

只要我們願意走出人生黑暗的幽谷，
佛菩薩的手隨時垂放，
祂必會牽引加被我們看見生命的光亮！

根據醫學統計，自殺死亡者 70～90% 合併有憂鬱症、精神分裂等精神疾病，若單純以佛法因果的角度來勸導不要自殺，實際上有其困難。因為這些不斷想要自殺的人，往往不是已經罹患重度精神疾病，就是已被鬼魅纏身，身心皆難以自主。此時需要先藉助精神科藥物、心理治療等醫學途徑，或是修行者的慈悲加持力。待其精神狀況穩定，再教他自力修行回向鬼魅冤親債主共離苦道。

聖嚴法師曾開示過：「這種有鬼魅附身而使得精神錯亂的病人，只要對三寶、對師父有信心，能夠接受師父的指導，照著師父的命令來調身、調息、調心，那是很容易對治的。如果被鬼魅控制，失去了理智，喪失了自主能力的話，就比較困難了。只好暫時用鎮靜的藥物使他的神經鬆弛，安睡休息一陣就好；假如著鬼已很嚴重，藥效一失，他馬上又會發狂，最後只有用「他力」的方法，為他念咒（最好是請持咒已有效驗的人，否則臨時為了趕鬼才學念咒，恐怕沒有大用的）；或代他拜懺修功德。」

自殺行為不能輕易嘗試，否則容易變成一種習性。以前聽到有人說要自殺，往往誤以為：「會說要自殺的，決不會真的自殺；真要自殺的人，是不會說的。」這種嚴重錯誤的認知，常常使得自殺前發出求救訊號的人得不到援助，被求救的人徒留後悔遺憾。如果大家能多發慈悲、多關心他人，願意撥出時間傾聽憂鬱者的心聲，能夠適時予以開導協助，他的念頭若轉變，因此得到就醫或修行者加持的機緣，你就可以拯救一條垂死的生命，這樣的悲心功德，才是最大的放生。

自殺與憂鬱

世間萬物無常是永恆的真理，天有春夏秋冬，人有生老病死，宇宙星球也有其成住壞空。世間無一物是永遠不變的，花朵盛開時也正意味著凋萎零落的開始，就如同海浪沒有永遠的高潮。世間感情濃烈反成空，功成名就一場黃粱夢，因此菩薩笑我愚癡眾生，在空花水月幻化中上演一場悲歡離合喜怒哀樂的夢中連續劇。

事物「盛極必衰」，同樣也會「否極泰來」。所以當我們正面臨人生的困境或低潮時，請你抬頭看看總會放晴的陽光，以及永遠慈悲眾生的諸佛菩薩。只要我們願意走出人生黑暗的幽谷，佛菩薩的手隨時垂放，祂必會牽引加被我們看見生命的光亮！

曾經有位法師說：「如果我們今世沒有往生西方極樂淨土，而不幸『乘業』再來的話，百分之百可能趕上下一個世紀的流行病——憂鬱症，因為時代的巨輪必因眾生共業之力，仍繼續不斷地前進，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。」

自殺的痛苦

據史籍記載，自殺以後，不但受苦無窮，而且一定受到冥界囚禁。例如《子不語》一書中說，有個姓朱的鬼魂說：「橫死的人，冥界專門命令一位監獄管理人員，來管束自殺的鬼魂，又不得回到故鄉。」

又有一個縊死的婦人說：「縊死的人，被囚地獄，淒苦萬分。」

在《北東園筆錄》中，也有記載「溺死鬼」自訴身世的話。他們說魂魄長年消散在寒水之中。諸如此類，記載極多。

一、憂鬱症者易招替死鬼

《自殺是災難的開始》一書作者真實地說出：「實在說，這後頭都有一股莫名的力量，促使你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，教你去尋死。」尤其是在人的心志薄弱憂愁苦惱時，更容易招致這種力量的介入。

佛法說「一切唯心造」，我們的心如同一面鏡子，而鏡中所現的境界皆是我們自己內心的投射或是過去宿業種子的現行。每個人都有磁場，也會發光，如佛是金光，修行人會有黃光，心存善念的人會有白色光，福報大的人會有紅色光；至於心惡之人光是黑色的，常憂鬱有灰色思想的人就是灰光。隨心業不同便有不同的光。而鬼就專門喜歡找灰黑色光的人。依此理，若身口意常造凡夫貪瞋癡等業，或常起灰黑念頭的人，其磁場光色，會招感不祥之物，便可理解了。

