

中華民國八十八年四月五日 (農曆二月十九日 觀音菩薩聖誕) 創刊
中華民國八十九年十月卅一日 出刊・雙月刊

復醫伽僧

第10期

防 癌 專 輯

活動紀要

週末與健康有約 ■ 醫學健康講座
——癌症與預防

佛學與醫學

癌細胞變快樂佛細胞(上)

緬門醫話

良性卵巢腫瘤

養生常談

防癌養生膳

【愍念一切眾生海

興起無量大悲心】



首座由佛教自行創辦的僧伽診所

佛教僧伽診所

正式開幕

歡迎佛教僧伽及一般民衆前來看診

佛教僧伽免收掛號費及部份負擔

僧俗共享高品質的醫療服務

你會憂心找不到良醫嗎？

現在有一群發心護持三寶的良醫

將於本診所爲您服務

您的健康將由本診所優秀的醫師群爲您把關



本院爲全民健保
特約診所

門診時間表

星期 時段	一	二	三	四	五	六	日
上午 9 : 00 ~ 12 : 00	皮膚科 白宜茱	家庭醫學科 陳乾原	內科、腸胃科 楊峻昌	內科、腸胃科 楊峻昌	家庭醫學科 陳乾原	內科、腸胃科 楊峻昌	每月第一週林炯堃 (耳鼻喉科)
下午 2 : 00 ~ 5 : 00	家庭醫學科 陳乾原	耳鼻喉科 盧漢隆 2:00 ~ 4:30	內科、痛風 殷光達	內科、腸胃科 楊峻昌	內科、腸胃科 楊峻昌	內科、血液科 黃錫信	每月第二週黃瑞娟 (一般內科)
晚上 6 : 00 ~ 9 : 00	家庭醫學科 陳乾原	內科、腸胃科 楊峻昌	家庭醫學科 陳乾原	家庭醫學科 陳乾原	內科、新陳代謝 鍾美心 7:00 ~ 9:00		每月第三週林炯堃 (耳鼻喉科)
							每月第四週宋永魁 (婦科)

佛教僧伽聯合診所

掛號專線：(02)8951 - 9097

診所地址：台北縣板橋市公園街 22 號

(介壽公園旁)

目錄

法苑醫林	如何為臨終病僧說法 慧明法師—— 2
活動紀要	僧伽醫護基金會全國僧伽巡迴義診第七場——舊超峰寺—— 5 週末與健康有約 醫學健康講座——癌症與預防 徐厚鈺—— 12
佛學與醫學	癌細胞變快樂佛細胞(上) 道證法師—— 16
佛門杏林錄	隨緣盡心在杏林的陳榮基教授 江淑卿—— 26

緬門醫話	西醫篇/缺鐵性貧血 黃錫信醫師—— 29 中醫篇/慢性腎炎的中醫治療 陳雅吟醫師—— 32 牙醫篇/顯微手術鏡在牙髓病治療之應用 林伶紅醫師—— 36 何謂復發性口腔潰瘍 黃瓊芳醫師—— 39 防癌篇/良性卵巢腫瘤 宋永魁醫師—— 40
養生常談	膳食篇/防癌養生膳 楊玲玲教授—— 44 另類醫療篇/刮痧治療法 李佳寬醫師—— 46
埔里醫耕	組合屋下的醫療—— 921 週年 黃聰敏醫師—— 51
菩提心影	淺談溝通(二)——應無所住，而生其心 黃宗正醫師—— 53

公告	信用卡捐款單—— 55 財團法人佛教僧伽醫護基金會，法師疾病、健保補助申請表—— 56 週末與健康有約 醫學健康講座—— 57
基金會大事紀	本會—— 58
功德林	本會—— 59



中華民國八十八年四月五日 創刊

中華民國八十九年十月三十一日 出刊

發行人/道海長老
社長/大航法師
總編輯/慧明法師
編審委員/淨耀法師
廣淨法師
李懋華醫師
宋永魁醫師
施文儀醫師
陳文秀醫師
陳榮基醫師
黃錫信醫師
戴慧洋醫師

執行編輯/江淑卿
徐厚鈺
總校對/慧觀法師
封面畫作/蕭進興
插畫繪圖/邱麗華
美編設計/魏素貞
特約攝影/梁昇富居士
法律顧問/林春鏞律師
會計顧問/鍾士鎮會計師
徐子涵會計師

