果的道理，進而憶持在心——只要您相信，不就等於菩薩已為您說法了嗎？！

您還知道嗎？佛很感謝煩惱、苦，因為沒有苦的教導，佛也不知要「離苦得樂」，所以佛稱「八苦」為八個老師。再者，您要了知，我們同是「天涯淪落人」，在相上似乎有貧富、苦樂、得失的差別，這不過是宿因所感，（如過去殺生，則此生感召病苦短命之報；過去慳吝不施，今生則感貧窮之果。）若不知藉因果做一番大轉變，好好淨化自己的心，則光怨天尤人有何用呢？我常說人沒有好壞的決定界限，此乃《尚書》中的名理：「惟聖罔念作狂，惟狂克念作聖。」放縱所以，不過是在煩惱、智慧の指使下，使我們去造惡造善，而受苦受樂而已；如果您徹底了知此理，那要作如何的決定，不正是自己可以操控的嗎？何須單單只選擇自殺——一條絕不能解決苦惱的不歸路呢？

惑

妄想·是一切苦難的開始

文勢發展至此，可確定：不能降伏心→妄想，是一切苦難的開端，所以《普賢觀

保持正念

錯誤知見

經》云：「一切業障海，皆依妄想生」；出家的姊姊曾告訴我，她念補校班上的同學生的第二胎是男孩，今年已兩歲，而在初出生時去算命的結果，是日後會出家修行；自此之後的兩年間，她已「擔心」（妄想）到成病了。您看，得了個兒子，本是美事一樁，至於能出家修行，更是須有善根福德才能成就——所謂「一子成道，九祖昇天」；在她來說，反而成為「厄難」的開始。同一「客觀」的境界，卻因各人業力不同而有不同的「主觀」想法，好比同一杯水，有人嫌熱，有人卻嫌冷；若說有千百個理由可自殺，歸納起來只是「妄想」而已，而這種揮之不去的陰影的根源為何？就如《老子》所說：「吾所以有大患者，為吾有身。」也誠如佛家所說的「我執」；在此要先強調，絕不要斷章取義地以為——既然有身才有苦，那自殺一了百了不正稱合自殺者的「妄想」嗎？非也；佛教非同持「斷滅見」的外道，而是要去對治降伏——對執著我和我所的煩惱；此煩惱不放下，即使這個身體沒了——如死了也沒帶走這副臭皮囊，為何如前

妄想·是一切苦難的開始





的引證——死後還得受苦呢？不要忘了，因為還有業力在，故佛家有一偈：「一旦無常到，方知夢裡人，萬般帶不去，唯有業隨身。」正是我們所造的業，帶著我們到處去輪迴，至於身體——或當男、當女，或當畜生……等的軀殼只是如同房子而已。你雖將房子打破了，您的業力會再去找一間房子依靠。修善的人，房子會較堅固些，雖較耐用但無常一到仍會敗壞；至於造惡的人，房子勢必會淪落到如草屋等連遮風避雨都嫌辛苦的屋子。所以別以為佛教徒「消極」，每天只會誦經念佛，其實佛教徒的確——「消極」於這一切幻化的五欲六塵，而「積極」於修行的目的，正為了——不要再換房子了。（能出離於三界的苦海，到佛國去進修，再回到此世界來度化苦難的有緣眾生。）話說回來，佛家既然說「四大皆空、五陰無我」，（此理甚深，當如實討究明白；若能徹底證悟，則身雖在娑婆受苦，心已在極樂享受妙樂了。）那死後怎會有苦呢？非常抱歉，您只知其理，但卻未經修行而證入此境界，仍有堅固牢不可破的「我」未破除故，舉幾個淺顯人人可體會的例子：（一）、好比在夢中有人享受五欲的妙樂，也曾受被捶打、驚嚇、死亡等逼迫之苦；雖醒後，縱然留戀非常或惶怖不已，但畢竟夢中的境界已了不可得，來無所從來，去亦不知去處，然既無「我」，是誰在受樂、受苦？（二）、每個人多少都有拍照留念的經驗，乃至進步到V8、數位相機的

攝影，試想：每當拿起團體照片，第一個會看誰？決不超過「我」和「我所」（我的媽媽、我的太太……）；只是相紙上或螢幕中的影像，既無「我」依何而指認？（三）、人既死，假設已成鬼，沒了身體，也無「我」，何以不論佛教經典，如《地藏經》或真實而非佛教徒的歷史記載，明明有六道輪迴之苦，即如到地獄中，是誰在受苦？

既有「我」——而此我從何而來？簡單說正從「貪愛」來——未得到之前，一再追求而生貪；得到了恐其無常失去，則生「憂、怖」；被奪、破壞則生「瞋」；如此不明道理，正是「愚痴」；妄加分別比較於他人所得則生「慢」、「疑」；故《佛說四十二章經》云：「人從愛欲生憂，從憂生怖；若離於愛何憂何怖？」我們自己想想這是不是「一針見血」地指出，一般有精神疾病如憂鬱、躁症、躁鬱混合症、精神分裂者，都把「我」逼上了死胡同，鑽上了牛角尖，認為「全世界只有我最不幸、最苦，沒有人了解我……」千百個理由都是繞著「我」在轉，當我們猛一回頭，不是陽光依舊燦爛地平平等照耀一切，而是自己躲藏在黑暗的房角嗎？明朝憨山大師曾說：「目容天地，纖塵能失其明；心包太虛，一念能塞其廣。是知，一念者——生死之根、禍患之本也；故知幾知微聖人存戒。」想想看，心可包容多少的東西（念頭），但自己卻把焦點放在最不幸的那一個點罷了！何不轉想——利用有限的生命去饒益一切苦難的眾生呢！

「微細的迹象，與微皆指最微細的一念。」

妄想·是一切苦難的開始





轉念及安忍的等待，應該是對付「侵蝕性妄念」的最好方法了，因為我們無始劫以來的煩惱勢力非同小可，就如在高速公路上快速行駛的車子，想要讓它緊急剎車，有可能嗎?! 不僅剎不了車，反而會因此而翻車，乃至令後車追撞，可說自害、害他；此時必須用減速的方法——延緩剎車時間令煩惱的勢力慢慢化除即可。不管是自己的調適，或站在輔導者的立場都不能操之過急，或用責備、強迫接受、不能諒解的口氣、作法，想令煩惱就此屈從，如此只會讓當事人更增加挫折感，更使不上力而已，而且會逃避他——「善意但沒有善巧」的關心——好心沒好報，那是自己的智慧不夠，沒有善巧，所以雖有好心卻讓自己搞砸了，怨不得別人；因為好心必有好報，是符合因果定律的。所以心理醫生或輔導人員除專業知能外，更當具有佛法的空性智慧，否則時常熏習灰色思想，恐怕自己也將成了病人。這是我曾聆聽一個當事人的心聲，並實際運用在一個需要幫助的小朋友身上，所獲得的寶貴經驗。這樣的經驗、方法，可從《向自殺 Say No!》一書獲得。

有人曾這麼說：「有許多事情您要先——受得了，然後才能找出意義。」《把這份情傳下去》第二集，也有這麼一段話：「過了雲端才見到虛空；過了影像，才見到鏡體；過了意識，才見到心。『過』是容忍、忍耐、等待、克服、破惑清明的功夫；

從容受到消化——如濁到清，從意識的感受到深沈的心際——如動到靜。人生的意義，世間的真理，只有清、靜的心知道。只有屈忍過、等待過、用力走過的心，才能深知洗煉去垢後的智慧真理。小苦→小智慧，大苦→大智慧，我們的生命，就是這樣受益的。」記得大姊的孩子新兵訓練時，因耐不了苦，便向去探視的母親表示：「太苦了！要自殺！」（逃避痛苦——可以說是與生俱來的本能吧！）大姊回來緊張得很，當時我笑了笑說道：「人在軍中，擔心也沒用，只要承受的苦熬過去了，他會覺得享受人生的五欲還不夠呢！怎捨得死……」外甥現已是卅多歲的人了，還想要交女朋友討老婆呢！（但社會型態經過十多年的變化，有說「想自殺」的人似乎都是內心盤算已久的計劃者，他（她）是須要有人適時的疏導，不能同我那俗家姪兒一概而論。

佛法中所說的忍辱，其實是一種透過智慧觀照的行持——對順境不貪，於逆境也不憎恨；所以不是一種如「以石壓草」的強忍作法，而令產生所謂的壓力、焦慮、挫折感不得舒解，在一時的衝動下，做出令自他永久悔恨的行為。在此特別推薦二本書：（一）、《破壞性情緒管理——達賴喇嘛與西方科學大師的智慧》光看書名便知此書的內容梗概。（二）、至於已患情緒疾病者的疏解、治療，在《向自殺 Say No!》一書有很多





簡單的方法可以利用。

接下來，將說明伏心正念之要，及正念昭彰下，連鬼也尊敬呢！

正念之要

《大寶積經》卷七五，佛說偈：「常樂法自在，數數策其心，貪欲自在中，智心應遠離。……，若能降伏心，則能伏煩惱，若能降煩惱，即得離業道。……」我們來看看古人和我的母親，如何秉持正念而「消災免難」。

事證三則

(一)、《死後的真相》引袁子才於《子不語》書中言及：「杭州北關門外有一棟房子經常鬧鬼，大家都不敢去住，因此一年到頭門戶深鎖。後來有位蔡姓讀書人想把房子買下來，有人認為不吉利，勸他不要買，但他卻沒有接受。等交易完成後，他的家人都不敢住進去。於是蔡某親自把門打開，點了一根蠟燭，獨自坐在房子裡

。到了半夜，看見一個年輕女子，頭上圍著紅色的細綢巾，慢慢地走進來，向他跪拜行禮後，就將一條繩子懸在樑上，然後把頭伸進去。蔡某見此情境，並不害怕。女子另又掛上一條繩子，並向他招手。意思是要他也來上吊。蔡某就拖起一隻腳伸進繩結裡。女子見其行徑，便說：『你弄錯了！』蔡某笑著說：『是你錯了，才會落到今日的地步，我才不跟你犯同樣的錯哪！』女鬼聞言大哭，撲在地上向他禮拜後就隱去了。從此再無鬧鬼情事，後來蔡某中了進士。」

所謂：「道高龍虎伏，德重鬼神欽。」蔡某德行高尚，非但不得罪女鬼，還為她點破迷津，因而逃過鬼禍，終得厚福。

(二)、《德育古鑑·存心類》：「吳中有一靈鬼，善姪人婦女，崑山正儀民女將被污，女曰：『涇西某氏女甚美，何不往彼而來此？』鬼曰：『彼女心正，吾不敢近。』女怒曰：『我心獨不正耶？』鬼遂去，不復至。」

(三)、在我出家之前，力勸母親能吃全素、並教念佛、拜佛（之前只吃早齋，且信民間道教。）不久因病須開刀住院，親友皆勸吃鱸魚等生物，可提早恢復傷口，但母親堅持素食（但有使用中藥）；沒幾天，便能下牀走路，連醫師都感到驚訝！因恢復得快，便提早出院了。俗家務農，平時母親都要騎腳踏車到田裡工作；但剛





開刀不久，恐傷口破裂而不能騎車，便走路經過巷尾荒廢的魚塢到村外的田間工作。那日回來晚間即得一夢，清楚地如白日的景象——見所經魚塢的田埂上有一男一女，女的指著母親走來的方向跟男的說：「你看，那邊又有人來了。」男的說：「她吃素，而且每天念佛、拜佛，不能傷害人家。」男的原本是母親十八歲剛嫁給父親，村子內有一患癲癩而在魚塢淹死的男子（女的便不認識），事隔已五十多年，依然徘徊於該處。此是出家後一次省親時，母親親口告訴我的；所以，母親雖從一般民間信仰轉到佛法，但經此夢兆中鬼先生的「鼓勵」，母親向道之心一直與日俱增，很令我感到欣慰。

降伏其心

如果我們都能如理降伏自己的心，那麼在面對紛沓的境界時，讓我們在心和境界（即六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，面對六塵——色、聲、香、味、觸、法的境界，根塵和合而生六識——眼識乃至意識。）之間，能不要像以前一樣地馬上結合，而產生不如理的反應——如貪瞋痴慢疑等；而希望鍛鍊——在心和境界當中保持適當的距離，令我們

