

序

前言

蓮雲寺簡介

蓮雲寺的地理位置

蓮雲寺各項活動簡介

為何要設立冤親債主往生蓮位

消除業障有百千妙法

冤親債主對嬰兒的影響

他終於說話了

不再害怕深夜來臨

冤親債主阻礙睡眠

失眠急躁症的剋星

幻想症——永別了

一禮拜睡不著

冤親債主的靈光

受詛咒的真子

冤親債主對思想、行為的影響

業障的阻礙

閉關斷食逃過醫生的刀 冤親債主找回我的兒子

前世今生之輪迴——夜戰千年蛇精、百年龜精	25
冤親債主對青少年的影響	33
如何幫青少年找到天空	33
兒子不再叛逆	34
冤親債主對家庭、婚姻的影響	36
如何扭轉與公婆相處及老公的外遇	36
女人如何走出家庭與經濟不景氣的陰霾	37
我與蓮雲寺的因緣	39
女人如何從痛苦中解脫	42
冤親債主對健康的影響	43
多年皮膚病竟不藥而癒	43
找到幫手	44
陪母親走完人生的旅途	45
如何找到自己	46
神奇的經驗	50
業障？	51
氣喘病的剋星	54
冤親債主對事業的影響	55
蓮雲寺帶給我人生的轉機	55

身邊的無形朋友——家庭和諧的泉源	57
冤親債主幫我衝業績——閉關斷食讓我找回健康	58
生命中的奇遇——陰兵陰將	59
冤親債主的威力	62
及時雨解燃眉之急	63
生命中的契機	64
冤親債主對學業的影響	67
媽媽臨時抱佛腳，兒子即時上金榜	67
冤親債主之感應小集	68
平順度日	68
女兒的嫁粧	69
冤親債主與人際關係	70
如何安頓祖先	72
冥婚女的歸處	72
為何要閉關斷食	74
現代人的疾病	74
緊張的生活步調	75
緊張會造成自律神經失調	75
「過勞死」的人數漸漸增加	77

不當的飲食.....	78
疾病和食物之間的關係.....	78
攝取過多有害身體的食物.....	79
現代人幾乎全得了「飲食病」.....	80
何謂「宿便」.....	80
環境的汙染.....	82
科學高度發展下令人擔憂的狀況.....	82
對現代醫學的迷思.....	84
各種特效藥的失效.....	85
細菌的抗藥性正日與俱增.....	86
發揮人體自癒力之法——斷食法.....	87
人體的防禦機能.....	87
現代人體內的自然治癒力正逐漸減弱中.....	89
斷食有助於健康.....	90
斷食與現代醫學間的差別.....	91
要進行幾天的斷食較合適呢？.....	93
斷食中可能發生的現象.....	94
斷食時應注意的事項.....	97
可以在家中進行斷食嗎？.....	99

各式各樣的斷食法

最有效的斷食法——閉關清水斷食法

遠離忙碌而不規則的生活

多多接近大自然、遠離都市污染的環境

多喝水有益身體的健康

靜坐可使身心保持寧靜

於良好的磁場中可使身體更健康

沒有服用任何食品或藥物，使體內大掃除更徹底

閉關，可以讓我們真正靜修，體會人生的意義

如何輕鬆的完成斷食

斷食的程序

減食階段

斷食階段

復食階段

對斷食的信賴與自癒疾病的信心

結語

閉關斷食實例

菩提樓是最佳身、心、靈充電廠

海闊天空——搬開阻礙生命的石頭

因緣——走靈山的福音	129
江山易改 本性可移	123
菩提樓讓我長大	130
菩提樓是我第二個家	133
蓮雲寺的其他感應	134
如何挑戰命運	134
母親的苦心	138
給師姐的一封信	140
大悲水的神效	142
神奇的遭遇——腰酸背痛，不藥而癒	142
心誠則靈	143
富貴手痊癒的奇蹟	144
跨越陰陽兩界的特效藥	145
重獲新生	148
重享幸福	151
蓮雲寺共修時間	154
到蓮雲寺路線簡介	155

序

人的身心就像一只大垃圾桶，不但喜、怒、哀、樂要裝，甚至現代文明科技繁忙的工商社會帶給我們的競爭、緊張、壓力、煩惱及都市生活居住環境的狹窄，空氣品質的污染，車輛的噪音，農藥殘留物、、、、每一樣都要裝。最重要的一項是累世的業障，冤親債主如影隨形，無時無刻的跟著我們，牽引著我們，阻礙著我們，也要裝，往往讓我們雪上加霜，不知如何是好？

如何使自己快速充電，排解各種困境跟阻礙，成為每個人當務之急，必須尋找的答案。

如何尋找答案？用科學、醫學的方法，或是尋找宗教的方式，或是、、、、的方法解決。就像海底撈針一樣，那種漫無目標的、茫然的尋尋覓覓，無奈跟無助是無法形容的。直到巧遇蓮雲寺，好像讓他們如獲至寶似的，除了將自己所有不如意、不吉祥事得以化解，更像落葉歸根似的讓冥陽兩界找到落腳處，更讓自己找到人生的方向，讓自己生活的更有意義。

前言

蓮雲寺簡介

蓮雲寺的地理位置

大自然賦予蓮雲寺

五股交匯	置身集福	紗帽蓋頂	七星披掛
大屯進港	舉視揚名	觀音後盾	硬漢支撐
左邊青龍	右有白虎	太師之座	靈山聖地
絕無僅有	畢生難逢	在此遠望	心曠神怡
精神抖擻	如入仙境	忘卻煩惱	毫無壓力
探討人生	提昇心靈	增加智慧	離苦得樂
日月精華	吸取無遺	特殊磁場	健康泉源

本寺位於台北縣五股鄉集福村凌雲路二段三十五號。此處不只是淡水河、基隆河，更是陽明山、紗帽山、七星山、大屯山、觀音山，靈氣、磁場的匯集處。交通方便，依山、面水。矗足此處，視野廣闊、心曠神怡，

忘卻煩惱。有如置身世外桃源之象。可看日、月出，吸取日月精華。又有寧靜、零污染、無吵雜、濕氣少、森林釋放的芬多精。晝聽鳥語、夜聞蟲鳴，接觸大自然，是身心健康不可或缺的要素。

蓮雲寺各項活動簡介

此處各項免費之共修活動，又有莊嚴的佛、菩薩做為我們的精神支柱，我們就像迷失的小孩見到父母般的慈祥、親切。所有不慾人知的心事將毫無保留的吐露無遺，毫無隱瞞的「真心懺悔」。再加上所有在此共修的善知識，發自內心真誠的互相關愛、互相探討。就像把所有垃圾一掃而空，找到一個**比家更家，身、心、靈乾淨的家**。

本寺提供**菩提樓閉關、斷食、青少年智慧營、禪修、掛單**

一般人的觀念，對於閉關，總是會想到是在武俠小說中練武者為了要讓自己的武功修為更上一層樓，會是想到宗教信仰者為了訓練自己，使自己能獲得某些神通的能力。因此，總是將閉關想成是和仙佛打交道，是迷信的象徵。

這些都是對閉關的錯誤觀念。

其實許多練武者或是宗教信仰者之所以會藉由閉關來修練自己，乃是因為「閉關」可以使自己真正的遠離原本充滿忙碌、緊張、壓力、煩躁、

污染的生活，讓自己能在獨處的環境中，定下心來思考許多事物；更可以藉由「閉關」，享受日常生活中少有的「寧靜」。我們的心靈將會因此而獲得改善，獲得提昇。

而改善心靈，使心靈能夠真正的平衡，才是維持身體健康的最佳方法。也只有如此，才可以得到真正的健康。青少年更藉此機會暫時離開父母的呵護，各方的壓力、社會的誘惑，自己一人寧靜的獨處，以蔬果閉關斷食將能量集中於腦部，方能啟發智慧、得到專心的要領、增強記憶力。提昇自癒力、奠定健康的基礎。提昇心靈、發揮愛心、懂得惜福、瞭解父母對他們的關愛，感受親情的溫暖，消除叛逆期不平衡的心態，認識現在，把握未來，讓家庭更圓滿、社會更祥和。

而斷食是身體大掃除。除了能將體內的毒素及殘留物排出體外，更能使人體本能自癒力的功能得以加強，使身心重獲健康。所以閉關斷食才是真正維持身心健康的治本之道。

為何要設立冤親債主往生蓮位

人催眠後想到前世，有限的今生，是靈魂漂泊了許久才盼到的。所以今生的業障，是累世未還的債，亦即冤親債主的牽引。

消除業障有百千妙法

首先要有感恩的心，不可怨天尤人，多念佛、多讀（誦）經、多拜懺、多種福田、多做功德、、、，回向給冤親債主以祈解冤解結。但歷經波折、無力、無助又無奈時

另一妙法，立冤親債主往生蓮位，讓冤親債主有安身立命的地方

懇請冤親債主到莊嚴道場修持，早日証得菩提，往生西方淨土。

人生只不過幾十年，最多只不過百年，但靈確是生生世世永不滅的輪迴著。過去生生世世難免有些有意、無意的恩恩怨怨，而今世我們有轉世，牠們沒有轉世，但卻隨時的跟在我們周邊，給我們各種阻礙，形成今生的業障，亦即冤親債主（法界眾生）的牽引，所以法界眾生是存在的，雖然我們摸不著、看不到，並不代表牠們不存在，牠們隨時跟在我們周邊，等待機會，無孔不入。牠們也有意識型態的，牠們甚至可以意識型態侵蝕

人的意識型態，被侵蝕者還不自知，也無法自制，否則不會有那麼多人有久治不癒的失眠症、憂鬱症、急躁症、、、，思想行為乖張，青少年叛逆，智慧受阻、、、。

更由於冤親債主（法界眾生）執著報復的意識，給人們帶來事業、婚姻不順，家庭不睦，久病難癒，子女難教，嬰兒難帶，適婚未嫁（娶），夫（妻）有外遇，久婚未孕，沈溺賭博，嗜酒如命，突發事件、、、。造成人們諸多的困擾跟無奈，如何使自己快速充電，排解各種困境跟阻礙，成為每個人當務之急，必須尋找的答案。

用科學或醫學的方法，或是尋找宗教，多做功德的方式，或是、、、，往往不盡人意。否則像悟達國師以十世高僧，功德之大尚負宿報，以三昧水為濯積世怨之仇。而今立冤親債主往生蓮位，即請祂們到莊嚴道場修持，以便早日證得菩提，往生西方淨土，陽上人方能將阻力變助力、疾病災難除，福慧增長、事業順利、闔家平安。而蓮雲寺立冤親債主往生蓮位即終身消災祈福祿位，功德金又可作為建寺基金。其功德無量。

後面的實例皆是歷經各種波折後巧遇蓮雲寺。前後種種事實經過真實的表白。

冤親債主對嬰兒的影響

他終於說話了

我的心肝寶貝一出生就讓我引以為傲。因為他是我們家爺爺奶奶心目中的長孫。全家人對他「溺」愛有加，但是他總是不開口叫人，只會小小聲的發出「媽」的聲音，聲音之小，有如小貓咪的叫聲。

起初，以為心肝寶貝還小，可能還不太會說話，因此，也沒有放在心上。但是隨著時間一天天的過去，孩子也漸漸的長大了，直到他已經是一個三歲大的孩子時，還是和以前一樣，只會發出小小聲的「媽」、「喔」。這個現象，讓家人十分擔心。帶他到處尋找名醫，可是醫生檢查的結果，都說他很正常，不是啞吧，可是看過這麼多的名醫之後，孩子的病情還是和以前一樣。

直到今年（八十八年）年初，我在無意間看到了這本「如何消除業障」，抱著半信半疑的心情，來到了蓮雲寺，並且為孩子立了一個冤親債主往生蓮位，說也奇怪，立位後一個星期後，孩子竟然會叫「爸爸」了，這個轉變，讓家中的氣氛充滿了喜悅。經過了兩個月之後，學會講更多的話了。到目前為止，他已經和其他的小孩一樣會正常說話，是一個正常、活潑的孩子。感謝蓮雲寺，在此，我願將這份喜悅與有緣人一起分享。

林玉霞

不再害怕深夜來臨

初次升格為人母，實在是一件欣慰的事，我也不例外，更高興的是我那兒子出生時就長的一副人見人愛、清秀的模樣，白天不睡時還蠻逗人喜歡的，可是晚上我就慘了，經常三更半夜哭叫不停。要你抱他、哄他，直到天亮，才肯自己在床上睡。持續了兩、三個月，真叫我招架不住。直到上個月無意中看到這本「如何消除業障」的結緣書，心想，兒子這是否也是業障的牽引，是否要如書中所說的情形，立個什麼「冤親債主往生蓮位」的？於是跟先生商量，我們就利用星期日帶著小寶貝一齊到山上看看，剛好碰到幾位善心人士告訴我們他們的感應，聽完之後，我們就幫兒子立了一個冤親債主往生蓮位，當夜回家後，兒子果真一覺到天亮，從此一個多月了，他很少晚上再哭叫個不停，讓我不再害怕深夜的來臨。

李小明 88.8.10

冤親債主阻礙睡眠

失眠急躁症的剋星

十三年前，我發現先生有外遇，當時年輕氣盛的我，在好勝心及面子無容身之處的窘境下，甚至想帶著兩個孩子了此殘生，但思及孩子無辜，就在生死一念間，巧遇我的皈依恩師，師父慈悲救回我一家三條命，我從此皈依佛門，放開執著，先生也回來了。更改造重生的我，我一改往昔壞脾氣、小心眼的個性，我展開胸懷行善佈施，廣植福田、熱心公益，從此變成虔誠的佛教子弟且認定恩師的道場，就是我心中永遠的家。但自從八十七年五月以來就經常失眠，一年多來用盡各種門道，求醫無數都未見明顯的效果，到了今年（八十八年）四月下旬更嚴重連續十八天日夜無法入眠，心生恐懼、冒冷汗、左半邊的手一直抖。甚至吃了安眠藥後，我還可很清楚的感覺藥效隨著血液循環漸漸侵入腦神經，反而更無法入睡，且精神更好，在恍惚渡日中突然想起八十七年底在北投郵局無意中發現的那本『如何消除業障』的書，我隨手翻翻抱著最後一試的心態到蓮雲寺立個冤親債主的蓮位，當晚奇蹟就出現了，我不藥而眠，而且連續三個多星期都很好睡，我真不敢相信一塊小小不起眼的牌位，就治好我一年多來的腦神經衰弱，一起疑心的當晚又睡不著了，隔天我馬上回蓮雲寺向冤親債主賠不是，當晚又一覺到天亮了，從此我再也不敢起疑心。

與蓮雲寺結緣雖只有短短的一個多月，但無形中讓我找到一個永遠的家，這一年多以來，我常在想，我十多年來千方百計的行善佈施，為何還無法讓我安穩的睡一夜，直到蓮雲寺立冤親債主往生蓮位後又參加拜懺活動才深深體會到因果循環的定理，原

來我多年來的廣積福德，雖也得到無限的福報，但仍無法彌補我累世所種的惡因，今生所受的果報，就連釋迦佛祖成佛後也逃不過前世中曾敲死魚骨頭三下而得三天頭痛的果報，更何況我只是個凡夫呢？故善有善報、惡有惡報，不是不報，是時候未來到，冤親債主雖看不到，摸不著，但不代表他們不存在，因他們能讓我夜夜不入眠，故應有誠心懺悔才是解冤解結之良方。

佛弟子

慮雪

88.7.23

幻想症——永別了

初來到此地時即被其地理環境所吸引，令人有種心曠神怡、心胸開闊、心情開朗遠離塵囂的感覺。現在想起來此經過，即因自身染精神疾病，自87年開始整個人即有所變化。連續三個晚上無法睡覺。夢見鬼神說話，對外面的雞、狗的聲音，都認為和自己有關。有一次更離譜，爸爸在樓下睡覺，我在樓上房間睡，但卻睡不著，於是跑到樓下跟爸爸說：「你要吃水果，冰箱中有兩種水果，一種是西瓜，另一種是梨子。」（那時的我認為如果爸爸選擇吃西瓜的話，就表示爸爸不要我。若要吃梨子的話，就是還要我。）於是我就坐在樓下看爸爸吃那一種水果。但是爸爸看我這樣子，按兵不動，故意到樓上睡覺。我在樓下客廳睡覺，睡不著，直到早上爸爸教我不要上班，而我硬要上班，爸爸只好叫我小心騎車，騎慢點。我卻認為話中有話，於是一邊騎一邊害怕著，直到公司上班已經不知道怎麼了。衣服沒整理好，一直害怕著，那一天科長

出差，我接替其工作，只知道自己一直想睡覺，但睡不著。同事問我需要回家休息，我說不用。主任打電話來，剛好是我接，在與主任談話之中，主任似乎看出我怪怪的，問我需不需要看精神科醫生？我說好，這時整個人已經呆呆的。別人說什麼就什麼。於是他們通知爸爸接我去看醫生，看完精神科後，精神科醫生開了很多有關鎮靜方面的藥，但我沒吃。那晚，爸爸見我變化如此大，不敢睡覺，也不敢打擾我，等到隔天帶我去收驚。之後，家人帶我去收驚、求神問卜、看醫生、、等等。約~個月期間認為自己已經好了而且想從新回到公司工作，不到兩個月，又遇到了挫折，自己受不了，所以，又不去工作。直到最近朋友知道我的情形，告訴我台北五股蓮雲寺立冤親債主往生蓮位，感應很殊勝。於是我告訴爸爸此事，爸爸很快帶我到蓮雲寺看看，剛好遇到張師姐，師姐告訴我多唸佛，要我參加星期六~點到~點的唸佛。我只有來一次，回去後就改善很多，晚上好睡多了。

後來，我又陸續到蓮雲寺念佛，也參加寺中每個月二、四週的拜懺，覺得感應很殊勝，於是我就想為自己立一個冤親債主往生蓮位，立位後，精神似乎好的更快，不會再亂幻想了。我想，現在，我可以大聲說：「幻想症——永別了！」冤親債主你們找到家了。

陳柏安 88.6.7

一禮拜睡不著

舍妹智商雖有些許偏低，但一切生活作息正常，也能自己上班。直到最近這半年工廠老闆把她辭職，她便在家裡幫忙家務，這也還好。但偶而看她不知跟誰講話，口中喃喃自語，偶而一、二夜睡不著，直到最近兩個月前，一連一個星期每天都睡不著，整夜起來開電視機、開收音機、開冰箱、、、等，弄得全家人不得安寧，給他吃鎮定劑也無效。巧遇朋友介紹到蓮雲寺幫妹妹立了一個冤親債主往生蓮位，立位後，果然妹妹的情況改善了許多，夜晚不再睡不著了，而且也不會喃喃自語了，全家人的生活也恢復正常了。

吳麗蕙 88.7.10

冤親債主的靈光

天下事無奇不有，人亦無奇不有。

我自覺是個怪人，否則我怎麼會怪事連連——騎機車老想撞電線桿，或衝向水溝，沒事也要發脾氣，整夜輾轉難眠，要不就是惡夢連連、全身酸痛，尤其是左手酸痛難當，每夜要擦好幾次萬金油，五臟六腑無一是處。不是這邊痛，就是那邊痛，吃藥無效，全身檢查無病，只好到處求神問佛，超薦、收驚、制改、皈依、、、樣樣來，不見改善，令人感到真困擾。直到八十七年底到台北女兒家，他帶我到蓮雲寺禮佛，雖是初次到此，可是卻有一份熟悉親切的感覺，讓我覺得很舒服，並請張師姐加持，回

家後，晚上好睡多了。八十八年二月底抱持懷疑的心態立了一個冤親債主往生蓮位。立位後師姐告訴我多唸佛回向給冤親債主，並定了一個功課，每月二十萬遍佛號。回家後果真好睡多了，不做惡夢，左手不再疼痛，一覺睡到天亮，五臟六腑的毛病也好了，整個人輕鬆多了，騎車也順利了，不再有撞電線桿的念頭，只剩下腰酸，至今只有短短的一個月，能有如此的改善，除了回到蓮雲寺回向這個月的功課給冤親債主之外，順便把此親身經歷與大家分享，並讓大家知道確有因果、業障，否則冤親債主怎會如此靈光呢？

88.3.28

冤親債主竟成終身的寄託

話說五月二十八日隔壁家有喪事，（過去的我如果有此事我可能也要病倒）明知自己諸多不便，但因鄰居，不得不幫忙，六月七日鄰居喪事辦妥了，我卻突然病了，首先是臉頰嘴邊痛的很厲害，只好打針止痛，六月八日換胃痛，痛的全身冒冷汗，打針後稍有改善，我抱著病北上到蓮雲寺請冤親債主幫忙，回到寺院告訴張師姐事情的經過，師姐幫我加持並告訴我，求牠們幫忙解危，我一一照做，覺得身體也一一的好轉，這兩天就又恢復正常了所以我覺得到蓮雲寺立此蓮位，**不只讓我們跟冤親債主化敵為友，更成為我們終身的寄託，真是太殊勝了。**

彰化 劉康定 88.6.11

受詛咒的真子

結束僅四天的斷食過程，輕鬆的踏出菩提樓，乍然覺得心裡有一股難得的輕鬆。

五、六年了，人生對我而言，幾乎是災禍連連，如今能經百劫而獲重生，除了感謝還是感謝菩薩的幫忙。我想將那段日子所受的各種折磨，仔細的描繪，以便讓更多同樣受諸莫名苦刑的人，能有所警覺，並找到解決的方法，讓菩薩渡脫更多人的苦難。

記得五、六年前剛大學畢業，急於找工作，就在同學的介紹之下，進入一家公司工作，起初日子倒也過得平靜，然而，就在一次同學告訴我，他喜歡公司裡一位同事要我同赴約，單純的我，答應一同前往，沒想到因此無心演變成無聊的三角問題。男方認為我對他有意思，天知道我只是對他如同性朋友般的關懷，該男子認為我花心，我想或許他是想報復吧，於是莫名的災難不知不覺的降臨到我身上，而我卻一點一滴的受精神及身體上的各種折磨。回想工作原本非常順利，主管也頗為賞識，並有意提拔，然而一切也就隨可怕的詛咒，人生開始變調，起初開始時，工作一直莫名其妙，的出狀況（如客戶臨時取消訂單，貨品在半途遺失），讓我疲於奔命處理這些莫名的問題，在感情也出現一串看似好笑的輪迴，同學、朋友介紹男朋友，交往不到一個月必出現長髮女子的三角關係，如同先前遇到的情形一般。

失眠開始成為我每天必須面對的問題。體重也急遽下降了十公斤，頭痛更是我早已習以為常的症狀。當然這段日子也積極的就診，尋求改善，但多無效益，最可怕的是經常險些被大卡車撞，周遭的朋友漸漸遠離，甚至好友好心的關懷卻招來我莫名的責難，自己不知為何不參加社交活動，原本經常與朋友相伴相隨的快樂情景有著極端的不同。在經濟上經常有莫名的開銷讓我不得不支付，存款也快速的減少，堅強的我，就這樣硬撐了三年，於是不得不向命運低頭。算命、拜佛，開始成為我想解開迷題的

方法，但多是浪費金錢，越算越昏，在潦倒之際，所幸偶遇一修行人指點，他告訴我快離開工作地點讀書去，心想也好，讀書原本就是好事，於是結束工作，重拾書本，準備考試，無奈厄運卻沒有因此遠離我，準備考試當中，經常有莫名自殘的意念產生，諸如過馬路莫名會想向往來車輛撞去，走天橋時會滿腦的想往下跳，甚至讀書時都有如此意念，想拿筆往身上搓，滿腦子都是許多不愉快，而早已遠離的記憶，還好自己意志堅強都認為那是假的，只是考試時會覺得腦筋一片空白，所以成績也大受影響，一直未能如願，但在這一大段日子裡，自己只覺得很背，對於自己早已身陷魔咒之中渾然不知。精神方面，每況愈下，情緒越來越不能控制，經常與家人惡言相向，其實自己也知道不對，腦力也越來越差，經常出現空白，卻也無能為力，內心非常擔心自己成為精神病患已不遠了。甚至向姊姊說明若有一日我變白癡或精神病患，請她務必照顧我，沮喪之餘，一日與高中同學於一家茶藝館相聚散心，由於該老闆有幫人卜卦的服務，無心的卜卦，卻得到驚人的答案。惟惟的問我這四、五年的遭遇是否如此惡劣，當然是。他才告訴我中了詛咒已多年矣。如此這般才恍然大悟。於是開始積極的尋求解決辦法，到處打問，聽說易經可以驅邪，於是經常隨身攜帶，並閱讀，果真精神穩定許多，雜念也變少，然而不多久又發作，且情況更糟，腦力退化更快、
、
、
嚴重到連報紙都看不懂，更不用說是易經。當時已是今年農曆年前不久，說老實話，我真擔心過不了農曆年，或許命不該絕吧！公司有一新來的同事，在聊天中，偶然提起在他南部家鄉中，有一法師，法力高強，我觀察她一些日子，覺得她心地善良，也就告訴她我的遭遇，並懇請她幫忙引介，老法師古道樂腸，說我來日已無多，要我趕

快南下解咒，其實我心裡也非常明白，就這樣今年大年初四我就火速前往南部解咒，說也神奇，回台北，自己就像餓了幾百年，肚子直咕嚕咕嚕的叫，當晚連吃了三客小火鍋，胃口極好，短短一星期內，我的臉色紅潤很多，多年的頭痛也不治而癒，也不再失眠，慶幸著自己終獲重生，家人也為我感到高興，可惜，好景不常，約過了三個月，我依然再發作，而且症狀更可怕許多，就在求就無門時，姊姊因與張師姐相識，於是帶我來蓮雲寺，張師姐所言與前者說法大致相同，她建議我立冤親債主往生蓮位，將所有的冤親債主及困擾我的陰兵陰將，請至蓮雲寺修持，當時的我，覺得這倒是個很好的建議，跟姊姊商量後，便在蓮雲寺立了冤親債主往生蓮位，立位後我忠懇的請祂們到蓮雲寺修持，並擲茭請示祂們，當我擲完茭之後，覺得整個人舒服多了，此時張師姐又建議我到菩提樓斷食，並多念經回向給祂們，我一一照做，如今真的痊癒了，智慧、記憶恢復以往，甚至更好（短短的二十餘天，竟然讓我重拾信心參加考試，還榜上有名），身體也好許多，人緣也漸漸轉好，一些莫名的惡難也遠離了，讓我重新找到嶄新的人生，我想痛苦的惡夢真的是解了，只希望與我有同樣困擾的有緣人，能同我一樣得到解脫。

歸真筆

88.7.10

冤親債主對思想、行為的影響 業障的阻礙

人牽不走，鬼牽就走。借有錢免高興，借沒錢免生氣。這是對我這十幾年的人生寫照。

過去我在商場上是個悻悻者，朋友看我幫老闆賺了很多錢，於是就相邀一齊出資投資，自己當老闆。誰知道這一投資，是我賠錢的開始。剛開始投資較少，賠的也較少，朋友以為是資金不夠，所以又主動投資較大金額，結果還是賠，而且越賠越多。直到這兩年把所有的家當都賠光了，父親連帶作保，連他的所有祖產也被查封，快被拍賣了。正當我不知所措時，看到這本「如何消除業障」，我不信邪的跑到蓮雲寺，立了一個冤親債主往生蓮位，立位後不到一個星期，父親的土地終於出售了一小塊，其他部份買主也一一的在接洽中，雖然還是負債，但解開了祖產全被拍賣的厄運。這真是業障的阻礙嗎？希望它能早日解開。

李明道 88.7.10

閉關斷食逃過醫生的刀 冤親債主找回我的兒子

我因工作的關係，需長時間的站立走動。三十多年下來的職業病，除了高血壓之外，最嚴重的是靜脈瘤。八十六年六月份，整個腳已呈現腫脹痛苦難走路的現象，醫生宣佈要儘早開刀，當我與醫生有約時，想到應先到蓮雲寺禮佛，以保平安。（因我從

八十四年與蓮雲寺結緣之後，感應即很殊勝（可以說改了我多年來長年吃藥的惡習）。當我到蓮雲寺禮佛時，巧遇張師姐的寒暄，她適時的建議我：「何不以閉關斷食試試看，說不定能因此而不必開刀」。聽完她的建議，覺得不無道理，隔了兩天，我真的到蓮雲寺菩提樓閉關斷食一週，在關房內除了念佛、讀經之外，別無他事，雖有些飢餓跟無聊感，但每天一早起床第一件事，摸摸腳上的硬塊，覺得一天天的軟化跟變小，那種喜悅代替了飢餓跟無聊。七天後，出關了，腳的情況好了80%，至今兩年多了，不但沒有開刀，更沒有惡化，醫生說只要穿鬆緊帶就可以了。七天的閉關斷食，讓我逃過醫生之刀，更讓我的高血壓穩定了許多，找回了我的健康。

再說我的兒子，從十九歲那年開始，就年年車禍，直到當兵回來那年開始，更變本加厲，不止年年車禍要開刀，甚至個性也改變了，他的生活習性，日、夜相反，不上班，還要喝酒、抽煙、嚼檳榔，不在家吃飯，壞習慣應有盡有，說他兩句，他比你更兇，簡直是凶神惡煞，目中更無爹娘的存在，只有要錢的時候才會叫你。十年下來，用盡方法，還是拿他一點辦法也沒有。直到八十七年四月份，實在覺得又氣又無奈的情形下幫他立了一個冤親債主往生蓮位試試看。結果，出乎意料的事發生了，他好像漸漸調整日、夜生活相反的方式，不到一個禮拜，他竟然主動找到一份工作——送報紙。之後，晚上能正常睡，也會在家吃飯，喝酒、抽煙量也減少了，其他惡習可說都沒了，說話的態度也客氣了很多，健康狀況也好很多，最難能可貴的是他竟會主動的關心起父母兄弟，我想，這些都是我始料未及的。更讓我無法想像的是冤親債主會讓一個人像行屍走肉的生活著。而自己本身卻不自知，困擾的是周邊的家屬，我相信像我這樣