承印/上海印刷廠股份有限公司
發行所/財團法人佛教僧伽醫護基金會
台北縣板橋市公園街22號2樓
電話:(02)8954-1489
傳真:(02)8954-1471
郵撥帳號:19265780

E-mail: sangha@ms19.hinet.net
網址: http://www.sangha-care.org.tw

中華郵政北台第6602號執照登記為雜誌交寄

免費贈閱 歡迎助印 若需轉載本刊圖文，請事先書面徵求本刊同意

【出處】摘自《四分律行事鈔》〈瞻病送終篇〉，（大正藏第四十冊一四四頁上欄）

編輯／釋慧明

如何為臨終病僧說法

《梵網經》云：「見一切疾病人，常應供養如佛無異。八福田中，看病福田，是第一福田。若父母、師僧、弟子病，諸根不具，百種病苦惱，皆供養令差。」
今藉此專欄，將陸續由三藏典籍中選錄醫療相關文獻，以法供養大眾。

經文

說法勸善者。十誦：應隨時到病者所，為說深法，是道非道，發其智慧。先所習學，或阿練若、誦經、持律、法師、阿毘曇、佐助眾事，隨其解行，而讚歎之。

若阿練若者，當軟語汎話訖，告云：「大德今者病篤如此，唯當善念，不畏惡道。何者？自病已前，行頭陀大行。佛弟子中，唯有迦葉，世尊在眾，常讚歎之，乃至捨座捨衣，佛親為也。以行勝行，聖人共遵。大德行紹聖蹤，必生善處！何憂死至？但恐失念，妄緣俗有，此是幻法，更勿思之。」

若誦經者，告云：「大德常誦某經，以為正業，實為勝行，凡聖同欽。鸚鵡聞四諦，尚七反生天，後得道跡。大品有經耳品，涅槃常住二字，尚聞不生惡道。況復依教廣誦，無謬濫過。何能墜陷？必生善處等。」

若持律者，云：「大德護持禁戒，順佛正言，能於像末興隆三寶，正法久住，由大德一人。今者疾患綿久，恐將後世，人誰不死，但恐無善；大德以善法自持，兼攝他人，諸佛自讚，豈唯言議？但當專志佛法，餘無妄緣。」

若法師者，云：「由大德說法教化，令諸眾生，識知三寶四諦，開其盲眼，破其心病，光顯佛法。使道俗生信，能令作佛，又使正法久流，實大德之力。」

若禪師者，云：「佛法貴如說行，不貴多說多誦。又云，不以口之所言，而得清淨，如說行者，乃是佛法。大德順佛正教，依教而修，內破我倒，外遣執著，此則成聖正因，勿先此業。如是等隨其學處，於後譽之。」

若佐助眾事者，告云：「大德經營僧事，與聖同儔。故沓婆王種，捨羅漢身，為僧知事，求堅固法。乃至迦葉蹋泥，造五精舍；祇夜破薪，供僧受用；身子掃地；目連燃燈。並大羅

漢，豈有惡業？但示僧爲福聚，凡愚不知，各捨自業，佐助衆事。然僧田福大，不同佛法，如成論中。諸人以衣奉佛，佛令施僧，我在僧中。由僧隨我語，名供養佛；爲解脫故，名供養法；衆僧受用，名供養僧。供養僧者，具足三歸，故知僧德大也。大德既順佛正命，料理僧徒，佛所歎尚，是第一行，何人加之？經云，憶所修福，念於淨命等。」

傳云：中國臨終者，不問道俗親緣，在邊看守，及其根識未壞，便爲唱讀一生已來所修善行，意令病者內心歡喜，不憂前途，便得正念不亂，故生好處。智論，經中云：從生作善，臨終惡念，便生惡道；從生造惡，臨終善念，而生天上。

問曰：「臨終少時，何以勝一生行業？」

答：「以決徹故。捨諸根事急故，便能感苦樂也。」

必須別處安置故。五百問云：昔有比丘，念著銅鉢，死作餓鬼，僧分物時，便來求鉢，其身絕大，猶如黑雲，有得道者，以鉢還之，既得，便舌舐放地而去，諸比丘取之，絕臭，更鑄作器，猶臭不可用。又有比丘愛衣而死，作化生蛇等，如前說。故須移處爲要。