對境界認識清楚，不受其迷惑，再以智慧、善巧的方式去回應，慢慢的就可以轉化所有的事，而成善的、正面的結果；反之，若以非理的態度去回應，負面的結果待因緣成熟就會到來。所以，往往我們也都非十惡不赦的罪人，但卻有一堆的難題而困擾著，更糟的是——「屋漏偏逢連夜雨」地接二連三遭到打擊、挫敗；相反的，我們也可能真的是十惡不赦的罪人，但卻能享受很不錯的果報（如財富、健康）；但從佛教的觀點來看，這只是接受果報時間快慢、先後的問題；如果不從佛法三世因果來看，如何圓滿的解釋呢？因此，如果我們常常以光明、積極的智慧來平等看待一切的境界（不論是好或壞），那麼怎會讓這些境界來左右我的心，讓我的心時上（躁）時下（鬱）呢？！曾有二個人，為了一個碗而鬧得不可開交，我便問甲：「碗一個值多少錢？而您的心量難道只值這個碗的價值嗎？不要忘了——您和乙的心，都可借著修行而成佛、度眾生的啊！為了無情之物，而傷害未來佛，值得嗎？」同理的，有時我們的心剛強到認為——只有「我的問題」存在，而完全漠視還有更多須要去幫助的苦難眾生。

據《夜，驟然而降——了解自殺》中所載，目前的精神科學當已有「神經傳物質中的血清素 5-HIAA、正腎上腺素和多巴胺，錯綜複雜地涉及情緒疾患的起源。」而其中的「血清素可以抑制暴力、攻擊和衝動行為的證據非常明顯——自殺行為常常





出於衝動。」儘管這些神經傳導物質也有先天基因遺傳，（西方科學家，若非佛教徒了解三世因果者，何能了知此即宿業呢！）但也可經過後天的學習來修正、改變的，因此更顯得佛法當中有名的一部經典《金剛經》，其中的深妙義理——「不取於相，如如不動，何以故？一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」欲將此理發揮圓滿，非我陋劣的智力所及，可請教有智慧的法師大德，若能體解其中道理一二，而讓我們的心「放下」——您會發現：原來我們的心是可以更寬大，更包容，更柔軟而富有彈性——當一塊鋼鐵迎面撞擊而來時，心不會像以前一樣「鏘！」一聲碎得滿地；此刻，您會有一種感動地將心本具的慈悲、智慧喚醒起來，並對生命周遭的人事物生起一種責任感。

所以，清朝的徹悟大師曾說：「善談心性者，必不棄離於因果；而深信因果者，終必大明夫心性。」而清末民初的印光大師更以因果——乃聖人治天下，佛度眾生的大權之法。世、出世間的一切法，那有超過因果之外？此理，雖經佛而發揮究竟，但卻是一切法存在的軌則，並非佛所創立來誑騙世人的；若真那麼好騙，絕非是佛騙眾生，而是「自己騙自己」，騙得自己受那麼長久的苦了，還要繼續騙下去？真的，如果您想救自己出業海輪迴之苦，您應靜下來思惟——「菩薩畏因，眾生畏果」這句佛

教徒人人耳熟能詳的話，只因菩薩恐遭惡果，故預先斷除惡因，由是罪障消滅，待福慧功德圓滿，便可成就佛道；而眾生常起惡因造惡業，欲免惡果，即如在太陽下想逃避自己的影子，可乎？！至於信與不信之間，其差別何在？

信與不信之間

前國防部長、監察院長陳履安先生曾說「名言」：為何以科學驗證的事實擺在眼前，仍不信因果？只因為他相信了因果後，便不能再做壞事，起壞念頭了。不是很有道理嗎？若真深信因果報應如影隨形，勸人信因果都來不及了，怎敢撥無因果，讓他入與己同淪溺呢？儘管我們未大徹大悟地明因識果，但至少在敬畏天地神佛，乃至自己的父母大人，即如《孝經》云：「愛親者，不敢惡於人；敬親者，不敢慢於人。」乃至於會漸漸地循「存好心，行好事，說好話——做好人。」的方向來努力。（但記得，要以何標準來衡量「好」的條件，是另一重要的課題。）故《了凡四訓》云：「凡天將發斯人也，未發其福，先發其慧；此慧一發，則浮者自實，肆者自斂。」又如《俞淨意公遇竈神記》中俞公受竈神教化後的三業：「從此一言一動，一念一時，皆如鬼神在





旁，不敢欺肆。凡一切有濟於人、有利於物者，不論事之巨細，身之忙閒，人之知不知，力之繼不繼，皆歡喜行持，委曲成就而後止，隨緣方便，廣植陰功……。」近代者，如前《礦工的兒子》蔡合城居士所說：「很多人不相信三世因果、報應這一套，了解現世報及陰間的恐怖後，便知——人絕不能做壞事，陰陽只在一線間。……當您去了解什麼是陰間、地獄，我想沒有人會去做壞事。」

至於，有二位中西非佛教徒的精神專科醫生，前後以催眠術為人解決疾苦者，如《前世今生》魏斯的改變：「日復一日的聽著凱瑟琳（即接受催眠憶及前世者）的說話錄音帶，我的疑慮漸次消融，我的生活變得很單純，更容易滿足。我不肖再與人玩人情的把戲，不再以自己的身份做虛驕的身段，我變得更坦誠、更直接。」而以一個基督徒的身份，用累積了三千五百名個案的寶貴臨床紀錄，來當作佛家專談因果輪迴的註腳，如此的精彩著作——《跨越前世今生》，其作者陳勝英醫師，就有更多理性的看法：

（一）、三八頁對於「愛情」的：「輪迴因果的報應不爽真是令人意想不到。當她看到這些前因後果，滿腔怨恨很快就消失大半。也許有人會很聰明地反過來譏諷道，這豈不是在替第三者脫罪？我希望大家千萬不要有這種巧辯的想法，而應該對生命輪迴

的種種現象，找出正面的解釋。你的痛苦煩惱都因為你只認定有今生，如果你能夠看到生命可以向前生跟來世發展，就會豁然開朗，發展出心中的慈悲，珍惜身邊周圍的所有人。並且用最大的愛心去對待任何一個人，甚至包括破壞你婚姻的第三者，這樣人生才不會有遺憾，才不會使這種仇怨轉變成糾纏不清且綿延好幾世的靈運；也才有可能使我們今世的生命遠離苦澀，常保甘美。也許，我們每個人都得用智慧跟慈愛來看待自己不幸的遭遇，才有可能領會最美好的生命課題。」

(二)、八五頁關於「金錢」的：「反正給出去的錢，若應該是我們的，將來一定會還回來；如果不然，就是還債去了，何必掛念。對於錢財，正確的態度應該是努力去賺正當而不會造業障的錢，這樣的錢，任憑你怎麼施與，都會是你的錢；給了別人之後，也就忘了吧，不必記掛是給了誰，這些錢會在適當的時間，自動再跑回來的。」

(三)、五六頁關於「結怨」的：「在前世今生的接替過程中，恩怨的交替、回饋也相當準確，在我們的學習過程中，千萬造次不得，偶一不慎跟人結了仇怨，就會遺患無窮。災難果報之來，必會如影隨形，絕無可免。到目前為止，我所催眠過的三千餘個案中，幾乎可說屢試不爽地印證了每個人過往的大小恩怨。」

(四)、二二六頁總結「因果」的：「客觀而言，在這三千五百個人的潛意識裡，





可以看到他們對人生有一些共同的敘述：生命有輪迴，輪迴有一定的因果律。經歷越多的個案，就越感覺到這些因果律的存在。目前我個人可能比一些宗教家更關心因果報應，因為我藉由催眠所得到的因果律就像算術的一加一原於二一般準確。而更令人不敢大意的是，因果律時時刻刻盯著你，雖經幾千萬年亦不放過！我們常犯的兩大錯誤是：

①、我的行為只要沒有別人看到，就可以不了了之；②、我的行為只要是對的，就不會造業障。不是的！我們所做、所說的每一件事都不會磨滅，都會存留在永恆的記憶裡。再者，我們所認為對的事情，只要對別人造成了傷害，也同樣會造業障。面對這樣莊嚴重大的生命現象，我們實在不能掉以輕心而不勤加研究。」

(五)、「釋疑」的二四〇頁：「問：那麼到底有沒有任何免除報應的方法？答：沒有。可是，使人的精神體迅速超昇淨化的方法則有。那就是：給他機會用平常心及無比的毅力，去忍受冤屈、衝破逆境、走出黑暗。所以，如果一個人連續不斷受人冤枉，被陷害折磨得不堪，千萬不要灰心，因為那種機會並不多，一方面可以消業障，一方面又可獲得磨練自我的機會。所以，更應該以感恩的心，感謝那些給我們這種機會的人；他們的惡毒，造就了我們今天的平靜安寧，也激發了我們今天的心靈能力。我們的命運可能變得坎坷一點，但也因此顯示出自我學習到的強大心靈能力。耶穌忍受冤屈，造就祂

在十字架上的榮耀。誰會知道三十多年前銀鐐入獄的曼德拉，繫獄二十七年之後，今天變成南非總統？所以每當橫逆到來之時，要以最慈悲的心及剛健的氣勢來對付；磨練來了，就用堅忍不拔的毅力承擔。久而久之，我們就可以不怕報應了。」

三三八頁：「問：動物會不會加入輪迴循環？答：所有有生命的東西都可加入輪迴的循環圈，包括螞蟻、人類、上古恐龍、現代的外星人等。在這些生物體裡面的靈魂，都是一樣的，可以轉來轉去，相互變換。眾生平等就是這個意思。」





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

普
勸

當比丘遇到精神科醫師

今年九月十九日，李醫師帶來了一本書「共襄盛舉」，是他所推薦有關自殺很全面性的著作《夜，驟然而降——解自殺》凱·傑米森博士（她也曾患嚴重的躁鬱症而自殺未遂——誠如她自己所言：我自殺的能力惡名昭彰。）所著，看完這部包括流行病學、遺傳學、精神病理學及藥物等等，我試問自己——還能為自己尚未命名的小書做些什麼貢獻？但「解鈴仍須繫鈴人」地，在該書中也找到支持自己將它完成的信念（在自序二中已明）。利用李醫師在精舍受菩薩戒的時間，我將此書很快的速讀過一遍，待受戒會後，在黃昏到黑暗中我們會談了近三個小時，當中的談話重點歸納如下：

（一）、這點的發現是最值得我所興奮的，在該書第二二五頁有這樣的研究結果：「還有許多對自殺有重大影響的因素。年齡是項特別重要的因素，我們知道自殺極少見於十二歲以下的人，在十五歲以前自殺的人只佔自殺人口的百分之一，可是在十六歲到三十歲之間自殺的人卻佔了百分之二十五，是什麼原因造成自殺率突然向上攀升





呢？好幾位研究者認為，小孩不會自殺的原因，在於他們對死亡的觀念非常不切實

際；舉例來說，半數以上六到十一歲的小孩相信死亡是可以復原的。可是大家並不

知道為什麼這種信念能保護小孩免於自殺，（事實上，還可以辯稱對死亡的這種觀

念，應該更容易造成自殺才對。）也許較合理的事實是自殺的計畫和執行需要相當

複雜的認知能力，而小孩通常還缺乏這種必要的能力。更重要的是，重大的精神病

理（情緒疾患，酒癮和毒癮，以及精神病。）很少見於小孩，這些嚴重的精神疾患在

青春期中發病的機會，遠比青春前期要高出許多。通常青春期中開始於十二到十四歲，這時

會伴隨第一波升高的自殺率。青春期的荷爾蒙會出現旋風般的變化，而主要精神疾患的盛

行率也逐漸升高。躁鬱症平均發病年齡是十八歲，酒癮、藥癮和精神分裂是二十一

歲，而重鬱症則是二十六歲。隨著這些嚴重精神疾病的盛行率增加，自殺率也隨之

增加，使得年齡成為自殺的重要危險因素。」您知道嗎？在佛法中有十二因緣，將

「人生三際」——即過去生從何來？將來死往何去？由此十二個環結，展轉感果是為

「因」，互相由藉故為「緣」，是名十二因緣——所謂「無明緣行，行緣識，識緣名

色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老

死憂悲苦惱（死了復生，生了還死——輪迴不息。）」此十二因緣甚深甚深，若能徹

「這是佛法中「斷」、「常」二種邪見中的常見」

解↓徹行，則生死可了；然此非我的能力所及，且光要淺談，也要佔不少篇幅來解釋名相，今單就相關年齡一環來說明：（節《佛學概要》第七九頁）

「受—領受之義。即領納所觸境界，謂根境相對於違順等境上，生起苦樂等感受。當四、五歲至十歲左右，年紀稍長，知識漸開，知道接受一切境界，對於飲食衣服玩具等，皆有所求，且能分別好醜。此為對境所生之一種情緒。