的家庭一定會心急的到處找答案，此法可供一試。

我的感應如此殊勝，是我始料未及的，所以蓮雲寺三昧水懺共修日，我偶而也會去參加，願有緣人亦能共享。

李碧秋 88.7.10

前世今生之輪迴——夜戰千年蛇精、百年龜精

我今年卅七歲，但短短一個月的時間，卻讓我的人生猶如過了好幾個世紀的輪迴，這一切的境遇，實非一般常理之所能理解。在與各位諸德分享我的經歷之前，請見諒，容我要求各位了解（一）在這件事情發生之前，我個人並無任何特定之宗教信仰（二）我擁有健全的家庭、職業、精神狀況良好。（三）我對法界眾生『鬼』的印象，和一般時下世人一樣，好奇、畏懼多於興趣跟了解。

我的一家股票上櫃公司上班近五年，和一般職業婦女一樣、家庭、事業兩邊奔波，每天像個兩頭燒的蠟燭般，忙碌自是不可言喻。但因收入在於一般水準之上，雖然自知時常體力透支，身體狀況很容易疲勞，但想到人生苦短，可以奮鬥的機會不多，自有一股力量支撐我克服體力繼續過著忙碌奔波的生活。

終於我的身體開始抗議了！今年，我於陪婆婆至長庚醫院檢查身體的同時，順便至婦科做了我生平第一次的子宮抹片檢查，四月十日報告下來，初步斷定我得了子宮頸癌，猶如晴天霹靂。隔日我至淡水和信醫院做了第二次的覆檢與切片，並順手在服

務櫃台上拿了一些相關資料及一本名為「如何消除業障」的結緣書冊。

四月十九日，我一位好朋友很關心我的健康，她有一位友人，對密宗頗有研究，建議我在七天之內各把心經及大悲咒唸完100次，自可將身體全身穴道打開，應該會有自癒的功效。雖然半信半疑，但為了健康，也就不解的情況下，將這些從來未曾接觸過的經文一遍又一遍的唸下去。到了四月廿日，大約我唸到各九十多遍時，就開始發生一些奇特的現象了！唸經的同時，我的身體竟然會晃動，而且是很規律的順、逆時鐘轉動，朋友說那是自己的本靈在排邪及充電，雖然自己不明所以然，但想已經快唸完了好歹也將此事完成吧！於是繼續誦唸經文，第二天晃動的現象更加嚴重，不唸經也晃，而且是全身晃動，但可受意識控制，第三天我發現會無意識的搖頭及點頭，好像有某些力量想與我溝通，第四天莫名其妙在早上作早操的同時，發現自己竟然會打類似密宗方面的手印，而且是非常熟練各式各樣的手印，這一切靈異現象，讓我十分緊張，我趕緊找朋友再向那位密宗友人詢問，適逢其閉關，無法與之連絡，唸完100次經文後，我就未曾再唸了，憂心忡忡地等待事情會如何進展！

四月廿三日那天的經歷，是我這一輩子，永遠都難以忘記的！白天，我第一次體會到不受控自我意識，身體開始會打各種手印（昨天打手印尚在意識操控範圍內）傍晚我進了一家佛具古物店，身體又開始不受控想打手印，而且感覺身體好虛弱，店家師姊，看了我的情況，建議我到店外，並推薦我至土城一家頗具規模的寺廟皈依，只記得當時，不明所以然，忍不住在店口大哭了一場，恍惚間感覺似有落葉歸根的感動，但是自己實是一頭霧水？而且十分擔心害怕！

就在我趕緊找到家人不久，我的身體竟突然出現另外一個人講話，雖然是自己的聲音，但說話語氣、眼神、用詞都和自己迥異，最糟糕的是，整個狀況是”祂“在主宰我整個身體，儘管當時我意識尚清醒，但是卻是她「主」而我居「副」。當時，我是又怕又虛弱，也真嚇壞了身邊的家人，在這個情況下，家人只好帶我到土城一家頗具盛名的寺廟去，到了那裡，寺裡的出家眾看我這種情形，叫我立了冤親債主往生蓮位，並教我方法，要我跟這位法界眾生分開，折騰了三個多小時，事情還是無法解決，最後，祂甚至還指著那些出家眾說：「你們法力不夠高，請你們住持來處理」。此時家人看到這種情形，只好先帶我回家，回家後，這位法界眾生，告訴我好多事，隱隱約約記得祂說，幾世的輪迴之中，與我結緣，希望能尋一處有緣的寺廟，皈依共修並因自己本身帶有佛業，近一年來的各種不順遂，就是要去領悟，必須要虔誠向佛，教化人心、渡化眾生。雖然，當時自己實因太虛弱，意識有點模糊，但大概了解這位法界眾生並無害我之心，至於細節，實無法一一記取，但這一切實發突然，猶如靈異電影中的情節，令人無法相信，即使是自己身歷其境！

待體力稍加恢復，意識力也較清楚了，情況是有較改善，但仍是”祂“在主導我的身體。然而真正的自我，卻是非常的傷心與害怕，心想”完了！難道我的下半輩子就這樣過下去嗎？我還有這麼多事沒完成？如果自己真的發瘋了，為什麼我的意識這麼清楚？心中如此的難捨與不甘心？我的心中有太多太多的問號？一度，自己非常的沮喪與絕望，但一股求生的意念支撐著我繼續熬戰下去，終於”祂“指示我先生·書桌有一本結緣的佛冊，要他尋住址前去詢問，可否皈依？當我先生將書冊放至我面前

之時，赫然發現竟是那本早已被我遺忘在桌角，於和信醫院結緣所得”如何消除業障一書！

這就是我與蓮雲寺結緣的開始。猶記得四月廿四日下午三點多，一路上由板橋家中，來到蓮雲寺路上，自己不由自主，迫不及待只想盡快趕到寺中，但真正到了寺廟，卻怎樣都跨不進大殿門口，只好在門口流淚！當時我真的是不明所以然？還好一位好心的師姊（普德師姊）引領我方進入大殿並結識了生命中的貴人，蓮雲寺的住持”張師姊“！

當我進入寺中，張師姊很慈祥的跟這位法界眾生溝通，師姊告訴祂：「佔有我的色身，非永久之計，應在寺中好好修持方能證得菩提」。說也奇怪，這位法界眾生真的聽師姊的話，要我的家人在此為祂立個冤親債主往生蓮位，祂更主動要求要共同在此皈依，就這樣不到十分鐘，我整個人清醒了。至於祂為什麼會挑選蓮雲寺做為我們共修之處，祂告訴我原因：「靈界具五通能力，早在二年前，祂早已到處打聽，瞭解到蓮雲寺的張師姊是領有天命，可渡化生靈，使祂們證得菩提，往生西方極樂聖地之所，而且此處居靈山聖地，有形眾生可觀日、月出，無形眾生更可吸取其凝聚的日月精華，有助其在此修持精進及完成我們共同的佛業」。

雖是如此，張師姊建議我在寺中以素果及閉關斷食的方法淨身，近半個月的相處，也令我對張師姊及法界眾生有了更深刻的瞭解。

初期，在還未完全閉關斷食之前，先以吃素果的方式，每天在佛堂禮佛，而這段期間，這位與我非常有緣的法界眾生（以下簡稱大姐），也不定時的會再上我的身體（對

於祂為何還可以自由暢行進出我身體，令當時急於在最快時間內解決問題的我，是相當不解的），希望能藉有限的時間機會，讓我能瞭解更多的事情，並且也會和我身邊的師兄、師姐們閒話家常，猶如鄰家大姐，似乎也藉由這段機緣，令自己及身邊的人對法界眾生有了更人性化的看法。

因為有這樣難得的機緣，使我能有機會在正常的情況與大姐有幾天跟親人般的相處，進而讓我知幾件事：

- (一)、因業力的牽引，會引發一些機緣，其實祂們（法界眾生）並無害人之心。
- (二)、祂們也不希望一直依附在人身上，因為終究色身百年之後，又要漂泊無依。
- (三)、祂們和人一樣，具七情六慾，喜怒悲樂，只是人心難測，但祂們卻恩怨分明。
- (四)、就像人終究是要成家立業，落葉歸根。近世紀末，法界眾生都想儘快找到修持之所，進而能早日證得菩提，前往西方淨土。

雖然自己經由最近與大姐的相處，對祂的感覺由畏懼轉而像對親人一樣關心與尊重。有任何生活上不順遂時，我習慣會到寺裡走走，並到地藏殿將心事與祂吐露傾訴，有無法抉擇的難題時，亦嘗試用擲筊方式與之溝通，並從看似單純的擲筊中產生戒、定、慧的醒悟（從師兄、師姐們口中得知，蓮雲寺的擲筊靈驗得很）。

經由張師姐的開示，瞭解到原來時間與慈悲方是根本解決之道。大姐和我相處已一段時日，且累世機緣很深，祂不但無害我之心，甚至幾次人生的危機，也適時幫我安然渡過，人是有形生靈，法界眾生是無形生靈，佛家慈悲、眾生平等，相處日久生情，一時完全要祂不可親近似乎不近情理，而且也無法調適。

藉由張師姐的處理方式，也令我體悟到，不論是對待有形的人類或者無形的眾生，唯有以慈悲心來感化他（祂）們的意識型態，任何恩怨，都只是時間的問題！以暴制暴，只有徒增暴戾之氣，增加彼此仇恨，對當事者雙方並無任何輸贏。另外，對任何事，也讓我更學會了感恩的心，只要心常懷感激，任何磨難與怨恨，也會讓自己甘之如飴，不再怨恨難平。我想這也是佛家所說，「增上緣」的含意！

相信就是因為張師姐的感化，進而讓我增得一些智慧，也因為這樣良性循環，大姐也待我猶如母親保護子女般呵護，因自己的體質較易受牽動，祂在這期間也教我很多日後如何保護自己的修持方式，甚至為了擔心我受害，四月二十五日深夜竟幻想有千年蛇精及百年龜精要來佔據我的身體，進而半夜演出一場大戰蛇龜精戲碼，還將張師姐從睡夢中強拉起來，經師姐開導之後，方知是虛驚一場。但也令我對大姐有了更深刻的人性看法及感激之情。

接下來一個星期，我進入菩提樓閉關斷食。其實經歷了一連串事件，加上前一個星期完全素果淨身，我很懷疑自己是否體力挨得下七天完全斷食，但是除了自己的意志力，我感應到佛菩薩慈悲的加持，方能讓我突破種種斷食的考驗，得到一個更健康、更清明的新我。

閉關當中，有二件事情，也讓我體會到菩提樓閉關斷食殊勝之處。記得第五天，實在忍不住，胃很不舒服（因要將身體內殘留穢氣自然吐出），要求張師姐可否進食果汁，他彷彿具有透視般看了我身體一眼，就斷然拒絕，並告訴我還有一股穢氣尚未排出，要我再接再勵。第二天中午，就在我感覺吐完一口好長的氣之後，不到五分鐘，

師姐新鮮的果汁就出現在我門口，彷彿所有一切都在她的掌握之中精準，我很意外的接下這杯如甘泉般的果汁，並且一口十佛的慢慢享受它的甘美。什麼是久旱臨甘霖，我終於可以體會了！即使只是一杯平時隨手可得的果汁。萬物不變，會變化的，只是因時、因地、不斷改變的心。至於怎樣看待對方，端看自己運用怎樣的心態，生活不也是如此嗎？

至於第二件事，更令我意外，記得是星期五晚上，自己知道山上大殿在共修，師姐無法前來，又聽不到平時「來福」（山上所飼養的狗）的叫聲，一時之間，心生畏懼，繼而想到師姐曾說過，幻想會引來盡虛空界一些實境，趕緊轉念去回憶過往人生及一連串的不如意，越想越難過，不禁悲從中來，一時竟無法控制情緒，不到五分鐘，張師姐竟非常緊張的出現在門口，問我究竟怎麼了？說來慚愧，因為自己的軟弱，造成了張師姐的負擔。但也令我更加相信，菩提樓斷食閉關，除了健康、靜修外，更加殊勝的功能感應是心靈洗滌，當然，安全方面絕對是無慮的。

整個斷食過程，除了要克服食慾，因自己頭疼、坐骨神經痛的毛病，全都浮現出來，第三天至第五天是最難熬的，若非佛菩薩加持，以平時自己的耐力，我想，我早就棄械投降了。而今，自己感覺精神及健康方面，都較以往輕鬆、自在，思路也更清明集中。這些意外收穫，實令自己欣喜萬分！畢竟唯有向自我挑戰，才能更上層樓。

若非自己遭遇一連串奇異事件，又怎會有勇氣來閉關斷食，進而領悟及擁有如今美好的一切呢？言及此，心中就更加感恩上天賜予我這次考驗的機會！塵世生活多苦多難或多采多姿，真的只是一念之間，令我感觸頗深！

感謝佛祖菩薩慈悲，及張師姊全力的鼎助，幫我及大姐和自己有緣的冤親債主都能在蓮雲寺各自找到了自己的重生！如今“祂們”已在地藏殿專心修持，期能早日證得菩提，前往西方極樂國，至於我呢，經歷了這一連串因生病來唸經而引發靈異傳奇，也讓我體悟到生命的無常與輪迴生靈的無所不在！對於生命與世事有了更寬闊的眼界與整達的胸懷！這一路走來，還有什麼能看不開與放不下呢？

現在蓮雲寺已是我第二個家。除了共修的時間，每二個星期一次的假日拜懺，我喜歡帶著家人及親友共同來此領悟殊勝的感應，看著他們身體及精神各方面漸入佳境，心中更有無上的歡喜感激之心！

目前不但回到了從前正常的生活軌道，生活中更減少了一份執著偏執的苦痛，卻增加了一份知足與自在的喜樂，短短一個月的戲劇人生，卻重新改寫了我的人生觀。因禍得福，是我對此刻心情最佳的寫造！心中除了感激，還是感激！

目前，欣見社會大眾致力於公益活動投入，大家都知道應該對需要幫助的人施以援助，卻往往忽略了無形的法界眾生，也需要我們以慈悲心來渡化他（祂）們，看不到並不代表不存在！畢竟他（祂）們是最易被大眾遺忘，但影響力卻無所不在的弱勢族群。自己這一路走來經歷心路旅程，就更能體會張師姊為什麼要極力倡導為冤親債主設立往生蓮生的苦心！最後，在此更希望藉由我個人經歷的這段人生插曲，與各位大德共勉醒思！

冤親債主對青少年的影響

如何幫青少年找到天空

望子成龍，望女成鳳，這是天下的父母心。

子女的安危往往比父母的生命還重要，這是一般父母常有的心態。

但子女的叛逆、不認真讀書（還以為讀書是為父母讀）蹺課、交壞朋友，在外面成群結黨打架鬧事，甚至自閉，行為乖張、、、等，使一般做父母的心急如焚。

一般父母的心態又是這樣的：

只要兒女能好能乖，能認真讀書、能遠離壞朋友、能、、、所花的時間、金錢、精神在所不惜，所以改名、改運，作功德、參加法會、、、等等，以及醫學上、科學上的處理，絞盡腦汁，用盡方法，為的是要讓下一代平安，健康的長大，可是所得的結果總是不如心中的預期，甚至往往事與願違。那該如何呢？以下是真實的故事，提供做參考。

兒子不再叛逆

我兒子今年十八歲，他從十六歲那年開始就變壞了。最先除了放學晚回來以外，在學校更是打架、抽煙一切都會。做家長的只好常到學校去向別人陪不是。到高中才讀半學期就休學了。他不讀書，也不工作，天天日夜遊蕩，從早到晚都看不到他的人影（當我上班後，他才回家洗澡、吃飯、睡覺，我下班前他就出去）。我為人父母實在束手無策，只好到處求神拜佛、問卜算命，結果都未見兒子行為改善。

我和玉芳姐有三十年的交情，八十七年六月份我和她聯絡，我向她提起我那傷腦筋兒子的事情，她告訴我：「她三個孩子都在蓮雲寺立冤親債主往生蓮位，立位之後的種種感應。」我聽了以後，很快的在六月中也幫兒子立了一個冤親債主蓮位，但一直都沒來蓮雲寺禮佛所以感應不很深，直到八十七年九月一日，我夫婦倆才上山禮佛。當晚回去已是八點，兒子竟然在家中了。

我馬上謝謝菩薩，謝謝冤親債主喚回我兒子。經過一星期，他竟然工作去了。我們希望他更好。也謝謝師姐給我機會向大家說我的感應。願為人父母都能聽進我所說的一切。

話說朋友的三個兒子改變的情形是這樣的：

老大正在當兵（志願兵），在部隊裏得不到長官、同志的和諧，甚至連每個月的獎金也領不到（已經半年了），從立蓮位那個月起就開始領到獎金了，跟同志、長官相處也和諧多了。

老二是因為工作的關係，在未立蓮位之前工作很不穩定（一年換二十四個老闆，

還回家吃尾牙）經常領不到薪水，立完蓮位後，至今一年多工作都很穩定。

老三更麻煩，不但自閉又視母如仇，小時候自己玩耍，被竹片刺到眼睛，一個眼睛失明，從此懷恨在心，認為是媽媽沒照顧好他，所以對媽媽有如仇人，而且養成自閉的個性；為了他的個性十幾年來我那朋友絞盡腦汁、求醫、求神、拜佛、問卜、，，，但都無法改善，直到八十六年初立了蓮位之後，整個人改善了，變得有說有笑，開朗了許多甚至跟媽媽撒嬌，三個兄弟也會有說有笑了，全家和樂融融。

宋太太 88.6.5

冤親債主對家庭、婚姻的影響 如何扭轉與公婆相處及老公的外遇

戀愛七年，於八十四年方結婚，婚後，確實過了兩年多的恩愛生活，可是好景不常，八十七年初先生有了外遇，公婆也變得百般刁難，甚至三個人聯合騙我一個人到國外住了半年，回來之後，我才真相大白。此時，先生不是三更半夜，甚至天亮才回家，回家還板著面孔。我不打草驚蛇，若無其事的溫柔以待，到處求神問卜，但不見好轉，過著生不如死的生活。

直到八十八年四月份，姊妹看到這本如何消除業障的消息，告訴我，起先，姊妹幫我立嬰靈、先生立冤親債主往生蓮位，當時我的行為受控於公婆，要到寺廟禮佛有困難，只好在家觀想，像是稍有改善，之後幾天，抓到機會，親自到蓮雲寺禮佛，並請祂們幫忙，回家隔了兩天，先生真的提早回家，也會主動的關心起我們母子，更會主動的拿零用錢給我，邀我到南部遊玩三天。我看情形改變得如此快，又幫公婆各立一個冤親債主往生蓮位，公公竟然也會關心我的飲食，有一次我較慢吃飯，公公竟主動叫菲律賓女傭再煎一條魚給我吃。婆婆也減少吃鎮定劑就能睡，對我的態度也改變了。會主動的叫我去拜拜，先生的外遇雖未了，但先生的態度一天天的變了。我相信他會慢慢回來的（因為他的外遇是他工作的伙伴）。過去的她，我到公司她當作沒看到，現在也會主動跟我搭訕了。我想，冤親債主的幫忙，假以時日，先生一定會回來了！

女人如何走出家庭與經濟不景氣的陰霾

為何我總是厄運連年。我結婚至今已三十多年，從結婚當天起，先生總是沒好臉色給我看過，經常發脾氣，天天過著冷戰的生活。婆婆也經常對我冷嘲熱諷。先生與孩子相處有如兩兵相對，三個孩子相處有如路人。除此之外，與先生創業更是一而再再而三的失敗。尤其八十四年，公司資金有六千多萬，到八十六年底只剩下一千多萬。先生只好遷廠縮小營業做最後一搏，但生意仍不見好轉。除了生意失敗，意外事件也不斷，開車還經常撞電線桿。八十二年先生出車禍割掉一邊腎臟。八十四年先生莫名其妙有輕生的念頭，還好被我發現才解危（他已上吊，我把他解下來，拉到床上睡，隔天他睡醒，卻反問我脖子為何會痛。我說可能昨夜扭傷，不敢跟他說明真相）。我在家掃地掃把都會突然碎開，竹片差點插入我眼睛。我的會被倒了不少（好幾百萬），兒子生意也失敗了，賠了很多錢。我的人生真不知該何去何從。為了挽回家庭的幸福，我除了盡心為人母為人妻外，還到處求神問卜，只要有耳聞，再遠的地方也去。拜佛、念經、超薦、皈依、、、通通來。（話說八十六年底，到八十七年上半年，曾有通靈人事指點我說：我的不順是因嬰靈作祟。一下子要燒銀子、燒衣服、燒電腦，短短不到一年我就花了二十幾萬求神化解，但還是無濟於事）。這三十幾年來，精神、金錢的損耗更不計其數，但先生仍對我冷漠，家人依然各個愁眉苦臉，生意也不見好轉。八十七年八月先生甚至想結束營業，我想這下子還得了（先生及三個孩子頓時失業），在我最無助時，巧遇謝師兄送一本如何消除業障的善書給妹妹，我看了覺得很奇怪，於是約妹妹上蓮雲寺探個究竟，初次與張師姐見面，她的第一句話是：「你的心裡很矛盾」。

簡單一句話竟刺痛我的心坎，此時我熱淚盈眶，師姐邊說我邊哭，哭完之後整個人舒服多了。

想想不如先幫先生立個冤親債主往生蓮位試試看，立位後隔週先生的工廠就接到訂單了。適時解開關廠的惡夢，至今只不過八個多月的時間。工廠的生意不但恢復了，現在連假日也要加班，我不但協助先生走出經濟不景氣的陰霾，而且先生在個性上也改變了很多，彷彿變個人似的，一改過去不是冷漠、要不然就是暴躁的脾氣。現在平時與我相處不但對我噓寒問暖，更關心我身體。父子相處也由仇人變成朋友，亦因此殊勝的感應後，我又陸續立了兒子的冤親債主蓮位，也請我的祖先及我的嬰靈到蓮雲寺來修持，立位之後，兄弟相處，也互相關心。至於我，則經常快樂的到蓮雲寺當義工。結婚三十多年，終於讓我享受到溫暖家庭的氣氛。

回想張師姐的第一句話，為何會刺痛我淚流滿面，因為我是受到台灣三〇年代社會——查某困菜仔命，嫁雞隨雞，嫁狗隨狗的觀念影響，故從三十三年前結婚的那晚上開始，我就生活在大男人耀武揚威及婆婆雞蛋裡挑骨頭的冷戰陰影下，我不敢張揚也不敢告訴父母，經常一個人偷偷的以淚洗面，遇到張師姐的第一句話就道出我三十幾年的心酸，難怪我忍不住要一次哭的夠。之後張師姐告訴我冤親債主對我們的影響及如何與冤親債主解冤解結，我嘗試著做，即得到感應，讓我頓時在短時間內有此一八〇度的轉變，更體會因果、業障、冤親債主的牽引，更瞭解冤親債主無時無刻的阻礙我們，祂的辦法千萬千，甚至讓我們的行為乖張，被牽著鼻子走而不自知。故抱著一顆感恩的心將我走出家庭與經濟不景氣的故事與大家分享，若有緣人有障礙，歡迎到蓮

雲寺與我及眾師兄弟姐妹共同探討。

持穗 88.5.27

我與蓮雲寺的因緣

• 結緣——人間道場

在八十五秋天的一個下午，心情覺得極為煩躁，於是騎著機車，沿著往觀音山的路上漫無目標的亂闖，在回程的路上，突然看到蓮雲寺三個字，就往上再騎，當到達正殿，往下遠望淡水河與七星山，內心升起一股祥和的感覺。此時有一位師姐走過來，當下和她聊起一些佛學的道理及冤親債主的看法，師姐並帶我去地藏殿、及菩提樓參觀，此時整個寺院給我的感覺——這可能是一個人間道場，專門在解決人間的各項問題。

• 歷代祖先

回到家後，想到家中自從有記憶以來，我們孩子就是在父母的爭吵下長大，這幾年來父母為了祖先祭祀的問題，更是爭吵不休；若能將祖先牌位改奉在蓮雲寺，平日除有早晚課誦經外，還有每月兩次定期及重要節日皆有三昧水懺迴向外，歷代祖先除可在此得到誦經之功德外，亦可在慈悲的菩薩座下修行，家中亦不會有吵架這個問題。向媽媽說明後，媽媽同意此看法，但希望我能將蓮雲寺弄清楚，看看是不是一個要錢的商業單位，還是一個能讓祖先有所依歸的道場。重新上山找張師姐瞭解其建寺的因緣及其未來的目標與作法，當下決定，至地藏殿向地藏菩薩請示可否將祖先牌位安奉於蓮雲寺，並連得三個聖杯，回家請示祖先，亦得到相同的答案。自從將祖先牌位安

奉於蓮雲寺後，除為了祭祀問題所產生的爭吵不見外，亦不用忙於張羅祭祀的用品，父母見面就吵架的情形亦得到改善。

• 婚姻大事

在婚姻路途上我總是“無緣”，我最喜歡對我自己說的話，一切都是緣份，隨緣吧！但在媽媽的心中，總是認為她的責任未了，也必須承受鄰居或親朋好友的關心；但這些話在媽媽聽起來卻總是猶如刀在割一般。當八十六年春天在蓮雲寺立下冤親債主之往生蓮位後，一切開始有了改變，三個月後，認識了一位體貼又賢慧的女孩子，兩個人在個性有很大的差距，但互補性很高，她的優點幾乎是我的缺點，我的優點幾乎是她的缺點。我與冤親債主說明，若是我的老婆，縱使我倆中間有多少風波，就讓我跟她繼續交往下去。交往過程中，雖然在某些意見上有不同的看法，但經過溝通後，事情總會迎刃而解。兩個人亦在一年後踏上紅毯。

• 新房子

還在交往的過程中，為尋找我們共同理想的新家，她跟著我到處看房子，以機車冒著炎炎的日頭四處奔馳。在訂婚以後，由於我職務上調動的問題，無法兼顧新房子的裝潢，整個重責大任全部落在她身上，於是她結束掉手邊的工作，買了一堆裝潢雜誌，為我們的新房子極力構思“如何省錢，又要漂亮”，在一個月內足足瘦了四公斤，但卻也從一個完全不懂的門外漢，憑著她的美感直覺，創造出一個人人稱讚的“窩”。也讓我在最忙亂的當中，安然渡過各項的困難。

• 懷孕

結完婚後的一個月，奉派到美國出差三個月，臨行之前再到蓮雲寺上香祈求菩薩

與冤親債主保佑我的老婆『平安快樂』。上完香後坐在地藏殿的椅子上休息，卻隱隱感覺出我將會有一個孩子而且會是男的，我的老婆將會有的忙並不會寂寞。在中正機場臨別的剎那間，突然想起“賽翁失馬，焉知非福”這句話，老婆已安排回娘家住，我根本就不需要擔憂太多，但我卻相信她會哭的希哩嘩啦。就在去美國一個月後的某一個晚上，老婆打電話跟我說，我要當爸爸了，我順口對她說，“是一個男的”，她說“你怎麼會知道”，“將來你就會知道”。這是我給她的答案。在最難過的前三個月，雖然有各種的不適，卻也能夠在老公不在身邊的狀況下，平平安安的渡過。回國後一個半月後再度出差美國，由於已是第二次出差，兩人心理狀態的調適，已較能適應，而老婆也是在懷孕的安全期間，內心亦較無顧慮，但臨行前仍至蓮雲寺上香祈求母子平安。兩次的異國出差，因為有出差費的挹注，使我能夠償還一部份買房子的借款，經濟壓力亦較為減輕，或許這是菩薩及冤親債主，協助我渡過經濟難關的方式。

• 新生命的誕生

在八十八年四月份的某一天，新生命終於平安誕生，與我們見面，由於媽媽幫哥哥撫養他的小孩【出生日期大我的孩子七個月】且媽媽年歲亦大，因體力上負荷的問題無法協助我，於是老婆就到娘家坐月子，請我的丈母娘幫忙。對我丈母娘而言，這是他家的第一個孫子，全家的人——阿公阿媽及兩位舅舅，對這個小生命都非常的疼愛，使得我肩上的重擔減輕不少，而能夠較無掛慮的忙於日益繁重的工作。也或許是菩薩特意的安排，讓兩位年歲已大的媽媽，能夠一償抱孫的心願，也帶給兩個家庭歡樂的時光。

女人如何從痛苦中解脫

八十八年六月初，在我無助、無力、六神無主下，某個因緣讓我看到一本書『如何消除業障』，當時只是無意識的翻閱，但書中的一句話「夫（妻）有外遇」，讓我眼睛一亮，也就是我目前的困境，當晚把全書看完，隔天是星期六颯風天，星期日一大早梳洗完畢，便抽空上山（到蓮雲寺），上山了解大概後，覺得這裡很輕鬆自在，是我喜歡的，心想這位師姐觀念正確，作為讓人敬佩（如果立位後沒有感應，也可參與此寺的建設），馬上為先生、我及兩個小孩立了冤親債主往生蓮位。其實在未立蓮位前，我心中似乎就已經相信它（書中所說的），而且依我當時的個性，只要有效率、只要有希望、只要時間能夠縮短（之前有到過其他地方，告知我先生外遇的事要到三十四歲，至少還需要半年）。只要能夠減輕我內心的痛，我都願意去做。