其瞻病者，隨其前人，病有強弱，心有利鈍，業有粗細，情有去取，當依志願，隨後述之。或緣西方無量壽佛，或兜率彌勒佛，或靈鷲釋迦本師。或身本無人，妄自立我；或外相似有，實自空無，如至焰處則無水相；或爲說唯識無境，唯情妄見。各隨機辯，而誘導之。

四分：當問病者，持何等衣？彼病人受不好衣鉢，及送與他，恐瞻病者得。應準告云：此三衣鉢具，佛所制畜，有披著者，出世因緣，乃至未來受生，常著三衣而生，如面王比丘。未知持何等衣鉢坐具，當見告示，爲取著之，現在未來，爲佛所讚。

若見食物，心無大志者，告云：「此衣物等，並是幻有，大德儲積來久，爲之疲勞，及至病苦，眼看不救，乃至脫死，亦無一隨。大德生從胎出，亦不將一財來；脫至後世，亦不將去。經云，往昔國王爲寶所誑，及至臨終，無一隨己，可不實乎？不須憂念幻假錢財，但須存勝業耳；亦不

須付囑餘人，此則妄行顏面，終非送大德死法。但用佛語，普召十方凡聖大眾，羯磨分之，如法受用，令大德乘此功力，必生善處。此是佛敕，可不好也？」

如是種種軟言諫喻，不得違逆，又非順意。以臨終妄業競集，多無立志。此是一期大要，善惡升沉天隔。

應以經卷手執，示其名號；又將佛像，對眼觀瞻；恆與善語，勿傳世事。華嚴偈云：又放光明名端嚴，彼光覺悟命終者，見彼臨終勸念善，因是得生諸佛前。又示尊像令瞻敬，又復勸令歸依佛，因是得成明淨光。

又請大德行人智者數來示導。善見云，看病人讚病者言：長老持戒具足，莫戀著住處，及衣物知識朋友，但存念三寶，及念身不淨，於三界中，慎莫懈怠，隨命長短而作云云。毘尼母云，病人不用看病人語，看病人違病者意，並吉羅。須依前斟酌，不得縱任。若終亡者，打無常磬。🔔



僧伽醫護基金會全國僧伽巡迴義診第七場 ——舊超峰寺

僧伽醫護基金會全國僧伽巡迴義診，第七場的活動於九月十七日，在高雄縣阿蓮鄉岡山村的百年古寺——舊超峰寺舉行。

九月十六日（週六）上午九時，僧伽醫護基金會的工作同仁，搭乘二部醫療車南下，下午三點半左右便到達超峰寺，寺方早已將桌椅準備好了，所有人員一下車，在稍作片刻休息後，便開始整個會場的佈置，指示牌的標示、診間的區隔、掛好診間及醫師的名牌，並為該寺的法師們說明次日義診的流程及注意事項。

而參與此次義診的志工及醫護志工們，則是在中午搭乘二部遊覽車南下。一部從僧伽醫護基金會出發，接載四十幾位志工，另一部則是從桃園林口接長庚醫院的醫師、敏盛醫院的護理志工，二方在高速公路休息站會合後，先行晚餐，約在晚上八點半左右到達舊超峰寺。該寺提供這次義診的活動場地、人員住宿及餐點。

每次參與全國巡迴義診的志工人員都相當固定，在李櫻敏師姐領軍下，皆是義診活動的老將，大家在長期合作下，經驗、默契十足，分工合作，各居其位，對義診工作的流程、動作熟練、迅速、確實，是一支非常出色的志工團；另外，護理志工方面，則是由梁淑娥老師帶動桃園敏盛醫院的護理人員，一起投入僧伽醫療行列。

在醫護人員方面，中醫有三位，一位針灸，二位中醫；西醫則有三位家醫科、一位眼科和一位牙科醫師；護士有二十六位。此次最特別的是，成大醫院有七位醫護人員參與，分別是二位家醫科醫師、一位骨密度判讀醫師、二位骨密度儀器操作員及二位護理人員負責血液分析，他們也



圖 1. 志工協助法師領取病例



圖 2. 羅憶珠護理長為法師們解說義診流程及注意事項



圖3.義診當天法師們採分組分頭進行方式，會場內作業流暢，井然有序。



圖4.中醫、針灸深受法師歡迎。



圖5.僧伽醫護基金會副執行長慈融法師（右一），全程陪伴舊超峰寺住持法智法師（左一）診療。

帶來相關的醫療儀器。成大醫護人員在今年最後二次的全國巡迴義診中，即舊超峰寺和下次屏東地區，都會在人力、儀器上支援義診，同時，也藉此收集相關資料，做為未來僧伽疾病與預防的研究。

