



1

從病苦中蔬醒

蕭靜雯

今天要分享我發願吃素的經過，這是一個非常痛苦的回憶，雖然經過二十年的時間，仍然記憶猶新。

為人有德天長佑
行善無求福自來

以前要我吃素，那是
很困難的事，我的嫂
嫂是一位素食者，哥
哥娶了嫂嫂以後，全
家的飲食變成素食，
我雖然有那個環境，
但是我並沒有隨順因
緣，直到病苦來了，
才決定要改變我的飲
食習慣。

吃苦了苦，苦盡甘來；
享福了福，福盡悲來。

因為工作的關係，我每天要盯著電腦，常年下來，眼睛經常紅腫熱痛，也經常去診所看眼科。



看別人不順眼，
是自己修養不夠。

有一天下班我的眼睛忽然看不見，就像被一層毛玻璃擋住一樣，只知道前面有路、有建築物，但是，那些路標、廣告招牌上的字，連紅綠燈都顯得很模糊，看不清楚。



幸運草

人生之美~
在及時行善.....
生命之美~
在活出價值.....

我意識到我的眼睛出了
嚴重的狀況。有一天我
在報紙上看見一篇有關
乾燥症的報導。裡面講
的狀況和我的一模一
樣，我特別去掛了那位
撰述的醫師，住院五天
做了徹底檢查。

人生路
不要抓著痛苦不放
有時候事情不是過不去
而是你不讓它過去
放下執著，不是認輸
而是善待自己

心心語站

二〇〇三年，我檢查出患有免疫系統疾病——「乾燥症」是重大傷病的一種，而且是永久性的疾病，表示終生都要與它為伍，一輩子都要受這個免疫疾病的折磨。



「乾燥症」的診斷需要透過很多檢查。

10

修格蘭氏病（乾燥症）的診斷須符合：

- 一. 眼睛有乾澀的症狀超過三個月以上。
- 二. 嘴巴有乾燥的症狀超過三個月以上。
- 三. 客觀的眼睛檢查包含雙眼淚腺分泌測試(Schirmer's test)或是Rose Bengal染色法陽性。
- 四. 基礎唾液腺分泌量小於1.5 ml/15分鐘，或是核子醫學唾液腺掃描呈陽性反應。
- 五. 小唾液腺切片檢查其發炎細胞浸潤評分大於一分。
- 六. 修格連氏抗體(Anti-SSA, Anti-SSB)其中一項呈陽性反應。值得一提的是，患者可以沒有明顯口乾的感覺，但在做系列檢查時卻發現腺體已有功能異常現象，所以必要時也必須做小唾液腺切片檢查。

