患癌或重病，何去何從？

假如您是一個信佛念佛已經很開心歡喜的人，那是沒有必要談什麼話的；假如您這一生還沒有很好的準備就已經患癌症，或是其他重病，以至於內心很苦悶，生活很恐怖，不知道何去何從？那麼我們也許可以互相勉勵。我自己是一個由腫瘤科醫師變成一個腫瘤病患的人，您可以認為既然如此，那一定是個最差的笨醫生，根本就是「泥菩薩過江，自身難保」，這種人講的一定沒什麼用處。確實是如此，很多人都笑我，我自己也覺得好笑，真是個笨醫生！但是在這世界上實在也找不出幾個不會生病、長生不老的醫生，更找不到一個能保證自己不病不死的醫生。所以我的親身經歷雖然有點好笑，假如您能夠慈悲不見笑，不嫌棄的話，就姑且聽一聽，因為即使幾張舊的破報紙，也可以幫忙保護您一個貴重的花瓶，不至於摔破；一支小小光線微弱平常看不起眼的蠟燭，在停電的時候也可以陪您度過人生中颱風黑暗的夜晚。您就當我是那幾張舊的破報紙幫忙來保護您的花瓶，我也很願意做一支小小的蠟燭，陪您度過一個停電伸手不見五指的黑夜。

走出恐怖，盡心付出

我們都一樣是會笑、會哭、會痛、會苦、有血、有淚的人，遇到沒有辦法的困境，都會煩惱恐怖的。當知道有個腫瘤而且叫做「惡性的」長在我們體內，不知道將會帶給自己什麼折磨的時候，很少有人不怕的；當知道自己可能快死了，不知道去哪裡，可以說沒有人不恐怖的。我很感謝佛菩薩以及一些師長、父母、善知識的教導，讓我可以由這層恐怖中走出來，也很感謝以前在醫院中很多病患的啟示和示現，讓我學習到如何度過癌症的日子，而且學習活一天感恩一天，活一天快樂一天。我也有很痛苦，痛苦到無法安然忍耐的日子，但是憑著信心可以再走回到感恩快樂。曾經有人聽到這裡，就搖頭說我們事先並沒有您的信仰，對佛也不了解，所以生不起什麼感恩的心，擔憂都擔憂死了，沒辦法像您這樣，您是不是能講一些不要涉及佛經或專有名詞而對我們比較實用的話。也曾有一位患者對我說：「我現在沒有心情去研究佛經，我心裡擔憂，天天去翻醫學資料，愈看愈害怕，有人教我讀佛經，我心好亂，什麼都讀不進去！」這位患者所說的確實反應出一般人的狀況和困難，我自己並沒有什麼功夫，也沒有資格能力講佛經，我只是有一些見聞和經歷，從其中得到一些啟示和力量，使我解開一些心結而已，雖然是很貧乏，但也可以分享給您。也許您根基比較好，能過得比我更快樂更開朗。

快樂無憂，是名為佛

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

情緒、心念——不可思議力量

在醫院工作曾經發現一個事實。很多病人作了放射治療、化學治療，血球大多會降低，他們本來都沒有概念，根本不知道自己血球是多少，又數目多少到底有什麼意義，大概觀念中認為降低總是不太好。醫院有個標準，血球多少數目以下就休息，暫時不能治療。有些病人因為白血球降低，就暫時休息幾天。當他在家裡覺得自己體力比較好又回來醫院的時候，大多數的人以為自己的血球一定增加了，所以進入診療室時，常常能說能笑地告訴我：「這幾天好很多，又會吃飯了！」他也會高高興興拿檢驗單去驗血，又把檢驗單拿回來給醫生看。我們在看單子的時候，病人都會問：「我現在白血球多少了？」假如我照著單子上的數目說出來，比上次的更低，出乎他意料之外的話，幾乎每個病人都臉色一沉腳一軟，變成沒有力氣地說：「怎麼那麼低啊？」，待會可能更沒有力氣，頹喪到幾乎走不回家。我們可以想想，同樣一個身體，前一秒鐘、後一秒鐘，狀況應該沒有太大的差別，但只是聽到一個令人失望的數字，心裡一擔憂，馬上就由先前覺得「好多了」的狀況，又掉到一個頹喪衰弱的狀況，這比吃什麼毒藥發作都快！從這裡我體會到人的「心念」，有著決定性強大「不可思議」的力量。