我的事件起源於我的先生。結婚十二年，過去的幾年他對我很照顧，這半年來他變的很多，外面帶女人、晚歸，對我及小孩漠不關心，別人勸他及我的話都聽不進去，似乎只活在他自以為是的世界中。立蓮位後，他的轉變也很大，態度變好，會考慮到我們，最令人興奮的事是他跟外面的女人疏遠了，昨晚主動要求跟我們一塊吃飯，這是半年來少有的事，這一切很神奇，似乎我也無法解釋。再說兩個小孩，大女兒六歲，小兒子四歲更讓我不可思議，他們變得乖巧、聽話、懂事，這是我始料不及的事。我本以為是盡我一點心意參加此處的建寺基金。總之，感謝蓮雲寺的張師姐的幫忙，菩薩的慈悲，冤親債主的幫忙。

冤親債主對健康的影響 多年皮膚病竟不藥而癒

小女從小皮膚就很不好，二十幾年來看過的中、西大小名醫，甚至許多種類的偏方，都沒有效，尤其因到美國六年七個月唸書期間，心想，洋醫生可能更先進、更高明，因此看過許多醫生，有的醫生給藥擦，有的醫生說這種情形不可擦藥，結果真的是越擦越大片，尤其膝蓋上方一大塊，天一熱，就紅腫，還會有疼痛的感覺，每天我們只要想到、看到她的情形，就讓我們既心疼又無奈，真是一籌莫展，上個月無意在電視上看到萬芳醫院的廣告，打聽結果，很多朋友也告訴我們這家醫院的皮膚科非常有名，所以我又趕緊去掛號看診，結果這位醫生看得非常仔細，問了好多醫療前後的情形，他懷疑是紅斑性狼瘡，但醫生為慎重起見，當時就幫忙做切片驗血檢查，二週後，才能看報告，但當時我們一聽這種病，簡直是宣判死刑，心亂如麻，不知如何是好，幸好及時遇到我們的好朋友，聽到這種情形，一直安慰我們，放寬心，同時介紹我們來到五股蓮雲寺的菩提樓進行閉關斷食五天，說也奇怪，整整四天光喝水、念佛，出關後，那一大遍紅腫的皮膚居然不燙了，紅腫也退了50%，據師姐說很可惜，閉關時間太短，否則功效會更好，但因閉關當時一點心理準備也沒有，請假及其他種種的安排也無法配合，所以希望不久的將來，有機會我們會再去的，同時因她的皮膚患病部份都集中在腰部以下，我們也深感納悶，百思不解。所以就幫她立了冤親債主往生蓮位，不可思議的事情發生了，她的皮膚在立位後，竟然更加好轉，好了將近有80%，回去醫院，醫生告訴我們化驗結果只是發炎，而那麼多的名醫都無法治好，現在

來到蓮雲寺卻能不藥而癒，何等幸運，在此我們也非常感恩我們的好朋友的好朋友的引介及張師姐的殷殷問詢、關切，此大恩大德，我們將永生不忘。

范招梅 88.7.14

找到幫手

我是個上班族，但是家庭的總總不適，真不知道如何是好。有一次在與朋友閒聊當中，朋友告訴我：「蓮雲寺的冤親債主往生蓮位感應無比」。乍聽之下，讓我猶豫了一陣子，「有效嗎」？後來想想，兒子今年都已經十九歲了，我在他身上所花的時間、金錢，已經無法計數，但還是無法改變他。就此孤注一擲吧！

兒子的情形是這樣子的：從小就有一大堆囉唆的問題，例如：氣喘病、鼻子過敏、、、平均半個月氣喘病一定要發作一次。尤其最近正值叛逆期，舉止行為更是乖張，不唸書，每天回家嘟著臉，好像家人跟他都是仇人。有時候想要吃東西，一開冰箱，看到沒有他想要吃的東西，他就一話不說，很用力的將冰箱門關上，然後回到自己的房間，也是很用力的將房門關上。其次，他也很不用功讀書，我對他的情形，真的一點辦法都沒有了。

在立位之後，一個星期，他的行為有了180度的轉變，他會主動與父母親噓寒問暖，而且也會告訴父母他所喜歡吃的東西、不再用力關門、較喜歡讀書、、、，不知不覺過了一個月後，他的氣喘病便不再發作了，身體也健康許多了，成績也進步了

43%。因為他的感應如此殊勝，所以我也為女兒與二兒子各立一個冤親債主往生蓮位。立位之後，他們變得貼心多了！而我自己又是一位洗腎者，在洗腎時，非常不順利，往往洗腎洗到一半時，血壓就降低了，我的脾氣也很暴躁，我想既然兒女的感應都這樣的殊勝，不如也幫自己立一個冤親債主的蓮位，立位之後，心情好像開朗多了，事事都順利許多了。

再提起去年（八十七年）六月份購買法拍屋的事情，那不只神奇了，簡直讓人拍案叫絕。在參加招標之前，我先到蓮雲寺請我的冤親債主幫忙，讓我能夠順利標到該屋。結果，開標的數字是六百零五萬三千元，與前一標六百零五萬只差三千元，你們說妙不妙啊！我竟然標到了！真的要感謝蓮雲寺、我的冤親債主，我想，無形的力量真的是很大的，因此，從今而後，如果我有需要做重大的決策時，我一定會先到蓮雲寺告訴菩薩與我的冤親債主，請祂們幫忙，讓我能夠事事順利！

楊玉雲 88.7.10

陪母親走完人生的旅途

癌症患者身體遭受的痛苦折磨，其眷屬承受的精神跟心靈的壓力，是筆墨難以形容的。

不巧的是，我母親罹患肺癌二年了。這兩年來醫院經常進進出出，八十八年三月份母親極端痛苦又住院，這次住院對她痛苦似乎沒太多幫助，三月底起，日、夜痛苦，

無法入眠（打針對她起不了作用）四月初又增加了一項痛苦——吐、甚至吐血（打針、吃藥多無效）。此刻的母親有如置身人間地獄，我亦苦無良方，只好跑到醫院的佛堂求佛菩薩慈悲，幫幫我的母親減輕痛苦。看到如何消除業障這本書，看完之後很好奇，但很心動。四月四日下午我抽了時間到蓮雲寺探個究竟，剛好碰到好幾個書中的主角。尤以『懺悔是藥、生命不留白』的主角，是時我想不如如法泡製以圖減輕母親的痛苦。於是就幫母親立一個冤親債主往生蓮位，請母親的冤親債主通通到蓮雲寺修持，並請祂們幫忙母親減輕痛苦。是夜，母親竟然八點多就睡著了。而且睡得很甜，隔天醒來，不但精神很好，胃口大增，吃的很好，也不再吐了，就這樣讓母親減輕痛苦、雖然躺在病榻上，但偶而也會閒話家常，甚至還會談笑風聲，想吃點心，讓我內心不由自主的高興著。直到四月底她開始呈現昏迷狀態，五月初她終於走完了人生的旅途，離我們而去了，雖是如此，但母親走的很安詳。以此草筆與大家分享，我想這是一項陪伴親人走完人生旅途很有意義的方法。

李玉玲 88.5.20

如何找到自己

全身是病，歷經時下進步的醫藥治療，輾轉到中醫、國術館、密醫、偏方多無效時，進而到處求神、拜佛、問卜，甚至在家裡做蔬果斷食法都無法改善病情。對自己的健康信心動搖，該怎麼辦？

那裡才是真正幫你解決問題的地方？那裡才能真正的找到自己？事情的經過是這樣的。

七十九年我曾經一度陷入人生極端低潮，甚至懷疑為何要生活著（有輕生念頭）。適逢蓮雲寺張師姐開導之後，讓我找到信心，重新回到我的新生活領域，於是家庭、事業兩相宜（但健康狀況改善不多）。雖是如此，但我是個凡人——總是向「金錢」、「名譽」看齊，所以很少再到蓮雲寺（我想這是錦上添花的心態，沒有雪中送炭的雅念，因為此時的蓮雲寺是個幾坪大的鐵皮屋）。

如何改善健康

直到八十五年我又被病魔找到了，又到處求神、拜佛（沒再到蓮雲寺）、問卜、求醫，甚至醫院的醫生說我的喉嚨好像是有不好的徵兆，可能有癌細胞的嫌疑，連打點滴也會休克，朦朧間彷彿看到菩薩，祂並且告訴我：「不回去，來這裡做什麼？」此時，我頓時甦醒過來，告訴我先生。兩個人探討，回憶到過的寺廟，忽然覺得好像是蓮雲寺的菩薩，才又回到蓮雲寺求菩薩幫忙，是時，師姐看我病的不成人形，依舊慈悲有加，除了幫我加持之外，並告訴我：「這是業障現前，若是病況有改善，應該立一個冤親債主往生蓮位，請他們到莊嚴道場修持，才不會再阻礙我」。果真如此，從立位後開始，我身體的狀況就改善了許多（現在健康狀況很好）。

人總是有「錦上添花的習性」。我也不例外。又很少到蓮雲寺。

直到最近八十七年十二月，我的膝蓋好像是扭傷了，中、西醫、國術館，看了很多地方（醫生檢查為關節炎），甚至在家裡做蔬果斷食，還是「麥走路」。又回到蓮雲

寺找師姐，師姐告訴我可嘗試閉關斷食。心想不得已，我只好到菩提樓閉關斷食十五天。

真感謝有這十五天的閉關斷食，不用打針、吃藥，竟能還我行動自如的腳，把健康找回來。

如何找到自己

閉關斷食除了讓我找回健康，最重要的是讓我找到自己。過去的我是個好動、怕寂寞的人。為了健康，勉為其難的只好接受考驗，一個人獨自在菩提樓房間內，只有飢餓和無聊，只好翻閱關房內的經書打發時間，這是我生平第一次一個人能深思冥想。

讓我第一次接觸經典，過去的我到處拜，總是「拿香對拜」，拜拜就走了，那有閒工夫跟著拜經。心裡想，讀經、拜懺「有用嗎」？現在才真正體會讀經能減輕痛苦。不知道是因閉關斷食飢餓無聊痛苦，看經書轉移注意力而減輕痛苦，或是真正減輕業障？

這是我八十八年一月五日到要出關時的想法。出關後好像變個人似的，以前的我，如果有一天沒罵人總覺得渾身不舒服（罵人就像吃飯一樣）。話說八十七年十二月二十日要閉關那天，我先生在一旁冷諷熱嘲說：「蓮雲寺的菩薩若真有靈的話，我太太閉關回來能封口（不罵人），那我就心服口服了！」這次閉關果真應驗了（其實在關房裡，師姐每天兩次的巡房，除了噓寒問暖之外，更帶來了精神食糧——她開導了很多人生的觀念，尤以佛菩薩加被的夢，師姐能分析給我聽，讓我能舉一反三的增長智慧）。加上經典的點點滴滴，讓我回想過去的總總，現在認為實在太無知了，而且還天天在造業。

現在看別人生氣、罵人的樣子，覺得很難看（那不就是過去的我嗎？）

三昧水懺共修的殊勝感應

話說從八十八年初開始，我竟主動參加蓮雲寺一個月兩次慈悲三昧水懺法共修，前幾次參加覺得很辛苦，有時會打哈欠，掉眼淚，回家還會累兩、三天，直到農曆三月十日那次讓我印象最深刻，因那次我拜的很專心，不覺得辛苦，不會掉眼淚、打哈欠，可是三月十一日，我右腳足裸卻腫起來，走路來很不舒服，我打電話請問張師姐，她告訴我我是業障現前，叫我行事小心。三月十七日傍晚，我跟先生一齊開車要上台北，在高速公路新竹路段，車子突然拋錨，只好慢慢滑到路邊叫拖車拖到修護廠，三月十八日一早起床，我右腳足裸竟全好了！回想這幾天的遭遇，讓我體會拜懺的殊勝，逃過這一次的車關（要是後面有來車，那後果可就不堪設想），讓我大事化小，只受皮肉之痛，化險為夷。

回顧跟蓮雲寺結緣的這幾年經過，直到最近才真正用心，蓮雲寺由張師姐夫婦創建於民國七十九年，舊址在目前菩提樓處，只供奉一尊觀世音菩薩。張師姐夫婦自食其力，為了蓮雲寺，一石一沙的整建道路，八十一年出售土地（隔壁順天宮之地），才有經費整建目前臨時的佛堂。師姐一直抱持著隨緣、慈悲、度眾的菩薩精神，直到八十五年菩薩指示要處理冤親債主往生蓮位，以便渡化法界眾生，讓我們知道真有因果業障，而能眾善奉行，諸惡莫作，以利教化人心，如此殊勝的道場，而我卻一再的忽略祂，但菩薩跟師姐慈悲依舊，讓我甚感愧疚，故以此草筆與大家結緣。

楊素娟 88.5.29

神奇的經驗

我自年初以來，感覺家裡諸多不順，尤其是媽媽的身體。

媽媽平時一大早四點多就去練外丹功的人，竟也感到整夜無法入眠、全身不適、精神恍惚。帶到醫院檢查，也檢查不出毛病，只說可能是「老化、退化」，吃藥也無效。經人建議再去求神問卜，得知媽媽「煞」到，改改運就好。但是，改運後，媽媽的身體似乎都毫無改善。

平時家裡買菜，料理三餐都是媽媽在照料，自從媽媽生病後，我就由家裡、辦公室兩頭跑，生活也幾乎亂了！

六月初，有一天，我看了「如何消除業障」這本書後，就認定它能治好媽媽的病。於是就帶媽媽到蓮雲寺來見莊嚴的菩薩及張師姐，張師姐人很親切的幫媽媽加持，且我們要下山時還特別叮嚀「這幾天有空再帶媽媽來一次就會好的！」

說也奇怪，隔天我照常上班，當我中午急忙回家準備做午飯時，餐桌上竟然煮好了幾道菜，媽媽便告訴我，她昨天很好睡今天精神很好，所以就幫我做飯了！從此她的身體就恢復健康了！

之後，我、媽媽、大弟三人又到蓮雲寺禮佛，順便各都立了一個冤親債主往生蓮位。此後家裡感覺很平順和諧，媽媽又恢復了家管之職，大弟相親也很順利。

回想過去奶奶常說新廟較「興」（台灣俗語，即靈）。所以媽媽這次到蓮雲寺能有這麼快的感應，不外乎如此。在這裡立冤親債主往生蓮位就是請好兄弟到這裡修持，聽師姐說立蓮位的功德金將作為建寺基金，我想這也是一件功德。

業障？

人講「三柱清香拿到肚臍下」，這表示對神明的不敬。以前的我就是這樣的人。

從八十六年四月，我太太從同事徐永源先生那裡拿到蓮雲寺的名片，叫我太太到蓮雲寺去看看，然後找張師姐。於是，在四月十三日那天，我和太太便好奇的到蓮雲寺找張師姐。一到蓮雲寺，遇到張師姐，張師姐看到我太太的嘴唇和臉色，便直接告訴我太太她的業障很重。而起初，我們也不知道什麼是「業障」？張師姐便很好心的告訴我們，業障就是前世冤親債主帶來的、、、。慢慢的我們便有所瞭解。

我太太，打從一出娘胎到八十六年四月，整整四十三年，時常咳嗽。有時一咳就是三個多月，咳好後就換胃痛，胃痛好了後就換腸絞痛，腸絞痛好了後就拉肚子，拉肚子好了後就、、、，大小毛病一直反反覆覆不斷。到醫院做全身健康檢查，檢查結果一切正常。朋友們常常說某某地方某師父很高明，我們就馬上到那裡去找師父，請師父幫忙，但是，再多的努力都沒有效。唉！人講身體健康的人，不知道生病的人的痛苦。

張師姐聽完我太太的描述，建議太太立冤親債主往生蓮位，並且讀慈悲三昧水懺功德回向給冤親債主，我和太太聽完後，便回家考慮。

八十六年四月二十日，我和太太再度到蓮雲寺找張師姐，請張師姐幫我們立冤親

債主往生蓮位，張師姐說四月二十七日剛好是第四個星期日，有三昧水懺的共修會，我和太太如果有空的話，可以早上八點到蓮雲寺來參加共修會。八十六年四月二十七日，我和太太八點不到就到蓮雲寺立冤親債主往生蓮位和讀慈悲三昧水懺，一早上讀下來，太太越讀越有精神，這是從來沒有過的（以前的她像半條命似的，走路超過十分鐘，就累的沒辦法了）。

有一次我太太感冒又咳嗽起來，她從以前的經驗，便辭去工作在家休息，本來以為又要一段長時間來療養，但是，沒有想到只有八天就完全好了！另外，有一天晚上太太的腸子絞痛，雖然有吃藥，但是也沒有效，這時，我就在家裡求在蓮雲寺修行的冤親債主門幫忙，沒有想到不到一個小時後，太太的腸子竟然不痛了！

我和太太看到太太的身體一天天的健康，都很高興，這時，太太便想要出去找工作，但是，找了一個多月都找不到合適自己的工作，因此，又叫我到蓮雲寺去找冤親債主，求他們幫忙。沒想到，三天不到，太太的朋友對太太說，她工作的地方有空缺，請太太去幫忙，現在太太的身體，已經比以前要好百分之七十了（雖然說是70%，但可說是全好了，另外30%是自己的心，要有真誠、懺悔的心）！

大家說這是奇蹟嗎？

接下來，談談我自己：

我自己的身體，雖然外表看起來很壯（身高一七五，體重超過八十），從外表看，絕對看不到我生病，因為，我生的病，是一種很奇怪的病。這個病跟我已經有十五年

的歷史了，它叫做「肛門瘻管」。記得它第一次發作時，是在我當兵的時候，有一次，站完衛兵下哨後不久便發作。發作時，上大號會出血、肛門會腫脹、疼痛，連坐椅子都會痛苦萬分。

醫生說，這種情形，要使用電療法治療，可是很奇怪，使用電療法將原本發作腫脹的地方治癒之後，下次又在另外一個地方發作。後來有人介紹我使用中藥來治療，前前後後使用了許多及所謂的「秘方」，但是病非但沒有醫好，反而將身體弄壞了，因為我這個病，中醫的診斷上大都認為是火氣過大，因此，所吃的藥皆是「退火」的功効，所以，在長期吃藥的結果，導致我的身體濕、虛。在八十四年開刀，但仍是無法痊癒，【醫生說我這個病是無法痊癒的】。

三年前，為了太太的健康，因此與蓮雲寺結緣，而在參加蓮雲寺的拜懺後，說也奇怪，以前每個月都會發作的病（肛門瘻管），在參加水懺共修會後，竟然沒有再發作了！更神奇的是，在拜水懺時，發生了二件令我印象深刻的感應：

去年夏天，有一次我醉酒後騎車，有一部汽車停在路邊，可能是因為喝酒的緣故，那時，我只知道自己撞到那台車，但是，在撞擊後，我的人、車都沒有倒下來，只有機車的腳煞車板180度的扭曲，其他並無大礙。也許是法界眾生的幫忙，讓我平安渡過這個劫難。

另外一次是從小，我的身體就常常長瘡，有一次，在背部長了一個很大的瘡，很痛，那一天剛好是蓮雲寺有拜水懺的日子，我也有去拜水懺，在拜水懺的同時，奇蹟又發生了，背部的瘡越來越小，等到整個水懺都拜完後，我背部的瘡也消失了。

在此，我要感謝蓮雲寺，感謝在蓮雲寺地藏殿修行的冤親債主，謝謝你們讓我也及我太太的健康越來越好，同時，希望有緣人也能和我一樣，重新找到健康。

林烽明 88.8.5

氣喘病的剋星

我先生的身體原本是很健康的，生病的機率是非常小的。但是在民國七十六年的夏天，他從南部出差回來後，便有了「氣喘病」！從那時候起，他的健康情況就非常不好，平均半個月發作一次，這十幾年來，他為了這個病住院了不知道多少次。而我大部份的時間都花在照顧先生的身體。

在一次偶然的機會中，先生住院時巧遇「如何消除業障」這本書，當晚，我很有興趣的將這本書看完，同時，在星期天，我專程趕到蓮雲寺，遇到張師姐，並且請張師姐為我及先生各立一個冤親債主往生蓮位。立位後，先生的氣喘竟然不再發作，整整兩個月的時間都沒有再發作，先生與我都十分的高興。

我希望先生的身體，從今之後健康康康，氣喘病永遠都不再發作。同時也感謝蓮雲寺，並希望有緣人能和我一樣在這裡實現願望。

徐太太 88.5.10

冤親債主對事業的影響

蓮雲寺帶給我人生的轉機

· 夫妻共業

我在民國六十四年開始追求天道，並進一步住進伙食團吃素共修。約經半年後，認識我的先生開始交往，但不久後，開始感到腹部疼痛並延伸到背部，其疼痛的方式有如針扎般的難過。而且必須很小心的選擇食物，才能減輕痛苦，也因此而失去了工作。我的內心思考著是否應再多付出，才能減輕痛苦，於是瞞著家人住進佛堂，更加精進修道，但病痛卻越來越難過。同修皆以那是一種考驗來安慰我。與先生認識三年後結婚，由於先生是長子，背負著奉養父母的責任與弟妹的教育費用。夫妻倆共同奮鬥一起做生意，至今已十餘載，身體的病痛時好時壞，必須靠服用健康食品才能轉好，不吃就再度發作，前後花不少錢，卻也無法根治。

· 結束厄運

近一年來又因先生的善良，被套了不少資金，更傷害到幾位朋友的家庭，於是到處求神問卜，學佛念經，祈求能早日有所轉機，結束厄運，但卻都沒有什麼效果。在清明節休假前，因朋友的一句話，到山上走走，於是在休假時跟朋友來到了蓮雲寺。佛寺建築給我的感覺並不怎麼樣，禮過佛後，想找張師姐請教，卻因她忙於應付眾多的請益人士而作罷。第二天帶著我的先生一同去蓮雲寺散心，卻也沒有機緣向張師姐請益。書上所寫的與錄影帶真人真事的事蹟，與我所發生的狀況有很大的不同，心裡也一直為那功德金在猶豫而裹足不前是否又會上當。第三天下午三點多又到蓮雲寺去

拜訪，先與寺中吳師兄長談，瞭解到建寺的機緣與背景，接著趁著人少之際，向張師姐提出我的問題，她當下建議我幫先生立下冤親債主之往生蓮位。填好各項資料，由一位師兄帶領到地藏殿擲筊請示，折騰了兩個多小時，才得到冤親債主的允許在此修持，並幫我們要債及解決困難。

• 比家更家

隔天上午我的病痛竟未再發作，趕緊拿著保單直赴保險公司辦理保單貸款，使功德金能夠圓滿【這些錢是我用來救急之用，不可輕易動用】。經過了三天我才帶點懷疑地告訴先生此事，因為我很怕那是短暫的舒解。但至今已二個多月病痛都未再發作，我也嘗試吃以前不能碰的食物，居然也安然無事，真是令我感到太高興了。而先生之業務與財務亦開始有轉機，對方較能言出而行，不像以前，一再毀約背信。為了爭取時效，我亦替自己立下冤親債主的往生蓮位。

現在我把蓮雲寺當成我第二個家，有任何問題就上山請求菩薩慈悲指示及冤親債主的幫忙，賜給我智慧與力量，來面對未來的挑戰，使事情能夠漸次圓滿解決。同時先生的事業也在不景氣中出現契機。我真的很感謝蓮雲寺帶給我的一切，並發願以蓮雲寺作為我終生奉獻的道場，與蓮雲寺一同成長。

身邊的無形朋友——家庭和諧的泉源

緣起八十七年的夏天，媽媽經由朋友的介紹來到蓮雲寺。我訝異這裡的清幽環境，最重要的是有慈祥的吳媽媽和靈驗的菩薩，真可說是地靈人傑啊！

我對蓮雲寺感應最大的就是「冤親債主」。您是不是對鬼魂存在與否感到懷疑或懼怕呢（以前的我總覺得身邊有人，所以很怕暗、很膽小，晚上自己不敢走到陽台）？其實，平常會跟在你身邊的就是「冤親債主」，牠們因為上輩子和您有所恩怨，如今您投胎成人，但牠可能因為某些原因不能投胎轉世，所以牠就常跟著你，間接影響您的事業、婚姻、健康、家庭、等。因此媽媽就在蓮雲寺幫家裡每個人各立一個「冤親債主往生蓮位」，請牠們到莊嚴道場修持，早日修得正果，往生極樂世界。像哥哥以前挺叛逆的，但自從媽媽替他在蓮雲寺立了「冤親債主往生蓮位」後，他就改變了許多，變個會撒嬌愛玩的大男孩。工廠的生意也很穩定，甚至在經濟不景氣的環境下還要加班，爸爸跟媽媽的脾氣也改變了很多。現在我家充滿了溫馨和諧的氣氛呢！

經由吳媽媽的鼓勵，我利用高二那年（八十七年）的暑假參加了「青少年智慧營」。在菩提樓一人一間的小套房裡（自從媽媽幫我立冤親債主往生蓮位後，我膽量大起來了），只有簡單的一張書桌、木床及衛浴設備。我在那閉關了五天，第一天一切安好，念經書，喝大悲水。到了第二天的晚上，我開始感到身體不適，頭痛、風濕、昏眩、呼吸不順、心臟痛、全都來了，一喝大悲水馬上就嘔吐，極難過的。這種情形一直持續到第四天晚上才改善，每天都躺在床上。因為這幾天身體較弱，所以每天都有現榨的蘋果汁可喝，到現在我還很懷念菩提樓的蘋果汁呢！（閉關斷食過的人說這是

菩薩在替我們治病）我也不知道，但出來後，我真的健康了。以前跑步時心臟會抽痛，而現在幾乎沒再痛過了。還有，現在季節交替的時候，天氣變化很大，但我的風濕毛病卻沒犯耶！而且我變更用功、孝順了喔！出來的這幾個月，我總是以微笑待人、極富同情心、清心寡慾的，但日子一久，好像又變現實了，看來我該撥個時間在進去一次了！

您或許不相信，或許現在心裡正亂糟糟的，來一趟感受一下嘛！就當作來觀光的，這裡新鮮空氣、及從山上俯視淡水河的美景，能讓您鬱卒煩悶的心一掃而空喔！如果已有感應的人，或許可以考慮捐助蓮雲寺，使蓮雲寺的建設早日完成，能夠幫助更多人，這也算是功德一件喔！

瓜瓜 88.3.17

冤親債主幫我衝業績 閉關斷食讓我找回健康

八十七年初，母親介紹我蓮雲寺立冤親債主往生蓮位的感應殊勝，並建議我不妨立一個，工作也會比較順利。

我聽了母親的建議，在二月份於蓮雲寺立一個冤親債主往生蓮位。說也奇怪，過去的我，工作是「水底睡沒一位燒」，從此之後，我的工作就順利了，至今一年餘，但沒有再換工作，而且業績也不算太差，當我覺得業績不夠時，我就到蓮雲寺上香，請冤親債主幫忙，就這樣每個月都能順利過關。

再則，八十七年九月份，我尿道結石，醫生說有三、四個要趕快開刀，否則每天吃四次止痛藥，只是止痛，並無治療的效果。母親又建議我到蓮雲寺閉關斷食，我想，這不是要我的命，我不是因病而死，卻會因飢餓而死。但母親的堅持，我雖然百般不願意，但是，最後在又怨又罵的情況下進入蓮雲寺菩提樓閉關斷食七日。斷食期間是不吃止痛藥的，前兩天真的好痛，痛到我都認為我將熬不過去了，但是，第三天，奇蹟發生了，竟然一點都不痛了。就這樣，斷食完畢後，我到醫院複診，果然，結石不見了。更奇怪的是，我腳板的故疾（二十年前被模子壓到，產生骨膜炎，一直無法痊癒，也經常要吃止痛劑），如今卻也很少痛了，幾乎很少吃止痛劑。所以八十七年底，我竟主動自己再次到蓮雲寺菩提樓閉關斷食七日。

現在我身體健康多了，不再有結石、尿酸的毛病了。

謝政儒 88.5.20

生命中的奇遇——陰兵陰將

我是一位在市場賣服飾和水果的婦女，結婚已經二十二年，約在婚後幾年，開始覺得經常全身不適，肩膀及背部酸痛，就像有千斤壓身，胸口煩悶，心臟像被刀叉似的。且飲食稍一吃多，胃部即覺腫脹痛苦難當，找了很多醫生診治吃藥，但時好時壞，多年來一直無法解決此一問題。這幾年來我雖勤唸經及拜佛也參加佛寺之義工行列，希望能夠儘快消災解厄，但結果卻非常有限，經常覺得身心疲憊懊惱至極。而近半個月

來生意更是一落千丈，衣服一件都未賣出，水果爛掉的比賣掉的還多，身體更有如針在札般痛苦的感覺。面對每月七萬多元的開銷，壓力之大，常讓我有著輕生的念頭。當請示神明時，被告知店裡被下了符咒，於是經常到廟宇去求神明慈悲化解，但狀況卻一直未改善。

八十八年五月四日，前往大道公廟（樹林）求大道公化解災厄時，看到一本『如何消除業障』的書，當時只是隨意翻翻，並未特別在意。回家後整整一個晚上無法入眠，心裡一直記掛著那本書。隔天迫不及待回到大道公廟將書取回。晚上陪著先生，當他看電視時，我卻醉心於閱讀『如何消除業障』，直至深夜兩點才全部讀完。對於書中之各項感應事蹟，不禁讓我大為讚嘆，心中亦升起一線的希望。早上醒來後就一直想要到蓮雲寺一探究竟，想找朋友一道前往，又怕被譏笑（因為我朋友皆知我是一家寺院的義工），但卻不放心一個人上山，怕碰到不法之徒的陷害。只好帶著八十高齡的媽媽一同搭計程車前往蓮雲寺，一路上面對著媽媽的嘀咕，只好當作沒有聽到。