最恐怖的是唾液腺切片，
切下唇內側的一小塊肉去
檢驗。就像魚被魚勾吊起
的景像。

凡事何需問神仙，
一切善惡在心田，
但能處世常利人，
自然福慧永綿綿。

我只是切一小塊肉去化驗，就要打麻醉針，將心比心，魚上勾時會痛嗎？會啊！只是牠不會叫而已，靠著身體的抖動來表達抗議。

為了祭拜求福而殺生，
反造惡業。
護生↓不殺動物；
放生↓放牠一條生路。

小時候我的爸爸是一位近海船員，每次回來，都會帶一大袋，各式各樣的魚回來，我很喜歡爸爸媽媽做的魚料理。



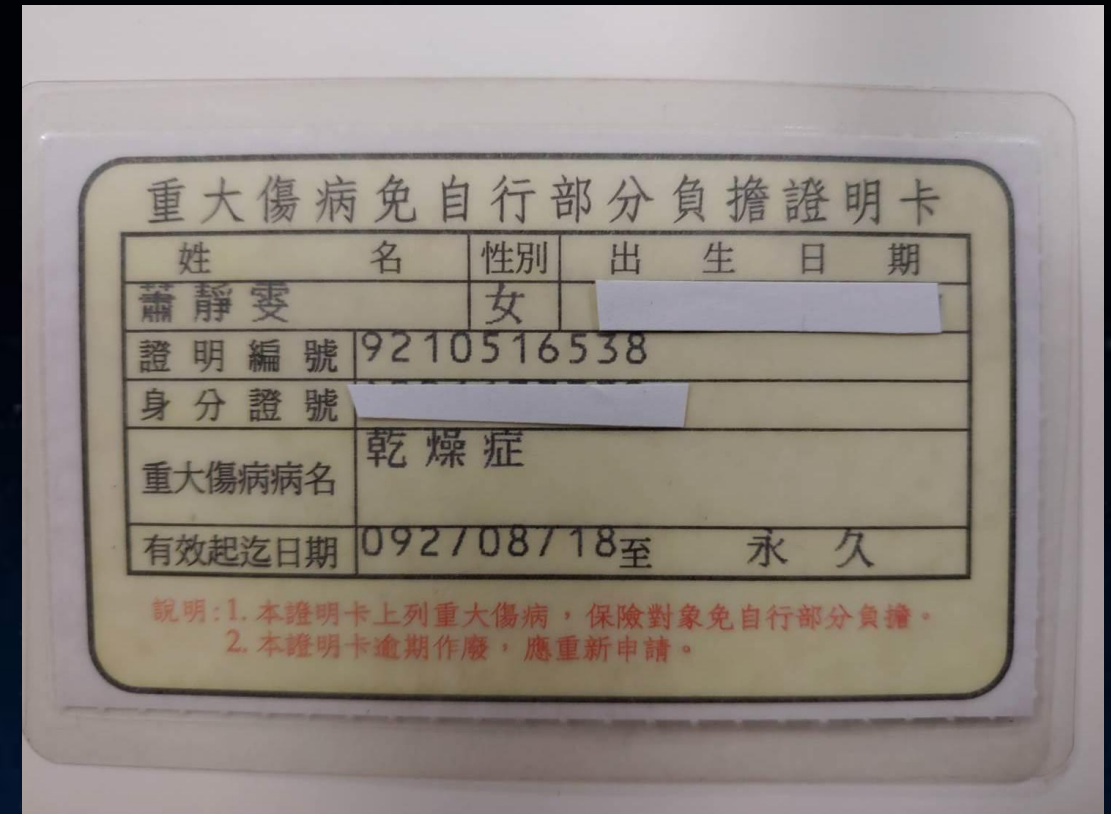
以前，老人家都說：
「吃魚眼睛，顧眼
睛」是這樣嗎？那一
點點的魚眼睛，對我
們的眼睛真的有幫助
嗎？我從小吃魚長
大，「乾燥症」第一
個破壞的就是我的眼
睛！

一人一齋
疫情消災



學佛以後，吃東西先
想到的是因果，當我
們有殺魚這個惡念的
時候，吃魚眼睛，真
的會補我們的眼睛
嗎？





「乾燥症」的症狀是
雙眼乾澀、刺痛，少
了淚液的滋潤，雙眼
很容易細菌感染，造
成眼角膜破皮，經常
要看眼科。

生氣 是拿別人的
過錯來懲罰自己。

恭錄自 證嚴法師靜思語



每天要點拋棄式的人
工淚液，因為眼睛很
不舒服，每天都要不
斷地眨眼睛，不斷地
點眼藥水，非常痛
苦。



將父母所生的身體
奉獻給社會人群，
即是大孝。

恭錄自 證嚴法師靜思語

我長年點拋棄式人工
淚液，卻愈點愈痛，
也有油性的眼藥油，
但是一天也只能點四
次，頂多六次，都不
能想點的時候就點。
藥都只能緩一時之
急，最根本，還是要
改變飲食。