如民國初年狄平子先生說：光緒二十三年秋天，江蘇高郵馬棚灣下二十里路，有一個陸家莊，有個莊稼人好賭，每賭必輸，因此，和他的太太經常吵架。

有天晚上，錢已輸光了，但是他知道太太還有兩百個錢藏在枕頭下面。本來不想拿走，免得太太嘮叨，就叫他表弟去要。他表弟就聽吩咐到他家裡，隔著圓洞形窗戶向裡偷看，他的表嫂正在燈下紡紗，可是身後卻站著一個高冠華麗的男人。他心裡感覺很奇怪，以為他表嫂有了外遇。但經仔細一看，他表嫂又彷彿根本不知道有人在他身後站著。

那個人手裡拿著一根短杖，杖的一端稍微彎曲，略似西洋人的斯蒂克（stick）。那個人就用有彎曲的一端去鉤他表嫂所紡織的紗，他一鉤，紗便亂了；每一鉤亂，那婦人便再把它接起來，像這樣連斷連接有五次之多。

婦人最後終於煩了，便停了紡機，長嘆一聲站起來，一邊擦淚一邊哭。接著就用帶子掛在床樑上面，自己站在凳子上，把頭伸進去把帶子拉緊。這時那個衣冠鮮明的男子集中眼神凝視著婦人上吊，好像這是最緊要的關頭。就在這間不容髮的時候，那表弟不覺大叫一聲，推門而入，表嫂嚇倒在地。

此時鄰居都聽到聲音跑過來了，再看那戴高帽穿馬褂的人，僵在那裡，形同木雞。這人戴的是有纓的高帽子，身穿長袍馬褂，並且留著馬蹄袖子，胸前一個方形的袋子，臉上有幾根鬍子，用力推他，彷彿一縷煙霧，無論用刀刺，用棍打，都不會動一下。大家此時才知道這人是鬼，直到半個月之後，還有一片黑影子依稀能看到。（見《平等閣筆記》）

二、善心念佛得脫鬼道

如上所說，鬼喜歡糾纏與他同類的黑、灰色光之人，因此認真修行、心存善念、福報深厚的人，較不易招感此類眾生，若恰巧遇上，除非是宿業所迫或鬼類求渡，否則決不會遭受其害。

在清朝紀曉嵐《閱微草堂筆記》一書中記載，有位何勵庵先生告訴紀曉嵐：

他有位姓嚴的朋友，到西山深處掃墓回來，夜長晝短很快就天色入暮了。他怕遇上老虎，在歸途上拚命地奔跑，途中望見山腰間有一座破廟，急急奔進去，當時天已黑盡，聽到牆角有人說話：「這裡不是人待的地方，你趕快走吧！」

嚴某心裡毛毛的，問那人為什麼坐在這種黑暗角落裡？

他說：「我實在是吊死鬼，是在這裡找替身的！」

嚴某聽了之後毛骨悚然。但是他想一想又說：「我與其冒著被虎咬的危險，寧願被鬼害死算了，那我們就共宿一宿吧！」

鬼說：「那你不走也可以，可是陰陽兩條路，你受不了陰氣的侵襲，我也受不了陽氣的燦炙，我們都會渾身難受不安，我們各占一角，不要接近好了。」

接著，嚴某問他等著找替身的緣故，鬼說：「上天有好生之德，不希望人們自殺，譬如忠臣殉國，烈女殉夫，雖然是橫死夭壽，但和壽終正寢是一樣，不必找替身。至於那些被環境所逼迫，窮途末路，更無求生可能的人，可憐他們情非得已，也讓他們逕自投胎；同時仍然按他生平所做，依善惡受報。另外倘若有一線生機，或者為了一點小事想不開，或遇事拖累別人，逞發暴戾之氣，輕率地投繯自縊，就違背上天好生之德了。所以一定要使他等著找替身，表示對那些輕視生命的人一種懲罰。因此，把他們幽囚在陰暗之處，經常是百年歲月……。」

又問：「是不是有誘人做替身這回事呢？」

鬼說：「這種事我是不忍心做的。凡是一個人自縊，是為保全節義而死的，他的靈魂從頭頂上升，他的死亡過程也快。為了嫉妒、含忿而死的，靈魂從胸口以下下降，死亡的過程就很遲。在未氣絕的時候，所有的血管內血液倒流，肌肉和皮膚彷彿一寸一寸地割裂，痛似凌遲，肺、肝、腸胃裡如同烈火燒烤，無法忍受。像這樣經過十幾個小時，形體與靈魂才分離。想到這樣劇烈痛苦之事，當我看到想要自縊的人，即阻止他不要做這種傻事，快迷途知返，怎麼肯設下陷阱誘他做替身呢？」

嚴某又說：「你存這種念頭，一定會升到天道為神的。」

鬼說：「這種事我是不敢妄想，只有專心念佛、發露懺悔，期求佛陀接引罷了！」

片刻之後，天已將明，再問已沒有回聲，再細看也看不到人影。

後來嚴某每次上墳，一定攜帶飯食和紙錢去祭他。同時也總是有旋風在左右捲來捲去。過了一年，旋風沒有了，嚴某心裡想：一定是他因為「一念的善心」，已解脫鬼道了。

三、德重鬼神欽

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，頭上圍著紅色的細網巾，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。」蔡姓讀書人心存正念，德行高尚，非但沒有遭受女鬼魅惑，還為她點破迷津，因而逃過鬼難終得厚福。