到了山上下車一看，不禁大為失望。空蕩的佛殿，供奉著幾尊莊嚴的佛像，未見高僧或住持師父，只見到一些人圍著桌子在摺蓮花及元寶等類的供品。但心想既然到了佛堂，就先行禮佛，在禮佛後，有一位師姐很親切的與我們打招呼【事後我才知道是住持張師姐】，於是我就將內心的問題向她說明，這位師姐向我解說冤親債主的意義及其往生蓮位的殊勝功德。但當聽到需要功德金時，內心涼了半截，本想放棄，內心

卻有一股力量在掙扎；於是轉向其他師姐請教，聽過他們的體驗以後，決定姑且一試，媽媽雖在一旁一直拉著我的衣角阻止，我卻也顧不得了，因為以我目前之身心狀況實無選擇。填好立冤親債主往生蓮位資料後，跟隨著師姐到地藏殿上香擲茭。因為內心的存疑且過於心急，一直得不到連續的三個聖杯。經過不斷的祈求及真心的懺悔，大約過了30幾分鐘後，耳中突然聽到張師姐說：『請冤親債主及受差遣之陰兵陰將一齊到蓮雲寺修持』，才得到連續的三聖杯。當看到第三個聖杯出現的剎那間，我竟然全身無力而暈倒，清醒過來後，依稀記得當時有一股力量要從我身體出去，讓我感到非常痛苦而近乎休克，醒來之後又不斷想吐，經由寺中幾位師姐的協助，不斷的拍打背部，讓我把內部的氣嘔出來後，頓時覺得身體輕鬆舒暢，也帶著愉快的心情回家。

隔天早上吃飯時不再覺得胃部不舒服，全身病痛似乎全好了，精神也好多了，生意也出奇的順利，一個上午就賣了三套衣服。下午帶著一顆感恩的心再次來到蓮雲寺，感謝菩薩的慈悲，幫我解決難關，除此之外，更讓我找到寄託，當我覺得不順時，我就會觀想祂們，請祂們幫忙，或到蓮雲寺喃喃自語向祂們訴說著，把祂們當作忠誠的摯友。也向大家分享我的經驗，同時亦發願要廣為宣揚此種殊勝功德，週一下午到蓮雲寺當義工，迴向給我的冤親債主。

冤親債主的威力

從今年（八十八年）年初到四月之間，我先生的生意不知道是怎麼了，一直都沒有生意。這個情形真的是太奇怪了，於是我就想：「我到蓮雲寺也有半年多了，在這裡看到或聽到有關冤親債主，我不如也替先生立一個冤親債主往生蓮位試試看」。

我剛立完冤親債主往生蓮位之後，我就先唸了十幾卷的經書回向給我先生的冤親債主，沒想到，沒有幾天，就有人拿東西讓我先生修理。過了沒有多久，我又再到蓮雲寺去拜拜，吳師兄及張師姐看到了我，很熱心的問我先生的生意有沒有改善，我就將事情跟他們說，他們就教我去向冤親債主說，然後多念經回向給冤親債主，回向越多，感應就越大。我原本也是存著懷疑的心情，可是當我這次回向完之後，我先生的工作就一件一件的進來，讓他幾乎沒有什麼時間可以休息。

還有一點，就是我先生以前很喜歡去打牌，自從我回向法華經之後，連他愛打牌的壞習慣也已經改變了很多，很少再去打牌了，而且我們以前比較會發生口角，但現在也很少發生口角了。

現在我才感覺到冤親債主的威力，讓人不得不相信這世界真有冤親債主的存在。

及時兩解燃眉之急

民國八十七年，公司因不堪長期虧損而宣佈停止營業。家父因為我作保而背負龐大的債務，欲將地產脫手以償債。無奈適逢景氣最低迷的時候，央求親戚朋友施以援手，甚至欲低價求售，亦無人問津。家父遭此窘境，終日坐困愁城，無計可施。

今年七月初，在一個偶然的機會裡看到「如何消除業障」這本書，看完後，心想該不會又是個騙局吧？目前台灣的社會裡藉佛行騙的例子不勝枚舉，而且行騙的手法也層出不窮。想想這二十多年來，花在這方面的冤枉錢也屈指難數。但是心中卻有一股強烈的衝動，一定要到蓮雲寺去看看。徵得舍妹之同意後於七月五日下午抵達蓮雲寺。在與張師姐閒聊時巧遇住在樹林的廖師姐，她現身說法把她立冤親債主往生蓮位的感應毫無保留的說給我們聽，看她一副心滿意足的樣子，一掃我們心中的疑慮。

坦白說，我們是被騙怕了，也學乖了。形式風格較理性的舍妹聽了廖師姐的現身說法後便毅然決然替家父立其冤親債主往生蓮位，但是家父是替公司作保而遭池魚之殃，到底該立我的或是家父的冤親債主往生蓮位呢？我便擲筮請示神佛，經神佛的指示，須立家父的冤親債主往生蓮位。

立了蓮位之後，只要一有空，舍妹與我常到蓮雲寺。於七月八日經張師姐指點，念觀世音菩薩普門品一〇八卷回向給家父的冤親債主。七月十三日，我們欲將已念的二十二卷觀世音菩薩普門品回向給家父的冤親債主，但是張師姐說最好不要分期付款，需要一次將一〇八卷的普門品一次給清。於是趕緊回家勤念觀世音菩薩普門品。到了七月十六日，奇怪的事情發生了，原先有位斬釘截鐵說完全幫不上忙的親戚居然而然

來與家父商談，欲購買家父的土地。七月十九日下午舍妹與我再到蓮雲寺，將已唸完的觀世音菩薩普門品一二〇卷悉數回向家父的冤親債主。當日下午七點多鐘回到家，舍妹即通知我家父已與買方簽了買賣合約。

當時我們是瞞著家父立他的冤親債主往生蓮位。家父於簽約後自己也覺得不可思議，原本以為己山窮水盡疑無路，那知道在短短的幾天中，事情起了極大的變化。從洽談到簽約不出三天。心想若有空一定要帶家父到蓮雲寺，讓他親自感謝他的冤親債主。

如此殊勝的感應，在這二十多年來，絕無僅有。本人願將此經驗與大家分享，並願有緣人都能到蓮雲寺參拜共沾法喜。同時感謝蓮雲寺諸神佛及家父的冤親債主，並感謝張師姐及廖師姐。阿彌陀佛。

感恩者 88.8.8

生命中的契機

一、前言：

在此很感謝張老師，蓮雲寺張師姐及李師兄在我們家道低落及父親事業不順的時候，為我們全家點了一盞明燈——指引我們認識菩薩，告知我們如何消除業障。唯有不斷自我修練方能將逆勢化為轉機，進而達成我們心中的願望。就秉持這份感激之心，如今方能提筆寫我們的感應，亦願社會大眾都能及時找到心中的福田。

造訪蓮雲寺：

一早，我至張老師家中，她拿出一本書給我看——「如何消除業障」。當中所載之各篇實例，都強烈地震撼著我，立冤親債主往生蓮位後所得的效應常在我心中盤旋。心想，若立蓮位能將逆境轉化為契機的話，我當得鼓勵父母親立下蓮位，以便能助於事業的發展及身體健康。隔天，便與母親決議該禮拜六必當造訪蓮雲寺張師姐。

很幸運的，一抵達蓮雲寺便有貴人相助——李師兄。他以過來人的經驗告知我們立位後之種種，如何與冤親債主達成「雙贏」的協議。當天，我們立下蓮位即央求冤親債主兩個幫忙——事業與健康。

情勢迴轉，事業扶搖直上：

立下了蓮位後，短短三個禮拜，我們就接到了客戶小訂單（我們好高興喔），同時亦帶動了員工的士氣。在經歷將近一年的慘澹經營，公司營運不佳的時候，有這份訂單，無異是個強心劑，讓我體認到立下蓮位成效之快，其助力是具有影響力的。我們越來越有信心了！因為在立蓮位之前，父親之公司營運績效不彰，復因全球景氣蕭條，真的很難得有機會反敗為勝。當初客戶與父親在製程上意見相左，對公司極為不滿，甚至將許多的研發企畫案轉移他廠。為了突破困境，父親毅然不顧公司其他人的反對，為圖另覓生機，投入鉅額資金購置新機器，但是父親的該項計畫卻飽受攻訐、嘲弄。當他腹背受敵，公司營運面臨警訊。

立蓮位三個月後，不可思議的事情紛紛而至，父親的事業扶搖直上，客戶回函並

造訪公司聲明當初父親的看法是正確的，並且更可喜的事，客戶全看重父親該項投資機器而下了許多訂單，公司的運轉恢復了往日的繁忙，生意旺旺、訂單厚厚，真是令人高興。（目前訂單的數量已達到立位時願望的標準了）

另一件值得高興的事是，父親氣色、身體狀況越來越好，脾氣也改變許多，能與子女的我們侃侃而談其心中的話語，無論悲歡喜樂，讓我們有機會能更瞭解他、親近他。全家常常笑聲不斷，那種溫馨的感覺是前所未有的。媽媽很幸福美滿喔！

二、結語：

以做生意的角度而言，當在生意不順的時候，人人會常感嘆時運不濟，景氣不好，在做事或是做決策的時候，總有使不上力之感慨。雖然景氣蕭條是我個人無法掌握的，但我深信我們有能力能將無形的阻力化為助力，幫助我們突破困境。唯有秉持誠摯的心、堅強的意志，不斷精進及懺悔，我們每個人都有成功的一天。而很幸運的是，我們在低落的時刻來到了蓮雲寺，認識了張師姐，可以找她談心。在需要的時候，知道可以尋求途徑，在求願的時候，菩薩可作我們心中的主，排解任何疑難雜症，因此，諸位大德何不利用空暇時登山造訪一趟呢？

佛弟子 竹南曉琦

冤親債主對學業的影響

媽媽臨時抱佛腳，兒子即時上金榜

我是一個國中三年級的學生，想繼續升學的人群裡，可能我是最悠閒的一個。其實不知怎麼的，就是讀不下去。心想隨便上一間高職（考試是形式的）讀讀就算了，顧不了長輩的期盼。前途的光明與不光明，鬥不過自己的意志力，就如此的懶散。

媽媽是蓮雲寺虔誠的弟子，民國八十五年蓮雲寺立冤親債主往生蓮位的第一個實驗品就是我（我八十一年在高速公路車禍，腦震盪開刀後遺症，顏面神經受損，眼睛一直眨個不停，放學也不想直接回家，要先去玩電動到吃晚飯時間才回家，立位後就完全改善了）。後來媽媽把我們家祖先牌位及每個人的冤親債主蓮位，也都立在蓮雲寺的地藏殿。比起別人家來，我們家不必被香燻的黑漆漆的，逢年過節也不必忙得團團轉，而且佛堂比別人大又莊嚴（因為它在蓮雲寺）。也因為如此，在我報名五專甄試時，媽媽就上山求了祖先及冤親債主們保佑我能順利過關，以參佰陸拾卷的觀世音菩薩普門品，在我考試前回向功德給祂們。

在這段日子裡，看媽媽一面忙著工作，一面又認真的在唸經，心裡雖然相當的感激，但還是存著一股懷疑的心，這樣唸（我沒有唸），就考得上嗎？前幾天放榜了，我真的上榜了，還是一所不錯（第二志願）的五專，我想這下子可能要跌破老師、同學、親朋好友的眼鏡了。不過這次的考上，無形中給我打了一針強心劑，踏出了這一步，今後我該好好的把握這個機會，好好用功，才不會辜負眾人的期盼跟母親的辛苦。

也希望家裡有像我這樣孩子的媽媽們，學學我媽，讓你們的孩子也能起死回生，好好做個有用的人，社會就祥和了。

冤親債主之感應小集 平順度日

六月中在某家素食館無意中看到了一本「如何消除業障」這本書，覺得很好奇，順手帶回家看，覺得書中的故事很親近，就像周遭的親朋好友曾發生過的，於是我便抽空到蓮雲寺一探究竟。一到此處，環顧四周，確實覺得清靜宜人，佛堂佛菩薩很莊嚴，但卻很清靜，只看到一、二個師姐忙著摺元寶，打聽之下，才知道其中一位是張師姐，她長的確實平易近人，很慈祥的跟我閒話家常，此時，我一邊環顧四周，沒有看到功德箱，很好奇的問了張師姐，她說：「能來禮佛，即是有心了，不必在意這些，如果有空的話，可以於六月十三日一齊參加每個月的二、四週本寺三昧水懺法的共修」。此時，又有其他大德來禮佛，師姐又忙其他的了。

此時，我又重新環顧了四周一遍，便下山回家了。

回家的路上，我一邊想，真的有這麼虔誠又平易近人的人（指張師姐）嗎？六月十三日，如果我真的有空的話，我一定要再來一探究竟。

六月十三日，我真的有空，七點多就到佛堂，看到張師姐忙裡忙外，但也不忘做個手勢打招呼。八點多，共修水懺法會正式開始。張師姐那份虔誠跟專注讓我由心的敬佩，共修會結束後，一夥人（大約有一、二百人）開飯了，我看張師姐又忙著招呼，等大家就緒後，她竟隨便夾了一點菜及水果果腹，比別人慢夾菜，竟比別人早吃飽。更看到大部份的人，吃飽就走了，沒有留下任何資料（包括功德金）。回家想了好幾天，現在竟然有此默默行善的人，想想我的家庭、事業各方面還算平順，不需立什麼冤親

債主吧！隔了幾天，我又再次翻閱了「如何消除業障」這本書，再次回想雖然我現在生活一切很平順，但是，我所求的不是要有很大的感應，只要讓我像現在闔家平平安安的過日子就好了，而功德金也能成為蓮雲寺的建設基金，讓這個道場能早日建設完成。這樣何樂而不為呢？

因此，我便到蓮雲寺為一家四口各立一個冤親債主往生蓮位，這是我個人立位的經過。僅此 祝有緣人健康 平安。

有緣人 88.7.15

女兒的嫁粧

我跟太太兩人學佛多年，深信因果業障。雖然此生學佛以來——讀經、唸佛、做功德、廣結善緣。但過去生不知結了多少惡緣，造了多少業。就憑此刻學佛的功德迴向過嗎？

八十八年五月中旬，因緣際會下我在素食館請了一本「如何消除業障」的結緣書。回家看完之後覺得很有意義。五月二十二日星期六下午邀太太一齊到蓮雲寺禮佛。當我把車子停好，環顧四週覺得這個環境很清幽，但似荒蕪，佛堂簡單莊嚴，當我遇到張師姐談起冤親債主往生蓮位之時，剛好碰到幾位師姐是書中故事的主角，探討之下瞭解立這個蓮位的意思就是請冤親債主到道場修持讓祂們有安身立命之處，讓我們有生之年減少阻礙。尤其是功德金做為建寺基金，如此殊勝的因緣比送再多的嫁粧給女

兒更有意義。所以就幫參個女兒各立一個冤親債主蓮位。

五月二十三日星期日蓮雲寺三昧水懺法共修日，我起了個大早，六點就到蓮雲寺，看到張師姐向著盡虛空界宣讀冤親債主立位文疏，八點到十二點半三昧水懺共修又宣讀了兩次文，其儀式雖簡單但很莊嚴隆重，我想這應該是女兒們的終生消災祈福祿位吧！願她們將來有美滿的家庭過著幸福的日子。

佛弟子 88.6.1

冤親債主與人際關係

平凡的我是一個平凡的公務人員，每天朝九晚五並利用下班閒暇進修。（大學時代曾參加佛學營）。

可惜際遇難料，無常屈至怎麼都躲不掉，年初下班赴謝師宴騎車至忠孝東路時，不幸被人從後撞倒，冥冥之中似乎有幸運之手接護我，只有手腕受傷，雖是如此，接著一些不如意的是緊接而來讓我招架不住，心情極度煩躁低潮，88年11月初與父親一同至診所檢查後，有如晴天的霹靂，父親竟得了肝癌，剛開始父親一直不願意接受此消息，後來運用親戚勸言，好不容易才住進醫院接受治療。

在此時，我的三姐介紹我們到蓮雲寺看看，當時我仍半信半疑，趁父親決定至寺朝山前之早上，我跟姊姊一起到蓮雲寺探個究竟；一到此處放眼一看，寺堂簡素純樸，我心生歡喜有如入寶山滿載而歸，奇蹟的發現原本一直無法治癒的感冒，不知不覺的好了起來。很玄的是，當初我報考研究所，在未到蓮雲寺前，同事相處不和諧，所以

崗位上的工作一直很繁重，挪不出時間研讀課本（當時想放棄考試），但看到父親立冤親債主往生蓮位後的殊勝感應。我也如法炮製的試試看。立位後奇怪的是同事間相處的氣氛好多了，主管也不再緊迫叮人。突然有一位朋友送參考書給我研讀，又有一位朋友催促我不可放棄，我花了一天一夜時間唸書，奇蹟發生了，因糊塗的我忘記考試是星期六或星期日，星期六（週休二日）我跑至考場才發現還有一天可唸書，我馬上到圖書館用功。考試當天有如神助力，考卷上的題目幾乎都是我昨日看過的重點，考場似乎有人愁眉深鎖，但我直至鐘響仍能往返檢討一遍，最後一科是我最弱的一項，奇怪的是我仍能輕鬆的下筆回答。感謝我佛慈悲！

蓮雲寺是一個寧靜的地方，在每次水懺法會共修中，反省自己，在蓮雲寺立冤親債主往生蓮位，真的感應很殊勝，原本工作人際關係不佳，做事處處遇到障礙，藉由佛菩薩的慈悲及冤親債主的幫忙，工作崗位的困擾（原本主管非常挑剔我，現在他卻調單位）也迎刃而解，我不再心煩氣躁，而且一些煩心的事也漸漸消失了。

藉此機會向蓮雲寺的菩薩至最高的敬意，及誠摯的感謝張師姐照料，願蓮雲寺能眾所廣知，渡化更多人。阿彌陀佛！

88.5.28

修忠

如何安頓祖先 冥婚女的歸處

家父和奶奶（往生十餘年）的蓮位是第一梯次（八十五年四月份）以簡單而莊嚴的儀式，進入蓮雲寺的地藏殿，也同時立了我個人及家人的冤親債主蓮位。

話說三十餘年的往事，其實這件事是在一個偶然機緣裡，受一位仙人的指點，讓我才想起這件三十餘年前不為人知的往事。當我國小時，有一天早上，上學的路上我撿到一個紅包紙袋，裡面有五毛錢及一張銀紙，以當年的五毛錢可以買三色冰棒三枝（此種三色冰棒是那時代最高級的冰棒了！），身為外省人的我，年紀小，也不懂事，把錢拿起來，其他的東西摔掉，很高興的買東西吃去了，也把此事跟東西一起給消化了！

結婚後，幾乎常常在夢中都會有一女子出現，當時不以為意，經仙人的指點，才道破了這件離奇的事，也曾經至發生地點去請地方神作主，以多少的金銀財寶還給她，可是事情就是沒完沒了。

記得有一次在某一天早上，隱約聽到內人帶上門去上班了，也該是起床時候，當時雙眼還是閉上的，在朦朧中看見有一個女人坐在床邊，正伸出手來拉我的手，直覺裡還真是一隻好奇怪的手，心裡七上八下的，但我不動聲色把眼睛張開，剎那間，她沿著床邊漸漸消失在地板下去了。

隔天晚上，夢見了父親來看我，告訴我他現在功夫很好（那天剛好是父親到蓮雲寺一個月），他關心的問我，那個女生那裡去了？在夢中我用手指了指昨天早上她消失的

方向告訴父親，緊接著，看到父親用食指和中指，夾著一張點著火的金紙，以射飛鏢的姿勢，朝著那方向射去，直覺裡讓我好像放了心一樣。

由於父親在地藏殿修得如此法門，從此後就再也沒夢見她。但最近再度出現一次，在夢中，則以慈祥、莊嚴的笑臉，似乎告訴我，她跟隨家父進入蓮雲寺地藏殿與菩薩共修了！

菩薩自在神力，遊於娑婆世界，感化眾生，讓我更惜福於此道場，也應證了開經偈的四句話：

無上甚深微妙法
我今見聞得受持

百千萬劫難遭遇
願解如來真實義

彭又中 88.5.1

為何要閉關斷食

現代人的疾病

擁有健康的身、心，是每個人都渴望的。在這個世界上，沒有甚麼事情會比擁有健康的身心更加重要。

二十世紀的今天，科學帶領著人類的進步，人類的物質文明發展已經走到顛峰的狀態，使大家過著豐衣足食的生活。但是，在科學大傘保護下，雖然不會經歷風霜、饑寒、布衣粗食的窮困生活，但也使得現代人像豆芽菜般的脆弱，禁不起突來的困境。而且抵抗力、環境的適應能力相當的差，就如同半個病人一般。

另外，科學的進步使得現代醫學的水準也提昇了不少。以往被視為是無藥可醫的疾病，如天花、霍亂、傷寒等各種疾病，現代醫學已可將這些疾病治癒。發揮了很大的威力。但是，隨著人類科學進步的同時，大自然的生態遭受到人類空前的破壞，全球的氣候更因此而起了不尋常的變化。環境的污染，化學藥劑的大量使用，都市生活中緊湊的步調，過於依賴各種藥物，使得「健康」對現代人而言，更是多麼的遙不可及。而且也出現了各式各樣的新病，如癌症、愛滋病、蕁麻疹、自律神經失調症、等各式各樣的現代病，有些現代病更是無藥可醫。而產生這些現代病的因素，大致如下列幾點：

一、緊張的生活步調。

二、不當的飲食。

- 三、環境的污染。
- 四、業障的牽引。

緊張的生活步調

緊張會造成自律神經失調

由於現代社會高度的科技、電腦化，使得現代社會生活緊張。而現代人為了適應緊張的環境，會調整血壓與脈搏來保持平衡。這樣的現象就好比突然由冷氣房走到赤熱的太陽下時，剛開始一定會覺得不適應，但是人體會很快的產生變化來適應赤熱的環境。

我們日常生活中所有的行為都受自律神經與非自律神經所控制。而所謂的非自律神經也就是體生神經。

舉凡可以由我們的意識所控制而產生的行為皆可以說是由非自律神經（體生神經）所控制。比如說在打棒球時，我們投球、接球、打擊、滑壘、等等；平常生活中如走路速度的快慢、拿東西、跑、跳、等等，皆由非自律神經（體生神經）下達命令而完成的。

而自律神經是我們的意識沒有辦法控制的神經，如食物在胃中消化，心臟使血液輸送到全身，以及腎臟、肝臟、胰臟等身體內部各個器官的運作等等。自律神經的運作與維持全身新陳代謝及心臟律動有關的甲狀腺荷爾蒙、副腎皮質荷爾蒙、以及胰島

素等荷爾蒙特別有關。

自律神經又可分為交感神經與副交感神經。當我們受到驚嚇而處於緊張狀態時，肌肉會收縮，血壓會上升，同時心臟的跳動速率也會加快，唾液的分泌量也加多，有時甚至會流汗，同時，也會有荷爾蒙的分泌（如腎上腺素）。而這些反應就是交感神經在受到驚嚇時所產生的反應。

而這種緊張的狀態如果一直持續下去，也就是說身體一直持續在這種高警備的狀況時，會造成身體的負擔，更甚者還會造成身體器官的傷害。這時，如果沒有做一個好的調整，身體的健康將會受到嚴重的損傷。幸好，副交感神經與交感神經的作用完全相反，它可以令因交感神經的作用而處於緊張狀態的全身各個部份鬆弛下來。

不管是交感神經或是副交感神經，對我們的身體而言，都是相當重要的。交感神經可以使全身的各個部份在短時間達到警備的狀態以對應突如其來的各種挑戰。而副交感神經則是將經交感神經作用下的全身各部份放鬆，以避免身體因長期的極度緊張而造成損壞。但是，如果副交感神經過度的運作時，將會導致身體的所有器官停止運作，有時，甚至會使心臟停止跳動。

因此，交感神經與副交感神經彼此相互運作，相互抗橫，這才是正常的現象。

但是，緊張往往會造成身體長期處於高度警備的狀態，長期的緊張更會造成自律神經的失調，內分泌系統混亂，結果導致身體各部份的器官，如肝臟、肺、胃腸、心臟、泌尿系統等內臟受損。而且身體的循環系統也會受到影響，因此罹患高血壓、心臟病、心肌梗塞、腦中風、腦出血、蜘蛛膜下出血、腦血栓的機率也隨之提高。另外，

緊張還會直接引發胃、十二指腸潰瘍。

「過勞死」的人數漸漸增加

「過勞死」是一九八二年在日本的田尻俊一醫生（西淀醫院）、細川汀元京都府立大教授和東京的上田鐵之丞博士（國立公眾衛生院）等人所命名的病。他們的定義是：「以過重的勞動負擔為誘因，促使本身有基本疾病，像高血壓或動脈硬化等惡化，併發腦溢血、蛛網膜下出血、腦梗塞等腦部血管疾病，或者像心肌梗塞等虛血性心臟疾病、急性心臟衰竭或急性併發症等的病例，而成為永久不能勞動或死亡的狀態。」

簡單的說，生活過於緊張，工作過度將會造成身心疲勞不堪，若長久累積這些疲勞而沒有作一個好好調適的話，我們的生命系統將會因而受到傷害而中斷，這樣的情形就稱之為「過勞死」。

根據研究，罹患「過勞死」病例的共通特性如下：

- 一、長時間的勞動。
 - 二、從事須要大量腦力的工作。
 - 三、負責過大的金額。
 - 四、睡眠時間太短。
 - 五、勞動環境惡劣。
 - 六、常常日夜顛倒。
- 在以往較易罹患「過勞死」這種病的職業是：1. 大眾媒體。2. 司機。3. 管理人

員。但是現在已慢慢擴大到各種行業和職務中了。這可能是因為現代社會的進步，使得每個人的工作壓力不斷的增加，大家都過著忙碌而不規則的生活所致。

不當的飲食

疾病和食物之間的關係

吃飯，其實是很大的一門學問。

我們每天都要進食才能維持我們的生命。但是，食物和疾病之間有著很大的關連。現代人的生活作息不正常，連帶飲食也十分的不正常。而且在吃飯時還喜歡吃冷飲，如此忽冷忽熱的飲食，更增加了腸胃的負擔。另外，現代人比較挑嘴，也就是說，往往只偏好某方面的食物。這樣，會造成營養不均衡的現象，更會引起更多的疾病，甚至至是癌症。

蘇聯赫爾辛基大學的哈曼。阿德拉克羅茲教授在臨床科學的領域中，長年從事食物和癌症關係的研究，得到了以下的結論：

- 一、對癌症患者所做的尿液檢查結果中發現，癌症患者尿液中具有抑制癌細胞增殖作用的物質（制癌物質）十分的少。
- 二、長年素食者尿液中的制癌物質大約為一般人的三倍之多。
- 三、制癌物質的排洩與食物纖維間有很大的關係。
- 四、常常攝取穀類、豆類等食物纖維較多的人，其腸內也含有較多抑制癌細胞增殖的物質，這對預防癌症來說會有較佳的結果。

由上述的資料，我們可以知道原來東方人每天所吃的食物比西方人每天所吃的食物更能預防癌症。

而為什麼經常吃肉類食物會產生各式各樣的癌症呢？這是因為肉類食物沒有纖維，容易在腸中停滯、腐敗，而且其中的動物性蛋白質會在腸中會旺盛的繁殖各種有害的細菌，並腐蝕我們的腸子。這種有害的細菌一但在腸子裡面繁殖，就會產生許多的毒素，這些毒素會直接穿過腸壁而進入血液之中，藉著血液的循環，侵犯我們身體的各個器官，並會產生一些容易發生癌症的物質。

此外，飲食不均衡會使我們營養不良，這對兒童的健康影響很大，尤其是對於兒童的腦部發育影響更甚。

攝取過多有害身體的食物

傳統營養學教育我們要多多的攝取動物性蛋白質及乳製品，才能帶給我們充沛的體力，但是如同前面所講的，過份肉食將會使我們的身體罹患癌症。還有，絕大部份的肉類製品及乳製品都呈酸性反應，這是身體酸性化的主要因素，一旦我們的血液酸鹼度失去平衡時，體內的代謝機能也會因此而逐漸降低。結石、骨質疏鬆、尿酸、痛風等症便是最佳寫照。還有一點要注意的是，素食主義者如果不注意飲食的話，也有可能造成身體的酸性化，因為食用過多的豆類製品，也一樣會造成酸性化的體質。

現代人幾乎全得了「飲食病」

由於現代人的物質生活太豐富了，許多人除了三餐之外，還有吃宵夜、吃零嘴的習慣，所以對於食物攝取的量來講，是顯得太過量了。因此，為了要消化這些大量的食物，我們的內分泌系統便長期不眠不休的工作，五臟六腑也被迫運轉，長久過度使用後，這些系統的功能便逐漸下降，許多疾病便應運而生，如糖尿病、癱肥、腎臟疾病。三十多年前台灣所發生的疾病大部份是因為營養攝取不均或營養不良所致，但是現在的疾病大都是因為不良的飲食習慣，造成營養過剩或是營養不良所致。過去一些發生在五十歲以上的老年人才容易罹患的疾病，如糖尿病、中風、痛風、高血脂等，現在在青壯輩中比比皆是。因此，由於食量過多，或是不良的飲食習慣，造成身體的負擔，就是現代人的飲食病。