生氣如服毒，念佛勝「吃補」

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

所幸，肝臟尚可解毒，故生氣之毒不致斃命。若肝之解毒功能不佳者，或血壓高、心臟病者，生氣之毒足以致命。故徹底的「解毒」，須由「心念」下功夫。心念改變，身體物質亦改變。
- 美國國家癌症研究院，有一研究顯示：研究學者可百分之百正確預估病人，在一、二個月內會戰勝癌症、或被癌打敗。他們所根據的，並不是癌的大小、部位，也不是儀器之檢查結果，更不是驗血報告中的指數，而完全是根據病人的「心態」。心，才是根源。
- 已有數以千計的研究顯示，承受「壓力」，會使「胸腺」萎縮——即免疫功能變弱。而且實驗結果，生氣、憂愁、負面情緒，也都會引起免疫功能衰退，使癌病及感染更易發生，也會使治療失效。（因治療效果，亦須透過自體免疫功能，才能產生。）

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

要明白，壓力是自心去「接受」的，只有很在乎、罣礙的事，才会有「壓力」，若改變觀念，不覺得那是壓力，則壓力亦不存在，亦不必「受」。若決心專「受」佛光（念佛），則無心去「受」壓力。應鍛鍊「受、不受由自心作主」。

萬法唯心造，念佛最快樂

科學研究也顯示，當人快樂時，腦子也會分泌出化學物質，如 Endorphins（安多芬）和 Enkephalins（安可發靈），前者可增加體內「T細胞」（淋巴球）產量（相當於增加警衛、

軍隊數量），後者能增加「T細胞」戰勝癌細胞之力量（亦即使之武功高強），並使活潑有效的「T細胞」增加。可見「心念」是總指揮官，指揮免疫軍隊，這是科學實驗之結果，也證明佛所說的「萬法唯心造」。念佛人，願生「極樂」世界，就是願「無有眾苦，但受諸樂」，也就是願使心常在快樂狀態。阿彌陀佛又稱為「歡喜光佛」，常念佛就是常歡喜，常製造出一切增加免疫力之物質，故稱佛為「無上醫王」，歡喜念佛是最佳補藥。

被語言、幻相嚇死的死刑犯

心理學家曾經作了一個實驗，是以一個死刑犯所作的實驗。我們先不考慮他們作這個實驗合人道或是不合人道。他們讓死刑犯躺在床上，把他的眼睛矇起來，然後告訴他說：「我們把您的手腕血管切開，您的血一滴一滴地流出來，當血流光的時候，你就死了。」說完之後，就假裝拿個東西在手上劃一下，其實根本就沒有劃破皮。接著心理學家又用和體溫差不多的水，一滴滴的滴在他的手上，讓他感覺真的有溫溫的血液在流動，又用一個鐵桶子在下面承接溫水，讓他聽到滴滴答答的聲音，又告訴他說：「你的血一滴一滴地流出來，再流不久就流完了，現在只剩幾分鐘，時間就到了。」果然時間一到，這犯人就真的嚇死了，其實他連一滴血也沒有流出來，一點皮也沒有劃破。純粹是被語言與幻象所欺騙，活活嚇死了。這雖然是比較殘忍的實驗，但是告訴我們一個事實，就是「心念」與「信念」可以決定我們的命運。這死刑犯可以說是一位菩薩，他雖然是被嚇死了，但是這個實驗的結果，可以讓我們對佛家所說的「一切唯心造」的道理，有些許的瞭解和信心。以前我常常告訴病人這個實驗，他們本來很憂愁的，但真正聽懂了這個道理以後，他們知道可以用心念來改變自己的命運，不必要自己嚇自己，用幻想來讓自己過黑暗的生活。

提起信心，細胞振奮快樂

記得小學的時候讀過一篇閱讀測驗，是外國文章翻譯過來的，看過以後很感動，掉下了眼淚，到現在印象還很深刻。那篇文章是說一個患了重病覺得自己已經不會好的病人，天天躺在床上看著窗外，那時候秋天已經快過了，將進入冬天。外國的冬天很冷，樹葉都一片片的掉落下來，這位病人看了凋落的樹葉內心很感傷。有一天晚上作了一個夢，夢見有人告訴他說：「當窗外這棵樹的樹葉完全掉落的時候，你的生命就結束了。」這個病人作了這個夢，醒過來就更悲哀，每天都很緊張地看著樹葉一片片掉落，每片葉子掉下來都增加他的恐怖。有一位仁慈的醫生去看他，發現他的悲哀就問出他的情形。於是這位醫生就設法要幫助他。快到下雪的日子了，有一個晚上刮著很強的風，幾乎所有的樹葉都掉光了，在黑暗裡他雖然看不見外面，也認為樹葉一定會全部掉光。但是天亮以後這位仁慈的醫生立刻來看他，指著窗外那棵樹說：「你看，那個樹枝上所有的葉子都掉了，獨獨有一個樹枝有些葉子還好好的，昨夜大風怎麼吹都吹不掉那些葉子，這真是個奇蹟，顯示你的病一定會有奇蹟出現，一定會好起來的！」病人看看窗外，果然所有的樹葉都掉落樹枝都光禿禿的，只有這棵樹上還有一些葉子在那裡，病人看到了這個情形又聽到了醫生的話，精神為之一振，整個人都歡喜起來，不久就能離開病房康復。你知道這個故事為什麼讓我感動而印象深刻嗎？因為那些不掉的