心中常存善念，
遇事逢凶化吉。

「乾燥症」不只影響眼睛，嘴巴也是一樣，吃東西因為少了唾液的潤滑，沒有辦法好好吞嚥，食物就卡在喉嚨，黏在口腔，吃任何東西都要配著水吃。



夜晚經常因為口乾而
醒來，舌頭黏在口腔
壁，要用手指頭輕輕
地撥開，含一片新鮮
的蘆薈在嘴裡，才能
入睡，我的生活品質
變得非常不好。



二〇〇六年六月，妹妹
約我一起帶爸爸到環保
站做環保，因為哥哥家
裡上班的上班，上學的
上學，經常只有爸爸一
個人在家。



為了給爸爸一個精神寄託，所以帶爸爸來環保站，那也是我第一次認識慈濟。做環保才兩三個月的時間，我得了帶狀疱疹。

為何在生前就要為自己做功德？

地藏經講

生前有錢自己做功德

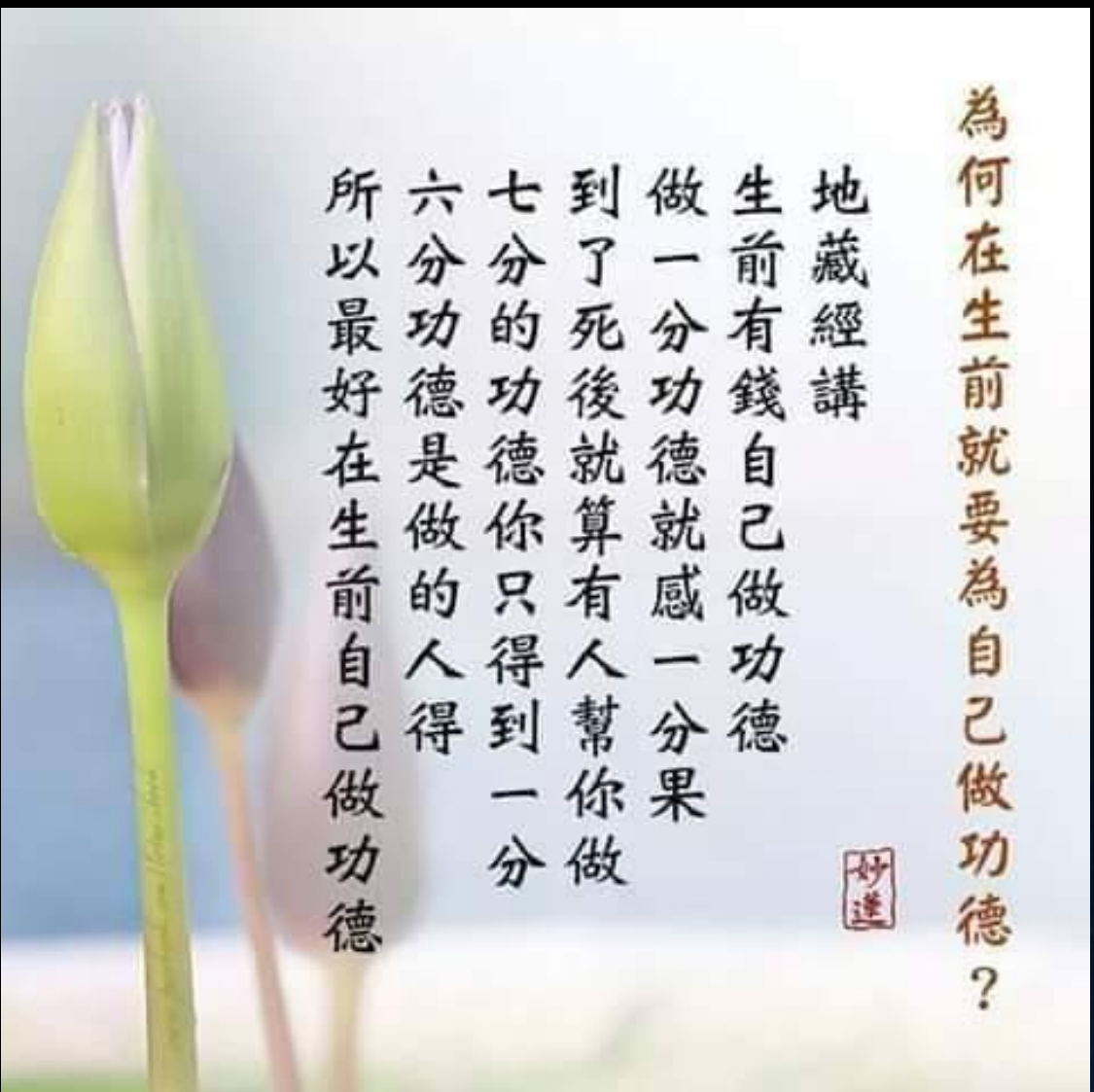
做一分功德就感一分果

到了死後就算有人幫你做

七分的功德你只得到一分

六分功德是做的人得

所以最好在生前自己做功德





布施者得福
慈心者無怨
為善者銷惡
離欲者無惱

《長阿含經》

剛開始，因為不痛不
癢，只出現一些像被
蚊子叮到的小紅點，
我並沒有特別在意，