愛—貪愛。即因感受引生之執著。當十一、二歲至十八、九歲時，行將成年，欲望既開，對於五欲六塵，自然心生貪愛。所謂於樂受順境，則起貪戀之心；於苦受逆境，則生憎惡之念（愛包括憎）。唯未廣遍追求耳。經云：貪愛如水，能潤生死。愛為七情根本，最能潤生。故《圓覺經》云：『一切眾生，皆以姪欲而正性命』，古德亦云居士：『愛不重，不生娑婆。』此為對境所起的一種貪染心。

取—妄取。亦即是上品之貪愛。約二十歲後，血氣方剛，貪欲轉盛，於一切境，廣為追求，是名為取。此為貪染欲境之一種趨求。

有—業有。由愛取二支惑，遂發種種善惡之業（『行』是過去之業，『有』支是現在之業。）感生未來有生有死之果報。如有因有果故名為『有』，此為所作業力感報之一種定規。」





由以上的發現，我們每人心中皆有「內憂」——過去等流的煩惱（貪瞋痴等），如果不能得到調伏，再加上「外患」——六塵（色、聲、香、味、觸、法）的誘發，則不僅是此世的災難，更是往後生生世世的禍患。所謂「攘外必先安內」、「色不迷人，人自迷」外境雖多麼迷惑或惡劣的干擾，儘管我們的煩惱不能斷，但一定要降伏——淡泊得下來，否則當淪溺於電玩的虛擬情節、色慾、物欲等種種塵境時，如何自拔而保持情緒的平衡呢？

（二）、台灣精神壓力與治療上的難題：構成社會小單位家庭的解體，造成人與人之間的疏離，就連入手一機——國內外皆可通訊的大哥大，也不能連繫人與人之間的信任感和當中的鴻溝。掀起宗教革命的馬丁路德（德國人，1483~1546），五百年前曾說一席話：「一個國家的興盛，不在於國庫的殷實、城堡的堅固，或是公共設施的華麗；而在於公民的文明素養，也就是人民所受的教育、人民的遠見卓識和品格的高下。」反觀目前社會的教育型態已經嚴重受到考驗。我自己想：不管讀什麼書（若將範圍擴大，可讀人生的種種，包括人、事、境界等）、利用什麼教材、受何教育，以我在未出家前曾任教職的經驗，應該是培養從所讀的東西中，能於反省當中認識自己，並達目標——如佛家「四正勤」：「已生惡，令斷；未生惡，令不生；已生善，令增長；未生善，令

生。」（只是目下社會的價值觀已嚴重扭曲，於善惡是非也混淆不清；這是一個不容忽視的問題。）一切法並沒有過失，過失在人不能善用自己的心，利用透過法的學習來達成以上的目標，如電腦的教學雖是因應時代的須要，但在沒有給孩子正確的學習目標，它變相地成了讓孩子填充空虛感乃至成為網路犯罪的工具之一；又如電腦一按鍵盤，所須的資料就可提供取代傳統課堂師長的教導，在取得太容易下，不僅造成「尊師重道」的漠落，更嚴重的是，在孩子的世界中該知道的都知道了，只好提早進入成人的世界去探索，致使色情泛濫、暴力、毒品、犯罪等，乃至自殺已逐漸侵蝕青少年的生命。

至於家庭呢？因經濟的萎縮，（日本官員乃將該國高自殺率，歸咎於低迷不振的經濟，使得許多人想不開——您想想看，這個論點有什麼問題？我在此埋個伏筆，待後面的單元再來分析討究一番。）造成大量中下階層的失業，只好藉酒澆愁，回家便打老婆、孩子，太太便先得憂鬱症，或離婚，或離家出走，「家」——成了地獄的代名詞，逃家的孩子去哪裡？只好在網路、網咖中讓自己「墮落」。而您如何期望這樣的孩子（他們會長大，成為下一代的公民。）會有遠見卓識和高尚的品格、文明素養呢？在《天下雜誌》第二八七期一二〇頁，看到這麼兩段令人憂心忡忡的話：「





沒有好的家庭教育，社會付的代價就是——將來這個孩子去監獄；一個國家錢不用在教育上，一定用在監獄上，真的是這樣子。」「在拼經濟的同時，應該思考如何拼家庭；如果在拼經濟的同時，把家庭賠進去，二十年後，孩子會來討債，討的債就不只是錢，而是整個社會。」同樣的，如果願意將認識因果的正確生命觀，訂定一套合情合理的教育模式好好紮根，即使遇到種種負面的逆境（如失業、暴力等）時，也會「反求諸己」地思惟「如是因如是果」，進而能安分守己，不致造成壓力、挫折、焦慮、衝動乃至自殺；如果真能花小小錢紮根，日後不是可省下龐大的健保費，乃至人力資源——連中央研究院研究員、醫生等也鬧自殺，不是很可惜嗎？！

（三）、東西文化背景不同，使看精神科成為一種羞恥。或不相信專業人員之用藥等，故往往未能完成整個療程。再者，專業合格有執照的人員嚴重不足。但讓我感到納悶的是——儘管西方弗洛伊德學說的盛行，何以仍不能降低西方的自殺率呢？

（四）、李醫師在一九九〇年赴美哈佛大學進修研究時，曾接觸剛發展雛型的神經發展學，基因醫學的理論——「基因的可塑性」（GENE PLASTICITY），即雖傳承已有的基因，但還是有改變可能，此正與前所言佛法是「努力論」而非「宿命論」是同出一轍的說法；而此「基因的可塑性」理論經十多年來更已得到學界的認同，

李醫師並提及——百年之後，您我都不在了，但日後精神科學的研究，勢必與佛法結合——殊途同歸。

(五)、最後我將此書的架構向李醫師說明，並很老實地請教他——這種以因果的手段來勸導不要自殺的道理，可在他臨床派得上用場嗎？他「更老實」的回答我「不能」。經過自己思惟並與他研論後，才發現西方的著作或從網路下載的資料，乃至李醫師所能利用以柔和、愛心、接納等「攝受」手段的對象，大多已構成嚴重的心理疾病，當然受不了「折伏」的手段。（餘如架構簡述——相應的對象——科論及所述。）

物質來自人類的錯覺——愛因斯坦這麼說

「物質來自人類的錯覺」——如果這句話是出自於佛教徒的口中，當然會被高知識份子質疑，但是這句話卻偏偏出自於近代偉大的德國物理科學家愛因斯坦，（老人家一生獨身、茹素，將終身奉獻給科學的研究，在其晚年說出這句話。）您可有什麼體會嗎？

又者《畫佛因緣》21頁中，道證法師提出已往生的中國大陸一位無線電工程學





教授黃念祖居士，以科學來印證佛法的觀點，及二位科學家對佛法的驚歎：「他說到：『人是三維空間（三度空間）的生物……人可在地面投射一個影子，地面可理想化為一幾何平面（即是二維），假設此二維空間有生物，則此生物所能察覺者，只此影而已，絕不能知此影之源，亦無法估計此影將如何變化。至於弄影之人，則可隨意變化影之形相，並預知此影於某時可達某處，（此即俗稱之預知未來；人對地面所有一覽無餘，即俗稱之透視；可使影子忽有忽無，即俗稱之搬運。）由於以上之對比，人可稍測四維與三維空間之對比情況。……至於電磁波乃四維空間之波浪，每一電台發射之電磁波，皆可透過牆壁，遍布虛空。同時空間每一處，皆有各電台發射之電磁波存在。若轉動接收機之旋鈕，則東京、倫敦、巴黎皆在當下。由是推想，四維及更高維空間之生物，其神通妙用更遠倍於是……現科學家已承認十一維空間，圓滿究竟佛陀的維數，應為無限大，法身遍滿種種空間，無有障礙。空間維數越高，其境界愈不可思議，由此『復度多空間』之學說，可減少人類對於佛教不可思議，超情離見，理事無礙，事事無礙法界之疑惑。』」日本有位松下真一先生著有「《法華經》與核子物理學」他驚歎：「實在很奇怪，正是現代物理學（元質點論）的真理，並用實驗加以證明，這和古代佛教思想的具體表現一樣，不是令人驚歎嗎？」松下真一

先生因其祖父念佛的因緣，得以接觸佛法，又在德國漢堡國立理論物理研究所，研究多年而有此感歎。又有一位著有《物理學之道》的F·卡普拉，他也驚歎：「古老的宗教典籍《華嚴經》與現代物理學的理論之間，有著驚人的相似性。」當前大科學家很多有此發現。

我們一向都認為時空、物質世界是真實存在的，但今天的科學家卻已發現——物質是由原子，甚至更微小的粒子，如電子、中子、核子等所組成；而這些基本粒子，再研究下去，竟然發現——其中原來沒有任何的實質存在，只有「場」（能量）而已。也感謝這些現代物理科學的先進們的研究，正可幫助我們體會佛經中所說的「空性」——萬法其本質皆空，雖其本質皆「空」（真空），但森羅萬象亦不否定各有其「用」（妙用）；就好比佛法所說——我們的身體是地、水、火、風四大所組成，因緣和合（父精母血，及眾生的貪愛煩惱）則生，緣滅則散，故云「四大皆空」（非俗謬傳「酒色財氣」皆空）；若依現代科學論點，即上所云細胞的組成，一再分析後竟無一物存在，所以活著就空了，非待死了什麼都沒才空，說「空」只是要破眾生對「我」，及因我而衍生的種種「我所」的貪執而已，並不否認一切相的存在，而且鼓勵「借假修真」——利用這些森羅萬象（妙有）來修行；好比總要吃，但吃該吃，且吃飽就好了，何須殺





害生靈，來逞一時的口腹之慾。再好吃的東西，過了咽喉再吐出來，您敢再吃回肚中嗎？若論穿，也不過是令人知恥遮羞就夠了，何須綾羅綢緞、皮革大衣呢？

科學物質文明，的確帶給了人類生活物質的頂峰；但時下的科學家，仍嫌不足地想再往金字塔上頂點再創「高峰」；而老實說，只是希望帶來所謂消費，以創社會商業的生機罷了！若論「消費」——就是讓人們常覺得自己所擁有的不夠多，如果可以再擁有別人所擁有的，不是更快樂嗎？為達到此目的，便要創造「虛假的需求」——好比各種媒體廣告，找名人、明星當代言人，並保證——如果您也擁有和我一樣的東西，將感到無上的快樂；而且到了學校或辦公室乃至鄰居街坊才承認您是趕得上時代的潮流。但是要找對代言人——必須是「天王中的天王」，要紅得發紫（孰不知——當發紫時就表示快爛了），誰會找過氣的明星當廣告人呢？虛幻的舞台掌聲，就等於是靠台下的那群人在撐著而已，當掌聲減弱之時（不必等沒了），不知能不能認清自己？！在舊紙堆中道友撕下一小則報導給我作參考——「二〇〇〇年五月曾在加拿大被送入精神病院治療的港星藍XX，年初二凌晨再度鬧出自殺未遂事件……她說『每逢佳節倍思親，我孤家寡人，我做這一行壓力好大，……』」

繁華過後的時刻，您能有深刻的自省嗎？雖然，我們有時也知道某部份是不真實的，

但是處在這種迷思的壓力之下，往往是願意隨波逐流的，因為「虛榮」的感受，就如吃毒品一樣是會上癮的。

再談談每天非吃的飲食——您猶記85年英國傳出的「狂牛病」立刻震驚全球，（因一旦感染此病，患者會逐漸發瘋，最後腦部佈滿海綿狀的小洞，終至死亡。）為挽救該國的畜牛業，四百五十萬隻年齡超過二歲半的牛隻悉數遭到撲殺的下場。次年（86）三月就輪到台灣上演「口蹄疫」的戲碼，只是主角換成另一經濟動物——「豬」上場，當年豬屍處理量達到三百二十萬隻左右。一位高中老師，當年正服役任預官排長，不得已帶兵幫忙撲殺，從早殺到晚，殺到手都軟了，問我該如何懺悔？人為了吃一磅動物蛋白，必須給動物吃21磅蛋白質——換句話說，如美國一九七四年對外評估：如果美國只要有年少消耗百分之十的肉類，就可釋放出至少一千二百萬噸穀物給人類食用，也就可餵飽六千萬人；牲口如果減半，則糧食量足以使非社會主義未開發諸國，卡路里的供應量超出現在的四倍以上；富裕國家為製造動物食品所浪費的食糧，如果適當分配，足以終止全球的飢荒和營養不良。至於畜牧業破壞自然資源，如水源、森林等就更不是您所能想像的。（可參見《新世紀飲食》一書）而非得吃肉嗎？現在有太多證明——素食的利益遠遠超過肉食；但葷食餐廳遠多於素食餐廳的理





由，仍明白告訴您——肉食的誘惑遠大於素食吧!!但別忘了——大自然的反撲就是 SASS、禽流感等瘟疫的傳染，只因為「人性」快墮落地與「獸性」不分了，我們等著瞧吧!!