九月十七日（週日）的黎明，晨鐘劃破一夜的寂靜，朝陽初露，山上的空氣，透著微涼的秋意，舊超峰寺的法師和一些前來參與義診的師兄、師姐們，魚貫地朝大雄寶殿走去，四點半，早課開始，大家虔誠地誦經、禮拜，希望今天義診的活動能順利，能在百年古寺中，為肩負弘法重任的僧伽進行義診活動，因緣是何等的殊勝。

六點用早齋，六點半即開始準備義診作業，一到會場，該寺住持法智法師和幾位法師，早已到場等候良久，他們希望能先進行義診，把後面的時間，多留給其他寺院、道場的法師們，於是原本七點半的義診，便提前開始作業。

法智法師在僧伽醫護基金會副執行長慈融法師的陪同下，進行各檢查項目，由於法智法師日前跌斷手臂，腫漲不消，這次義診特別請中醫師幫他針灸了一下患部，緩解疼痛，同時教他正確的固定患部及提高手部姿勢等復健方法。

由於舊超峰寺進出義診會場的入口很小，為避免義診時出現擁擠的情形，特別在會場外，設置一個候診區，在此區內等候的法師們，由羅憶珠護理長為其解說義診流程、注意事項，解釋完後，再分組進行義診，有的人先填病歷、有的先行抽血、做骨密度檢

測等等，以分散人潮及縮短等候的時間。

本次義診的內容，包括：中醫、牙科、家醫科及眼科的診察；牙科衛教；骨密度檢測；子宮頸癌篩檢；腹部、肝膽及婦科等超音波檢查；抽血檢驗肝功能、B型肝炎等；尿液檢驗等項目，其中，又以超音波檢查、中醫最受歡迎。

一般醫院的超音波檢查，有些項目健保是不給付的，民衆須自費，在義診中，超音波檢查是免費的，因此，許多法師便把握難得的機會，紛紛要求做超音波檢查，造成超音波負荷超重的熱門情況。而中醫，尤其愈南部，中醫、針灸也是深受法師們的歡迎，這次帶去的中藥都不敷使用，只能在回台北後，用郵寄的方式補寄藥品給法師們。

這次義診發生了一段戲劇性的插曲。由於上山至舊超峰寺的道路狹小，斜坡太陡，向高雄市慢性病防治中心借來的X光車太大，上不去，只好停在山下，再利用車子往返接泊法師們上下山照X光。就在義診進行到九點半時，原本萬里的晴空，剎時烏雲密布，毫無預警地下起了傾盆大雨。

許多躲避不及或正在攙扶法師上下X光車的志工們，都被淋得全身濕透，他們也顧不得自己全身濕漉漉，只忙著幫法師們撐傘擋雨，服務的熱情一點也沒有被突來的暴雨打熄，大家繼續義診的工作，同時心中祈求諸佛菩薩讓雨停。

雨中，一個個熾熱的身影，感動了在場的所有人員，也感動了上天，一個小時後，雨悄然地煞止，再度露出蔚藍的晴空，這時所有人都大聲歡呼了起來，感謝諸佛菩薩、龍天護法的護持，讓義診的活動得以順利地繼續進行，地面上的水光，閃耀在每個工作人員喜悅、感恩的臉龐。



圖 6.成大醫院醫護人員亦參與此次義診，提供專業人員及骨密度判讀、血液分離機高科技醫療儀器的服務。



圖 7.護理人員進行牙科衛教。



圖8.本次義診中惟一的喇嘛。



圖9.中醫義診熱烈，藥材全數用盡。

中午，義診活動結束，慈融法師頒發感謝狀，感謝法智法師的協助。這次的義診，受到該地附近的許多寺院道場舉行水陸法會的影響，到場的法師僅有七十多位，除了舊超峰寺的法師外，還有觀音精舍、悟光精舍、龍湖庵、蓮峰寺、菩提寺、碧瑞禪寺等地的法師，及一位高雄市察瑪巴烏金佛學會的喇嘛。