而由於過度與不當的飲食，會使腸胃造成阻塞，這種阻塞將會使身體各部器官產生功能障礙。

而阻塞的真正原因，便是「宿便」所造成的。

何謂「宿便」

我們知道，在腸胃內壁並不是十分的光滑，而是有許多皺折。而所謂的「宿便」長期停滯在腸中，無法排出的便。

可是由上面的定義，那「宿便」與「便秘」不就沒有甚麼不同？這是很多人的疑問。

事實上，「宿便」與「便秘」是完全不同的。

我們可以由形狀上看出這兩者的差異。

「便秘」的便，因為缺乏水份而呈現乾硬塊狀。正常糞便所含的水量平均是在六五、八五之間，但是「便秘」糞便中的含水量則是小於六十以下。而「宿便」則是與「便秘」完全相反。「宿便」的糞便含有多量的水份並呈黏液狀。顏色多呈黑褐色。因此，「宿便」有時又稱為「非出血性焦油便」。「便秘」是水份很少的硬塊，而「宿便」則是黏液態，這是二者最大的不同。

其次，「便秘」與「宿便」最大的差別便是排出體外的容易度。

對於「便秘」的糞便而言，不管它在腸內積存了多久，它還是會排出體外。如果一直排不出來的話，我們可以藉助外力將它排出。常見的方法便是使用浣腸液直接灌入直腸，藉此刺激小腦的排便系統，將糞便排出。因此，要排便並非是件困難事。

但是，「宿便」就不同了。「宿便」不是靠浣腸就可以排出的。主要的原因便是浣腸到不了宿便的所在地。浣腸作用的範圍是在直腸、大腸的各結腸部以及回盲瓣。但是「宿便」它有著像焦油般的特性而附著於結腸半月壁上或是腸子的皺折隙縫中。就算我們使用瀉藥去刺激腸黏膜的方式，也無法輕易的將它排泄出來。至於要如何才能**有效的將「宿便」排洩出來，最好的方法是斷食法**。我們在後面的章節將會詳細說明。

「宿便」對身體有很大的影響。一般人「宿便」的重量大約是二公斤左右，這只是一個很保守的估計。因為有些人一輩子也沒有排過「宿便」，因此，他的「宿便」量

就不只二公斤了。而這些積壓在大腸中的「宿便」，將會壓迫到下方的骨盆，使骨盆傾斜，而造成自律神經的機能失調。久而久之，身體便會產生各種的機能障礙，使我們生病。

環境的汙染

科學高度發展下令人擔憂的狀況

自工業革命以來，蒸汽渦輪機的使用替代了大量的人力，並帶來了前所未料的發展。日新月異的進步，無止盡的刺激著人類為追求更美好的明天而努力不已。但是，隨著我們日常生活越來越進步，科學越來越發達的同時，卻破壞整個生態的平衡，造成了環境的汙染和許多公害的產生，使我們健康與生命受到嚴重的威脅，而禍害也因此而生。

為了要大量的生產各種民生必須品，工廠也就因應而生，隨著工廠數目的增多，各式各樣的廢氣、廢水、有害的合成物、PCB、重金屬等隨著產品的生產而產生。

為了使我們的交通更加的便利，使我們使用機車、汽車、火車、飛機與輪船的機率更加提高，隨之而來的廢氣更嚴重的污染整個天空，亞硫酸廢氣、碳酸廢氣、一氧化碳、等等廢氣更嚴重的危害著我們的健康。在台灣，有越來越多的機車騎士，因為長期曝露在都市嚴重污染的空氣之中，所以整個眼睛充滿血絲，並且顯得十分乾澀。同時，有些人因為汗水流入眼睛刺激結膜，引起眼皮性結膜炎。我們如果使用顯微鏡觀察這些機車騎士的眼睛，便會發現在他們的眼內不但有很多的油垢，而且還有

許多的菌斑，就是這些異物使得機車騎士飽受眼睛發炎、多淚之苦。

為了使我們享受更高的物質生活，所以使用了非常多的電器用品，同時，各國政府為了提供人民足夠的能量，除了水力、火力發電廠之外，更發展出了核能發電場。而各項電力設施的增加卻造成了許多的放射能外洩，各種疾病如白血病、癌症、
、
等的發生率也大為提高。

另外，為了提高農作物的收成，我們使用了各式各樣的殺蟲劑來防止農作物受到病蟲的危害，但是，使用殺蟲劑的結果，不但沒有將所有的病蟲完全消滅，反而是使害蟲的天敵，如屬於益蟲的蜻蛉、蛞蝓等從田間玩全的消失。而長期使用殺蟲劑，更使得許多的害蟲因此有了抗藥性，也就是說要使用更為強烈的殺蟲劑才能將其消滅。在此惡性循環之下，許多毒性很強的殺蟲劑，如除草劑、DDT、巴拉松，經由飲食進入我們的體內，使我們細胞核內的遺傳因子DNA被破壞了，更帶來了各式各樣的疾病。

此外，各式各樣的加工食品、合成清潔劑、洗衣劑等物品，和活性氧一樣會在人體中產生有害的過氧化脂質，也因此助長了癌症、成人病患者的增加。而我們有時為了增加食品的保存期限，使之不易腐敗，我們會在食品中添加防腐劑或是殺菌劑，以抑制細菌的新陳代謝，並阻止細菌、微生物的增殖，但是，人體一但將這些食品吃到體內，這些化學藥劑對腸內有益菌的繁殖也會產生抑制作用。也就是說會損害腸內細菌的平衡。而各式各樣的食品添加物，如人工甘味料、著色料、品質改良劑、香料、
、
等等，也會對人體的健康有著很大的影響。

對現代醫學的迷思

現代醫學曾經有效的扼阻了許多疾病，但對於許多非細菌感染的疾病似乎是束手無策。我們可以由近幾十年來所有的慢性病在世界各地急速的蔓延，而且在現代的社會中，我們可以見到醫院到處林立，而且每家醫院的病患，可以用門庭若市來形容。

如果說醫院可以使病人疾病痊癒的話，那為什麼會有醫不完的病人呢？

而且，我們可以見到醫院的規模是一家比一家要大，這又表示病人的人數正在每年增加中，而且是快速的增加。因此，為何科學主導下的現代醫學，為何不能阻止疾病的蔓延，並指引人類走向健康無病的道路呢？

現代醫學講究的是科學的根據，而且都擁有最先進的科學儀器，用以預測人體的疾病，使大家都防範未然。

但是，有很多的例子告訴我們，有非常多的人，都是在疾病已是非常嚴重時，才檢查出他們的身體出了毛病，而且檢查出來時，他們的病情已到了病入膏肓，甚至是無藥可救的地步了。

各種特效藥的失效

現代醫學所發明的各種藥物，雖然無法完全治癒某些現代病，但是也是可以抑制病情的擴散。所以民眾還是會繼續服用這些藥物以控制自己的病情。但是，有愈來愈多的跡象顯示，有越來越多的藥物，原本可以很有有效的控制病情，但是，其功效正在逐漸的減弱，甚至完全無效。

舉例來說，現代流行病疾病之一的氣喘，相信很多人都知道它是屬於一種呼吸道的疾病，為慢性過敏性疾病。其主要發病原因是當呼吸道受到塵埃、花粉、黴菌類的芽胞、絲狀菌類、動物皮膚、羽毛碎屑、等過敏原，或是受到煙、煤碳或石頭的微粒及瓦斯、煤氣、松油等刺激性物質等刺激氣管黏膜而引起體內的過敏反應，使得支氣管肌肉發生痙攣，其黏膜層及黏膜下層發生水腫，造成支氣管通道因此而縮小，有時通道還會被氣管腺所分泌出的黏液堵塞，使病人呼吸困難。

現代醫學對輕度氣喘患者的治療，多半是注射腎上腺素 (Epinephrine)，或是令患者服用麻黃素 (Ephedrine)。氣喘患者通常在服用這些藥物後，很快就可以抑制其病情，但是卻沒有辦法痊癒。有很多原本是輕度氣喘的患者，因為無法痊癒，只能靠藥物抑制其病情，久而久之，病情逐漸加重，變成了較嚴重的氣喘患者。如此一來，前面所提的兩種藥物就會漸漸失去其功效。這時，只有使用類固醇(副腎皮質荷爾蒙)，如可體松 (Cortisone) 或 Prednisolone 才能有效的抑制氣喘，使用可體松等藥物可以使重度氣喘病患者病情在十二小時內有顯著的改善，而且於四十八小時內症狀完全消失。

類固醇（副腎皮質荷爾蒙）雖然是治療氣喘的有效藥物，但是，如果長期的使用，不但對病情沒有幫助之外，反而會造成毒害。而且其副作用非常的大，會使人體的抵抗力減弱，使得骨骼變得非常的脆弱，同時並有胃潰瘍、肌肉萎縮，最嚴重的一點，就是會使身體應有的發育停止，這些都是使用類固醇時的副作用。

細菌的抗藥性正日與俱增

【中國時報】於民國八十六年八月二十三日星期六第三十九版報導中可以知道，有越來越多的細菌，對於藥物的抗藥性正漸漸增加，許多的抗生素漸漸失去其功能。其報導大致內容如下：

美國疾病防治中心（CDC）流行病專家賈維斯於八月二十一日指出，醫學界證實美國境內已首次出現具有抗藥性的葡萄球菌，它會局部抵消被視為療程最後一道防線的糖類抗生素萬古黴素（Vancomycin）的藥效。這是繼日本去年五月傳聞出現全球首見抗藥性葡萄球菌之後，在美國所傳出的全球第二件類似的案例。賈維斯警告說，該菌產生抗藥性的情況很可能在美國迅速失控，而且也可能在國外其他地區爆發類似情況。

葡萄球菌是醫院感染病例的頭號病因，全球有百分之二十到四十的人帶有葡萄球菌屬的細菌，他們在平常時不會發病，但是當葡萄球菌一但突破人體的抵抗力時，就會損害內臟，甚至因為無藥可醫而使人致命。賈維斯說，密西根州衛生官員於七月發現，一名長期腹部感染葡萄球菌的男子一再使用萬古黴素，仍然無效。經實驗室取樣測試後發現，這種葡萄球菌最後在施用大量萬古黴素之下才被消滅。但是人體無法承

受如此大劑量的萬古黴素，所以醫生迄今仍無法滅盡這位病人體內的所有葡萄球菌。

而於前年在日本出現同類病例的那名四個月大的嬰兒最後則是因服用法台化學公司 (Rhône-Poulenc) 所出的新一代抗生素 Synercid 而痊癒。實驗顯示，Synercid 也能對密西根那位男子的抗藥性葡萄球菌起作用，實驗也同時顯示，這名男子的葡萄球菌只對萬古黴素和 Methicillin 兩種抗生素產生抗藥性。

因此，病菌產生抗藥性會使醫生改用其他一種或併用多種抗生素治療疾病，目前市售抗生素約有一百種。許多人擔心，距離任何抗生素都沒有用的時日已越來越近了。《楊淑智譯自美國路透社、美聯社、法新社》

發揮人體自癒力之法——斷食法 人體的防禦機能

如果真的要使疾病痊癒，使身體健康，最好的方法就是回歸自然，以提昇人體原有的自癒力來治癒身體的疾病。

我想，有很多的讀者看到這裡，一定有一個疑問，那就是人體真的與生就俱有自己治癒疾病的能力嗎？

答案是，有的。

舉例來說，在我們的血液中，一立方毫米大約有七、八千個白血球，與為數眾多的淋巴球，這些白血球與淋巴球的功能是防止病菌侵入人體而使人體生病。所以，一但有病菌入侵人體時，白血球與淋巴球等免疫細胞便會先直奔第一線，為人體的健康而

與病菌戰鬥，並將病菌吞噬。也許有人會擔心，這些白血球與淋巴球會不會在戰鬥時，不分青紅皂白的將體內的細胞一併消滅，這點，倒是不用擔心，因為免疫細胞是不會攻擊原本體內的細胞。換句話說，免疫細胞只會攻擊由體外入侵的異常細胞。

另外，人體的自然治癒力也會自動的修復受傷部份。比如說，我們不小心跌倒，而使得皮膚破裂、流血。但是，大家都知道，只要傷口不要太大，過不久血液中的血小板就會自動的凝結於傷口的表面，達到止血的功能，而且，傷口的傷也會逐漸癒合，回復到受傷前的狀態。這些都是人體自然治癒力的神奇功效。

所以，當病毒侵入身體內部時，我們通常會感到十分疲倦，甚至食慾不振。而這些反應都是身體內的自然治癒力所發出的保護措施，使我們能夠多多休息，不要浪費體內的能源，藉此能集中所有的能量和病毒作戰。而當我們一旦痊癒時，我們又會覺得很有精神，並且很容易就感到饑餓，這也是體內的自然治癒力所發出的訊號，因為身體耗費很多能量才將病毒消滅，所以須要補充能量以恢復健康。

西洋醫聖希帕克拉底斯曾說：「治療疾病並不是醫學的功勞，而是人類與生俱來的自然治癒力」。《人類的未知世界》一書的作者亞力克西思。卡萊爾博士，對這種人體的自然治癒力作了以下的描述：「身體對於各種突如其來的緊急狀況，會自然的調整體內的生理反應，以重建體內壞損的部份」。因此，我們知道人體自然治癒力才是治癒體內疾病的重要關鍵。

現代人體內的自然治癒力正逐漸減弱中

而我們身體既然有自然治癒力，如此偉大的醫生，那為什麼我們還會生病呢？最主要的原因是因為人體的自然治癒力減弱。

古老的醫書裡曾經記載，在遠古時代的人類，是不會生病的，壽命也很長。雖說不生病是有點誇張了，不過，這也正說明了古人生病的機會要比現代人要少得多。為什麼會這樣呢，我想大家應該都知道原因吧。這是因為在遠古時代的人類並不像現代人般的食用各種藥物來抵抗疾病，所以他們體內的自然治癒力也就比現代人要強的多，自然生病的機會也相對的減小了。

記得小時候只要感冒，媽媽總是會叫我多喝水，多休息，睡覺時蓋上厚厚的棉被，並說如果這樣做的話，隔天感冒一定會好。果然，第二天我就活蹦亂跳的去上課了。但是，看看現在的小朋友，非常容易生病，而且每次生病就生了好幾天。所以我們常常看到，在一個班級中，剛開使可能只有一、二位同學感冒，但是最後就會變成全班性的集體感冒，這正好說明了現代的醫學使得小朋友體內的自然治癒力減弱。而這樣的情形，不只發生在小朋友的身上，許多成年人也一樣。

由於人體自然治癒力的減弱，使自己無法治癒自己的疾病，這正是現代人多病的主要原因。

另外，造成體內自然治癒力減弱的原因，除了前面所說的過於依賴醫學，服用藥物導致體內抵抗力的日漸低落之外，還有一個很重要的因素，那就是惡劣的情緒。

有很多現代人為了一點芝麻小事而整天憂心忡忡，造成精神極度的不安，或者是

因為壓力、怨恨、憤怒、恐懼、震驚、悲傷、過度辛勞、等，使得自己的情緒惡劣，這樣一來，就如同前面所提到的，會使自律神經失調，然後會使體內的荷爾蒙失去平衡，再來就是體內會分泌大量的「副腎髓質」經由血液而流向全身各個部份，因而引發各種疾病。

斷食有助於健康

我們可以由觀察動物而知道斷食是一種動物的本能，並且是最古老、最偉大的治病方式，而且我可以肯定的說，斷食也是人類最後的治病之道。

狗和貓，是現代人最常飼養的寵物。當家裡的狗或貓生病時，一定不會吃東西，而且會找一個地方，安靜的休息。這是為什麼呢？其實這就是所說的動物的本能。也就是藉由斷食來治病。

另外，我們都知道鮭魚是一種平常生長在大海裡，但是到了生殖期就會游回河川的魚類。根據學者布爾普魯斯的研究，我們知道鮭魚在游回河川產卵到回到大海的這段期間，是不吃任何東西的。同時，另一位學者席西爾研究後更發現，鮭魚在開始游回河裡產卵時，體重大約增加了0.4%，而且回到大海中時更成長了大約27%；蝌蚪變成青蛙，是大家都很熟悉的生物現象之一。根據布爾普魯斯的研究，蝌蚪在即將變成青蛙時也會斷食，而蝌蚪就是在此斷食期間吸取尾巴的養份，使型態發生變化而成為青蛙；在寒帶國家中的昆蟲——螞蝗、冷血動物的——蛇，以及國人視為長壽的象徵——烏龜，會躲在洞穴中進行冬眠，也就是進行斷食。而在這段期間，為了獲得維持生命的能量，

便會靠分解體內的物質而生存下去，因此，在冬眠（斷食）後會很明顯的變瘦。不過，一旦由冬眠中甦醒過來，開始攝食之後，他們的生理機能又會比冬眠前更加活潑。早期的人類，也會利用斷食使身體更健康。

在古老的文獻中，由古希臘歷史家希羅多德於紀元前四百年所著的歷史一書中即有斷食的記載。書中提到古埃及人平均每個月要斷食三天，在這段期間，他們利用嘔吐與灌腸的方式清除在胃中的廢物，以保持身體的健康。所以，我們知道古希臘的哲學家都很喜歡斷食。由資料中可以知道，畢德哥拉斯便曾實行為期四十天的斷食，另外，蘇格拉底與柏拉圖也各自實行了十天的斷食。因此，我們知道斷食真的有助健康。

斷食與現代醫學間的差別

現代醫學的療法，是屬於「各科分明」的「對症療法」。以直接消除病患生病時所顯現出的症狀為主。

而現代醫學之所以會面臨許多危機，是因為現代醫學犯了一個很大的錯誤，那就是沒有將生命體（人體）視為一個整體，反而將生命體視為體內各個部份的集合體。也就是說，將身體分成各個部份，分門別類，那裡有病，就專醫那裡。我們由現代醫院的內部體系便可以明白。現代醫院內的分科，如眼科、骨科、內科、皮膚科，而且各科在整個醫療體系上各自獨立。當患者患有眼疾、胃痛、皮膚病、頭痛、等、等，就分別到不同的科就診，而各科的醫生只知道自己領域內的科目，對其它科的內容皆不了解。比如說眼科醫生專醫眼睛，對於耳、鼻、喉科方面的疾病不甚了解，當然，

更不會懂得內科或是皮膚科方面的事情。而眼睛之所以會發生的疾病，有很多的可能，不一定是由於異物入侵，有時也有可能因為體內內分泌失調的影響、心理因素的影響、等等。另外，我們常常聽到，某人因為過於悲傷，所以導致眼睛暫時性的失明、等等。所以，我們如果頭痛時，常常會吃止痛藥止痛，但是，胃部卻因為藥物而受損。所以，醫治病患時，若沒有一個整體的觀念，是很難使疾病痊癒的。

這就是現代醫學過於複雜的分門別類，將身體視為許多獨立的各體。所謂的「對症療法」也只是「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的局部療法，只是抑制病患的病情，使病患減輕痛苦。這種醫療方式，是無法根治疾病的，有時，還會引起一些的後遺症或是併發症。

斷食法就不同了，因為斷食法是一種自然療法，將生命體（身體）視為一個不可分割的整體。因此，身體的任何一個部份生病，將被視為是整個身體生病。在醫療上，是要徹底的由體內排除致病的原因。

斷食法的治病觀點很類似中國傳統醫學（中醫），因為它和中醫一樣，在對抗疾病時，會給予全身的觀察，進而決定正確的醫療方式。所以，斷食法和現代醫學最大的不同，便在於斷食法不是身體各部的對症療法，而是屬於全身性的整體療法。

簡單的說，斷食法是從根本改善體質，增強體內的自癒能力，所以可以同時治癒許多的疾病。

要進行幾天的斷食較合適呢？

斷食，根據其天數的多少，可以區分為短期斷食，約一至三天。中長期斷食，約四至十四天。長期斷食，約十五天以上。

對於斷食天數的規劃，要考慮相當多的因素。如治病、減肥、病情的嚴重性、個人的職業、所居的環境、工作上是否許可、家人是否能配合、自己的心態是否已調適好了、復食的環境、等等，而有不同的規劃。不過，對於想要自己在家裡或者是自己尋找斷食場所，沒有人在旁指導的斷食者而言，我的建議是可以先實行多次的短期斷食。等到較有經驗，且對自己的身體有較多的了解之後，再慢慢的將天數加長，而進入中長期的斷食。還有一點是很重要的，那就是心理上的自我調適。根據我的經驗以及長期的觀察，那就是如果在斷食的規劃中，沒有做好心理建設的話，那斷食往往會告失敗，同時自己也將付出很大的代價。

另外，有很多人認為斷食的天數愈長，效果也會更好，因此，既然決定使用斷食法來增進了身體的健康，與其短期斷食，還不如長期斷食，因為這樣會使身體將體內的毒素排出體外，身體也會更健康。這樣的說法，基本上我是很贊同，不過，要有一個重要的條件，這個條件就是要保證在此斷食期間，不可因為外界的事物而使得心裡煩躁，造成體內內分泌失調。因為，在斷食期間，因為沒有吃飯，而且身體正在集中所有能量清掃體內的所有廢棄物，因此，身體的敏感度比往常更高。如果在斷食期間因煩惱而使得體內的內分泌失調的話，我們不但不能將體內的廢棄物排出，更會造成身體機能受到損傷。因此，如果不能找到一個使身心不受干擾的場所而進行長期斷食

是非常危險的。

也有一些人認為三、四天的短期斷食，也可以使身體帶來健康。關於這一點，我的看法是：三、四天的斷食，雖然因為時間較短，較易完成，不過，這只是使得我們的身體在此短期斷食期間得到休息，而無法將體內的廢棄物、毒素排出體外。所以，對於想藉斷食治病的人而言，短期斷食並無法達到理想的境界。

至於最適當的斷食天數，根據我多年的觀察、自己多次斷食的經驗，以及下面的根據，我認為大約一週（十天左右）以下，就是我所說的根據：

- 一、是現代人忙碌的生活所能實行的最大時間。
- 二、是腸胃恢復其彈力所需的時間。
- 三、白血球增加量最顯著的時間。
- 四、是結束體內大掃除所需的時間。

斷食中可能發生的現象

斷食時，身體會有各種現象發生，很多都是實行斷食者生平第一次碰到的，因此，很多人對此感到憂心不已，還以為自己的身體出了甚麼問題似的。但是，有些較特殊的斷食者，於斷食其間與平常無異，沒有一些特出的現象發生。不管如何，斷食時可能產生的現象整理如下：

- 一、心跳、血壓、脈搏出現變化：較多的人，在斷食時都會發現體溫、心跳、血壓、脈搏都會下降。一般而言，體溫大約下降二、三度左右，脈搏下降至每

分鐘六十下，血壓則是下降到一百六十之間。可是，也有少數人所出現的反應和上述情況正好相反，他們感覺到心氣亢奮，同時感覺到脈搏振動也增強了不少。這些都只是一種神經性的反應，不需要太擔心。只要放鬆心情，多喝水，就會自然恢復了。

二、睡眠時間較短：有許許多人在斷食期間與復食期間，只要睡三、四小時便睡不著，很多人誤以為這是失眠。然後便擔心因為睡眠不足，影響健康。關於這一點，是因為當我們在斷食期間，只需要一點點的睡眠就足夠了，同時，身體也不會因睡眠減少而有頭痛或者是身體疲憊的現象產生。

三、舌頭有舌苔，身體會有惡臭現象：幾乎每位斷食者，在斷食時，舌頭會有舌苔產生，舌苔的顏色大部份都是白色的，但是有些抽煙者，舌苔的顏色偏黃，有時顏色更深，呈褐色。同時，嘴巴會因為此舌苔而覺得黏黏的，有時會有惡臭產生，體臭也是非常臭。因此，在斷食期間應該常常刷牙、漱口，並且要不斷的將身體清洗乾淨。

四、會有暈旋、貧血現象：於斷食時，切記不可做過度激烈的運動。有人在斷食期間於大太陽下散步，美其名是做日光浴，殊不知斷食時身體為了排出所有廢棄物與毒素，已耗盡體內所有能量，因此，如果過度的勞累，反而會有貧血的現象。而由於貧血引起腦部的缺血，更會造成暈眩，使身體陷入極衰弱的狀態。此時只要多喝水，好好的休息便可。

五、身體起疹子：有許多斷食者，在斷食期間會發現身體出現了許多的疹子或是

斑點，初為紅色、隨著斷食的天數增長而顏色漸漸變淡。至於疹子的數目是因人而異，有的人多，有的人較少。起較多疹子者，通常皆是常常服用藥物者，這些疹子就是體內所排放出來的毒素、宿便，因此，對這種現象不必太過擔心。隨著疹子顏色漸漸變淡，最後消失，表示體內的毒素大部份皆已排出體外。

六、會有牙齦出血或是嘔吐的現象：有些斷食者於斷食期間，會有牙齦出血的現象，有些人會懷疑是否得了肺病而導致嘴巴流血。其實我們每個人在平常時牙齦或是喉嚨都會流血。因此，這點不用十分擔心。其次，有些人在斷食的第三天後會有嘔吐的現象發生，這些現象多半出現在胃腸不好或是有胃、十二指腸潰瘍的患者身上。這種嘔吐的現象是因為身體將許多穢物吐出體外，因此這些嘔吐物大多是黑咖啡色等較噁心的顏色。

七、原本舊疾會顯得更加嚴重：在斷食時，絕大多數的斷食者，會發現以往生病的地方，會更加的嚴重，而身體內部較脆弱的地方，會突顯出來，使原本不覺疼痛的地方，在斷食時會感到疼痛。比如說：原本就常會感到手腳酸痛者，在斷食期間，酸痛的情況會更加疼痛；原本有頭痛、肩膀疼痛者，也是一樣。原本就有失眠習慣者，在斷食的初期可能還會睡不著；鼻蓄膿症者會流很多的鼻水、等等。這種因為斷食而使病情加重的狀況，就是體內的免疫系統正在替我們的身體治病的最好證明。因此，對於這種看似病情惡化的現象，根本不用擔心，因為，在斷食結束後，這些疼痛將不會再有，換句話說，我

們的身體將會獲得痊癒。

上述各點，皆是斷食時可能產生的各種現象，而且會隨著病患的年齡、病況、性別、等等不同，而有所不同。這些都是斷食時身體自然的反應，不需要太過擔心。

斷食時應注意的事項

在斷食期間，體內各處都十分敏感。因此，如果稍有不甚，可能會使身體遭到傷害，得不償失。

因此，在斷食期間禁止事項與應注意的事項如下：

- 一、嚴禁煙、酒。
- 二、嚴禁性生活。
- 三、嚴禁服用各種藥物。
- 四、避免思考太複雜的問題，使得心情煩躁。
- 五、避免劇烈運動。
- 六、避免陽光長時間的曝曬。
- 七、注意通風，以維持氧氣的充足。
- 八、注意身體的清潔。
- 九、要做一些適度的運動，比如散步。
- 十、要多喝水，最好每日要喝足三公升的水。
- 十一、要保持寧靜的身心。

除上述應該注意的事項之外，還有一點是需要注意的，那就是基於健康的狀況，有些病患不適合使用斷食法。這個道理就如同有些病患的身體健康狀況不佳，所以不適合開刀。而不適合使用斷食法的病患整理如下：

- 一、罹患糖尿病與胃潰瘍雙重病者。
- 二、需要立即動手術者（如急性闌尾炎，十二指腸潰瘍、等）。
- 三、血壓過低，貧血、等易休克者。
- 四、罹患狹心症、心肌梗塞、等易休克的心臟病患者。
- 五、癌症末期，行動不便者。
- 六、腦中風、意識不清、精神分裂、癲癇症、無法自制者。
- 七、腎臟萎縮且併發尿毒需要洗腎者。
- 八、意志不堅，容易受他人或是食物左右者。
- 九、心情極度不佳者。

而一些進行斷食也沒有很大效果的疾病分別如下：

- 一、天生的殘障（如盲、聾、身體上的缺陷）。
- 二、腦中風引起的身體麻痺。
- 三、經過重大手術的患者。
- 四、關節僵硬長達五年以上。

可以在家中進行斷食嗎？

由於現代人的生活非常忙碌，因此，想要有一個星期的長假來進行斷食，幾乎是不可能的。因此，很多人問我：「可以在家中完成斷食嗎？」

對於這個問題，我的回答是，對於短期的斷食而言，如二、三天的斷食，因為其危險性並不是很大，所以在家中進行是不會有太大的問題，只是，如同先前所言，短期斷食對身體的幫助實在是不大，只是使身體內部的各器官作一充份的休息罷了。對於長期斷食，如果是經驗豐富的老手，在家中進行斷食，應該也沒有太大的問題。但是，如果是一個完全沒有經驗，為了治病而作一個星期以上的斷食者，我的建議是不要在家中斷食，最好是找一個斷食道場來進行比較安全。

也許很多人又會這樣問我，在家進行斷食與在斷食道場進行斷食有甚麼差別？反正都是沒有吃飯，在那斷食不都是一樣？

其實，這有很大的不同，因為，**斷食最困難的地方就是心情容易起伏，易受外界的影響，而使斷食遭受失敗。**

人與人相處，很難沒有爭吵，這句話對同生活在一個屋簷下的一家人而言也不例外。斷食期間最重要的是保持心情寧靜，因為這樣不僅不會因為心情不好而使內分泌失調，更可以使自律神經得到充分的休息。而且，如果眼見家中成員正在享受美食，而自己因為斷食而不可食用任何食物，這種心情，是十分難受的。往往有許多斷食者，