又說，現在幾乎「人手一機」的手機及電腦，（聽說以後不懂電腦就等於「文盲」?!如果，您不想讓腦子裝太多染汙的種子，而令六根逐漸恢復清淨，那麼當這一類的文盲也不錯的。）十個使用者中，問看看有九個知其原料來源否?《經典》第七四期中〈剛果大猩猩的「魔塵」殺機〉一文披露：即將於該國絕種的大猩猩，所面臨者除了盜獵攻擊之外，其所面臨的新威脅，竟是一種令人想不到的東西——鈮鉭鐵礦（Columbite-tantalite, 簡稱 Coltan），提煉後成為一種耐熱的粉末，特別適合製作電容器以儲存電能，是行動電話、電腦等不可或缺的成份，隨著精巧機械日益講究時髦、輕巧、快速之下，市場需求激增，因此被暱稱為「魔塵」。本來剛果共和國應是世界最富有的國家之一，因為豐富的礦藏，包括金、鈷、銅、鎘、石油、鑽石……等，任何您能想到的礦產，這裏應有盡有；但隨著內戰的發生，該國各據山頭的統治者開始抵押國內礦的開採權，藉以換取武器與外國軍隊的支援；侵略者及大批難民、礦工的侵入，不僅破壞大猩猩的居住生態，牠們更成了菜單上「叢林肉」的首選。如此「揮動屠刀下的科技需求」代表什麼？

事實上，我們常常「迷惑於外相而認不清真相」——好比，我們常從外表來評論一個人，光鮮亮麗與否？是否權貴？是否富有？學歷如何？從明星、名人乃至總統，我們常被他們所擁有的名聲、權力、富裕及美麗的面孔、身材所誤導，因為往往這些人，若未具有修行——斷惡修善、調伏三業的素養，往往他們的貪欲、瞋恨可能比一般人更為熾盛；相反地，如果經過訓練而調伏的身口意三業，即使一個販夫走卒也能盡己之能而利益眾生，況是一個名人，更可以清明之心，行仁慈之舉；所以「相」——物質文明並沒有過失，問題的根本是在迷失於物質的「貪欲煩惱」——即如前所論十二因緣中的「愛、取」二支煩惱啊！

《經典》（2004·11）九十頁中，引《日本經濟新聞》在今年八月公布的「日本觀光地意向調查」顯示——漢城、上海、香港、台北四個城市，有八成以上的居民想到日本旅遊，而東京在各大城市名列前茅，其目的多是「購物」。我們的生活，真的需要這麼多的妄想和東西嗎？！而有一個台大博士班的小朋友，曾來精舍掛單一晚，他告訴我：「他每天晚上都在期待生活中的『新鮮事』，而他想像不出，在寺院清修每日固定的——功課、睡眠、一天早午兩頓（再變也是粥、飯、菜）飲食（甚至有人日中一食）刻板的生活，如果短期還可以忍受，長期地十年、二十乃至五十年





如何過得去？」我笑了笑告訴他：「如果您期待著高潮的新鮮感，那就要有承受低潮落寞感的心理準備，因為這是無法避免的；所以有智慧的人，是求——平常心。」

「平常心」三個字容易寫，更易說，但要保持心的「平常」，（不是一分鐘，十分鐘而已。）豈是容易做到？您即使沒玩過，也大概可以想像「塑」泥人或捏粘土，以及木「雕」刻佛像吧！做個比較——般未論修行的凡夫俗子，就如同塑泥人一樣，用一團團的粘泥組合成一個人，就好比俗話說用「五子登科」——妻子、兒子、車子、房子、錢子（也代表事業）來組成填空自己的人生；（但獨缺了奉養父母、道德良心，所以往往成了有身無心的行尸走肉。）而當中的某一團粘泥變質了——如兒子成了流氓或死了，剛買的BMW被偷了，房子遇地震全毀了……，您能堪忍嗎？試問自己，不要迴避，更不要說——我沒那麼倒霉。若是一個修行人，就好比雕木頭一樣，得把多餘的部份去掉，才能獨存所要的形像；所以出家要先剃髮穿染壞色的衣服，且出離「小我」的家，去完成「大我」的奉獻；如印度德雷莎修女所創辦「垂死者之家」的住院修女，他們也過著清貧的生活，每人只有二或三套補了又補的紗麗，每天作息除了服務就是祈禱，但她們卻甘之如飴地充滿喜悅。

「捨得」——沒有「捨」怎能「得」，沒有「付出」那來的「收穫」？由於我們過去生

有造善業，所以召感世間的榮華富貴，可令感一時、一世的榮耀；但是在因地當中，我們是以有生有滅的無常之心所造，所以今生所感的果報也必定是有生滅的，（所以天人福報不可依恃，終非究竟解脫。如果您是不怕再輪迴的苦，當然可以在世間五欲上追求；不然是非修出世法不可的。）它的勢力再大，就如奮力將石頭往天空一擲，再高遠總是遲早會掉落到地面的；面對這種無常遷變的壞苦（三苦之一。佛法將人身心之苦大略分三：（1）、苦苦：即一切不如意的苦受法，它會逼迫身心。（2）、壞苦：即一切如意的樂受法，它會因無常變異為苦受，所謂樂極生悲。（3）、行苦：除了如意、不如意法之外，所餘的捨受法，也就是因緣和合的一切有漏造作，所以有生滅遷流的身心逼惱，就如同「歲月無情催人老」一般，年輕總不識老年的滋味，待醒覺之時總是悔恨多。）如果修行人有智慧地保持平常心不僅尚可堪忍，乃至以覺悟無常敗壞之苦，更可為入道之門；但問題是——凡夫眾生不是如此，對於快樂的果報是愛取的，若平日對此五欲染汙之境界貪愛一分，便心理準備——當無常變異或失去時，便要承擔一分的痛苦，有十分就有十分的苦；就如天平的兩端，當失去平衡時，不要只短視的看到翹起的一端，還要注意隱伏在平衡下的另一端才對的。（因為三界本就是對待而生——有長即有短、美醜、高低、貧富皆是如此。）

既然覺悟三界五欲究竟是苦受，那麼要將心安於何處？三國的諸葛亮先生，縱





然才高八斗地說出「淡泊以明志，寧靜以致遠」，但實際上他仍跳脫不出業力地搞世間法那一套。只有內心真正的寂靜——「風雨中的寧靜」，這種不受外境干擾的內心狀態，才能得到快樂；即如大般涅槃的境界，才是一個實修的佛弟子真正的大皈依處。道證法師曾說過一句話很有道理：只有內心不快樂（不寂靜）的人，才須要「娛樂」；您不覺得——當您花大把的鈔票到國外瘋狂採購、去逛街看電影、當追星族、大吃大喝一頓，或者在網咖泡一整天，沈溺在虛擬的情節當中，（竟然有人打電動，幾天幾夜不眠不休地撕戰，結果死在網咖。）其結果只有——賺取身心的疲勞而已。

物質文明的進步，除了帶給人們更加頹廢怠惰外，心又何嘗有幸福的感受？！多了幾條南北高速公路、鐵路，更沒有時間承歡膝下於父母；（當天即可往返，連一同進餐的時間也沒有。）手機、網路，除了讓電訊公司狠狠的敲了一筆，並沒有消除內心的空虛與不安；大學學校的升格改制，只更降低了教育的品質；不僅〇沒增長，〇〇更弱得不行，連碩士、博士也解決不了自己的情緒問題，以至於朋友、感情及學業壓力竟都成了年輕人自殺的誘因；加上媒體資訊的快速傳播，若未具洞悉的智慧，固然有才、有錢等樣樣佔在前面的人，承受不了身心、物質相對而生的壓力；就連沒才、沒錢等，輸在起跑點上的人們，原本更有條件修「少欲知足」行的，卻因妄想分別比較，所帶來的壓力創傷更是不小。真是哀哉！！

總結前面所提「日本官方將全國一年自殺人數三萬四千的高自殺率，歸咎於低迷不振的經濟。」這樣的論點，看了上面那麼長的文字，您該心裡有數了吧！無怪乎前面引宋朝楊傑居士所說：「愛不重，不生娑婆。」愛什麼？就是貪愛一切虛妄的「相」啊！

經濟的成長與衰退，只是無常相狀的遷變而已，就如海浪有「高」便必然地等著「低」下，世間那有一法永遠處在顛峰的狀態呢？就如我們凡夫的心，時時保持在喜悅的狀態也是不正常的；所以有憂鬱的心情，也是一般凡心的狀態，只是一直持續一天到二週左右便成「憂鬱症」了。因此，經濟相上的遷變，只是造成自殺表相的原因而已，好比一個向來淡泊、少欲知足的人，經濟的成長與衰退與他何干呢？這不正顯示——大家對物欲的貪愛太過強烈之故嗎？！故俗云：「由儉入奢易，由奢入儉難。」而《八大人覺經》中云：「多欲為苦。生死疲勞，從貪欲起；少欲無為，身心自在。」「心無厭足，惟得多求，增長罪惡。菩薩不爾，常念知足，安貧守道，惟慧是業。」由此看來，只求經濟的快速成長，而忽略心靈智慧的相齊並進；本來有靈性的眾生，應合理地運用無情的物質，或者說有情與無情應和諧地相依相存才對，而今卻反被物質操控；這才是造成自殺的根本原因吧！





等待黎明的時刻。為您點盞心燈

有道友很慈悲地提出一個論點來警策我們——如果我們今生沒有往生西方極樂世界——不是證無生忍，「乘願」再迴入娑婆世界，而不幸「乘業」再來的話，是百分之百有可能趕上下一個世紀的流行病——憂鬱症（還有躁鬱、精神分裂等），因為時代的巨輪必因眾生共業之力，仍繼續不斷地前進，物質文明的泛濫開發，取代了人性的成長，您——必須從媽媽的肚子生下，媽媽為要多賺些錢，讓您不要輸在起跑點；而您必須更努力的補英、數、理、化、電腦、籃球……才能高人一等出人頭地，接著「五子」須登科……，然後得憂鬱症、癌症、最後老死，再來一次「生命之旅」。前幾天在電話中策勵大姊要好好念佛求生西方，「難道您還想再來一次嗎？」她堅決的告訴我：「拜託！千萬不要了……」

請不要短視地只追求今生的享樂，或故意為逃避痛苦而自殺，因為將遺留多生多世的悔恨；如佛經中曾提及：有一次佛和阿難尊者一同在曠野遊行，阿難見到一具骷髏為天人散花供養，另一具骷髏卻為惡鬼所捶打；阿難有疑故問佛，佛告訴阿難——這二具骷髏各是天人與惡鬼的前身；因前世修十善所以昇天享天福，為報恩故來散花供養；反之，因前世造惡業，故墮鬼道受劇苦，為報復故來捶打。所以有智慧、責任感的人，必不至於將眼光只放在這一世而已。