這次南下義診的醫護人員及志工人數，達八十多位，超過法師的人數，是一次一對一的貼心服務方式。全國僧伽巡迴義診的活動，自八十七年始，由於當時僧伽對就醫有所顧忌，較不方便，當年二次定點的義診活動，都受到當地及附近法師們的熱烈迴響；八十八年隨即再舉辦二次。

不過，隨著醫療的日益發達、便利及健保的開辦，義診的反應不如往常熱列，義診的人數呈現下降的趨勢，由此可見現在的僧伽都相當注意身體的健康，同時對醫療保健有相當程度的概念，懂得在身體一出現問題時，會尋求醫療，這是值得高興的事情。🙏

（僧伽醫護基金會護理長羅憶珠／口述・江淑卿／整理・梁昇富／攝影）



圖10.我們是一支出色、專業的義診志工團。

癌症與預防

黃錫信醫師／主講

根據衛生署最近公布，國人十大死亡原因，癌症位居榜首；並且連續十一年，癌症高居不下，讓人們聞之色變。癌症是什麼樣的疾病？怎麼這麼可怕；什麼原因、什麼狀況會導致的呢？又是什麼樣的人容易罹患呢？如何避免、降低癌症的罹患率，想必是現代人迫切想知道的。八月醫學健康講座就是針對癌症為主題，邀請前國泰醫院血液腫瘤科主任、目前任職於台北捐血中心負責醫師，同時也是僧伽醫護基金會醫事委員會主任委員的黃錫信醫師，來為大家講講癌症與預防。在慈融法師簡短的開場與介紹之後，黃錫信醫師立即開始這場人人關心的講座。

癌症發生及其因素

癌症是如何發生的呢？基因突變、DNA 的傷害、細胞不正常分裂、細胞生長循環控制的失靈、細胞防衛機制的變弱，無法發揮正常功能……這些都是導致病變的原因。至於引起病變的因素有哪些？包括有化學物品、輻射性物質、病毒、遺傳基因等。大腸癌、乳癌、卵巢癌比較與遺傳基因有關係；肝癌、鼻咽癌、子宮頸癌乃是由於病毒的因素；血癌（白血病）、腦瘤則大部分是與輻射有關係。近日風行的大哥大，其電波就被懷疑會導致腦瘤。化學物品、輻射性物質、病毒都會造成細胞的化學變化，使細胞新陳代謝不良而導致癌症的發生。如果再加上本身基因不好，或是有癌症傾向的遺傳因子，就很容易構成癌症。有些人抽了五、六十年的煙沒事，有的人抽十多年卻罹患肺癌，就是這個緣故。所以，別以為人家抽煙都沒事，就因此肯定自己也一定沒問題而大肆吞雲吐霧，這可是拿自己生命開玩笑，千萬得三思。

在電視上經常看見有些人卡吱卡吱的吃檳榔，難道他們不知道吃檳榔會有潛在的危險嗎？很多口腔癌與吃檳榔有密切的關係；還是他們有不懼癌症的妙方？黃醫師每每聽到他們的回答，讓他無奈與難過；他們大部份回答是：「我們鄰居吃了三、四十多年的檳榔，都沒怎麼樣，我有什麼好

怕的。」感嘆他們的無知與愚昧。說到這裡，黃醫師談起在病房或是牙科門診時，一些患者愁眉苦臉、無助的模樣。「我為什麼會得到癌症？」「為什麼是我？」……這時感嘆、後悔都為時已晚了。對於這些吃檳榔的「紅唇族」，黃醫師建議他們到癌症病房看看，那些癌症患者們被病痛折磨痛苦的模樣，或許會有警惕作用。其實，就宗教立場而言，種檳榔與賣檳榔是造業的行業，是非常不好的。

癌症與遺傳

至於遺傳基因，所謂的上一代的業因，果報在這一代出現。

有遺傳基因的問題，如有癌症傾向者，再接觸化學物品、輻射物質、病毒等因素，那就更容易引發癌症的發生率。尤其兒童與青少年的癌症患者，往往是因為遺傳因子或是基因突變的緣故。除了儘量避免接觸化學、輻射物質之外，對於遺傳因子方面則要做一些預防措施，如做基因篩檢等。