因為熬不過「食慾」這一關，終告失敗。

其次，在斷食期間，因人而異，會出現各種身體異常的現象，許多沒有經驗的斷食者不知道那些是正常的現象，那些是危險的現象，因而無法作出正確的判斷。往往因此而結束斷食，這也是十分可惜的。

因此，對於初次進行一個星期以上的斷食者，最好選擇一個斷食道場進行斷食，不要在家中斷食，以避免各種可能發生的突發狀況。

各式各樣的斷食法

在現今的社會中，有著各式各樣的斷食法，這些斷食法，各有其優缺點，各自對某方面的疾病特別有效。不過，我認為之所以有各種不同的斷食法，都是為了避免正宗的斷食法（也就是在斷食期間只喝水的清水斷食法）中所產生的強烈饑餓感而演變出來的，因此，其功效並沒有如清水斷食一般的好，不過，因為可以避免因饑餓感，所以比較容易完成。下面就是我所作的整理：

一、果汁斷食：斷食中所引起的衰弱、噁心等症狀，可以藉著喝果汁而緩和。通常我們使用蘋果、葡萄、梨子、橘子、草莓或是紅蘿蔔打成綜合果汁，有時使用單一種水果製成的果汁也是可以。不過，食用時還有兩種方式。第一種是將這些水果，用果汁機攪成泥狀食用；第二種是使用可以將果肉與果汁分離的機器將果肉去除。這樣，會比較有效。使用這種方式的斷食法，對去除脂肪、膽固醇蠻有效的，但是無法達到減肥的效果。

二、蔬菜汁斷食：這種斷食法是在早晨起床時，喝一杯由菠菜、空心菜、等各種蔬菜製成的蔬菜汁。這種蔬菜汁斷食法，在製造時，要特別注意，要將蔬菜的纖維素濾掉，以免過多的纖維會加速腸胃的蠕動。此外，有些斷食者因為葉綠素太濃，會引起胃炎。所以可以將一杯純蔬菜汁沖淡到二至三杯。這類的斷食法對於痛風比較有效。

三、蜂蜜斷食：調製一杯蜂蜜汁的比例大約是三十、四十克的蜂蜜，再加入三、四倍的水份即可。每一次約有一百二十卡的熱量。此法可以治療過敏性的皮膚病，同時可以去除脂肪，但是沒有減肥的效果。

四、糙米濃湯斷食：將大約二十五、三十公克的糙米煮爛成濃稠的稀飯狀，過濾後的湯就是糙米濃湯。此法對於筋骨酸痛的患者，十分有效。

五、洋菜斷食：此法為日本有斷食之父之稱的西勝造先生所創。作法是將洋菜一根（約七公克重），放入三百六十〇的水中煮，煮到大約剩下二百七十〇。

時，便可以食用。使用此法時，也可以同時加入蜂蜜、鹽等添加物，在食用上會更加容易入口。另外，西勝造先生所提出的洋菜斷食，還建議斷食者要服用緩瀉劑，如鎂水，以方便身體將宿便排出。（不過，我並不贊成飲用鎂水等緩瀉劑的方式，來將宿便排出。我所建議的方法是使用溫水食鹽水浣腸）

六、清湯斷食：昆布、香菇各十公克，醬油、砂糖各三十公克，與三杯水混合煮成的湯，就稱之為清湯。每天食用兩次，分別於早上和晚上。使用這種的斷食法，比較不會有強烈的饑餓感。不過，如同前面各種斷食法一樣，對身體

的健康沒有多大的幫助。

七、食用酵素斷食：此種斷食法，在斷食期間飲用含有酵母菌的液體——食用酵素，以補充身體的能量。因為這種食用酵素含有相當多的糖份，因此，每次使用大約可以補充數百卡路里或者是更多的熱量。所以，此種斷食法並沒有辦法有效的將體內的所有廢棄物排出，以完成體內的大掃除。

八、閉關清水斷食：此種方法為我所提倡的方法，也是對身體健康最有效的斷食法，我將於後面詳細介紹此斷食法的情形。

最有效的斷食法——閉關清水斷食法

我所提倡的閉關清水斷食法，是找一處寧境，空氣新鮮，接觸大自然，磁場良好的地方，以暫別惱人的煩事進行斷食。同時，在斷食的期間，完全只喝清水，不食用任何的食物，或者是果汁，以消除斷食初期所產生的強烈饑餓感。

在如此眾多的各種斷食法當中，我之所以大力推薦閉關清水斷食法，是根據我自己長達四十九天的斷食，自癒了我所患的骨刺之外，還觀察了很多的斷食者斷食後的感應，覺得閉關清水斷食要比其他各種斷食法要好的多了。其優點如下，並於下文深入探討：

- 一、遠離忙碌而不規則的生活。
- 二、多多接近大自然、遠離都市污染的環境。
- 三、多喝水有益身體的健康。

四、靜坐可使身心保持寧靜，提昇心靈。

五、於良好的磁場中可使身體更健康。

六、沒有服用任何食品或藥物，使體內大掃除更徹底。

七、閉關，可以讓我們真正靜修，體會人生的意義，以提昇身、心、靈。

遠離忙碌而不規則的生活

閉關清水斷食法不能成功，最主要的一個原因是斷食時的場所是否夠寧靜。就如同前面所言，斷食期間身體的敏感度大大的提高，如果沒有找到一個寧靜的場所來斷食的話，不但不能將斷食之功能充份發揮，還會因為吵雜的環境而形成的壓力，造成身心的不平衡。

就如同前面所言，壓力會使人感到緊張，交感神經隨之運作，久而久之內分泌便失調，使我們的身體容易生病，並且容易老化。

其實，要身體常保健康，長生不老的秘訣無他，就是要做好抗氧化壓力，加強免疫功能，放鬆心情減少壓力。

所以，我們知道情緒的改變，如過度的喜、怒、哀、樂、憂、恐、思、悲，會使人生病。因此，心理因素和身體的健康有著密不可分的關係。在斷食期間，規律的生活，可以使我們避免因為各種壓力而導致情緒過度起伏，使健康受到損害。

多多接近大自然、遠離都市污染的環境

如同先前所提，在現代化的都市中，由於過度的發展，使得污染日益嚴重。尤其是各種汽、機車所排放廢氣所造成的空氣污染，正嚴重的危害我們的健康。

因此，如果在充滿空氣污染的都市中進行斷食，能使身體恢復健康嗎？我想，大家都很清楚答案。所以，能找一個寧靜的閉關斷食道場斷食方能達到真正的斷食效果。多多接近大自然，有助身體的健康，更有助於斷食的進行。

植物會分泌「芬多精」，會消滅許多的細菌。這是因為植物生活在大自然中，其最主要的敵人是各種微生物。這些微生物會危害植物的健康。因此，植物為了消滅這些微生物、細菌、等，便分泌出「芬多精」以保護自己。

日本橫濱市立大學的研岩波洋造教授曾經做了一些實驗。他將葡萄球菌裝放在培養皿中，然後將此培養皿中的液體分別滴在健康的加里樹嫩葉上與玻璃板上，以做比較。過了四個小時之後，滴在加里樹葉上的那些葡萄球菌開始萎縮，六個小時之後，所有的葡萄球菌便完全死了。但是滴在玻璃板上的葡萄球菌，經過十小時後，仍然活的很好。

因此，選擇接近大自然，遠離都市污染的環境實行斷食，對我們的健康有十分大的幫助。

多喝水有益身體的健康

水，孕育了地球上所有的生命體。

而多喝水，就是要使身體常常補充乾淨的水，使身體常保健康。

根據日本的一項研究中指出，年紀愈大的人，體內細胞的水份愈容易不足。也因此，有「老化是體內水份乾燥過程所造成的必然現象」。

在嬰兒體內，百分之八十以上的體重是水份，成年人體內大約百分之六十，百分之七十的體重是水份，等到了老年時，體內的水份大約只剩下百分之五十，或是更少。我們可以由外觀中，看出這些差別。年輕人的皮膚光滑且富有彈性，與老年人乾燥且多皺紋的皮膚明顯的不同。這也是說，隨著年紀的增長，人體內部的水份含量比例會漸漸的減少。所以，要如何有效補充身體內部的水份，以防止身體老化，是一項很重要的事。

此外，多多喝水，以補充體內水份的不足，還有下面兩個好處：

一、多喝水可以提振食慾、精神，免除便秘的功能：

如同先前所提到的，我們身體的活動大都受交感神經與副交感神經所控制。

交感神經會使我們處於興奮的狀態以因應一切突發的狀況；而副交感神經則是使我們興奮的情緒能鎮靜下來，使我們的身體能進入休息的狀態。

二、多喝水可以降低血液的濃度，並且有助於體內廢棄物的排放：

我們知道尿液的最主要功能是将體內的廢棄物排出體外，以維持身體的健康。所以，如果體內的水份缺乏時，尿液的排放量也會減少，同時，排放廢棄物的量也相對減少，體內就會有積存廢棄物的現象發生。因此，多喝水可以幫助體內將廢棄物排出體外，以維持身體的健康。

因此，對於斷食者而言，想要排除體內的所有廢棄物，以維持身體的健康的不二法門便是多喝水。

靜坐可使身心保持寧靜

靜坐是每個人都可以掌握的一種本領，也是人類加強身體體內的抵抗力的方式。我們可以在靜坐之中，藉著呼吸將使心理保持在一個非常平衡的狀態，更能使身體保持在顛峰的狀態。在靜坐的過程中，可以好好的去體會生命的意義。讓我們的生命更有意義。

由外觀察一個靜坐者，是處於一個完全安靜的狀態，但是，如果使用一些精密儀器來測量靜坐者，你將會發現靜坐者身體有著非常大的變化，他們的體溫會明顯的昇高，呼吸十分的規律，全身皆處在一個顛峰的狀態。

這些現象是因為靜坐者會藉由規律的呼吸，將體內的廢氣與外界新鮮的空氣完全交換，同時，在靜坐時，全身皆處於完全的靜態，所以血液不會流向四肢，而是流向內臟。如此一來，體內各個器官的機能將大幅提昇，體內細胞的新陳代謝因此而更加活躍，使我們身體更健康。

此外，靜坐者更可以由規律的呼吸，默思的方式，使精神更加穩定，使我們的思路更加清明，明白世間萬物的道理。使我們的可以達到忘我之極高精神領域之中，同時可以產生佛的智慧。若遇到困難時，將會以耐心的態度去分析，並解決困難。因此，再困難的事情也都會迎刃而解、逢兇化吉。這些都是靜坐的好處。

有些人在靜坐時會想東想西，沒有辦法定下心來，當然也就沒有辦法進行「默思」此一重要的工作。所以，要如何才能心無旁務的進行靜坐而能「默思」呢？

剛開始是比較困難的，但重要的是盡快將其克服。

首先，對於靜坐場所的選擇是很重要的，有很多人說要到深山，去遠離人群，這樣的靜坐才會有效果。不過，這個效果也許不錯，不過也有其危險之處。因為在深山中，雖然可以真正的遠離人群，但是，在深山中有各種的毒物、野獸，也危害我們的安全。所以，不一定要到深山中去進行靜坐。那要怎樣選擇呢？其實只要尋找一個不受親朋好友、公司職務的干擾，以及不會有太多吵雜聲音的地方就可以了。

另外，在靜坐時的心態也是很重要的。相信你也聽說過很多在靜坐時因為心態的不正確而走火入魔，產生各種幻聽幻覺，甚至引起精神分裂等事。嚴重危害我們的身心健康。所以，在靜坐時，如何保持一個健康的心態，才是最重要的。

於良好的磁場中可使身體更健康

人類的生活，受到磁場的影響很大。除了身處地球這個天然的大磁場外，自己體內也有生物磁場。在正常的情況下，身體內部的電子、離子將會處於一個平衡的狀態下不停的運動。如果因為某些影響而使這個平衡受到干擾的話，體內的器官便會發生問題，產生各種病痛。這也就是疾病的來源。

我們古代的醫師，認為天然磁石所產生的磁場，對於人體體內的磁場而言，可以調整經絡、促進體內平衡，對於人體十分有益，具有鎮定安寧、耳聰目明、納氣平喘、

等。

《史記·扁鵲倉公列傳》中記載著名醫扁鵲，曾經使用磁石幫病人治病。古醫書中也記載磁石的功效。

李時珍所著之《本草綱目》中記載如下：「磁石治周痹風濕、肢節腫痛，除大熱煩滿及耳聾。養腎臟、強骨氣、益精除煩。通關節、消痛腫、鼠痿、頭核、喉痛、小兒驚癇」。

《神農本草經》中也記載：「磁石味辛寒，主周痹，風濕，肢節疼痛，不可持物，洗洗酸痛」。

《外臺秘要》中記載了如何使用磁石治療耳疾：「取燒鐵令赤，投酒中飲之，仍以磁石塞耳中差」。

近年來，由於科技的發達，對於磁療法如何能治癒疾病做了很多的實驗與研究後發現磁石治病的原理：

磁療法主要是藉由外加的磁場調整身體內部的磁場，使體內的磁場達到原本平衡的狀態，以治癒體內的疾病。許多的實驗證明，使用0.5-1.0高斯的磁場，可以促進細胞的生長，疏通經絡，改善血液循環，有效的分解許多的致病物質，對於治療因為缺鐵、缺氧、等所造成創傷性疼痛、神經性病痛、等各種身體疼痛十分有效。此外，磁療法因為可以促進體內血液的循環，因此，血液中所有的養份的吸收與新陳代謝都會提高，因此還具有消炎消腫的作用。而適當的磁場更可以將膽固醇中的碳氫長鏈分解成為短鏈，使膽固醇不容易沉積於血管壁上，使血液循環順暢，因此有降壓

降脂的功能。

根據研究，地球南北極的磁場大約是0.0高斯，赤道附近的磁場大約是0.3高斯。而處在亞熱帶台灣附近的磁場大約是0.5高斯。如果我們好好的沉浸於這些天然的磁場中，對身體的健康狀況將有很大的幫助。

因此，選擇一處磁場良好的場所進行斷食，將有很大的益處。

沒有服用任何食品或藥物，使體內大掃除更徹底

「禍由口出，病由口入」這句話說明了有許多的疾病皆是由「食」所引起的。如同先前所言，我們的腸胃，在消化並吸收每日攝取的食物之後，會將一些沒有用的廢物經由排泄系統排出體外。但是，有許多的廢棄物卻無法經由這種方式排出體外，這些廢棄物會長期的堆積在我們的腸胃之中。因此，便會孳生許多細菌，而且會產生許多的毒物，危害身體的健康。

此外，現代的農夫為了豐收，所以使用了非常多的農藥以對抗許多的病蟲害。許多食品製造業者，為了使食品更加美味、鮮豔，並且使保存的期限更久，因此，便加了許多的添加物，如漂白劑、著色劑、膨漲劑、防腐劑、等等。

這些農藥與食品添加劑對於身體的危害，相信大家知道了。因此，在斷食期間，因為沒有食用任何的食品，所以也不會食用許多有害的物質。這對身體的健康將有很大的幫助。

閉關，可以讓我們真正靜修，體會人生的意義

一般人的觀念，對於閉關，總是會想到是在武俠小說中練武者為了要讓自己的武功修為更上一層樓，或是想到宗教信仰者為了訓練自己，使自己能有獲得某些神通的能力。因此，總是將閉關想成是和仙佛打交道，是迷信的象徵。

這些都是對閉關的錯誤觀念。

其實許多練武者或是宗教信仰者之所以會藉由閉關來修練自己，乃是因為「閉關」可以使自己真正的遠離原本充滿忙碌、緊張、壓力、煩躁、污染的生活，讓自己能在獨處的環境中，定下心來思考許多事物；更可以藉由「閉關」，享受日常生活中少有的「寧靜」。我們的心靈將會因此而獲得改善，獲得提升。

而改善心靈，使心靈能夠真正的平靜，才是維持身體健康的最佳方法。也只有如此，才可以得到真正的健康。

如何輕鬆的完成斷食 斷食的程序

斷食，雖然是恢復身體健康的好方法，不過，不管是進行幾天的斷食，都不可以沒有經過減食的階段，就突然進行斷食。；在斷食後也不可以沒有經過復食的階段就馬上正常的進食。換句話說，「斷食」並非說斷就能斷，必先經過減食的步驟；而斷食後的「進食」，也不是說吃就吃，要經過一番復食的程序。所以，完整的斷食是分為三個不同的階段，每一個階段都是非常重要的。如果在其中的任一階段稍有不慎，整個

斷食將不會成功。這三個階段分別如下，並於下文詳細介紹：

- 一、減食階段。
- 二、斷食階段。
- 三、復食階段。

減食階段

減食，由字面上就可以很清楚的知道就是要減少飲食。

而減食階段的天數，有很多的說法，有人主張要和斷食的天數一樣，有人主張不管作長期或是短期的斷食，皆只要減食一、二天。不過，我覺得上述的兩種主張皆不適用。因為，不管是主張減食天數和斷食天數一樣，或是主張減食天數不應斷食天數的長短而變，對於長期斷食者而言是十分的不便。因為，假如我們要斷食二十一天，就要減食二十一天，這樣會加重斷食的痛苦，使得斷食者容易中途而廢。而如果只要減食一、二天又沒有達到減食的效果，因此這兩種方法皆不好。

我的建議是減食的天數若是為七天以內者，只要減食三天，而斷食的天數如果在十日以上的長期斷食者，則需要減食五日。這樣會有比較好的效果。

要注意的是，於減食期間，減食主要是減少食物的量，但是對於人體不可或缺的水份而言，是不可以隨之而減少的。

斷食階段

這段期間，就如同先前所講的斷食階段了。在這段期間所會發生的身體變化與應該注意的事項，我在前面的文章中提到很多了。在此並不重覆描述。不過，我將再做一些補充。

在斷食的初期，大約是第二、三天，會有強烈的饑餓感。不過，這種感覺在第四天之後便會消失。有許多人認為，為了使緩和斷食初期所有的饑餓感，所以在未斷食之前，應該不要減食，反而要多吃一點東西，這樣比較不會肚子餓。但是，事實剛好相反。沒有經過減食、還大吃大喝者，通常這種饑餓感會更嚴重。而有經過減食者，饑餓感會較輕。

另外，在斷食期間，因為是在寧靜的場所而遠離人群，遠離原本的工作。因此會有比較多的空閒時間。我們要好好善用這些空閒的時間。比如說可以多準備一些書，於斷食期間閱讀。不過，不要讀一些艱澀難懂的書。多讀一些經書也是很好的一個方式。

還有，在斷食的期間一定要多喝水。因為多喝水可以促進血液循環、增加淋巴腺的活動、加速新陳代謝、促進毛細孔作用、平衡體內的酸鹼度、預防便秘、調節體溫、使心情保持平衡、等等的好處，如同前文所提到的。喝水時要大量且小口慢慢的喝，切忌狂飲，會容易噎到。有一點要特別注意的，那就是不可以茶或是湯代替水份。

總之，要使心理保持平衡，這樣的斷食才有更大的功效。

復食階段

有人說復食要比斷食還要困難。這真是一點也不錯。主要是因為在復食時，雖然已經可以開始吃東西了，但是卻不是甚麼東西都可以吃。比如說，復食初期不可以吃油膩的食物，要吃清淡，或是流質的食物。這一點，有許多人都難以做到。

在斷食後，如果馬上恢復正常飲食的話，可能會造成死亡。這並不是危言聳聽，故意要嚇人的，在歷史上也有例可證。在我國歷史上有位很有名的「詩聖」——杜甫，有一次他遇到了大洪水，便爬到屋頂去躲避洪水。好不容易，經過四天後，被人救了出來。由於長達四天的挨餓，所以脫離險境後，便大吃大喝，最後，因為身體承受不了這樣的刺激，終於不支而亡。這個例子告訴我們復食的重要性。

而且就算幸運保住一命，可是胃可就沒有這樣好運了。仔細想一想，在經過斷食的階段，因為長久沒有吃任何東西，所以我們的胃就好像經過重生，像嬰兒一般細嫩，所以，必需要慢慢的增加飲食的質與量，以免胃受不了而壞掉。

另外，還有幾點是在復食階段要注意的：

一、基本上復食的天數與斷食的天數一樣。

二、在復食期間，嚴禁食用醬瓜、
、等醃製品，麵包、饅頭、牛奶、
、等容易發酵的食品。

三、在復食期間不要吃不容易消化的食物。多喝水。

四、復食階段可以多多喝果汁以補充養份，但是果汁必須要將果肉分離，只喝不含果肉的果汁。

五、復食期間嚴禁激烈運動及性行為。

對斷食的信賴與自癒疾病的信心

斷食是一個自療疾病的最佳方法，可是有很多人對於使用斷食治病存著十分的懷疑，他們中的某些人在斷食後成功的將疾病自癒，可是大部份的人並沒有藉由斷食將疾病自癒。這並不是斷食對這些人失效。其實，斷食對每個人都同樣有效，只不過，要完成整個斷食的程序才會有效。

在斷食中，因為不吃東西，所以會有強烈的饑餓感。加上斷食者對斷食能治病存著許多的懷疑，所以常常半途而廢。因為半途而廢，所以也不會經過復食的階段，所以，很多人不但沒有將疾病治好，更把胃腸給弄壞了。真是得不償失。

因此，想要成功的完成斷食，最重要的是對斷食要有信心。

在現今的醫學上，「信心療法」已廣為接受。有許多醫學的奇蹟，皆是由於「信心療法」。而且，有越來越多的事實發現，有許多的病人，整天懷疑自己生病而去看醫生，可是，醫生也檢查不出所以然來，只好給病人服用維他命、等「寬心劑」，而病人服用之後，疾病也漸漸改善了。可是我們都知道，真正治癒病人疾病的不是維他命，而是病人的內心。另外，有些原本應該無法治癒的疾病，經過醫生的細心照顧與病患的全力配合之下，最後治癒了這疾病、等情況。

由此可知，信心是很重要的。

如果想要成功的完成斷食法，首先就要對斷食法持充滿信賴與信心。

結語

在二十世紀的今日，我們生活環境已被嚴重的污染，我們身體的健康遭受到化學藥物的威脅；飲食的不當與營養的失調，更使我們的身體負擔加大；緊張的生活，巨大的壓力，使得我們的精神緊繃，更甚者，會使我們精神崩潰，身體的免疫功能瓦解、等。

現代醫學進步神速，可是現代人的身體並沒有因此而更加健康；相反的，醫院的數目越來越多，規模也越來越大，而且，還常常門庭若市，可見，現代醫學只是讓人類更仰賴醫藥，反而減弱了我們體內的抵抗力。

而現代的營養學強調「要吃食物才會擁有力量」，「要吃營養的食物才能克服疾病，使身體有足夠的抵制力、、」。因此，當我們生病時，許多醫生會要求我們要食用許多的營養食品，以增加身體的抵抗力。所以，對於「斷食法」這種服合自然的療法，總是擔心害怕，視為謬論。但是，如同前文所提到的，吃太多的營養食品反而會增加身體的負擔，因而產生許多的障礙。而斷食使我們的身心獲得休息的機會，也因此而能好好的調整身體的機能，加強身體的自然自癒力。

有越來越多的研究人員，經過許多的研究之後，贊成這種這種合乎自然的治病方法。

在美國科羅拉多州提爾丁健康學院的提爾丁博士曾經作了以下的發表「從事醫療工作五十五年，我覺得斷食對人類而言是唯一值得信賴的獨特治療法。」

歐茲瓦德博士也這樣說過：「斷食是恢復身體元氣的最佳方法。因此每年作三次的斷食，可以淨化血液，消除造成體內生病的各種毒素。」

我一直很贊同「病從口入」這一句話。由於飲食不當，使體內形成一個大垃圾桶。再加上沒有好好對體內的廢棄物做一些處理，長久下來，自然會產生各種的疾病。

因此，斷食，不但可以治療我們的疾病，更可以使我們的心理得到平靜，藉此創造自我、改變自我。

所以閉關斷食乃是

心靈提昇之泉

身體健康之源

智慧成長之根

自信充滿之本

耐心磨練之道

脫胎換骨之方

而蓮雲寺不只是淡水河、基隆河，更是陽明山、紗帽山、七星山、大屯山、觀音山，靈氣、磁場的匯集處。交通方便，依山、面水。矗足此處，視野廣闊、心曠神怡，忘卻煩惱。有如置身世外桃源之象。可看日、月出，吸取日月精華。又有寧靜、零污染、無吵雜、濕氣少、森林釋放的芬多精。晝聽鳥語、夜聞蟲鳴，接觸大自然，是身心健康不可或缺的要素。

所以在菩提樓閉關斷食，以俾達到最高效益，使身、心、靈真正的健康及提昇，尤其青少年更藉此機會暫時離開父母的呵護，各方的壓力、社會的誘惑，自己一人寧靜的獨處，以蔬果閉關斷食將能量集中於腦部，方能啟發智慧、得到專心的要領、增強記憶力。提昇自癒力、奠定健康的基礎。提昇心靈、發揮愛心、懂得惜福、瞭解父母對他們的關愛，感受親情的溫暖，消除叛逆期不平衡的心態，認識現在，把握未來。

閉關斷食實例

菩提樓是最佳身、心、靈充電廠

因為事業的關係，經濟的壓力，造成我的繁忙、緊張跟壓力長久處在一個高分貝狀態，絲毫不得放鬆，正因為如此，我的身體提出了抗議，鼻子過敏，每天要喝感冒液，否則噴嚏、鼻水連連，肝指數節節上升，手腳關節僵硬酸痛，夜難入眠，全身無力感，好像整個人要癱瘓似的，於七月九日讓我抓到空檔的機會，本想旅遊一番，後來想想不如到蓮雲寺菩提樓閉關斷食，遂於七月九日早上進入菩提樓，一進菩提樓我好像暫時拋開一切，倒在床上呼呼大睡，本以為糟了個糕，晚上一定睡不著，沒想到晚上一樣的好睡，就這樣三天的菩提樓之旅是喝水，尿尿，走走睡睡，我看每天至少睡了二十個小時。所以我沒有飢餓及其他不適的感覺，只覺得全身病都沒了，精神奕奕的走出菩提樓，終於讓我發現新大陸，只要時間允許，菩提樓將是我週休的最好去處，我相信目前的社會一定有很多需要真正休息，而不是以旅遊作為休息的人，尤其是經常接觸先進產物的人們，經常在其產物輻射侵蝕下，更需要菩提樓的環境，提供給你的寧靜跟自然作為身、心、靈的充電廠。來享受吧！

有緣人 88.7.12

海闊天空——搬開阻礙生命的石頭

八十七年底，是我人生的谷底，自覺是我人生的盡頭，在萬念俱灰時，巧遇蓮雲寺的張師姐，從二月十四日至今雖然只有短短近半年的時間，而我的人生確有一〇〇度的轉變。故懷著一顆感恩的心將我的故事與有緣人分享。

從小我生長在一個平凡的家庭中，成長過程一帆風順，八十三年我結婚後人生就完全變調了，因我婚後正逢娘家與建商合建的房屋交屋，先生千方百計的設計我回娘家爭財產，而且我的婚姻是很標準的暴力婚姻。八十四年中我產下一名唐氏兒，這使我的壓力更大，因先生沒有工作，我除了每天上班維持家計外，還必須利用每星期唯一的假期帶孩子上啟智課程，且孩子先天體質較弱，我常三天兩頭帶孩子上醫院，甚至抱著她整夜未合眼。我夾在先生、娘家、孩子風風雨雨的生活中，這是我生平第一次遭遇的巨變，當時我不知該如何克服，只覺得別人結婚好好，為何我婚姻會那麼可怕！除了孩子，我已沒有力氣在面對這種種了，於是八十五年初我決心離婚，而先生不肯，當時，我多麼希望先生能在這地球上消失。在娘家、婆家的努力及協調下分居了。分居後不用在每天面對先生，而且孩子又給褸母照顧，無形中減輕不少壓力，但好景不常，我依然時常碰到先生，因原本他是在家裡打罵我，我們分居後，他便找盡理由到公司打我，甚至在公共場所也動手。八十五年中，一次他在樹林後火車站人潮來往處再度對我動粗，最後經由善心人士報警叫救護車送我至醫院，在醫院甦醒時，我下定決心，要徹底解決我的婚姻，若我不改變這一切，我的工作、孩子、人生永遠沒著落。

出院後，辭掉工作，我收集相關證據，訴諸法院，希望法律可還我平靜的生活，我以為這樣就可以在短期內改善我的生活，沒想到這是另一個漫長痛苦命運的開始。第一次先生接到法院傳票時，他幾乎抓狂了，他萬萬沒有想到平時被他欺侮習慣的老婆會到法院訴請裁判離婚，他開始做一些更瘋狂的舉動，首先他不准我去帶孩子（我也不敢去），接著他瘋狂的恐嚇、打擾我的家人、同事、朋友，於是朋友一一離我而去。之後我就以工作麻醉自己，以國外旅遊平衡內心的怨恨。

直到八十七年農曆年底，公司老闆突然拿遣散費給我，要我離開，此時我一無所有，覺得我人生已經走到盡頭時（要不是家人關心，我早就不想活了），無意間得到「如何消除業障」這本善書，讀此書後，每看到感動處，總是聲淚俱下，對於書中提到的閉關斷食更是好奇，一方面也真希望找一個沒有人的地方躲起來，遠離這個世界，於是八十八年，二月十四日我第一次到蓮雲寺與張師姐結緣，當時我心中充滿很多問號，為何佛寺沒有出家眾？一定要在這裡立蓮位嗎？真的有冤親債主的存在嗎？就算有，立個蓮位就有效嗎？、、、。縱使所有的問號都還沒來得及找答案，不知為何腦中浮現觀世音菩薩普門品內所提到的「眾生該以何身得渡者，菩薩即現何身而為說法」。於是我告訴張師姐，想閉關七日，沒想到她說：「七日不夠，最好能四十九日」。於是二月二十四日我真的進菩提樓開始閉關斷食了。