記得前幾年在中山高速公路，看到一面保險公司的大廣告牆，上面有一句廣

告用詞，大概是這樣的——「讓我們保障您的夢想！」這家公司只要您按時繳付保費，或許可以保障到您這一世死亡之前，但現世當中恐怕也無法保障因有這些「夢想」而得到內心真正的快樂，更何況您還有生生世世不斷的「夢想」要去酬償呢！！與道友的警策，一同送您作參考；如果公信用不夠，就相信佛！再不爾，大科學家愛因斯坦也曾警示您我的。

下一科再來看看——沒有了「麵包」的愛情，它的背後真實面貌如何——

「喻已於此科為我所破的物質文明」

認清愛情背後的真相

千百個自殺理由，似乎皆可讓我及世人感到同情；然為了世間的男歡女愛而自殺的，往往是最傻，而且最令人感到傷心，但竟是最為常見的，佔了60%，故應讓大家徹底了解——「愛情是個什麼東西？」

好看色情影碟的人，我如果試問：劇中的男女主角是七、八十歲的老太公、老太婆領銜主演，您想花錢買來看嗎？應該120%的人都是相同的答案——「不」，再加上怪異、作嘔的表情吧！（這是我為勸誡，而詢問過每一位青年所得到的答案，





與無法想像的表情。」在佛法教典中《大智度論》卷十二中所說到：「如一美色，姪人見之以為淨妙，心生染著；不淨觀人視之，種種惡露，無一淨處；等婦見之，妒瞋憎惡，目不欲見，以為不淨。姪人觀之為樂，妒人觀之為苦，行人觀之得道，無豫之_{厭也}人觀之，無所適莫_{厚薄}，如見土木。若此美色實淨，四種人觀，皆應見淨；若實不淨，四種人觀，皆應不淨；以是故知，好醜在心，外（境）無定也。」故說「色不迷人，人自迷」也。

再看看《自殺以後的真相》一書作者理性的評判：「愛情是個甚麼東西？旁的情形，我暫且不問，只問發生戀愛關係的那些青年男女，究竟為了甚麼，甘心把性命犧牲？我想現在的人，高唱愛情，莫非就為這愛情二字麼？恐怕除了這二字，世間再沒有那麼大的魔力，可以叫人自願就死。但是死了，愛情還可存在麼？並且愛情究竟是個甚麼東西？我們也應當把這二字的意義，認明一下。我常常聽得人說：甚麼叫做愛情神聖咧，愛情純潔咧，還有甚麼愛情豔似花咧，愛情美如玉咧，那些甜蜜蜜和和順順的美名，聽到耳朵裏，好像肉都要麻，骨都要酥，心思就被他們弄得搖搖不定了。話雖這麼說，傻終是個傻，這裏頭神秘的魔力，究竟有些莫名其妙。我就問道：愛情二字，多麼的好，那麼在父子兄弟朋友之間，行不行呢？因此有人答道：愛情的意義，卻有廣狹的，不過要像這種性命交關的愛情，恐怕只限於男

女之間，旁的地方不很能夠通用吧。我因此又問道：既限於男女之間，那麼十七八歲的年輕人，和六七十歲的老婆婆，也會發生很深的愛情麼？那人又道：大致都要在少年或中年的時候，彼此才會有愛情發生，到了老年，就講不到甚麼愛情不愛情了。我更問道：既是這麼說，一個翩翩的美少年，與一個缺口歪鼻、十不全的醜婦人，就是說年齡相當，也能一見傾心，鬢廝耳磨的和在一塊兒麼？那人便囁嚅道：這卻很難，要像這一種因緣，恐怕十分不容易尋得到的，大概彼此面貌，終要過得去才行。我因此就哈哈的笑道：那麼，愛情二字的意義，照邏輯的理論講起來，豈不是姪色二字的代名詞麼？愛情限於男女（案：現應包括同性戀了），無非是性慾衝動，就是姪。關於年齡美貌就是色。所謂神聖純潔等那些名稱，盡不過假來文過飾非，欺人而已。那人道：也許有旁的關係，如性情啊，學問啊，都可以增長兩性間的愛情的。我道：性情學問等，說能增長愛情，本無不可，卻非愛情的主因和動機。不然何必限於男女，何必限於年少貌美，又何至於發生出生入死的大問題呢？故知愛情決定是姪色為本。但我並不是故意裝出一副道學先生的臉來，責備任何人的。四書五經上說過：『食色性也。飲食男女，人之大欲存焉。』『知好色，則慕少艾』孔孟也明知姪色二字是任何人所免不掉，故我雖不說他們好，卻也不去論他們的壞。不過最要緊的





一句話，就是要識得姪色是個甚麼，萬不可被他們瞞了，以致神魂顛倒，弄出喪性失命的事來。因此就有人問道：那麼怎樣才能識得他們呢？我道：只要識得姪究竟是否樂，色究竟是否美，識得了，他們自然顛倒玩弄您不得。我把這兩層意思，慢慢的講來，不過略帶些哲理，請大家平心靜氣，體會一下，千萬不要以為我在此談玄妙、講道學，生了厭心，就不聽了。實則我所講的，都是平常之理，只要您們順著次第聽去，自然很容易明白了。那人道：姪是否樂，色是否美，卻是一個問題；然姪因色有，色解決了，姪也就不難解決，不過色有美醜，是無可否認的。我道：請言其故。他道：無鹽與西施並立，媼妍立辨，人人一般看的，豈可生異議嗎？我道：您以為西施美麼？究竟美在何處？他道：面美、目美、鼻美，乃至等等無一不美。我道：面美削汝以面，目美挖汝以目，鼻美剷汝以鼻，乃至等等一一割汝，與汝玩供，好麼？他道：要不要，一一割下了，就不美了！我道：一一既不美，何來總的美，總不是一所成的麼？更有一層，把西施一身分析起來，不就是膚、髮、骨、肉、膿、血、爪、甲、尿、糞等麼？在這幾些東西裏，那一物具有美性的？他又搖首道：都沒有，一一分了，就不美了。我道：分既不美，人何云美？人不是分的集體麼？故知美性不實，此其一。

同一女子，此人以為美，他人未必以為美，他人以為美，此人亦未必以為美。印度人以為美，中國人未必以為美；中國人以為美，西洋人未必以為美。即以時論，昔時以為美，今時未必以為美；今時以為美，將來未必以為美。美因人、因地、因時而異，故知美性不實，此其二。

譬有男女，昔為情侶，今為仇人；為情侶的時候，只見貌美、色美，無一不美；轉瞬之間，成了仇人，惟見人惡、心惡，無一不惡。美又因情感而殊，故知美性不實，此其三。

美性如果是實，不但人看了以為美，就是物類看了，也應當以為美。如水潤火熱，人物同樣感到，但事實卻又不然。莊子不是說的麼：『毛嬙西施，人之所美也，鳥見之則高飛，魚見之則深入，麋鹿視之則決驟。』那些魚鳥等，既不是呆蠢的東西，何以非但不感到美，而且反被美人嚇走了呢？若說物類，無覺美的可能性，何以魚鳥等，各各自類間，都有性慾的事？然性慾生於美感，蓋由美生愛，由愛生慾，乃一定的程序，人物既然一體，那麼物類自然也有感美之可能性。（物類飲食男女，貪生惡死，乃至愛護其子，與人無不相同，故知有感美之可能性亦同。）不過他們，只能感到自類的美，而不能覺到異類的美。如同人類，只能覺到人類的美，





而不能感到物類的美，這就叫做同類相感的道理。實則易地而觀，人類物類，都沒有甚麼美之可言。（人類物類既各無美，何以各各自類間，感到有美？這是先天及後天的習氣資發，妄見有美，美性實無。）這種意思，莊子在二千年前，已經見到，現在的人，自作聰明，反全被蒙了，豈不可笑。故知美性不實，此其四。

美性既屬不實，姪樂更於何有？因姪非美不樂故。所以姪性之空，不言可知。不過在普通人想起來，行姪總是樂的，您要說行姪不樂，他們萬不肯相信。若然追究他們，到底行姪樂在何處？他們決定道：男女交媾便是樂。然非合理之談，既男女交媾便是樂，那麼與殘廢龍鍾老人交，樂麼？與污穢醜陋人交，樂麼？心中滿著了煩惱，行姪樂麼？恐誰也不能說是樂的。非得要年齡相當，兼之貌不醜陋，更沒一點心事，有了這幾些條件，始有姪樂之可言。但是要知道，年齡相當，是年輕樂，不名姪樂。貌不醜陋，是貌美樂，亦非姪樂。沒一點心事，是無心事樂，更不是姪樂了。那麼姪樂，究竟在那裏呢？據此看來，要守定在姪的自身上找樂，是無論如何找不到的。那個樂，是因著旁的關係而發生的，苟姪自性是樂，應一切時樂，一切境樂，無往不樂。何擇於老少美醜，乃至有心事與沒心事呢？如必要待旁的關係而發生樂感，就叫做依他樂，（依乎他種關係而有否故。）不名自性樂，（姪自身上找不出甚麼樂來）故知

行姪實無有樂。所謂男女交媾便是樂這一句話，不是就錯了麼？

合以上兩種理論，可以斷定，姪既非樂，色亦無美，因色之無美，益覺姪之非樂，因淫之非樂，更覺色之無美，二者相互為因，乃決定之理。古人所謂「名姬艷女，皆同幻化；倚翠偎紅，盡如春夢」，就是這個意思。

姪色既同不實，那麼姪色所產生的愛情更向何處立足呢？愛情既不得個立足點，全然是幻現欺人的東西，回頭來就要問到這輩青年男女，究竟為了甚麼而死呢？唉，此等死，真是死得可憐，真是死得可笑，真是死得莫名了！

愛情愛情，您的神通，果然廣大，一向來不曾識得您的真面目，被您蠱惑了無數男女，害死了無數青年，到了如今，才曉得您是一個幻化變現的妖魔罷了！男男女女啊，快醒罷！莫再信愛情為第二生命的胡說，白白地把自己的名譽生命送掉了，還要被人家罵一聲愚癡，譏笑您們意識薄弱。還有一輩喜歡弄筆頭的文人，我也要奉勸他們，切莫風流自賞，把愛情提得高高的，信口亂道，誘惑青年，簡直不異誨姪。試問造下了許多業，將來向何處去消，為之一嘆！

我更有一言，要奉勸諸位男女青年們，尤當注意。愛情既然是一個幻化的妖魔，完全是姪色的變相，那麼不必再在愛情上胡思亂想，自取煩惱。萬一情不自禁，





偶然墮入了愛網，切勿以為某某待我是真心的、專一的這種觀念，就是情死和失戀死的種子。要知道愛情的根本是姪色，姪色既是任何男女間可以發生，所以愛情，也是任何男女間可以發生。他既會愛我，也會愛別人，因為流動變化，是姪色的性，亦即是愛情的性。不要說您的才貌富貴，不是世上第一，就說是世上第一，習久了也會生厭。所以真心二字，不過口上說說，其實是絕對沒有的。明白了這個道理，那麼愛去愛來，自然不致為悲為喜，發生意外的事情。話雖這樣說，可是這種苟且的事，終歸墮落，萬萬行不得。見地超脫的人，知愛情虛幻不實，人心變化無常，所以不肯被任何人惑亂。人望了他，瀟灑如仙子，潔白如霜雪，這種人，才稱得第一流人物，您們不當學麼？

按現在一輩為情而死的青年男女，不少懷著一種心理，以為一死之後，到了冥間，可以常在一塊兒敘樂。可是這種見解，便鑄成大錯，因為自殺這樁事情，本來是自我暴自棄，姑不必去論他。當知道——天生您，不是叫您自殺；父母養育您，也不是叫您自殺；國家保護您，也不是叫您自殺；然而您竟自殺了，這豈不是違了天，違了父母，更違了國家的意思麼？違天，謂之不敬；違父母，謂之不孝；違了國家，謂之不忠。那有不敬、不孝、不忠的人，死了反得受樂，試問天理何在？而且所行的，是曖昧苟且之事，所以這一類