葉子是那位仁慈的醫生為了安慰這個病患，半夜裡自己爬到樹上來做手腳弄上去的，醫生把葉子妥善地固定起來，就這樣，使病人振作起來，充滿信心快樂地活下去，那些不掉的樹葉雖然是假的，但是病人的信心是真的，所產生的力量也是真的！從這個事實，我們可以了解「信念」有著決定性的作用，我們可以決定有生之年要過快樂的生活，不受疾病的影響，這是沒有人可以阻攔我們的！

「胎兒」是人體最大腫瘤

我曾經在一本婦產科的醫學書籍看到一句話，說「胎兒是人體最大的腫瘤」，確實胎兒在母體中分化，越長越大，根本不是母親所能夠控制的，甚至他血型也可以跟母親不一樣，但是懷孕的人身體裡面有這樣一個「不聽自己控制」的「另外一個生命」，書上還說是人體最大的腫瘤，母親的心裡卻不會恐怖，多半還很高興，這大概是看大部分的人懷孕情況都還不錯，所以理所當然也就不怕。假如我們一群患了癌症的病人，大家都能夠快快樂樂生活得很好，以後的人得了癌病也就不會太緊張。沒有人規定得了癌病就要垂頭喪氣，悲哀流淚的，我們也可以振作精神舒暢地過日子。

木瓜樹的啟示

我住的地方有一棵木瓜樹，這棵樹曾經是我的醫生，也是我的老師。怎麼說呢？有一陣子，我的腸胃受到腫瘤相當的壓迫，所以飲食有困難，人也很瘦。有一天我偶然看到這棵木瓜樹，真是大為震驚。這棵木瓜樹比我的小腿還細，只比我的手臂大一點點，而且它也不高，可以說是又瘦又小的木瓜樹，但是這棵木瓜樹上竟然結了好幾層的果實，少說也有三十個木瓜，每一個木瓜都比我的腫瘤還大，這棵瘦瘦的木瓜，並沒有因上面結了那麼多又大又沉重的果實而倒下去，甚至它還挺得很正，一點也不歪斜。我看著它，非常感動它堅強的生命力，不由得含著眼淚向它致敬說：「您真是我的老師，我要向您學習。」真要學到像這棵木瓜樹也不容易，但是我們就不如這棵又瘦又小的木瓜樹嗎？曾經有一位年輕的藥劑師，她也患了癌症，她感覺到過著世界末日的的生活，其實她還好，如果不告訴您，您也看不出她有什麼大病，外表也白白胖胖的，臉色還很好，但是因為她精神上很苦，所以我醫學院的老師帶她來找我，互相勉勵。她來的時候，我帶她去看這棵木瓜樹，告訴她這棵木瓜樹的啟示，她感動得含著眼淚笑了出來。我們就一起合掌向木瓜樹致敬，發心學習這堅強的木瓜樹。木瓜由樹上長出來，既然能夠長出來，也就能夠承擔。腫瘤也是由我們身上長出來，既然能夠長出來，我們也就能承擔、處理妥善，這是基本的信念。

發現腫瘤的前一天，腫瘤也存在！

我們可以想想，在還沒有發現腫瘤的前一天，腫瘤也存在我們的體內啊！而且大小也差不多啊，你是不是也帶著這個腫瘤到處去呢？你是不是也能工作，也能和人說說笑笑？為什麼腦子裡一旦加入一個「我得了癌症」，這樣的念頭後，世界就風雲變色，人就快樂不起來

了？我們知道，每一個人一生下來，就註定會有生命結束的一天，這也不是得了癌症以後才知道的。假如要為了生命會結束而憂慮的話，那麼應該是生下來那一天開始，就要好好憂慮了，也不應該等到被宣佈得了癌症這一天才憂慮。