至於四十歲以後罹患癌症患者，則大部分是與後天的生活習慣、飲食、環境等因素息息相關。尤其現在年輕人喜歡的速食、油炸的薯條、可樂……等一些垃圾食物，黃醫師擔憂他們將來得癌症的機會將會比我們這一代來得高。現在七、八十歲的老人家，他們當年所吃的東西就是我們現在大力推行所謂的有機食物；在當時的環境，沒有化學的污染、沒有輻射的問題，所以他們活得比我們還要健康、長壽。對目前時下社會上流行的一些潮流，黃醫師替現代兒童、青少年們非常的擔憂。

青少年及孩童期容易致癌因素有：(1)抽煙；(2)喝酒；(3)不良飲食習慣；(4)肥胖——太多的電視（電腦）兒童。

癌症與環境污染及致癌物

癌症與環境污染有絕對的關係。環境污染、抽煙、喝酒、不好的飲食習慣……等因素，在在的影響國人的健康，對癌症還有加成的作用。國人罹患B型肝炎的比例偏高，加上酗酒，使肝癌成為有「國癌」之封號，這真是一大諷刺。雖然目前B型肝炎疫苗注射有稍微下降的趨勢。

在環境中致癌物質還有：黃麴毒素（如發霉的花生）、鋁、砷（水中含過量的砷會造成烏腳病）、石棉、苯、檳榔、香煙、六價鉻、煤及焦油、陽光的紫外線、鎳、氯化乙烯及輻射物質污染等。

癌症與慢性發炎及感染

一些病毒、感染，或是微生物慢性感染也會破壞正常細胞，引起發炎，產生如過氧硝酸、次氯酸鹽等反應，而使細胞的 DNA 受損、突變，發生癌症；例如鼻咽癌、子宮頸癌。所以，經常處於慢性發炎狀況則需要特別注意。

癌症與賀爾蒙

賀爾蒙會影響細胞的分裂，有三分之一癌症的發生與它有密切的關係；特別是停經的女性，常常藉著女性賀爾蒙來減緩失眠等停經的困擾，然而長時間服用此類藥物導致癌症的機率有多高，仍是未測之天不可不小心。

抽煙與癌症

癌症位居國人十大死因之榜首，而肺癌又是所有癌症之冠，為了健康不得不重視「抽煙」的為害。

抽煙會引起過氧作用而發生細胞損傷的情形，受損的細胞需要大量的維生素 C 才能修補。一些煙不離口的人，百分之八、九十的人都有冠狀動脈疾病，他們不是死於癌症，就是死於冠狀動脈疾病。根據實驗發現，不抽煙可以降低心臟病、肺氣腫、肺癌等症狀的死亡，戒煙的好處還有：

1. 減少因癌症死亡的機率。
2. 戒煙一年，減少冠狀動脈的死亡率。
3. 戒煙一至二年，可降低各種原因的死亡率。
4. 戒煙五至十年，減少慢性阻塞性肺病的死亡率。
5. 有助預防骨質疏鬆症、骨折的發生。
6. 同時，可以減少家人因二手煙而得癌症。