自殺的人，死後非但不能在一塊兒敘樂，還要罰入枉死城受大苦哩！謀情死的人，可不知深戒嗎？」

這麼長的節錄文字，因為辦理太妙了，所以儘管遣詞上有年代的因素，而看來有些不習慣，但仍不忍截頭去尾。猶記是去年的事吧！報紙刊載一男二女，手繫紅絲線，一起服藥自殺，以為信此邪說，到陰間去仍可相聚在一起，結果一男一女死亡，獲救的一女尚懷此男的孩子，您知道他（她）們才都是國中乃至國小的孩子啊！邪說害人，即如死時穿紅衣袴等，死後可當厲鬼重返人間報仇；又邪書如日本所傳的《自殺手冊》（當竟筆後不久，十月十二日各大報皆以明顯的版面報導——日本上個月才四人共赴黃泉，而今又有七名十幾到廿幾歲的男女集體自殺的新聞。近年來，日本網路上出現許多自殺族相邀一起自殺，並交流自殺的資訊——如何自殺、何處自殺、何時自殺等；而不幸的是——自殺網站推波助瀾地淹及台灣……。）列上多種自殺死法如燒炭等，乃至教人縱慾等書的作者，您可知日後的果報嗎？！「文以載道」——文字可化人心，開人智慧；今反而邪毒人心，塞人智慧，善惡分判，果報何能逃之呢？

另外，我有一點要敬勸男女，以我自己的經驗及訪問受過情感挫折的男眾，為





何男女在一起就非得吵吵鬧鬧不可？原因何在？竟然在《破壞性情緒管理》第一三六頁中，西方科學家也有研究的資料顯示，東西方情侶擔憂的同一件事：嫉妒，不喜歡對方花太多時間和別人相處。「嫉妒」應是所有人類的煩惱，在佛教典籍《百法明門論》中明列為小隨煩惱之一，所謂「妒火中燒」。故男女交往，一旦有第三者介入，便會引爆打翻「醋罈子」。按理說，男女初期交往尚中規中矩，而嫉妒這種情形，往往是提早於婚前便發生性關係，（佛法稱為犯邪淫——除了正式的夫妻外，所犯的男女性行為皆算邪淫。）而讓彼此有繫屬感（佔有慾）——「您是我的」，當成了「我所」之後，只要有第三者的介入，強烈的「我執」便會啟動自我保護系統來防衛；而當防衛失敗所產生的挫折感強烈到不可平復時，不是選擇自殺來懲罰對方，要不然就是「寧為碎玉，不為瓦全」的報復行動。所以誠勸男女交往皆當守身如玉，如此好聚也好散。看了社會事件及親問時下的男女交往情形，皆同出一轍，且有科學家的研究資料佐證，故一併提出以為警誡。

十七年前的一場夢

民國七十六年的農曆四月十五日，是兄長的忌日——記得父母們為不讓我操心而善意隱瞞下，完全不知他曾經割腕自殺未遂被救，直到出事的前一天早上，家人攔不住他騎摩托車出去，現已出家的三姊隨後騎摩托車在後追趕，但怪的是到了廟口，輪胎便被鐵釘扎破，就這麼一去不回。在此情況下，家人才通知在台北工作的我，坐著夜車，一路亂了頭緒而徹夜未眠，回家後清晨馬上騎車到河邊、田裡尋找，喪氣地回到家，鄰居便告訴我——兄長已在祖母的墳上仰毒自殺。（之後，凡有兄長不知情的朋友打電話來家裡找他，我們都「說不出是自殺」地以「出國（天國）」去了——來回應；在數年內，「出國的」——竟成了兄長的代名詞。）

從事件的發生到出殯，沒看到母親在人前掉過淚，據父親說只是整理房間見到遺照才傷心地哭。（非常抱歉！身為家中么兒的我，從不知如何去安慰二老。）隨後，直到同村子有一相類亡兄年紀也是自殺身亡的男子，母親偶遇其父母，竟勸他們：「傷心也沒用，應該好好念佛迴向給他。」從此，我很感謝亡兄，讓這個家走出





了陰影和帶來「希望」——因為人世的滄桑與無常，反映出佛法解脫的可貴（在此之前，俗家是信仰民間神道），三姊和我陸續深入佛法（非逃避現實），而同在八十二年先後薙髮出家。

亡兄剛棄世不久，大姊先在高雄某神壇「牽亡魂」，經靈媒扶乩引出亡兄之魂與大姊溝通，一出來指著手上曾割腕的傷口及咽喉（被農藥腐蝕）表示痛苦而無法多說話，大姊本想問其自殺原因的目的也只好作罷（從死至今十多年，他的死因一直是個謎）。隨後，又到屏東某神壇「如法炮製」，情形如出一轍。因三姊和我學佛後，便以其為外道而勸大姊不要再去搞這種事了，好好藉佛法為其作功德回向、超渡才對。直到出家五六年後，大姊、二姊對佛法尚無決定信心，便又偷偷跑去再牽亡兄之魂欲解其近十年的疑惑。當靈媒降駕後到陰間「調人」，過了不久，只帶回亡兄的「傳話」，靈媒向大姊說：「家裡發生什麼事你不知道嗎？家裡二個人出家修行，最好不過了，以後不要跑外道了，好好在佛法中念佛修行。感謝兄弟姊妹這些年的功德回向、超渡，現在我已能自由的在這邊聽經聞法，以後不要再叫我出來問東問西了……。」前幾天為寫此紀實，再打電話詳問大姊，大姊告訴我，因為此次的機緣，她才對佛法有信心。

對於靈媒或催眠治療等，在此提出一個中肯的看法；《因果報應實證》九九頁：「目前神壇到處林立，主持份子良莠不齊，藉乩騙人屢有所聞。因此家父遇有神廟開壇設乩邀他參加或指導，全都謝絕，以免被人利用，成為幫凶，以致背負因果。乩壇扶乩情形既如上述，我們對它究竟應採取何種態度？」

對此，印光大師有明白的開示：『不可排斥此法，亦不可附贊此法。』為何不可附和襄贊？大師告訴我們，扶乩之事，有許多是靈鬼假冒仙佛神聖，所說的天乘道理及佛法，簡直是胡說，其所說佛法全屬臆測杜撰，若加以附和襄贊，恐招致壞亂佛法，貽誤眾生的罪愆。目前某些不屬於正統佛教的○教或○道，乩文是他們維繫教徒信心的重要工具，有時更成為他們教義的重要來源，對這一點，大師的開示，無疑是最佳的當頭棒喝，其信徒們，應防乩文來自人為作假或來自靈鬼假冒佛聖說法，以免修行誤入歧途，求升反墮，豈不可惜！

為何不可排斥？大師告訴我們，乩壇所開示改過遷善、小輪迴、小因果等，皆對世道人心有大裨益，若加以排斥，則有阻人向善的過失。

但是大家要明白，大師所不排斥的是，專門從事宣揚因果、輪迴，教化人心改過遷善的乩壇。對於目前流入弊端的下列三種神廟、乩壇，大師若仍在世，必定痛





加喝斥無疑：(一)、藉開設乩壇騙財甚且騙色者。(二)、開乩壇讓人問賭博中獎號碼或六和彩中獎明牌號碼者。讀者當知，有道德有修為的正神，絕不會鼓勵信徒從事賭博投機，可見指示明牌的，一定是小鬼或邪神，一旦中邪，後果堪慮，可不慎防乎？(三)、目前許多神壇很熱衷於舉辦進香活動。主辦的人，常於活動中僱請花車女郎，穿著暴露、表演色情歌舞，戕害青少年身心、破壞善良風俗，這絕非正直的神明所許可。那麼這種活動是出於神的意旨，或者主持者假藉神意而舉辦？到底為了什麼？捐錢贊助或參加這種活動有無功德？聰明的信徒們應該知所抉擇吧！」

現在我和三姊已出家十多年，父母也很精進地念佛求往生，尤其母親堅毅的個性，和對西方極樂世界的信願，讓我一直很感恩亡兄的「身教」，連難以度化的大姊、二姊，現在也多少有在念佛呢！

佛度有緣人——沒有契入的因緣也強求不來，但在徬徨無助之時，「**正統**」的宗教信仰是可以產生很大的力量，從最初的精神寄託，再內化成「看破放下」的動力；如果您更有能力，應「推己及人」地再對一切的苦難眾生，生起一種責任感。這是我們此生的目的——除了淨化我們自己的問題之外，還有幫助其他的有緣眾生，是更重要的課題。請續讀二部影片給我的啓示——

生命不息

《生命不息》Life after Life》這是從網路下載的一部影片，是美國 Dr. Raymond Moody 醫生實地採訪數百位有死亡經驗又還陽（又活過來——但要注意，據這些人的死亡經驗都還算好，應是平日非是犯大惡，而先受前所造善業的善報之人；至於實際的業力，非我所能斷定。而自殺是屬惡業，決難有如他們一般的去處，千萬別妄想要以此為藉口而自殺，只恐怕「有去無回」，在此特別警示。）的真實報告，讓您對生命的意義及價值重新思考。以下是我觀後所得，提供給您參考（「」內是片中的文字，餘是我的心得。）

（一）、「在他們生命要結束的那一刻，在這個與他們同在的發光體前面，（案：曾請教 會公此「發光體」者， 會公表示：眾生人人都有光，只是自己看不到，除天眼通的人可以；臨終最後一念會看到自己的光，之後「一念之間」才轉入中陰身。故此發光體還不是中陰身。）會現出所謂『全景影像』——並非在轉瞬間連貫地

「即《楞嚴》卷八所云：「臨命終時未捨煖觸，一生善惡俱時頓現。」





出現，而是頃刻間頓然同時展現——從出生到死亡前一刻的每一感覺、思想、動作、事蹟；自己好像是觀眾卻也是戲中的演員，（案：即《莊子·齊物論》云：『不知周之夢為蝴蝶歟？蝴蝶之夢為周歟？』）就如置身於立體電影院中，觀看一立體電影；於中可以了知自己與周遭人事物，如何地互相影響。在這全景影像中，可以確定一件事——沒有一件事，乃至一個念頭可以隱瞞的。」

（二）、「一生所回顧的，並不是那些我們所期盼回顧的——所謂大的成就，而卻只是極簡單的善行——通常是些你忘了的事——出於真心去做的事情；可是這些善行，會在宇宙中流動。」以隨順真如所起之妙用，故其磁場能量，亦能豎窮三際、橫遍十方。是知，若心存有善事、功德可修，則已隔了一層。如悠悠隨隊放生，與忽見生命將被殺而起悲心救贖之，自然於心真不真有差也。「我所做過——我一向認為重要而好的事情，它們根本不算什麼；而是那些小而不被人知，你們為彼此所做之事。所以，助人者即自助，施給他入愛，即是以愛自滋養自己。」真心去做的——即是陰德，亦是《了凡·積善》中所揀擇之善的標準；即如一個孝子，從來不認為自己對父母所付出的有什麼值得表揚，因為那只是天經地義——應做的本分事耳。是知，勿以善小而不為，勿以惡小而為之。

(三)、「檢視自己，看看真實的自己，再以神的眼光來評價自己，此次死亡的經驗，讓你真正了解——比你所曾經肯定的自我，更偉大、更莊嚴。」

(四)、「佛菩薩能無私地完全接受我們，包括我們曾經無知所造的惡業，但我們自己能原諒我們嗎？」只要好好慚愧懺悔就好了，應該撥開烏雲（惡障）去見太陽、月亮無私平等的光明，這些才是佛的本意，而不是將懺悔的善義，變成了五蓋煩惱中之悔蓋。

(五)、「並不須在他人傷害你時，要你去原諒他；而是要了解他們，而去包容他們。學習看待相似處，而非相異處。」相似處者——即眾生之同一體性；相異處者——即眾生之間的差別相，如美醜、貧富等。此理甚深，當好好向智者討教。

「《觀經》云：『佛心者大慈悲是，以無緣慈，攝諸眾生。』」

(六)、「我相信——如果有個人了解自己，了解神對我們的愛，那我們就能跟自我有同樣的那種關係。」能對自己真慈悲的人——便能推己及人，設身處地的了解他的苦難，才懂得付出慈悲對待他人。（佛菩薩只是光體，但隨眾生示現不同之相而度之——正以無我相而化一相度眾生。）