癌細胞本是好細胞

其實癌細胞本來也是我們體內的好細胞好國民，因為有了不得已的苦衷受到了壓迫、傷害、刺激才使它們發生轉變，也就是因為種種不好的因緣不好的訊息，使得我們的細胞發生了變化，變成分裂錯誤的細胞。本來分裂錯誤、長錯了的細胞是會受到我們身體管制的，因為我們的身體好像是一個國家社會，它是有警察系統的，對長錯了的細胞，我們的白血球、淋巴球好像是身體的警察系統，它們會去發現它們而且會去糾正、管制它們。假如我們的體力衰弱，生活不正常的時候，這些警察系統免疫系統就會功能變弱，使得長錯的細胞，沒有受到良好的糾正，他們不知道改過自新，所以錯誤的細胞又生出了錯誤的下一代，這樣繁衍下去，變成了一個團體自行發展，就是「腫瘤」。孩子會變壞去組織幫派，也能變好——只要了解、消除變壞的原因。這就好比原來是個好孩子，但是遇到了不好的因緣，好孩子也會變心，也會學壞，去組織幫派，佔據地盤打架鬧事。當然有人會主張把這樣的孩子都殺掉就解決了，然而這樣殺掉了以後真的就會解決嗎？如果整個社會的風氣和因緣條件都不變的話，以後別的好孩子也有可能又變壞，那到底要殺到什麼程度呢？我們要了解孩子會變壞那是有原因的，我們必須要了解原因，去清除原因；孩子可以變壞，但也可以感化他，讓他變好。我們的細胞也是一樣，不是開刀統統殺掉就算了的。

幫派人士可改過修成佛，癌細胞也能轉好

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

癌細胞可以良性化

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

另一生命體，也未必傷害我們，何況是自體細胞，何必害怕！

我們想想自己的癌細胞，有沒有一隻小狗小貓那麼大呢？小貓小狗是另外一個生命體，

另外一群的細胞。假如一隻小貓小狗爬到我們的身上來，也未必會傷害我們，何況腫瘤是我們自己身體的一群細胞，並且也沒有小貓小狗那麼大，我們真的有必要嚇死嗎？就是碰到毒蛇也沒有必要嚇死啊，腫瘤也未必會帶給我們什麼傷害。

正常細胞一定比癌細胞多！

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

聯合六十兆好細胞的偉大陣容，來感化癌細胞

我們可以用個比喻來體會，比如：村子本來住了一大群壯丁，有一天來了一個強盜，結果全村的壯丁都被殺光了，你想這有沒有道理呢？難道這些壯丁都昏睡了嗎？或者是都嚇破了膽，全身發抖失去功能了嗎？要知道壯丁是人，強盜也不過是人，為什麼壯丁要嚇死呢？強盜不怕壯丁，壯丁反而怕強盜，這真是豈有此理啊！有一個才三歲的小孩子，人家問他說：「假如壞人要把你抓起來，要把你殺掉，你怎麼辦？」那孩子一聽就理直氣壯大聲說：「就給他念阿彌陀佛！」，小孩也知道要拿佛性本來有的大力來用，要拿佛性本來有的智慧來用。強盜也是有佛性，也是可以發慈悲心、可以感化的，作強盜是「一念心」所決定的，同樣的「放下屠刀，立地成佛」也是一念心決定的，我們可以聯合全身六十兆的好細胞，以偉大的陣容來感化、來改變壞的細胞，起碼也能夠不受影響，好好的生活。

一念變化，六十兆細胞全起變化

以前我們在醫學院考「解剖學」的時候，大家都很緊張，因為要一邊回答掛在屍體上的考題，一邊又要繞著解剖台跑。有一位同學他就非常感慨地說：「奇怪，兩腿一直發抖，這是哪一條神經控制的，怎麼抖得都停不下來呢？」，大家有沒有發現，常常只是一個消息傳來，就會使我們的心念改變，全身六十兆的細胞統統起變化不是嗎？嘴唇也會由原先的紅潤變得鐵青，全身的汗毛也會一根一根都豎起來。我們是不是常常用這些有壓力、不愉快的心念來壓迫我們六十兆的好細胞？難怪有些細胞要叛變！假如我們知道這一期的生命終究是會結束的，實在是相當可貴，是不是應該讓自己過比較從容自在又喜悅慈悲的生活？是不是有必要一直給自己壓力讓自己痛苦到死呢？