臨死發善念

當一個人快死的時候，都會有異相出現，只要你會觀察，就可以看出他的氣色不好，印堂發黑。這時你要認真開導他，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。

報載有位男子企圖在租屋處開瓦斯自殺，他在自殺前忽然起了一個善念：在這裡自殺會影響房東未來房子租不出或賣不了，不能這樣害人。他起了這個善念後，便到外面發動自己的汽車引入廢氣自殺，結果被人發現及時獲救。

此人臨死前發起善念，算是積件陰德，才感得被救的因緣。所以人要心存善念，心存善念之人縱然在絕望之時，往往會有貴人相助或奇蹟出現。所謂：人無功德，大地難容。福報已盡的人自殺，一下就死了，再怎麼救也挽不回；或雖不死，身體卻留下更可怕的後遺症。

如新聞記者王瑞德先生所著的《完全不必自殺手冊》一書中提到：台灣演藝界曾有一位美女，二十幾歲時因感情因素，連續吃了相當數量的安眠藥，雖救回了一命但產生後遺症，十幾年後肝功能遭到傷害導致肝癌。

今天暫時停止

筆者在常住看過一部電影叫做《今天暫時停止》（Groundhog-Pay），內容敘述有一個人，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。

於是他開始拚命找出路，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，他把大部分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。他所有負面消極的心態，逐漸改變為正面積極助人的能量。當他的內心態度轉化，日子漸漸愈過愈好。最後，他終於能夠突破今天而進入嶄新的明天。

念佛功德

在《覺園筆記》中記載：四川省自貢市的自噴井區，一般住家幾乎都屋後臨溪，一打開窗子就可以俯視溪水。一個做篾器的工人，有天在夜裡工作，聽到兩個水鬼在水邊談話。

甲鬼說：「我明天就可以找到替身、脫離水難了。」

乙鬼說：「那真是恭喜你！對象是誰呢？」

甲鬼回答：「明天下午有個挑煤的人，賣完煤後喝醉酒，會到這裡來喝溪水，我就可以把他拖下水當我的替身了。」

這個篾工細聽之後，第二天午後，他就打開窗戶，面溪工作，並時常低頭往下看。果然看到一個人帶著醉容，踉踉蹌蹌地過來，放下擔子蹲在水邊，身體微微向前傾，有時幾乎掉進水裡。他捧起水拚命地喝，並且一邊說：「阿彌陀佛！這水真好喝。」然後又一再地捧水喝，喝後總會稱念佛名。結果並未發生什麼事，又挑著擔子走了。

晚上他又聽到乙鬼問道：「你的替身沒有來嗎？」

甲鬼回答：「來了，我趁他喝水時拉了他一把，他幾乎掉進水裡。想不到他喝完水就念阿彌陀佛，使我倒退了兩三丈；我再去岸邊，他又再喝水，喝完又念佛號，我嚇得一直後退，眼睛昏花不能動彈，他卻挑起擔子走了。」

第二天呂仙岩佛教會的人來店休息，聽到篾工這番話，回去後就把此所述說出來。

念佛功德真是不可思議，連鬼都拿你沒辦法。所以每當難過、痛苦的時候，至誠念佛就可以轉變心境。念佛就是念心。念是當下這一念心，佛是覺悟的意思。當下這一念心覺悟了，清清楚楚、明明白白，而且還得到諸佛菩薩的威神加持，豈會做出糊塗事！

所以修心很重要。鬼看到你就得退避三舍，無法捉弄你。人在倒楣的時候，常會被鬼捉弄，所以從前有些老人家常勸人，在走夜路或心裡害怕的時候，念阿彌陀佛就好了。這是中國人的傳統習慣，是個特別好的習慣！習慣變成自然後，遇到任何災難來臨，一句佛號脫口而出，往往可以逢凶化吉。

大家若能養成心中隨時念佛的習慣，煩惱就會逐漸減少，心地自然產生光明，不會有糊塗的想法看法，就可以跳出沉悶的漩渦；縱使念佛功力淺薄無法消除煩惱，多修福報、培植善根、深信因果、常存善念、多做善行，若不幸宿業現前，也必定得遇善知識或貴人相助。

參考書籍：

《拈花微笑》·聖嚴法師·法鼓文化

《等待黎明的時刻》·修德法師

《請珍惜自己的生命——認清自殺的真相》·天華出版公司

《自殺是災難的開始》·王警官

《完全不必自殺手冊》·王瑞德