(七)、「此生所學的，會隨著我們到下一世。」此正等流習也。既知如此，您願意學善——慈悲、智慧、誠實等；或學惡的呢？

(八)、用佛法的角度來觀看這部——「為我示現、教育」而來的影片，應該值得感恩和





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

合的一切因緣，乃至感恩自己——懂得慚愧而願意覺醒的心。若不用「心」觀之，則亦不過是體會一種自己「似未曾有」的經驗而已；難道不知——我們都已「死」過數不清的次數了，卻仍以此來「洗眼睛」而已，可以這麼說嗎？！「噫！可為知者道，難與俗人言也。」（明朝 蕩益大師這麼說）

「看過就算了」

「同「智」」

今天暫時停止

這部在台灣並沒有流通的影片，是我在一位藏傳出家的西方比丘尼的著作《心湖上的倒影》中，看到有以下的簡介：「有一部電影《今天暫時停止》（Groundhog-Day）這真是部佛教電影！內容是敘述有一個人，必須一再重新生活於同樣的一天，直到他真正過好這一天。剛開始他抱著非常消極的態度，所以他在第一天製造了許多負面的因，人們和他的負面相應，所以他過得很不好。然後第二天，他又得從頭經歷同樣的日子；接下來，相同的日子不停重複。（案：主角初謂「既無『明天』，便可隨心所欲」——此正所謂「撥無因果」之大邪見。）他開始拼命找出路，企圖自殺許多次，但次日早晨，他又在同樣的房間和床鋪上醒來，日期沒

有變，收音機裡播放的還是相同的歌曲。他的心態經過許許多多的改變，直到最後，他把大部份時間都拿來幫助別人，他搶先阻止即將發生的慘案，因為他已經度過相同的這一天許多次，他所有的心態逐漸變成想方法幫助人。當他的內心態度轉化，日子漸漸愈過愈好。最後，他終於能夠突破而進入新的一天。」便託道友透過關係從美國帶回來；雖然是純想像的編導，若非學佛之人用心體會，可能收穫不大，最多也只如片中的男主角——陷自我於淪溺而不得自拔的情況下，唯有透過省思，依一般世俗人捨苦求樂之情，找一個讓自己精神得以慰藉的出口而已。

而依佛法的角度來看——若不能藉因果來斷惡修善，不斷地降伏狹隘的自我，從現實生活的名、利等跳脫，那變成一再地重複這種「苦」的輪迴；好比劇中，給您無數次「今天」的機會，讓您去學習突破，如果沒有好好把握，即如古德曾說：「一切是考驗，看爾怎麼辦；靚面若不識，須再從頭煉。」在無數次的挫敗輪迴中，當您覺悟到——要放下自我，而去改過向善、慈悲仁愛、喜捨助人，這才是消滅宿業、積功累德最寬廣的正道，即如《觀世音菩薩普門品》云：「慈眼視眾生，福聚海無量」的道理一樣；更是想要改造自己命運最有力的促媒，所以建議您多學習「付出」——「助人為快樂之本」（但要有智慧），好比到醫院、老人安養院、孤兒院、「慈濟」或「創世基金會」等公益慈善





團體去當義工，久久的熏習，您的心量會更開闊的。

您可以加被自己

在《自殺是災難的開始》中，作者有幾段話是很實際的：十三頁「說實在，這後頭都有一股莫名的力量，促使您產生這種非理性的行動。有時本身並非很想死，但卻有一種控制不住的力量，教您去尋死。是否真有這種現象呢？的確是有，有很多醫學上無法解答的現象，更是一般常識所無法解釋的。」二三頁「每當一個人快死的時候，都會有異相出現，只要您會觀察，就可以看出他的氣色不好，印堂發黑。這時，您要認真開導他，勸他趕快修行扭轉業力；否則，若無善念與功德，這個劫數便難脫逃。」五二頁「臨死還能發起善念，算是積了件功德，因此被救活了。被救也有被救的因緣。所以人要心存善念，能夠存好心、說好話、行好事的好人，縱然在絕望的時候，也會有奇蹟出現。這些萬法因緣，都有很深的道理存在，要懂得看門道，而不要只是看熱鬧。所謂：『人無功德，大地難容。』福報已盡的人自殺，一下就好了，再怎麼救也挽回不了。」

我們總不能一直期待別人的功德回向，所謂「公修公得，婆修婆得，不修不得」，自己幫助自己是最實在的；儘管自己不夠力量，但也會感召善緣來幫忙。至於如何加被自己呢？所謂「加被」——《佛光辭典》中釋為：「指諸佛如來以慈悲心加護眾生。」我願意用廣義來解釋此名相，「加被」——若境界不動我的心念，我怎能感受到？所以凡能動我心念的，我都蒙受其「加被」，好比（一）、在台灣習俗，喜事收「紅包」，喪事收「白包」，如果當您家辦喜事時收到「白包」，會讓您動什麼念頭？（二）、如果您是好色之徒，當看雜誌中有美醜二女，光是平面的影相，會令您動什麼心念？（三）、如果您最喜歡的人和最痛恨的人，同時迎面走來，您會有何念頭交錯？（四）、當您進入百貨公司，樓上樓下地出入，您會有多少念頭隨塵境起起落落？以上從顏色、照片、人物、諸物雜陳，可以說每個境界（不論有無生命、死人活人等）都是繞著「我」為中心而起心動念，當然都會受其「加被」；既然一切境界都可「加被」我，那反過來，我可不可「加被」境界呢？答案是「可以的」；既然可以，我們是用貪、瞋、痴或不貪、不瞋、不痴來「加被」境界呢？這點是每個人都要問自己的。如果再談得深些，佛法「一切唯心造」的道理——我們的心就如一面鏡子，而鏡內所現的境界都是我們自己內心的投射，今天如果您討厭鏡內的人，而「忘我」地用拳頭將鏡內人打





死，結果先碎的是自己的心啊！所以心常懷負面消極的人要注意，如此感召的會是如何呢？我曾問過一個具有特殊能力的人——為什麼有的人會遇到鬼而走衰運？他告訴我，每個人都有磁場，會發光；如佛是金光，而如果有修行的人會有黃、白的光，或福報大的人會有紅色的光；至於心惡之人，光是黑色的，若常憂鬱等有灰色思想的的就是灰光；隨心、業力不同便有不同的光，而鬼就專門喜歡找灰黑色光的人——小心敬慎為妙！

上述就現實日用可體會的道理，也是根據佛法「一切唯心造」——即《佛說觀無量壽佛經》：「是心作佛，是心是佛」的諦理而闡示；「心作心是」二句——明朝蕩益大師盛讚云：「此真念佛三昧之祕要也。」清朝徹悟大師更云：「實是釋迦如來一代時教大法綱宗；更是十方三世一切諸佛法藏綱宗。」若要深論，非大徹大悟者能道，如我者只能依祖德之教加以傳述而已。經中云：「心如工畫師」——心就像一個畫家一樣，你看世間的所謂藝術家，其作品所陳現的，不就是他內心世界的「妄想」嗎？所以，同一個時間、地點、題材，大家同時作畫，但大家因妄想不同，故造種種業（有不同的風貌），即《楞嚴》所謂「循業發現」的道理；今有所謂「藝術治療」，即假借藝術的創作，可依其不可窺見的內心世界，借此

呈現出來後，再治療其「病因」；如有一因地震而痛喪父母家人的小兒，他所畫的彩虹不是七彩，而竟是黑灰等色。而我們的心，一下想善，一下子想惡的，就

心想而已

好比心的畫家，畫了一尊佛像，便隨想而起慈悲莊嚴之心相；若畫了一姪女，

如半夜行經墓地，而心自幻現鬼影憧憧之相。

隨邪想便起了貪染之心相；倘若畫了一惡鬼，自己卻被自己所畫之惡相而嚇壞了

（此即是常說：最可怕的敵人，不是別人，正是自己。）——也就是「一切唯心」

的道理。依此理，我們身口意三業，常常隨佛而熏習，如斷十惡修十善業、大慈大悲、念佛等，即三業時時造（作）佛之業，待修德圓滿，自然還證——此心是佛，確定無疑；反之，若身口意常造凡夫貪瞋痴等業，因此不能超越凡夫的境界，豈又有何疑哉！所以，常起灰黑念頭的人，其磁場光色，能召感不祥之物，便可理解了。又如《孔子家語·六本》云：「如入芝蘭之室，久而不聞其香。」亦通此理；反之，若心常入糞坑呢？還須解釋嗎？建議您把《了凡四訓》此書徹底多讀幾遍，即可從世法入出世法矣！！





沒有結束的「結束」——劃上最後句點之前

走筆至此，已畫龍點睛的將此書做個我自己認為已盡力的「圓滿」結束；在未劃上最後句點之前，再重點勾勒本書的眉目，送您最後的建議——結個善緣：

(一)、請您先將前面的架構表再瀏覽幾次，回想其中您契機或重要的內容。

(二)、耕耘→收穫，說穿了就是因十緣因果的道理，將之放大，就是無量個「三世因果」——說無量(多)即是一，一即是無量，因為無量個因因果果都是由一念開始的；而從現前的一念真正去把握因果道理的關鍵，才是學習「因果」——身心世界的安頓之處，不至讓業風吹得像無根飄泊的浮塵一般。

(三)、我們可以有「理想」，但千萬不要存有「幻想」，而不腳踏實地於當下的努力耕耘；我們也都知道要「只問耕耘，不問收穫」，但我們都得承認現代凡夫心力太弱了，在耕耘過程中，難免會因無常的身心及外在塵境變化而受到壓力、挫折；因此，更要了知「計劃」(妄想)永遠比不上「變化」(無常)——過去如果可以挽回，那就讓時光倒流，重新來過就好，何須懊悔不已呢？如果，過去不能挽回，懊悔又有何用？應好好把握當下去懺悔、改

過遷善，才是最切實際的因應之道。

(四)、業是心造，要轉業何嘗不是由心下手？！有的人「臨時抱佛腳」，卻連佛腳是那隻都不知道，所以往往在事相上的「用功」求不到感應便退了心；殊不知，業海起了滔天的大浪（喻險阻——惡業）是自己的無明風（喻煩惱）所掀起，當自己駕著小舟（喻心）面對大浪之際，「求之有道」——絕非求佛、耶穌、天主等幫我們夷平業海之浪；而是求佛、菩薩加被，讓我們更平穩地駕馭這條小船，待心一「定」有了「智慧」，面對業浪時便無所畏懼地歡喜承受——風會止息，浪也會不平而平，以智慧安忍的等待吧！

因為，既信因果的道理，了知因果絕不顛倒而辜負於我，那麼安忍等待的，只是讓時間去成熟罷了！有人等不及，便投機地——先享受（樂）後付款（苦）；願意等待的，便先苦後甘地「倒吃甘蔗」；俗云「盡人事，聽天命」——未免有些消極，佛法的觀念則是——盡自己本分而隨順因緣，而在隨順因緣當中，也不忘盡自己的本分，如此「努力論」才是另一學習因果的受益處。

(五)須知，會因「我」而容易打妄想成病，無非是放不下過去，期盼未來，而忘了當下所造成；《金剛經》說過去、現在、未來三心了不可得，正是要人看破妄想的虛幻——即如認清所謂的愛情、金錢、事業等五欲塵勞，如果它們是真實不變的，當然值得我們





追求擁有；但就是因為它不是「真的」，所以當您執著得愈深——起惑顛倒於「霧裡看花」，就如同只見其毒藥外所披色彩鮮豔的糖霜一樣，屆時受苦的，恐怕除了自己外，也要波及旁人。既然，虛妄執著的我，常帶給我們一切的苦，那麼要轉苦為樂的好方法——就是利用因果的道理，把自己從「小我」的焦點，放到「大我」的苦難眾生中去淬煉，從中去開啓智慧與慈悲；這時在解放自己苦難的同時，您會更懂得珍惜自己——關愛眾生。