上司慈悲歡喜，員工才樂意效勞

我們想想，如果我們的上司關懷我們、體諒我們，員工是不是比較樂意效勞為他服務。

假如碰到的上司很苛刻，天天發脾氣埋怨我們，想把我們員工都開除，那員工是不是會更不想做好，甚至會故意搗蛋、反抗，讓上司去倒楣。我們全身的細胞情形也類似這樣，它們就像我們的員工，是不是我們作老闆的，應該要用比較良好慈悲的心念，使每一個細胞都能夠歡歡喜喜從善如流，獲得滋潤，讓它們有良好休養生息的機會，得到充足的血流氧氣。我們可以想想，當我們覺得很歡喜又有善良的心念時，是不是渾身都會覺得很愉快？我們念佛念經就是要把我們的心念安置在最高能量、最歡喜清淨、慈悲的狀態，這樣可以普遍的對每一個細胞產生很好的撫慰和鼓舞的效果，「念佛」就是我們的心念最寶貴良好的用途。

念佛是最精微的細胞按摩，是最奧妙的音波治療

我自己念佛並沒有什麼特殊的成就，因為我懂得很淺，在實行上也沒有別人踏實、認真。但是我有一種小小的經驗，就是念佛的時候立刻口中有很甘很甜的唾液出來，所以整天即使不喝湯不喝水也不會口渴；就是一直出聲念佛，念一天也不會沙啞，有時候感覺到五臟六腑都甜甜的，好像每個細胞都很歡喜。世界上並沒有人規定我要念佛，更沒有人強迫每天我要念多少佛才可以。但我感覺到念佛實在是最舒服、快活的，超過任何享受，所以我當然選擇念佛。心裡念佛的心念波以及出聲念佛的聲波，會給我們全身很微妙的震動，彷彿替所有的細胞作按摩，這種按摩是很輕柔的，很細緻的，讓它們在舒暢當中能夠發揮最好的功能，這種非常精細微妙的波動，只有在身心都放得很輕鬆的時候才會有體會。醫學界和音樂界曾經合力研究過，用音樂來作治療，不同的音樂有不同的療效，這都有人作實驗來證明。當我們放開心，全身很輕鬆又有韻律地念佛，相信會比一般的音樂更有療效。因為在佛的名字當中蘊含有「佛要慈悲救度眾生的偉大心願」在裡頭，也有很深的智慧在裡頭。佛的名字同時也啟發我們——那就是我們本有的佛性、光明和德能。德能當然包括治病的能力——治療心病、身病的能力。我們念佛可以開顯自己佛性的力量出來，來解決很多問題。因為佛是已經把自己的佛性開發成功圓滿的人，當我們念祂的時候，祂也會依照自己的誓願來引導，幫助我們一起到達永遠快樂無憂的境界。

妄想執著是垃圾

「快樂無憂是名為佛」，以前我們在醫學院討論過這句話，有位同學說：「那不稀奇，我也會，我現在快樂無憂，現在就是佛了！」大家都笑起來。另外有一位學長回他一句話說：「明天教授把你當掉了，女朋友又把你拋棄了，看你還會不會快樂無憂？保證你會怨天尤人，絕對不會快樂無憂！」大家都笑，那位同學自己也笑著說：「說的也是，我這個佛很短暫啊！是個泡沫佛，像個肥皂泡沫，隨時隨地都會破滅的。」

其實佛本來就告訴我們：一切眾生都有佛性，都能覺悟而快樂無憂，但是我們心裡充滿了妄想執著，每天都煩惱罣礙，被亂七八糟的思想牽引著，所以無法快樂無憂，本來有的佛性力量和潛能也都發揮不出來。其實我們也可以選擇——把妄想執著當作垃圾一樣丟掉，來享受清淨自在的本性，這是沒有人可以阻攔的，但是我們很莫名其妙地很喜歡「佔有」，就

是佔有著痛苦，黏在痛苦上不能自拔也甘心。

失去大便，得到輕鬆

有一天我向一位朋友說：「你認為解大便是得到還是失去呢？」她聽了哈哈大笑說：「我活了四十年，解了四十年大便，還沒有想過這個問題。」，她想一想就說：「啊！應該說——也是得到，也是失去。」我就問：「你是得到什麼？是失去什麼？」她說：「很簡單嘛，是失去了臭的大便，得到輕鬆和舒暢。」我又問她說：「大便算不算是你的，算不算你所有的？」她又笑起來說：「這種問題很好笑！」

你說「不是你的」大便，它又曾經裝在你的肚子裡，是由你的腸子加工製造出來的；如果要說「是你的」，又不能一直停留在肚子裡，也沒有人願意一直保留，非把它解掉不可。想想看大便是怎麼來的呢？是好不容易去奔走賺錢，很辛苦買東西來，又很辛苦地煮來吃，吃了好不容易才消化出來的「成果」，但是結果又不能把它保留，非把它解掉不可，不解掉放在肚子裡還很漲、很痛、很苦。要解掉了才舒服、放掉了才舒服。

修行如解便，放掉煩惱得到舒暢

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

（未完待續，敬請期待）