我生平從未閉關斷食過，不知何謂閉關斷食，入菩提樓後才體會到人生的另一個嘗試，入關房第一星期，身體的痛苦有如百病同時發作，尤其胃有如每天喝一杯鹽酸似的溢胃酸，還有心臟在第四天時跳得很快，簡直要跳出來了，整個人頭昏目眩，腰

酸背痛，而且臭氣沖天，若是說病痛，這應是我這一生中嚴重的病吧！但種種身體的不適，在第五天後就漸漸的改善了。而且身體越來越輕鬆，頭腦越來越清楚。昔日的種種有如電影般的一幕幕在眼前放映，此時容易觸景傷情，原本壓抑在內心的酸甜苦辣，又再度湧上心頭，但也隨著閉關房中的靈氣及師姐的開導慢慢淡化，漸漸升起的是懺悔與感恩的心。有了感恩心後，我再度反省過去，思考未來，想想我所面臨的人生種種習題該如何去解，在我出關前，我已準備好要如何迎接我新的人生了！

此外，閉關期間有種種奇妙不可思議的力量一直陪我度過這日日夜夜，如我無法入眠時，我觀想阿彌陀佛即可感到一股無形力量加持，不到五分鐘就睡著了，但若是偷懶想睡，怎麼觀想也沒有用。每當我病痛無力躺在床上時，就觀想藥師佛祖，一觀想，常覺得全身軟綿綿，連抬起手的力量都沒有，但意識很清楚，等我再起身後，就精神百倍，有時我寫些日記及感應心得，寫到佛菩薩或經典名稱，若有寫錯或遺漏時，便會覺得頭痛。

很多人問我四十九天都關在小房間中做什麼？都沒有吃飯？是怎麼渡過的？其實我想最難熬是第一星期，身心極劇煎熬，之後的日子就越過越快，到最後連一天二十四小時都不夠用，因為這麼清靜，且沒吃飯反而精神更好、更專心。我想，四十九日能圓滿出關，除了諸佛菩薩的加持及師姐的鼓勵照顧外，最主要是要有堅強的意志力及維持平穩的心情。

四月十四日出關後，又是另一段嶄新的人生，我除了繼續在蓮雲寺復食之外，到現在，只要我有空，我一定回蓮雲寺當義工，且陸續找到當初來時滿腹疑問的答案，

更證實冤親債主的存在及影響，蓮雲寺冤親債主往生蓮位是無價之寶。在當義工這期間感謝張師姐提供一個這麼自在的道場給我成長，因為這段期間所獲，實在是筆墨難以形容，若有緣，我很樂意與大家分享筆墨訴不盡的點滴，是每個參與冤親債主往生蓮位的大德，立位後殊勝的感應，瞭解冤親債主對我們影響是無所不入的。更從每位立位大德的擲筊情形瞭解法界眾生也是形形色色。尤其與我很有緣的法界眾生（曹老大，在六月十七日時上我的身告訴我種種的因緣，他告訴我，在我三歲時因媽媽愛殺雞，所以他藉由這個業光，他在暗地裡佔有我的身體（難怪媽媽說我小時候很難帶，三天一小病，五天一大病），曾有算命說我頂多讀到高中畢業，但我早已專科畢業了原來曹老大陪我聯考，幫我考上專科的。至今才能專科畢業。在此之前，有幾次，在別的地方，祂上我身化作菩薩讓周遭的人來膜拜，大家以為菩薩降世，借我的身體來渡眾、、、，真不敢相信原來祂一路陪我成長，陪我學習，從此更讓我認識法界眾生，更知道祂們跟我們人一樣，也有祂們每個的習性，所以才有各種不同的障礙，且每天跟在我們身邊，而我竟毫無察覺，除此外，祂們還可以千變萬化，化作神佛、化作魔鬼、、、，化作一般人心中所想要的形象來給人們崇拜。經由他的指點，我慢慢回想我成長的心路歷程，過去有很多不按牌理出牌的事，包括為何我要閉關四十九日，原來是冥冥中有曹老大及法界眾生助緣，還有我閉關時，每天都咳出一些白白像痰的東西，直到第二十多天才沒再咳，那天早上我打開窗戶，深深的吸一口空氣，一股冰冰涼涼的空氣延著喉嚨，滲入肺，整個胸腔透心涼，原來這就是新鮮空氣，這是我第一次呼吸新鮮空氣，否則從我有記憶以來，胸口總覺得悶悶的，抵抗力弱，甚至精神不

集中，我以為每個人都如此，至今我才真正擁有健康的身心，不但如此，滿臉青春痘也不見了，更一改以前黃臉婆的臉色，朋友都說我現在皮膚紅嫩極了。除此之外，我有事請冤親債主幫忙，祂們要我朝山三趟功德回向，我朝山第一、第二趟時，手腳麻木，尤其五根手指頭，像鴨掌一樣撐不開，且腰部以上的皮膚泛起一顆顆密密麻麻的紅疹，一張臉像被毀容似的，直到朝第三趟才漸漸好轉，原來朝山功德有如此殊勝。這些奇緣，更可證明「因果」絕對存在的，故現在行事前，我一定先想，未來有何果報？絕不敢為所欲為。

感謝蓮雲寺提供菩提樓閉關斷食，一個身心靈的淨化廠。我這幾年的人生變故，經常消極的過日子，家人不忍看我如此，經常建議我到國外旅遊，而我也經常到國外作為期一、二個月的自助旅行，旅遊當中，確實暫時忘掉煩惱，可是回國後，還是一樣的心態去面对各種不如意。而菩提樓的閉關斷食，不但讓我短暫的休息，更讓我對人生的態度及處事的原則徹底改變，提昇我的身、心、靈。此外，更感謝蓮雲寺提供冤親債主往生蓮位的設立，作為冥陽兩界的橋樑，讓有緣眾生有歸處，並藉著這座橋樑使冥陽兩界得以解冤解結，化阻力為助力，以達冥陽兩界雙贏福祉。

因緣——走靈山的福音

「緣」。今天我會與蓮雲寺的師姐結緣，是因「緣」。而會來菩提樓閉關受益良多也是因

起源於我媽媽因病住院，我為了照顧她，每天必須要往醫院去。有一日，我在醫院看見了一本「如何消除業障」的書，覺得很好奇，因我本身在宮辦聖事，也會碰到業障之事。所以好奇的翻開看一看，看了書中之內容，覺得很不可思議，有股衝動的想法，想去看個究竟，到底是什麼樣的磁場與道場，如此神奇與奧秘。當天下午我告訴我老公，請他看看此書，看完後，兩人皆有同感。於是便將我媽媽安頓好，兩人便帶著女兒一起去。我們從台北的醫院直往五股這個地方，當時來此地也已近中午一點了，下車看看此地，真讓人有股視野廣闊的感覺，空氣好、靈氣好、又乾淨，好舒服。而且那種磁場的感受也很難形容，說實在的，我跑遍了台灣的廟宇，卻不知在台北縣有如此特殊的磁場所在。我是走靈山的，更知道靈山需要特殊的磁場與靈氣。望眼一看，還有一棟讓我覺得很神秘的菩提樓，雖然在書中略知，但是我對它還是充滿了神秘與好奇。

當我抬起頭來看看那座鐵屋般的房子，心中充滿疑惑：「這是個什麼樣的道場呢？」當我踏進寶殿中，那清靜莊嚴的菩薩讓我深深感覺好莊嚴、好舒服。再則，就是我非常調皮二歲多的小女兒，平常在家中都不喜歡穿鞋子的，今天來到蓮雲寺竟然自動的穿起拖鞋，而且更會分辨出進佛堂要穿脫鞋，到外面要穿鞋，也會拿鞋子給我穿，與其他小孩子在外面跑來跑去，也都會穿鞋子。更奇妙的事，他還會在菩薩面前跪拜，

以佛教的方式來拜菩薩，這倒新鮮了。所以這一幕讓我更覺得很神奇呢！這是第一次來道場，沒有遇見師姐。

在回家途中，我與老公談到菩提樓之事說：「如果我到神秘的菩提樓去閉關，不知好不好？」他說，回去問聖母好不好。於是打定了心意，回去馬上燒香擲筊請示聖母，聖母有應杯了，但，我還是考慮，因為我沒見過張師姐，也不知道張師姐會不會答應讓我們有宮的人來閉關呢？更不知進入菩提樓需要什麼條件呢？

在回家後，心中還是念念不忘此地的環境與磁場，隔了幾天之後，我又約了老公及另一位師兄來此地，再觀望此環境與場地，都一致認為不錯，是一個很能讓靈修者靜修之地。心中暗自高興，終於讓我找到了一個好地方。

隨後進入佛堂看見一位身穿樸素道衣的師姐，正慈祥的與師兄、師姐們開示心中的疑問，但是那天我也沒去問師姐閉關之條件，就這樣回去了，但我心想，如果佛祖要我來此結緣，一定會讓我有機會與師姐結善緣的。這是第二次來訪。

事隔多日了，聖母要我閉關進修日漸漸接近了，我又再度踏上蓮雲寺，這次終於讓我有機會與師姐說上話了，說出自己的來意，師姐二話不說馬上答應了，資料寫一寫，確定閉關的日期，就這樣真正與菩提樓結緣了。

當我要進入菩提樓之前，一向很支持我的老公，為了某些事與我吵起來了，在這當中，原想放棄閉關了，但是想一想，神意不可不做，因我有多次的經驗，每當我不想辦宮事時都讓我住院，身體不適，在心情複雜與無奈中，只好叫老公帶我來，但是要來之前，我也去看過很多地方，環境及磁場真的沒有此地好，也沒有像此地套房

式的裝備很方便，有大悲水及師姐的關照，種種條件真的非常好，所以最後我選擇了菩提樓。六月二十三日的黃昏，滿腹無奈與複雜的心情進入了菩提樓。當時與老公吵架的心情未平靜，一路在車上還直掉淚，因這次進入菩提樓閉關只是短短的十二天，但是對於一個心情未平靜的人來說，也許是一個漫長的日子。我也問過老公是否會來看我，他說他來了也看不見我，來了也沒用。這樣淚水又掉了下來。當我進入菩提樓時，老公幫我的東西送上樓，我卻依然依依不捨的眼光看著他的離去。這一夜真讓我難以渡過。

六月二十四日，正是我進入閉關的第一天，心情還是很凌亂，也不知該做些什麼才好？師姐給了我一間向陽的房間，不知是因心情不平靜，還是怎麼了，覺得好悶熱，光線太充足了，讓我看不下書，早上五點起身打坐，中午十一點打坐，傍晚五點打坐，晚上十一點打坐，這樣的行程，讓我在躺在床上睡覺時便感覺到全身酸痛，翻來覆去也睡不好。直到晚上十一點三十分起來，在這夜深人靜的夜晚，讓我靜靜的思考，想想結婚近三年了，還未與老公分開幾天，而且要進入菩提樓時又與老公吵的很不愉快，再加上神的旨意，又不敢悔意，這複雜的心情在此能讓我平靜嗎？又能讓我忘記一切的不如意嗎？當晚，我向菩薩、聖母祈求讓我好好進修，悟出一些道理，修持自己的個性吧！

六月二十五日，第二天一早，又是五點起身，功課做完，便寫了字條給師姐，請師姐給我換個房間，雖此房間很好，但我想換個較涼一點的房間（其實也並非向陽房間熱，而是我心未平靜）。當然師姐馬上為我換了房間，當天一早師姐的關心與關照，

就讓我心平靜多了。因師姐的仁慈與關心，就如自己的家人、大姐一樣，表露出了親情的可貴，讓我又忍著想掉淚的眼珠，雖然我與師姐不熟，但是可以感覺到師姐的真心關照不輸家人呢！

原本一身酸痛的身體，竟然不痛了，而昨晚睡覺本來是在床上睡的，但是怎麼睡也睡不好，只好在地上睡了，睡覺時有如在地上打八卦一樣的在轉。隔天起來，酸痛竟然好了，我告訴師姐，師姐說：「因你身體有病痛，所以才會酸痛，才會打八卦，但是這樣的自癒會好，也是值得，不是嗎？」

六月二十六日，第三天早上，師姐沒來巡房，那我的作息也如往常一樣，一早的空氣好，我打開窗戶，靜靜的看著外面，那青翠的森林、清香的花香、清靜幽雅的環境，新鮮的空氣，聽聽那鳥叫聲、蟬叫聲，有時也聽見呱呱的聲音，這些都一一讓我有如進入了人間仙境一樣，敢問：「何謂人間世俗來煩惱呢」？這時的我，有如自我開悟了一番，想想像這樣美好的地方與道場不正需要我們去用心體會與關愛嗎？我相信師姐早上一定很忙，沒來巡房，但是到了下午也沒忘記叫別的師兄提水來，更交代師兄問我有事嗎？這樣的關心，很讓我感動。

到了晚上九點三十分，師姐帶著疲勞的身體，也沒忘記來問聲好不好，當她知道我心情未平靜時，她鼓勵我多看經書，她更慈祥的對我說：「明天她會很忙，後天會再來與我聊聊」。當夜，我肚子正開始餓了，我躺著，心中暗念菩薩啊，阿彌陀佛啊，別讓我餓啊。唸著唸著就這樣迷迷糊糊中，有如一塊軟綿綿的糖果一樣的東西，進入了我口中，我還動一動嘴，有如吃東西一樣，就這樣睡著了。到了隔天也不覺得餓了。

六月二十七日，第四天，如往常一樣，四點就起床了，靜坐完了，想時間還早，又走去睡了一覺，到了八點卻聽見上面佛堂中有在誦經，一看今天正是第四個星期天，正是水懺共修會，在關房內慢慢的聽誦經的過程中，我聽了很感動，有股衝動的力量，想去上面聽一聽，更不自主的想哭出來，就這樣讓我更想家人，但是很無奈，我忍著淚水，便開始看經書，看如何消除業障，及打坐來忘記一切煩惱，當我一煩惱心亂時，我就會將如何消除業障之書一遍又一遍的看，因為看此書可以鼓勵自己要有信心、有恆心，所以當我看見書中的主角都是一些高中生、青少年，他們都有這般的勇氣與信心來渡過這七日，而我會像長不大的小孩那樣的不堪一擊嗎？所以，一直能鼓勵自己看開一切，不外乎師姐的關心，這本「如何消除業障」也讓我領悟了許多道理，經書可就更沒話說了。

今晚九點三十分，師姐來敲門，拿了一張字條，字條是老公寫的，雖然只有短短幾句話，卻讓我覺得夫妻之間如有不如意，偶而的分開更會覺得更珍惜對方，也讓我覺得得到老公的關心與關愛是甜蜜的，我會更珍惜這段婚姻。

六月二十八日，第五天了，同樣的時間起床，也許因昨夜的那張字條，讓我精神很好，心情平靜如無波浪一樣的寧靜，早上師姐來與我閒聊了一下，但這樣讓我更體會出了人情間的冷暖是如何做出來的，是用愛心、關心、慈悲心所關懷出來的，就這樣讓我今天一天的心情在這美好寧靜中渡過了。可以安穩的睡了。

六月二十九日，第六天，一早夢醒來，一看正是四點多了，我便起身將今天一早夢境中的事寫了起來，要交給師姐，在夢境中我的主神來告知我要我在此提早出關，

到宮中有事要處理，時間與日子說了，第二夢境是菩薩來寫了幾句話，就是：「好好修心養性來，悟道人生觀自在，禪修經中悟道理，今日有緣來相逢，便是因緣一線牽。看似你我因緣來，叫妳為妙緣」。我醒來時，覺得這些話好特別，我告訴了師姐，師姐卻只是微微一笑，就說在此地的磁場與靈氣真的很好，如沒有親身來體驗，都無法瞭解，就拿我來說吧，今天我與師姐不熟就靠一本「如何消除業障」之書，就找上門，自願來菩提樓閉關修持，但我領悟到的確是很多，像我一向不愛寫字，文字又不好，進入菩提樓竟然能寫出這麼多的字與感想！

而我的婚姻中，我的個性比較倔強，但是在這裡讓我真正瞭解到要維持一個美好的婚姻是不容易，如果說本身如不去靜下來好好想一想，悟出個性要如何去修改，如何去修持自己，而婚姻中的問題要如何去解決，也許這婚姻就如兒戲般的破碎了，但是我在菩提樓中竟悟到了，如何去改變自己更能讓自己的婚姻變的更圓滿。

今天我會將自己這幾天來所發生的事及感受說出來，主要是希望有更多想靜思、想靈山修持的、想探討人生觀的師兄、師姐們提供這麼一個良好的道場。

在這斷食幾天的閉關修持也圓滿的結束了，但我還是要說，師姐，謝謝你這幾天的慈悲關愛及開導，真正讓我受益良多，更感謝妳讓我有機會接觸到這麼好的道場，也悟出更多的人生觀，更讓我揭開了這菩提樓中的奧秘與人情的可貴。最後，希望有因緣的師兄、師姐們能來，自己親身體驗斷食與靜修，才能有所體悟，而能心領神會。

江山易改 本性可移

大約在88年，經鐘師姐介紹開始蓮雲寺禮佛之旅。本身在做小生意接觸的都是些成衣加工的老闆，也使自己有很多機會喝酒打牌、生活不正常。日積月累下來身體情形每況逾下。89年中，張師姐建議我進菩提樓斷食，我考慮了很久，在一次餐會後的隔天因宿醉睡了一天，於是打電話與張師姐連絡鼓起勇氣斷食三天試試。

第二天晚上很好睡，但隔天就一連拉肚子。到了傍晚還拉，自覺腹內已經沒東西可拉，可是還是拉些黃色液體。是夜一覺醒來肚子很餓又睡不著。於是在床上翻，直到天亮，真是難熬。

隔天肚子越來越餓，躺在床上想著想著，有個蘋果那該是多好。平時最不喜歡的食物此刻在腦海裡都是美味佳餚。到晚上愈想愈餓，心裡盤算不然到佛堂去跟菩薩要個供品，或到廚房找有吃的即可，想啊：不然到菜園拔條小黃瓜充饑也是很美滿的。就這樣熬了三天，自己覺得有如三年

上次因為沒有心理準備，故斷食之路難熬而適應失敗。89年元旦再次進菩提樓一週，這次在各方面的準備下很順利的完成。其中因為心理準備，有恆心、毅力的配合都沒有喝果汁七天下來卻精神奕奕。

在第三天以後，我都是覺得喉嚨有痰，間隔幾分鐘到一小時都會咳出一些痰。抽

煙十七年了咳出的痰像是結凍般積在肺裡十幾年，就這樣清了四五天。

我的肺部非常的舒服，這是意想不到的收穫。經過兩次斷食經驗，脾氣暴躁、易怒改了非常多、酒也很少沾。改變了自己的想法及作法、事事求實求是、不遷怒他人，凡事成與敗都在自己手裡掌控。要成？要敗？自己來體會。

這就是蓮雲寺給我最大的改變。俗話說：「江山易改，本性難移」如今我是「本性可移」，希望這份法喜與大家共享。

蔡玄正

菩提樓讓我長大

我叫葉玉文，六十七年次，住在苗栗縣頭份鎮。八十五年七月中旬媽媽於蓮雲寺地藏殿幫我立冤親債主往生蓮位。

立位前：

考試、上班很不順利——自覺很用功，但每每考試很不順利，成績幾乎是中、下階級。所以只能上職業高中（念護理），同事相處也很不順利，經常起爭執。

日常生活上——晚上很不好睡，騎機車常常差一點就被撞倒或跟人相撞。

思想行為上——覺得父母不是真正「用心疼我」，只是掛在嘴巴上的關心我，認為他們每每都是非常囉唆，他們的話就像一卷錄音帶，有什麼好聽的，甚至有時他們說東，

我就故意說西或做西。覺得朋友們，她們才是最好的，她們才是真正關心我，她們說的話都是對的，她們要我做的事，不管父母反對或贊成，我一定照單全收，並且去完成。例如有一次有一個朋友說她要到我家玩，叫我到車站等她，從六點等到十二點，等了半天，後來打電話問她才知道她爽約，但是我怕失去這位朋友，因此不敢對她發脾氣，只好把這股怨氣帶回家，遭殃的還是父母。又有一次同學在台北實習，為了探班（那天我原本在屏東玩），我直接搭往台北的火車，直到深夜十二點才到同學的宿舍，而我那同學故意上大夜班，到了早上她才回來後又匆匆忙忙的叫我回家，而我還是覺得不能失去這位朋友，因此，又把這股怨氣帶回家，所以在家裡可以說都是嘟著嘴，沒有好臉色給父母看。

立位後：

同事之間好像增加了一份親切感，考試也順利多了。八十五年剛畢業（未立位），護士執照沒有考上，八十六年（立位後）我一方面上班，卻糊里糊塗的考上了護士執照，而且分數還很高（六十分就及格，六十一、六十二分算很好，而我居然考六十九分）。晚上也好睡多了，騎車也順利多了，不會在常常出狀況。對朋友的交往開始會有選擇性，對父母的關心也能接受，叛逆的思想、行為也漸漸的改變，一切平安、順利多了。心想，真有點感謝冤親債主的幫忙。

八十七年，我報考二專，沒有考上，心裡開始怪冤親債主沒有幫忙（從立位後一

切很順利，我覺得那是應該的，幾乎不曾到蓮雲寺給他們上香。開始埋怨媽媽立位有什麼用，媽媽總是跟我講平安、順利就好了。

八十八年我又想重考，媽媽看我想考，但是不用功，四月份她要到蓮雲寺菩提樓閉關斷食，於是她就叫和我一起到菩提樓唸書。我真的跟她一齊到菩提樓閉關斷食唸書五天。這五天在菩提樓我用啃書添飽飢餓感，回想過去以排解無聊，所以更加思念父母，更能體諒他們的用心，更會分析朋友跟選擇，我想，我真正長大了。

除此之外，我看到很多位師姐遠從竹南到蓮雲寺參加慈悲三昧水懺共修及朝山感應皆很殊勝，我也如法炮製，從那時起，我參加拜懺，更朝山十次，把這些功德回向給我的冤親債主，請他們能幫我，讓我這次能考上。就這樣，我今年真的考上了，中區只有一所——中台醫護技術學院（夜間部）。不只這樣，更讓我找到一份理想的工作（待遇不錯，工作崗位正是我想要的）。我本來以為立了蓮位之後，他們就跟我一點關係也沒有，那知道他們在蓮雲寺修持之後，可能變得更慈悲、更有智慧，可能還懷有感恩之心，竟然能以無形的方式循循善導著我，要有真誠的心、懺悔的心去面對他們，更以此心態為人處事，讓我做起事來更順利。所以我對他們也將永遠懷有感恩之情，更把他們當成我的知己。

再說蓮雲寺，其菩提樓讓我們真正找到身、心、靈的健康、佛堂讓我們找到精神寄託，更重要的是，在蓮雲寺地藏殿更是跟冤親債主講話，溝通的地方。所以蓮雲寺

帶給我們家庭圓滿。張師姐更是一位身體力行、腳踏實地的推動者。

葉玉文 88.8.20

菩提樓是我第二個家

我今年六十四歲。四、五年前在偶然機會裡，跟朋友一齊到五股與蓮雲寺結緣，那時候我的健康狀況不是很好，經常腰酸背痛，渾身很不舒服。當時，張師姐建議我每週一、五晚上一齊來共修。為了健康，我真的很勤勞的來共修。不多久，我的健康狀況果真改善了。從此，我經常到蓮雲寺，我總覺得到這個地方有一份很舒服的感覺，那種感覺，我實在不會說，所以如果太久沒來，倒也會想念它。

所以民國八十五年，菩提樓建設大致完成時，我就定一間房間當作我的「別墅」、「套房」，以方便我在此共修。那知道了房間之後，反而拉近了我跟家人相處的距離。雖然我的子女通通成家立業了，我也經常到道場去，在家的時間不是很多，但畢竟天天要回家。自從我第一次到菩提樓住了三天才回家，一跨進家門，家人的那份親切感，非往昔所能感受到的。從此我更珍惜這份感受，所以常往蓮雲寺跑，一住三、五天不等的才回家。這就是菩提樓帶給我的健康人生。祝你能如此。來做厝邊吧！

佛弟子 88.8.8

蓮雲寺的其他感應

如何挑戰命運

我會想斷食，第一是想考考自己的意志力，再者是想清除體內的毒素（因我有甲狀腺機能抗進）改變自己體質讓自己活的更健康、自在。

88年暑假請示蓮雲寺菩薩加持及張師姐指點，決定斷食十天，因上班的關係，選擇在家進行，並以少許的水果及多量水分來度過十天，抱著一顆好奇、惑疑、歡喜的心，就這樣照常的上下班，晚上煮晚飯給家人吃很輕易的度過第一天。

第二天及第三天是最難熬的日子，尤其是晚上，當煮完飯全家上桌吃飯時，為了逃避興起的食慾，最佳的法寶是洗澡去，避開這尖峰時期，另外一個尖峰時期是躺在床上時候，那肚子的咕咕聲不斷在考驗我，平常我一上床姿勢還沒擺好就見周公去了，這時左翻右翻還是下床喝一杯熱開水來解困。這兩夜雖只睡四、五個鐘頭，但那種精神及做事的來勁，可用四個字來形容「舒體通暢」。

堅持著基本原則——別人能熬我也能順利的度過一星期，水是我最大的支柱，雖沒吃東西但也能排便，似乎體內的東西清除的乾乾淨淨（到最後一天總共減輕八公斤）。

但第八天狀況來了，清晨人是醒著但身子起不來，費了九牛二虎之力慢慢移動身體到床邊準備下床，頓時天旋地轉，眼冒金星，以一般人的觀念可能覺得這是餓昏了頭導致的我不敢聲張，因前幾天老公還嘀咕說：吃都來不及還斷食——神經病，這下萬一因斷食出了狀況，那可就没完沒了。我小心依著牆邊慢慢的將身子移進化妝室，但

由頭至腳全身發麻，冷汗直流，眼睛看的東西都是灰色的，胸口緊的快不能呼吸一樣，肚子絞痛，嘴巴想吐，全身上下沒有一處好的，好像世界末日到了，怎麼辦？不能被發現呀，阿彌陀佛、、、諸菩薩救救我，突然一個念頭，趕快打電話向張師姐求救，電話中張師姐問我昨天去那裡並看見什麼？我回想這幾天都是同一條上下班的路，只不過昨天多轉個彎，載兒子買東西去，而且一路上兩母子愉快的交談著，路旁遠遠的地方有瞄到人家在辦喪事，當時也沒在意，只是潛意識中一掃而過，我電話中敘訴著，張師姐叫我趕快觀想，打坐十分鐘，然後喝自家中杯水，話剛說完電話都還沒掛，我敏銳的感覺到，從我腳尖一股熱氣慢慢往上傳，汗也不流了，眼前又是一片光明，精神為之一振，沒事了，真的沒事了，好神奇的空中加持，媽呀、活了四十幾年，讓我經歷了這虛空界的奇妙及無形的佔有，這是不能用科學及醫學來驗證的，但能證明的，我沒餓死。

撇開神聖慈悲喜捨的冠冕堂皇之詞，能應證的第一件事，幾年前因開刀完的後遺症（開刀完造成腸胃消化系統不良，稍吃不易消化的東西就會拉肚子），再斷完食後這兩三年沒再發生了，且甲狀腺機能抗進的藥也停擺了，菩提樓是最佳的過濾器（因經醫生驗血後，碘的指數正常），不過也讓我體會到菩薩的慈悲蓮雲寺建菩提樓專供閉關斷食用，做到了安全及磁場的考量，讓斷食者能充份享受到「靜、專、自在」的心靈及生理上最佳的洗禮，在這動盪極污濁的塵世間，這何嘗不是一個最佳的過濾器，於是我建議孩子進菩提樓斷食。

那年兒子專二，女兒要考二專，兒子的微積分及物理兩科正讀的焦頭爛額，作父

母親的我們也懷疑這個性正直不懂彎曲的兒子，五專能順利畢業嗎？身處低潮期的兒子接受了建議，做了第一次的斷食（學期平均分數增加十分），至於第二次是他自己願意的，功課方面是明顯的進步，就連個性上也做了極大的改革，這孩子還當了全國大專口琴營的營長，今年已是專四，他更為自己的往後插大或是考二技做了詳細的規劃。

話說女兒那年要考二專，愛讀不讀的，整天心慌慌，哪像要參加考試的人，個性外向固執，根本由不得你說他幾句，為了要讓他更瞭解自己的運向，我甚至還帶他去相命（因每次吳媽媽說她，她總認為我與吳媽媽串通好要訓她），真是菩薩保佑，開門見山那位仙人也毫不客氣的一語道破。這下子她心服口服了，終於接受斷食洗禮，經過二次的閉關才心向改變，二專考上了，而且明年她也計劃往二技讀呢，在菩提樓兩次十幾天裡，有師姐早晚巡房及適時適量的開示，作家長的放心，而且孩子們也放心，專心的在裡面充電，幾坪大的空間裡，能把人性最純最真的智慧發揮到極點，這也不是用科學，醫學來驗證的，但事實都做到了，神奇吧！，就當它是巧合，就當它是迷信，姑且別管當作是什麼？當你看到孩子是這麼的窩心，貼心就夠了。

人生數十載，短短的十幾天能改變如此，你心動了吧！不如馬上行動。除此之外，蓮雲寺是個什麼地方？他以生活禪的方式讓我接近佛，是我生活中精神食糧最佳配方，像我們家的廚房那麼的親切。