(六)、如果，您看完此書後，一點契機的感受也生不起來，並認為它沒辦法予您任何身心上的助益；沒關係，只能說時機尚未成熟、因緣未到吧！我也會很感恩您

「即佛法所說：功德回向。」

將它看完，我更會用我的磁場加被祝福您，希望您早日遇到生命中的貴人，經其教化而得解脫一切的苦本；但希望您將此書轉贈有緣的人（或送回原流通處）——繼續流通，是我現在對您唯一的懇求。如果，您看完後，有一種更想從佛法中得到解脫的渴望，除了恭喜您有此善根外，希望您更上層樓地祈求早遇契機的善知識，經由他的教化，您的善根能早日成熟——解脫，而我對您的唯一請求——別忘了！知恩報恩地繼續傳承這份慈悲與智慧，從這盞菩提心燈開始——盡未來際，燈燈相傳！

附錄

延伸閱讀

書	書	書	CD 書	書	態 型
因果報應實證	了凡四訓講記	了凡四訓白話解 釋	了凡四訓·俞淨 意公遇竈神記	地藏菩薩本願經 (簡稱地藏經)	書名／片名
高雄淨宗學會 (〇七)五二一九九八八	佛陀教育基金會 (〇二)二三九五一一九八	佛陀教育基金會 (〇二)二三九五一一九八	了凡弘法學會 (〇二)八九九一〇三七七	佛教文物流通處或一般寺院 結緣處	流 通 處
免費結緣	免費結緣	免費結緣	免費結緣	流通很普通的一 部經，應容易取 得。	取得來源
闡揚因果的定律及釋疑，並廣 列因果報應公案。	發揮《了凡》、《遇竈神記》 之義理。	句解白話釋義	立命→改過→積善→謙德→改 造命運之法。	內容《地獄品》、《閻浮眾生 業感品》皆明因緣果報之理。	與本書相關重點提示





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

書	CD 書	書	態 型
向自殺 Say No!	自殺是災難的開始	自殺以後的真相	書名／片名
張老師文化出版 各大書局	了凡弘法學會 (〇二)八九九一〇三七七	高雄淨宗學會 (〇七)五二一九九八八	流 通 處
定價參佰參拾元	免費結緣	免費結緣	取得來源
以曾自殺三次及進出精神病房的經驗，在走出陰影後，提出超越自殺的「訣竅」25招。另外本書也有章節論及一般人如何改變自己，以便給予有自殺傾向者更好的援助。因為，唯一能「矯正」自殺傾向言行思想的人是他自己，而需要您在一旁付出充滿愛心的支持和專業的引導。	有多年輔導自殺個案的心得	或由網路下載天華出版社《認識自殺的真相》	與本書相關重點提示

書	書	書	書
跨越前世今生	破壞性情緒管理 ——達賴喇嘛與西方科學大師的智慧	說不出是自殺	夜，驟然而降——了解自殺
張老師文化出版 各大書局	時報文化出版 各大書局	先覺出版社	天下文化出版 各大書局
定價貳佰元	定價貳佰捌拾元	定價貳佰貳拾元	定價參佰貳拾元
作者由三千多個催眠個案，以基督徒的身份，提出具體的因果實證，可說是一本現代因果錄。	佛教與科學完美的結合，來對抗破壞性情緒。	本書完全是站在自殺遺孤的關懷立場為著眼點，可提供助人專業工作者，了解自殺者親人的反應及類型，以發展適切的人道關懷；也可對未發生的類似事件，作為預防性的策略。	全面性的從各層面研究自殺，包括流行病學、遺傳學、精神病理學等整合，以呈現出自殺問題的全貌及防範之道。





書	VCD	書	CD 書	態 型
好 如何經營自己才 能使生活過的美	實 地獄變相圖 因果的理論與事	譯 歷史感應統紀語	礦工的兒子	書名／片名
和裕出版社 (〇六)二四五四〇二三	慈光圖書館 台中淨宗學會 (〇四)二二二二二八八七	台中蓮社 (〇四)二二二二三七三七	商周出版 各大書局	流 通 處
推廣價伍拾元	免費結緣	免費結緣	定價貳佰肆拾玖元	取得來源
給自己一個機會學習如何經營自己，創造幸福快樂人生大道。	只能說太精彩了，要救人救己，從此下手。	看看史官筆下所載的真實歷史因果公案。	作者一生遇過十四個鬼，且與鬼都成了好朋友。以三個奇遇改變一生，三大挫折挑戰命運——作者告訴你：失敗才是人生最好的轉捩點。	與本書相關重點提示

VCD	VCD	書	書
魏國興往生——預知時至紀實	李慶和居士「坐著念佛」安詳往生實錄	但盡凡心	生命的重建
淨宗學會	小高的店(〇二)二三六三三三八八 台中佛教蓮社(〇四)二二二二三七三七 張家厝(〇四)二二九九三一九五 阿優里植物精油館(〇四)二三二九二二七七 巨門影視傳播(〇六)三五八九二九八 愛文鄉冰島(〇六)五七四九二〇六 長興冰店(〇五)五三三九四四五 菩提心工作坊(〇八)七八〇三六一八 六和念佛堂(〇八)七九七三五八二	財團法人普力宏文教基金會 (〇二)二七五二四五一九	和裕出版社 (〇六)二四五四〇二三
免費結緣	免費結緣	奉贈結緣	定價壹佰元
看看最後的瀟灑與自殺慘死的天地懸差。	戰勝肝癌的勇士——坐著念佛，念到最後一口氣，正念安詳往生。	從佛法經論典故中，所得的心靈智慧。	我們的生命經歷，完全是我們自己造成的。我們的一思一念，都在創造我們的將來。最有力量的是「當下」，不是過去，也不是將來。





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

一通電話・一個希望——電話諮商服務及助人機構

一、社會服務機構

(一) 中國青年反共救國團青年諮詢服務中心——張老師

1. 服務項目：(1) 個別諮詢 (2) 心理測驗 (3) 急難濟助 (4) 轉介服務等。

2. 共同網址：<http://www2.nysu.edu.tw/t-chang>

電子郵件信箱：tcenter.bbs@bbs.nsysu.edu.tw

3. 地址及電話：

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (1) 台北市敦化北路131號 | 電話 (02) 27166180 |
| (2) 基隆市獅球路8號 | 電話 (02) 24336180 |
| (3) 三重市自強路一段158號 | 電話 (02) 29896180 |
| (4) 永和市仁愛路224之1號2樓 | 電話 (02) 86601871~4 |
| (5) 桃園市成功路二段7號7樓 | 電話 (03) 3316180 |
| (6) 中壢市元化路161號 | 電話 (03) 4256180 |

(7) 新竹市府後街58號

電話 (03) 5356231#42

(8) 台中市北區進化路369號7樓

電話 (04) 22066180

(9) 彰化市卦山路2號

電話 (04) 27226180

(10) 嘉義市忠孝路307號

電話 (05) 2756180

(11) 台南市大學路四段65號

電話 (06) 2366180

(12) 高雄市苓雅區中山二路412號3樓

電話 (07) 3306180

(13) 宜蘭市渭水路100之2號

電話 (039) 366180

(14) 花蓮市公園路40之11號

電話 (038) 326180

(二) 生命線服務中心

1. 服務項目：(1) 電話協談 (2) 信件輔導 (3) 社會資源轉介等。

2. 地址及電話

(1) 基隆市東信路282號3樓

電話 (02) 24659595

(2) 台北市建國北路二段92號9樓

電話 (02) 25059595

網址：<http://www.sos.org.tw/> <http://www.lifeline.org.tw/>

電子郵件信箱：life9595@lifeline.org.tw





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

- | | |
|----------------------------|------------------|
| (3) 台北縣板橋市四川路二段245巷89號 | 電話 (02) 29649955 |
| (4) 桃園縣桃園市大興西路二段61號13樓 | 電話 (03) 3589595 |
| (5) 新竹市集賢街3號 | 電話 (035) 249595 |
| (6) 新竹縣竹東鎮北興路一段557號2樓 | 電話 (035) 969595 |
| (7) 苗栗縣苗栗市莊敬街26號3樓 | 電話 (037) 329595 |
| (8) 台中市港路二段13之8號3樓 | 電話 (04) 23269595 |
| (9) 台中縣豐原市圓環北路一段355號3樓 | 電話 (04) 25269595 |
| (10) 南投縣南投市大同南街1號 | 電話 (049) 2239595 |
| (11) 彰化縣彰化市中華路338號 | 電話 (04) 27259595 |
| (12) 雲林縣斗六市莊敬路347巷30弄37號4樓 | 電話 (05) 5329595 |
| (13) 嘉義市德安路6號B棟2樓 | 電話 (05) 2349595 |
| (14) 嘉義縣民雄鄉中樂村文化路5之8號 | 電話 (05) 2267995 |
| (15) 台南市中山路90號太子大廈914室 | 電話 (06) 2209595 |
| (16) 台南縣新營市民族路112號3樓之3 | 電話 (06) 6329595 |
| (17) 高雄市大同一路181之6號9樓901室 | 電話 (07) 2319595 |

(18) 高雄縣岡山镇岡山路74號

電話 (07) 6235906

(19) 屏東縣屏東市長春街42之1號

電話 (08) 7369595

(20) 台東市漢陽路408巷11號

電話 (089) 339595

(21) 花蓮縣花蓮市民國路34號3樓

電話 (038) 339595

(22) 宜蘭縣宜蘭市西門路7巷22之4號5樓

電話 (039) 329595

(三) 社區心理衛生中心

1. 服務項目：(1) 諮商輔導 (2) 心理治療 (3) 心理測驗 (4) 問題解答諮詢 (5) 家屬指導等。

2. 地址及電話

(1) 台北市信義路五段151巷200弄54號 (台北市立療養院) 電話 (02) 27683141

(2) 台北縣新莊市思源路45號 電話 (02) 29822509

(3) 台中市三民路一段192巷1之1號 電話 (04) 22204387

(4) 台南市中山路125號 電話 (06) 2262731

(5) 高雄市凱旋二路134號 (市立民生醫院二樓) 電話 (07) 7612536

二、各地縣市政府社會局





等待黎明的時刻・為您點盞心燈

三、各地縣市勤務中心 119 專線

四、台灣心理諮商資訊網（提供許多助人機構與心理諮商資訊的入口網站）

網址：<http://heart.ncue.edu.tw/>

五、其餘

- (1) 衛生署 24 小時心理諮詢專線：(02) 3393-0885
- (2) 社團法人國際生命線協會：「1995」專線
- (3) 全省救援生命線：「1980」專線
- (4) 心情專線：0800-021-995
- (5) 良醫防治自殺專線：(02) 2898-1421・0925-360-808
- (6) 傳神關懷傳播協會免付費老人「希望線」：0800-00-9195
- (7) 婦幼保護專線：113，家庭暴力、兒童少年保護、性侵害防治三合一專線。
- (8) 21 男性協會：提供男性心理諮商，倡導男性有淚不是罪，鼓勵勇敢活下去。
(02) 2377-5332 www.male21.com
- (9) 及各大醫院、省市立療養院之求助專線。

風輕雲淡

閱・後・感・言



朗鏡懸空

靜・噪・兩・不・相・干



南無阿彌陀佛

回向偈

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

珍愛您我・關懷自殺——

等待黎明的時刻・爲您點盞心燈

編述者——修德

印贈者——香光淨宗學會

電話：(02) 八五一—0九五五

傳真：(02) 八五一—0九五三

地址：台北縣三重市中興北街179號1樓

淨空法師
影音網址

淨空法師專集網站

<http://www.amtb.org.tw>

淨空法師專集簡體網站

<http://www.amtb.cn>

淨空法師英文網站

<http://www.chinkung.org>

排版承印——和裕出版社 (06) 二四五四〇二三—七

中華民國九五年
佛曆二五五〇年 四月恭印壹仟冊結緣

【請尊重編者志願——歡迎倡印流通，但請勿隨意更動架構次第，更勿販賣。】

真誠 清淨 平等 正覺 慈悲



看破 放下 自在 隨緣 念佛

本會法寶·免費結緣·絕無託人募款義賣·敬請明察·愛護珍惜

Printed in Taiwan(This book is not to be sold.)
FOR FREE DISTRIBUTION