癌症與食物

一、食物中的致癌物質：

1. 硝酸鹽類毒性物質。
2. 調配不當所引起的致癌物質，如味精、醃漬品、油炸食物。
3. 藥物的殘留。



4.色素等添加物。

5.包裝與容器，如塑膠、保力龍。 6.環境污染物質。

二、飲食與癌症

1.限制與適度的攝取熱量及蛋白質。

2.攝取足夠的蔬菜與水果。

3.足夠的葉酸、維生素、纖維素及抗氧化物質。

4.動物性脂肪與紅牛肉之高攝取。

5.孩童時期吃鹹魚及醃漬食物。

6.食物燒烤、油炸、燻製、火炒的烹調方式。

7.加熱食物中，肉類的亞硝酸氨、畢環氨。

8.飲酒。

三、食物纖維素的重要

1.增加排便及量的次數。

2.減少糞便停留的時間。

3.減少膽酸代謝成癌。

4.增進有益細菌的生長，吸收有機、無機的毒性分子。

四、可能有助癌症預防的食物

1.大豆

2.蔬菜

3.大蒜

4.紅蘿蔔

5.薑

6.茄科類（蕃茄、茄子、辣椒）

7.柑橘類水果

8.十字花科蔬菜（洋蔥類）

9.馬鈴薯、蕃薯

10.糙米

11.魚類

12.牛奶、優酪乳

13.橄欖油

五、理想的飲食

1.油脂、糖、鹽越少越好。

2.適量的乳、蛋、魚。

3.蔬菜、水果要多吃。

4.五穀雜糧要多吃。

5.多吃乾淨、無污染的食物，注意食物之有效期限。

6.注意調理食物的方式。

癌症的預防

就各項癌症的預防如下——

一、口腔癌與喉癌的預防

- 1.不吸煙、喝酒。
- 2.不吃檳榔。
- 3.營養攝取充足。
- 4.多吃含有豐富的維生素 A 食物。
- 5.裝置假牙，減少假牙不適產生的慢性刺激，長期潰瘍造成病灶，也是容易引起癌症。
- 6.口腔有慢性潰瘍就應就診。

二、鼻咽癌預防

- 1.不吃醃漬類食物，如鹹魚、醬菜等。
- 2.避免從事有毒煙煙及霧氣的工作，如電鍍、鋪瀝青、燒柴油等。
- 3.頸部出現不明腫塊、異常流鼻血，盡速就醫檢查。

三、肺癌預防

- 1.不吸煙及二手煙。
- 2.不吸汽油燃燒後排放出的多環碳氫化合物、石棉纖維。長期暴露在這種環境的交通警員、義交們是屬高危險群。
- 3.避免於高空氣污染的地方。

四、乳癌預防

- 1.多運動，體重不宜過胖，少吃油質類的食物。
- 2.多餵母乳，沒有餵母乳者要比餵母乳者罹患乳癌高出二成。
- 3.多吃黃豆類、海魚及十字花科蔬菜。
- 4.自我乳房檢查。

乳癌的罹患與遺傳因子 VRCA1、2 有關，在美國一些屬於癌症高危險群者，以事先將乳房切除做為預防措施。所以，若是家族中有乳癌的病例，建議要做 VRCA1、2 的檢查。

五、食道癌預防

食道癌的患者大都是屬於五、六十歲的老年人，男性又高於女性；吞嚥困難是其主要的徵兆，治療困難，並且手術成功比率也不高，所以要避免抽煙、喝酒，不吃醃漬食物，不喝太燙的飲料或湯汁，有吞嚥困難情形就應該盡速檢查、就醫。

六、胃癌預防

1. 多吃新鮮的食物。
2. 少吃太鹹、煙燻或含硝酸鹽的食物。
3. 多吃黃色、綠色蔬果。
4. 治療胃炎及潰瘍的幽門桿菌。
5. 有不明原因貧血及體重減輕，則要就醫檢查。

七、肝癌預防

1. 注射 B 型肝炎疫苗，或是高單位的蛋白液。（B 型肝炎帶原者罹患癌症的機率很高，尤其男性 B 型肝炎帶原者比女性帶原者高出很多。）
2. 避免輸血、共用針頭、不當的性行為。
3. 避免吃發酵性的豆類製品，如黃麴毒素。
4. 勿用賀爾蒙藥劑。
5. 不吃淡水生魚片。（寄生蟲在肝中會慢性致病，將來就有可能行成癌症的情形）

八、大腸直腸癌的預防

1. 降低食物中的油脂含量。
2. 多吃纖維素的食物。
3. 多吃維生素 D 與鈣質的食物。
4. 大腸的息肉須積極治療。
5. 如有體重減輕、貧血、排便習慣改變，應盡快就醫。

九、子宮頸癌的預防

1. 避免太早有性行為，或多性伴侶。
2. 不吸煙。
3. 避免長期服用抑制性藥物，如紅斑性狼瘡、類固醇、風濕性關節炎藥、抗過敏藥等。
4. 多吃含有葉酸的蔬果。
5. 定期做子宮頸抹片檢查。

如何正確的預防

1. 正確的健康飲食。
2. 不抽煙。
3. 不喝酒。
4. 減肥，保持適當的體型。
5. 運動量增加，除了可以減肥，還能活化細胞，促進新陳代謝，減少毒素囤積體內，預防癌症的發生。
6. 減少曝曬。

- 7.個人的衛生習慣的加強，養成良好的生活習慣，減少病毒、細菌、寄生蟲的感染。
- 8.清淨心，減少煩惱、壓力，以減少身體的化學反應。
- 9.有遺傳性的高危險群，需及早做預防檢查措施。
- 10.注意環境衛生。