一般來說感冒除了吃阿司匹靈外，再加上維他命C，這是預防兼治療的最佳配方。那麼在生活禪裡什麼是我們禪學的最佳維他命C呢？

每個月第二、四禮拜日是我們蓮雲寺舉辦三昧水懺法共修日，起先呢，其實我

是被綁鴨子上架的感覺，因為有諸善信是參與立冤親債主的蓮位，而我以義工的身份來誦經，說真的，看著那本厚厚的經書，只期待以最快的速度唸完，再加上各個佛號的跪拜，一個上午才能拜完有點吃不消，隔日起床兩隻腳及右手還有點不聽使喚（因為我是木魚手）。

慢慢的應證到來立蓮位的眾善信士都有很好的感應，心裡不免起了歡喜心，從此以後以更虔誠，更專注的心去唸好每個經典上的字，巧的是經典變薄了，身體也變輕盈了，如此法喜的功德，這兩年來，不但孩子學業進步，家庭和諧，還帶動兩個孩子主動的來共襄盛舉，跪拜成了一種運動，誦經成了吊嗓子及唱卡拉OK（最佳代言，每唸完一次，心裡的殊勝感會讓我覺得又賺了一次。」所以我們還沒有缺席的記錄呢，也因為有此活動讓我們一家人的距離更拉近一些，也成了我們週休二日休閒的項目之一。

有人說進入宗教是一種消極的行為，其實不然，當你提高生活品質時，你會用很積極心的態度去實行。你點三炷香對菩薩的祈求及承諾，然這承諾就是參加水懺法共修會的次數和你在家用功的累積，也是我們生活禪的維他命C，你有解不開的結時，我願與你共探討共勉之。

母親的苦心

我是一位職業婦女，也是一位三個孩子的母親。很高興今天能有這個機會，在此與諸位分享我在蓮雲寺多年來的感應事蹟，及帶孩子的心路歷程。

老大今年升大二，她是一位自小聰明，有自己主張的孩子，小學六年級，她得了三座模範生獎座，上了國中後，像其他剛開始成長的孩子樣，有自己的主見與想法，而且也開始愛玩。國二後，功課漸漸退步了，到了國三，參加補習，勉強考上了還不錯的高中，但上了高中後，她依然如故，每天玩樂，回家後就電話不斷，又加上交了一些愛玩的死黨，功課更不用說了，簡直是遭到了極點，高二升高三時，成績已是留級邊緣。對一個小時候如此優秀的孩子，竟然變得如此墮落，父母親的傷心可想而知。我只好求助於張師姐了。高二升高三的暑假，師姐告訴我：「讓她來閉關斷食吧！也許可以讓她斷食中自我反省，找回原來的自信」。好說歹說，終於說動她到蓮雲寺菩提樓進行閉關斷食了（我想，她自己也開始覺得恐怕考不上了吧）！閉關斷食了一週，出來之後，心性有所改變，話變少了，也較能體會父母親的苦心，開始知道自己必須面臨聯考這麼殘酷的事實。正好她往常在一起的死黨也被留級了。最後總算考上了南部一所國立大學，雖然和小時候的優秀表現比較起來是不盡理想，但是總算還差強人意。在她離開家到南部求學時，我便在蓮雲寺地藏殿幫她立了一個冤親債主往生蓮位。誠心誠意的邀請她累劫的冤親債主們到此地來修行，祈求能夠化阻力為助力，幫助她在外生活，能夠一切平安。大學是學習的開始，希望她能夠化阻力為助力的成績，繼續完成碩士、博士的學位，天下父母心，不是都這樣子的嗎？

現在，讓我來談談我的大兒子，他就讀於某國立五專，我一直有一個心願，那就是希望他們都能將英文學好，能夠說、寫都流利，將來不管出國深造、就業都很管用。但是每次總是說歸說，他總是一句話：「算啦」！有一天上山唸經時，心血來潮，就和張師姐聊起了這件事，師姐問我：「你都做什麼功課回向給他」？我說我這個月有念十卷的「慈悲三昧水懺法」，師姐說那就回向給他吧！於是週日拜懺時，我真的就把這十卷「慈悲三昧水懺法」的功德回向給他，星期二晚上，奇妙的事情發生了，兒子回來時告訴我：「星期五有個英文試聽會，我想去聽」。諸位大德，真是太神奇了！當時我心情的高興，真是筆墨難以形容。感謝諸佛菩薩加被，感謝張師姐的提醒，我願意有時間讀更多的經典，回向給一切有形、無形眾生，以及我的家人及朋友。我也將鼓勵我大兒子每個月兩次的拜懺共修會能自動願意參與求懺悔、消業障。在往後人生的大道上能更平坦、順利。

現在讓我來談談我的小兒子，他今年十歲，就讀於台北市某私立小學，他的學校非常嚴謹，偏偏他的個性活潑好動，上課喜歡講話，不能專心聽課，當然功課也就不好。所以我常常會接到老師抱怨的電話，為人父母者，都希望自己的子女在學校能常為老師心目中的好學生，我當然不例外。這可怎麼辦好呢？我又想到蓮雲寺每個月兩次的拜懺共修會，我一定會參加的，我怎麼不帶他一同上山拜懺呢？但是，想想長達四個多小時的法會，小小年紀又好動，他能做到嗎？第一次帶他來參加時，真的沒有辦法，拜一下就溜得不見人影，而且還山上山下玩得不亦樂乎。後來，我想到了，我可以買一件海青送給他，告訴他穿上這件海青禮佛是何等莊嚴，不可亂跑。真的穿上

海青的他，模樣好莊嚴、好可愛，他真的就不亂動，而且很專心的和大家一同念水懺、跪拜、求懺悔。前前後後來的大約四、五次，也就是大約二個多月的時間，老師的電話少了，同學有時來電，我偷偷的問他們，最近小犬的上課情形，他們都說上課講話情形改善很多，上課時被點名的情形，從一天七、八次減少到一、二次，功課也進步多了。真的，年僅十歲的他做到了。希望能藉著每月兩次參與拜懺，以及媽媽每天有空就讀經回向，能使小兒子成為一位品學兼優、心存善念、笑口常開的小菩薩。諸位大德，「信」為道源功德母，我也願意在此發願，我願意為蓮雲寺的終身義工及護持者，跟隨著張師姐的腳步，為佛門盡心，為社會眾生盡力。

現在來談談我們的張師姐，她是一位做事認真，腳踏實地，不虛華，關心家庭、社會中青少年問題的蓮雲寺主持人。諸位大德，如果你家庭中有叛逆的孩子，不妨帶上山來，一定會讓您有意想不到的結果，一定可以讓您的孩子轉變。當您的孩子變乖、變好，家庭氣氛也就跟著變好，社會也能更祥和。這就是蓮雲寺主持張師姐的最大心願。最後，祝福大家闔家平安。阿彌陀佛。

徐錦鳳 書於己卯年六月十八日

給師姐的一封信

有一日，至行天公拜拜，祈求帝君垂憐，指引我一條明路，結果，在無意間找到這本「如何消除業障」的書，回家閱讀後，總覺得有一股力量牽引我一探究竟。

我是個平凡的家庭主婦，看到大兒子多年來身體常會半邊麻木不動數秒後，才會恢復正常，體質越來越虛弱，人越來越瘦，身為母親的我，寧願代他承受，也不願見他痛苦。我不知求助何人，也不知該怎麼辦，就像無頭的蒼蠅，到處亂飛。先生見我如此，又怕被騙，總是勸誡我，可是我總想：「即使被騙，我也不要放棄任何能幫助他的機會」。

果然一日上午，我們全家至五股蓮雲寺禮拜仙佛，一進入佛堂，心中即感到非常祥和、寧靜，又見到親切的張師姐為我們開示，我突然不由自主地「淚流滿面」，不知是久別的孩子，見到了親人「喜極而泣」，還是磁場的感應？當日，我留下了深刻的印象。

星期日，我又來到蓮雲寺裡，想替孩子參加水懺，因為太晚報名，因此挪至下次，心想：「只要心誠，仙佛一樣會保佑，就參加這次的拜懺」。（我沒花半毛錢），回家後，竟然發生了不可思議的感應，我小孩的成績竟然進步了25%，連老師都驚訝，他的身體也有改善，我很高興一次的拜懺，竟有如此的轉變，我下一次一定還會再來。為了讓更多的人，尤其是一些到處求神問卜無效的人也能得到如此殊勝的因緣，說不定也能如法炮製，所以，我把感應寫出來，讓大家共同分享。

感謝仙佛、感謝師姐、更感謝參與這本書的師兄、師姐們，沒有你們的付出，我無法得到這本書，更不知有蓮雲寺，因此，再說聲「謝謝大家」。

感恩的心 小芳筆 88.6.12

大悲水的神效

八十七年底，我身體不適，左胸口出現疼痛，本以為胸腔或肺部出了問題，到醫院就診，醫生做了治療，也照了X光片，結果醫生只解說為腫瘤之下產生的神經痛。但是在治療之後，身體未具改善，連晚上睡覺翻身皆疼痛不已。

在聊天之下告訴自己的大姐，而大姐說請教蓮雲寺的師姐。在師姐的幫忙，奉請蓮雲寺的觀音菩薩幫忙，遠在台中家中求取大悲咒水，喝了之後，身體不適的情況有非常明顯的改善。至今，身體不適的地方，也與平常一樣。本人感其菩薩的神力及師姐義務幫忙，讓我非常感謝。

吳美芳 敬上 88.3.18

神奇的遭遇——腰酸背痛，不藥而癒

我是經由朋友的介紹來蓮雲寺，因我想找一個就近的道場以便共修。所以，隔天一早（八十八年七月二日）我便上山，沿著往觀音山的道路直走，不遠即看到蓮雲寺，它在凌雲路上，由上往下看，視野遼闊，滿山樹林，感覺一陣舒暢，接著便看到巍巍峨峨的寺廟，內有莊嚴無比的阿彌陀佛。因我初次到此，所以就在周遭看了一下，即

到大殿問訊，然後到右手邊的地藏王菩薩跪拜，本來想早上來蓮雲寺，下午即要去看中醫，因自己十幾年來的腰痛，這陣子又復發了，一痛起來，腰就挺不直，痛苦難忘。誰知早上來了蓮雲寺禮佛完後，就想在此逗留一會兒，於是便到大殿旁幫忙折蓮花，直到十二點，師兄叫吃飯了，我才急著回家。只知回家覺得有點累，便躺下來睡著了。一覺醒來，便覺腰蠻舒服的，也不痛了。我想怎麼會這樣，大概是蓮雲寺的磁場跟我有緣吧！

在此感恩菩薩慈悲，願此殊勝和大家分享。

阿彌陀佛

佛弟子 黃小燕上

心誠則靈

八十七年八月底，我在偶然的機會得知蓮雲寺的種種，我抱著好奇心到蓮雲寺結緣後，不久，全省腸病毒四溢奪走好幾條小生命，很不幸，我過去幫鄰居帶的兩個小孩也趕上這批的流行病（現在已經帶回去了），孩子的母親帶他們到處求醫都無法控制病情，孩子生病後一個星期正逢中秋節，幾乎所有的門診都休假，當天孩子又發高燒、腹瀉不止，我及孩子的母親都心急如焚，恰巧先生當天約我回蓮雲寺禮佛，我誠心的

求藥師佛祖救救那兩個可愛的孩子，當晚回去我與孩子的母親聯絡，她告訴我不要緊了，我鬆了一口氣，事後兩個孩子只再看一次醫生就恢復到像以前一樣的活潑找回健康了。

同年十月初，婆婆身體不舒服，四肢無力、咳嗽不止，帶她去求診，醫生建議到大醫院看心臟、肺科，那時正逢拜水懺時，我也來參加，我再次誠心的求藥師佛祖，讓我婆婆身體健康，在無意間，我看到地上有一顆糖果，我順手撿回家給婆婆吃，沒想到婆婆吃了糖果後，精神百倍，所有身體的不適皆不藥而癒。

感謝佛祖慈悲，讓我有求必應，故我把來蓮雲寺這顆『誠懇』的心公諸於世，誠與有緣人分享，願天下有『誠』人皆得佛祖的眷顧。這可謂『誠』至病除。

蔡吳素英 88.7.18

富貴手痊癒的奇蹟

我的左腳膝蓋經常疼痛，雖經醫生的檢查，也照過X光，卻找不出原因，且不管吃藥或貼藥膏都沒有效果，就這樣疼痛了二、三年。直至民國七十九年經吳師姊介紹第一次到蓮雲寺尋求佛菩薩的幫忙與張師姐的加持，才使得我疼痛多年的腳有所起色，不久，膝蓋疼痛的情形全部好了。

事隔一年，第二次到蓮雲寺，我抱著一顆虔誠的心求菩薩幫忙，我告訴菩薩；【我

是窮苦人家，且經濟負擔很重，平時在做美髮，且又染上富貴手，我沒有很多的錢，可以供佛或做善事，但今日我來幫忙擦佛桌，求菩薩保佑我身體健康，讓我能正常過生活，使我以後能夠在有空時常回來禮佛及當義工。【經過誠心的祈求後回家的第三天，富貴手竟奇蹟式的好了，真是太神奇了，也不禁讓我望著痊癒的雙手感動的眼淚直流下來。今日我把我的感應寫出來，讓大家知道，希望大家亦跟我一樣有困難時能到蓮雲寺誠心祈求菩薩的幫忙，說不定奇蹟也會產生在你的身上。但我也必須提醒大家，自己的業障必須靠自己誠心誠意懺悔才能消除，才能趨吉避凶。

黃炎秋 88.2.16

跨越陰陽兩界的特效藥

天地有情，人間有愛，蓮雲寺片片慈心渡有緣人，是跨越陰陽兩界的特效藥。

八十八年八月五日帶著水果姐到蓮雲寺尋求解脫。十三年了，她不知走過多少崎嶇坎坷路，幫自己立一個冤親債主往生蓮位，接著幫先生也立一個，當寫到名字時，胸口一陣痛，想吐，頭也昏昏的，撐著寫完，馬上到外面吐，一連吐了兩次。後來到地藏殿，不由自主地放聲嚎哭，一哭就是三十分鐘以上，哭的死去活來，滿身是汗，四肢無力，師姐說汗流出來就好了。

回家之後幾天，奇蹟似的身體慢慢好轉，先生對孩子的態度開始轉變，會噓寒問

暖（以往是怒目相向），一切都在平順中慢慢的改善。讓她感覺有家的存在，也讓她對人生從新拾起希望，不在絕望中渡過。

八月九日，我依樣畫葫蘆，帶著親妹妹到蓮雲寺找張師姐。其實小妹這十六年來幾乎是在「人跟鬼爭奪戰」中漫長渡過，每每屈服於磨難、痛苦深淵之中，時常覺得無奈與無力感，過著生不如死的日子，這些痛苦，那裡是片紙支字所能形容的。

小妹一口氣立了四個冤親債主往生蓮位，到地藏殿擲杯，自己的沒事，提到大兒子時，突然間兩個肩膀非常痛，又是哭、又是痛，接著幫小兒子擲杯時，心有如刀割一般的難受，最後輪到小妹的先生，此時小妹的身體出現異狀，整個人四肢無力、上氣不接下氣，簡直快斷氣了，師姐見狀馬上扶起小妹在原地站好，在原地繞三圈，之後，小妹才慢慢恢復正常。休息過後，小妹繼續擲杯，突然間她整個人雙手抱頭在地板上，強烈反覆翻滾，又滾又爬又吐的持續了將近一個小時，這簡直是電影情節，但是活生生的出現在我的眼前，讓我目睹蓮雲寺特殊磁場的效應，我佛慈悲、佛法無邊、邪不勝正，一場人鬼大戰終於落幕了。約過半小時，妹妹的身體慢慢康復。千言萬語無法表達感謝之意，只能再次說聲「謝謝張師姐」，妹妹她終於重生了。

好笑的是我也有一份，跑也跑不掉，師姐跟我提起每個月第二、第四週日有空可以參加慈悲三昧水懺共修，我支支吾吾的說沒空，準備要落跑回家，雙手正準備提背包時，突然間，我動彈不得，師姐說功課沒有做完是走不了的，時間是半小時，接著，

我不由自主的打了一套拳，過程中，越打胸口八卦部位越痛，師姐說：「不要怕，祂會幫妳治療，再用力些，把身體內的石頭（病）搬開就好」。話沒說完，當場我是吐的有夠難過，真的吐完後就好，問題是八卦受傷，只有自己知道，妳瞧，連這事情也瞞不過菩薩，反而得到加持，也許是緣吧！

另一件不可思議的事，我帶些往生紙回家幫忙摺蓮花及摺元寶，真是奇，一連三天早上都鬧肚子痛跑廁所，可是，如果當天早上沒有摺蓮花，就不會發生以上事件，往後一切恢復正常，一星期過後，突然間我發現從蓮雲寺帶回些工作後，兩個寶貝蛋是足不出戶，乖乖在家玩（以往是沒有往外跑才怪），也不打架、也不鬧了，乖巧多了，天天都有小朋友按對講機邀兩兄弟下樓到中庭玩，沒想到，兩個小寶貝的答案是：「不想下去」！

我見我思解脫苦海徑路，「如何消除業障」這本書確確實實是真人真事，絕無虛假，水果姐、小妹，自從踏進蓮雲寺短短一個月後，整個命運完全扭轉乾坤，離苦得樂，不可思議之感應甚多，以往他們倆為了解決問題，走過多少道場，花費時間、精神、金錢不計其數，均不得其門而入。因緣乍現，最後來到蓮雲寺碰到張師姐，兩個家庭的苦楚，在短時間內迎刃而解，簡直是天、地、人共喜之事。

以上是我的告白，總覺得萬法唯心造，能夠跟蓮雲寺結緣是我「幸」也，也希望大家都跟我一樣來這裡一起結緣吧！

重獲新生

我結婚已有十六年，可以說歷經人世間的酸、甜、苦、辣及人、鬼爭奪戰的生活。什麼是因果、業力我不懂，我心中只有對得起自己良心，不愧於天地。但很無奈，我過著是不敢想的日子，先生有外遇，不負一切責任與義務。他背著我做些偷雞摸狗、作奸犯科的事，當他有錢時，父母、親哥哥、嫂嫂、朋友都可以分享，或許我有這個命（沒享福的命），至今沒有被同化，我三十一歲那一年，令我印象極為深刻，在睡覺時，還被小鬼拉著我的手，甚至在客廳看到三個半身的男人穿著鄉裝褲走進、走出，兩個小孩在客廳爬沙發、椅子玩耍，讓我真不敢相信，我的眼睛是否有問題，那時開始找朋友要答案，結果還是沒有找到。坐車時累了睡著時，有人叫妳的名字，湖口到下車，過著與鬼打交道的日子，家中有什麼事，它會給妳看電影，當事情發生，就與電影的劇情一樣，我告知家中長輩與同事，他們都不相信，把我當瘋子一樣的看法。直到三年前父親生病危急時，家中三姐受母親請託到廟裡求菩薩保佑他平安，三姐才開始與佛結緣，渡化眾生。三姐說我如此善良，上天給我死的話，她不會接受這份工作，從那開始，我才不敢隨便亂跑，三姐一路扛著我走（分擔我的痛苦），我的大兒子也給我極大的壓力，家庭的不正常，又是青春期叛逆，不喜歡讀書，學校常常要

我到學校報到，很無奈，又有誰願意。先生也不能給我依靠，幾乎快崩潰，回頭小兒子還是那樣天真，常看我掉淚，說：「媽媽，妳又哭了，不要哭」，又拿衛生紙給我擦，給我很大的勇氣，告訴我自已，我對孩子有義務與責任，不可以也要可以，然後決心離開那個家，在外面租房子把孩子帶出來，告訴自已只能往前看，不可再有輕生的念頭。

三姐與往常一樣帶我到廟宇神壇看，師父功力、修行如何可以解決我的問題我很感謝幫忙我的修行師父們，只可惜功力不夠，只給我緩和而已，甚至有些師父看到我都会怕，跟著我都是一些不好看的東西（魔鬼耶）。

在一次偶然的機會中，三姐看了一本「如何消除業障」的書，並且告訴我也許我可以在那裡找到答案。八月九日，三姐約我和媽媽一起上台北五股蓮雲寺，一路上很歡喜，觀音山蓮雲寺沒有像一般的寺廟堂皇亮麗，但有著莊嚴溫和的氣氛。當我燒好三炷香時，整個人跪在大殿佛祖面前起不來，佛祖幫我醫病似的，肢體動作都來，大約過了三十分鐘，就恢復正常，精神也比較好，身體也好一點，到下午二點我們就回家了，回家以後，就很好睡覺（以前每夜要跟鬼搏鬥），連睡覺都夢到蓮雲寺大殿及佛祖，好像催我要快點立往生蓮位。第二天早上下班後，回到家中一看，家中養的兩隻兔子突然死掉，我很納悶，於是我就再打電話聯絡三姐。八月十三日，我與三姐再度上台北，到觀音山蓮雲寺，一口氣立了四個冤親債主往生蓮位（三姐幫忙），立位時，

我請教師兄、師姐，要如何請牠們到這裡來修行呢？師兄師姐告訴我要誠心誠意，請冤親債主們到蓮雲寺地藏殿來修行。而我在擲筊時有一些奇特的事情，如下：

一、本身的冤親債主沒有什麼反應（很快就冇筊）。

二、我的大兒子時，請很容易——三個筊。立位後幫忙不容易——三個筊。當手續完成時，我整個人身不由己，不知道是喜極而泣，由小聲而大聲，同時，也感到兩個肩膀背好痛好痛，哭的好傷心，哭了大約二十、三十分鐘左右才停止，哭完之後，好像卸下了什麼重擔似的，人覺得頓時輕鬆多了。

三、我的小兒子請容易——三個筊。立位後幫忙不容易，三個筊，手續完成後真的讓 myself 身感心痛，隱隱約約一陣一陣的痛約十分鐘左右才停止。

四、我的先生時，讓我渾身無力，沒有辦法，只好走出地藏殿，請師姐幫忙，師姐告訴我在地藏殿轉幾圈就好，我就照師姐的話做，真的不會渾身無力，也很容易請三個筊，手續完成後，我整個人渾身無力，躺在地上，手抱著頭，只聽見師姐說用力的滾，於是我便在地上翻滾，然後吐，不停的吐，大約一個小時後才停止。停止後才知道渾身酸痛、淤青，於是小睡一會兒，起來後精神、身體都覺得很舒服、輕快。下午三點多回家，回到家，第一件事是聽見大兒子說：「媽媽，我已經拿到註冊單了（因為我兒子是個中挫生，兒子問校長我可以到學校讀書嗎？校長說：「當然可以」。）」

立位之後，兒子的學校不再三步五時的打電話到家裡，而且，他們都變得懂事多了，我的問題也因此獲得解決。生活正常了，工作順利多了，甚至還幫工廠立了功（立位後約一週快下班時，突然眼前閃過，那堆紗有問題，仔細一看，果然有問題），得到廠商與主管的讚賞。再說我的先生，在未立位前是吸、販毒品、偷竊、壞事樣樣來，戒賭所好像是他的飯店，報紙也經常有他的大名，我幫他立位時，他人在監獄，立位後的第三天，剛好他出獄了，奇怪的事情也發生了，他出獄後，卻到山上養雞、羊、、、也會經常回家看我們母子，讓我享受到前所未有的感受。這些事情，讓我瞭解消除業障，立冤親債主往生蓮位的好，是最好的解藥，並且會幫我們將阻力化為助力。

湖口 高小鳳 1999.9.10

重享幸福

生處於一個平凡的家庭中，而自三歲就失去了父親，我和兩個哥哥由母親辛苦的左手把我們扶養長大。母親在五十歲那年病了，得了「乳癌」，那時，母親手中並無分文，孩子也沒有養家的能力。就在不知是如何是好的同時，姑媽告訴母親，請求觀世音菩薩幫忙或許會有奇蹟出現。於是母親便在觀世音菩薩的面前立下了「清口」與「普渡眾生」的心願，之後，母親的病果真好了。我也在十八歲那年陪母親「清口」。

我於二十三歲那年，夫家家長不接受我是位素食者而反對我的婚姻，但是在夫君一再保證會讓我過著美滿幸福的生活下，而進入了他的家中。剛進入夫家時的生活時常是三餐不繼，但是我們夫婦倆十分努力做生意，在七年後，生活稍微小康時，我已育有一男兩女了，但是先生在這時的生活習慣上卻變的越來越不檢點了，幾乎每天都是爛醉才回家，不管家中生活如何，只管自己的享樂。小女兒為了相命師一句有「剋父的命」後，孩子就受到先生百般的毆打，經常打到頭破血流。有一次，我與女兒下跪在先生面前，求先生不要打小孩，要打打大人，也因此，先生勃然大怒，要將小女兒送到親戚家，請親戚幫忙撫養。那時女兒才六歲，今年也已經十七歲了，得不到父親之愛，真叫我痛心。而讓我更加難過的是孩子在六歲至十一歲之間，換了七個環境，六年的國小換了三個學校，直至國中才穩定了住進舅舅家中，孩子才漸漸的開朗起來。生為母親的我，真覺得人間的無情、人生的無奈與心寒，也真難為我女兒小小的心靈受盡了人生的創傷與痛楚。真是為人父之過失也。

就在先生百般對我和家中兩個小孩的折騰下，工作回家後，常常有一餐沒有一餐的不讓我們吃飯，還常要我們到外面去飽受風寒，直至他睡了，我們才能回家安靜入睡，為了他不正常的心態與生活，我求助的道場不盡其數，花了非常多的時間與金錢，但每次的努力，也只是得到短暫的鬆解，只能治標而未治本，這樣的生活讓我覺得人生乏味，想死過、想離開他，也不想再看到他，但是又不忍讓孩子因此成為不良少年，

所以我一再忍耐，那種「心痛」與「無奈」，不知該向誰哭訴。就這樣苦苦的渡過了十三年頭。

歷經這段不算短的時間磨練，讓我學到了一些如何「修身養性」的方法，到目前為止，要我發脾氣真是件不簡單的事，我幾乎沒有脾氣了。於民國八十八年五月份我的身體出了狀況，雙腳水腫，全身無力，到醫院做健康檢查，居然全部標準，真不知病從何起？真叫人頭痛。經由高小妹處得知我身上被「陰」的給佔據，就因高小妹之告知，得知中壢有一間廟十分靈感，要幫我到廟裡去尋求解藥時，正巧看到「如何消除業障」這本書，當她看完之後，十分高興的告訴我，或許我要求的解藥就在這本書中。當我看到這本書時，全身發癢，那種感應並非一般，而是非常的強烈，我心中強烈的告訴自己，一定要找一天到蓮雲寺看看。

看完書後的第三天，正逢先生又和往常一樣的又吵又鬧，因此，隔天，我就約了高小妹與我同往蓮雲寺，去看個究竟。是什麼樣的大宮或是大廟，竟然讓我在看書時有那樣強烈的感應，而且竟然讓那麼多痛苦的人得救。到了蓮雲寺，一看之下，原來是這麼簡單而清靜的寺廟，進了廟中看到張師姐慈善的面貌，談起話來一點也不陌生，真有那份親和力，談了一會兒，師姐告訴我：「還有很多人需要妳救，而妳太自私了，只知想救妳先生一人」。這真讓我覺得慚愧，一個老公就沒有辦法搞定，那有能力救其他眾生呢？隨後我提起筆來寫了自己的名字與住址，準備立蓮位，寫好後安然無事，

接著說再也不幫先生立蓮位，可是寺裡的師兄卻告訴我說，夫妻是共業，因此，只幫自己一個人立蓮位的話，效果可能會不盡理想。於是我就想，再幫先生最後一個忙好了，可是在我提筆寫好先生的名字後，卻開始頭痛了。等到立蓮位的手續全部辦好之後，說也奇怪，我竟然將早上吃的飯菜與茶水全部吐光光了。後來張師姐叫我到地藏殿靜坐，不到十分鐘，我竟然放聲大哭四十分鐘，真教我不解，但是，也因此，讓我一整個人覺得舒服多了。

現在在我先生再也不像從前那樣打孩子、丟東西，人見人怕的父親了。現在，可以看到他慈祥的笑容，溫和體貼的一面。我在此感謝蓮雲寺張師姐、師兄，還有替我找到解藥的高妹妹，讓我重回到有個美滿溫馨幸福的家，孩子與父親一家和樂無憂的日子，感謝！感謝！

蓮雲寺共修時間如下：

重享幸福之有心人 水果姐筆 88.9.11

每週五晚上八、十點靜坐

每週六晚上七、九點念佛

國曆每月第二、第四週週日早上八、十二時半慈悲三昧水懺共修會
十三時半、十四時半普門品共修、十四時半、十五時半感應者現身

說法共同探討

到蓮雲寺路線圖簡介

一、自行開車者：

- (一)：由中山高速公路五股交流道下↓往五股方向↓新五路↓成泰路↓成泰路三段與凌雲路交叉路口左轉直行大約一公里。
- (二)：由關渡橋↓往泰山方向↓成泰路三段與凌雲路交叉路口右轉直行大約一公里。

二、搭乘公車者：

- (一) 在台北北門（塔城街口）搭三重客運。有三線：
 1. 北門—八里
 2. 北門—泰山
 3. 北門—觀音山

註：1、2線皆在成洲站下車往觀音山（凌雲路）方向走大約一公里即可。

3線可於集福村站下車，即可看到本寺。

- (二) 在樹林搭車者：指南客運（10）淡海線，於成洲站下車。
- (三) 在板橋搭車者：淡海或八里—板橋，於成洲站下車。