十大癌症前兆

- 1.大小便習慣改變。
- 2.皮膚表面傷口或胃部潰瘍不癒。
- 3.特定部位疼痛久未改善。
- 4.不正常出血或是分泌物。
- 5.身體外顯的組織器官腫脹、增厚，或是硬塊出現。
- 6.吞嚥困難或胃消化異常。
- 7.皮膚各種痣、疣的異常。
- 8.長期咳嗽不停、聲音沙啞。
- 9.不明原因體重減輕。
- 10.不明原因長期發燒。

★有這些症狀出現應及早請醫師進一步檢查。

在短短的二小時講座中，黃醫師將各種癌症與其預防之道一一的條列講解，讓每一位聽講者能夠清楚明白。癌症是目前的頭號殺手，嚴重威脅著人們的生命，大家對癌症的恐懼與不安，從演講結束後發問的情形、各類無奇不有的偏方，可以一窺一二。黃醫師由於工作與修習佛法多年的緣故，對於病痛、生死、無常有很深的體悟，在演講中他不時的語重心長的提醒大家。雖然黃醫師詳細的告訴大家癌症所有的學理與預防的道理，然而在對於癌症還沒有「解藥」之前，也唯有靠自己落實於平日的預防與保健，才是最根本防治之道。

黃醫師在結束講座之後，他片刻不停的就趕往僧伽診所駐診，其發心真是令人感動；基金會因為有一群像黃醫師這樣發心的菩薩們共同參與和護持，會務方能順利的推展，發揮基金會的功效，達到成立時的宗旨，期待更多人的發心護持。🙏

(徐厚鈺/整理)

癌細胞變快樂佛細胞(上)

講述／道證法師

◆本文承「紮根教育持續會」推荐，於本刊與《毛毛蟲變蝴蝶之五》同步刊登。因篇幅關係，今以摘要分兩集方式與大眾分享。

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啓示和示現，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，從其中得到一些啓示和力量，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，是名爲佛

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，是名爲佛」。就是內心一直保持在快樂無憂，才名爲佛。

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。有些病人因爲白血球降低，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，大多數的人以爲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，才會有「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「無有衆苦，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。

木瓜樹的啓示

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啓示，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。假如要爲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?!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

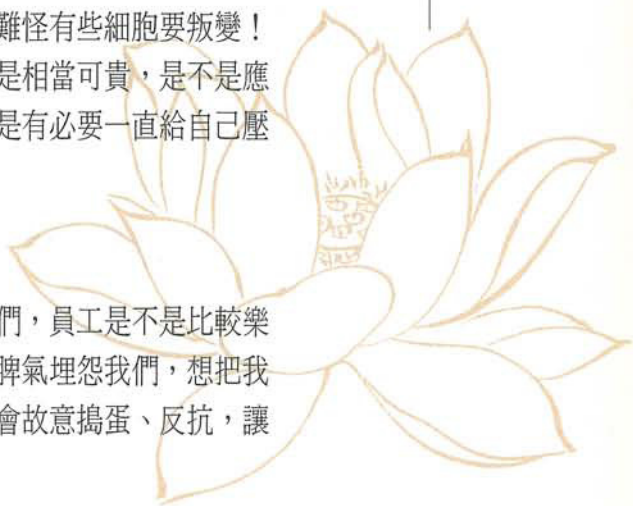
我們可以用個比喻來體會，比如：村子本來住了一大群壯丁，有一天來了一個強盜，結果全村的壯丁都被殺光了，你想這有沒有道理呢？難道這些壯丁都昏睡了嗎？或者是都嚇破了膽，全身發抖失去功能了嗎？要知道壯丁是人，強盜也不過是人，為什麼壯丁要嚇死呢？強盜不怕壯丁，壯丁反而怕強盜，這真是豈有此理啊！有一個才三歲的小孩子，人家問他說：「假如壞人要把你抓起來，要把你殺掉，你怎麼辦？」那孩子一聽就理直氣壯大聲說：「就給他念阿彌陀佛！」，小孩也知道要拿佛性本來有的大力來用，要拿佛性本來有的智慧來用。強盜也是有佛性，也是可以發慈悲心、可以感化的，作強盜是「一念心」所決定的，同樣的「放下屠刀，立地成佛」也是一念心決定的，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將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「佛要慈悲救度衆生的偉大心願」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：一切衆生都有佛性，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）