過兩三天，我的左手
痛到抬不起來。

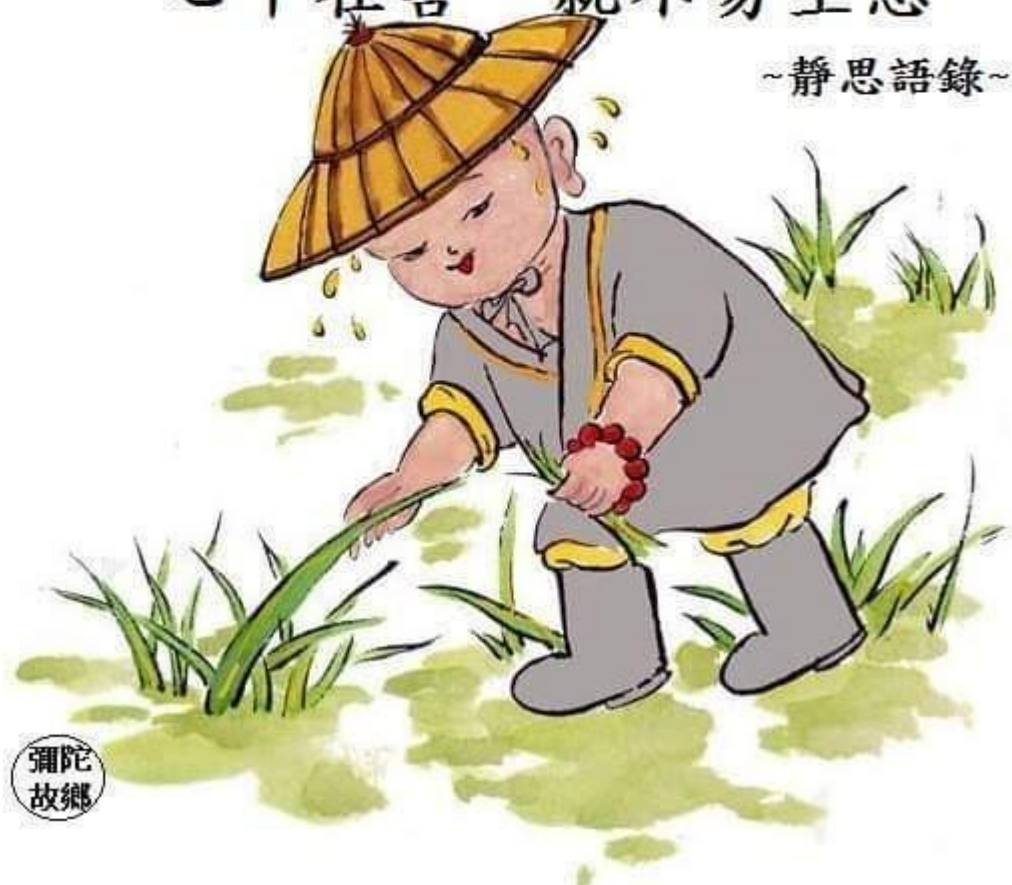
胸前的小紅點慢慢變
成小水泡，愈長愈
多，水泡也愈來愈
大，神經痛是最讓人
無法忍受的。



每個星期都要回醫院
拿藥，吃了一個月的
藥，皮膚癢到想把皮
剝下來，以為帶狀庖
疹快好了，皮膚才會
這麼癢。

地上種了菜，就不易長草；
心中在善，就不易生惡。

~靜思語錄~



有一天半夜我身體很不舒服，起來吐，吐到連膽汁都吐出來，覺，吐完又回去床上躺著，早上起床，精神很差，臉又紅又腫。

布施貴在

The preciousness
of giving lies in
sincerity.

真誠



WWW.JINGSI.ORG

臉腫到我居然沒辦法
上妝，以前的我沒化
妝不可能出門，我打
電話給我的長官說我
要請假，帶上口罩直
奔醫院。

醫師說：「妳已經不
是帶狀疱疹了，妳是
藥物過敏，妳要馬上
住院！」真是晴天霹
靂！

恆持善念
福報無量

為了治療帶狀疱疹，引起嚴重的藥物過敏——史蒂文生強生症候群」。

醫師說這是藥物過敏最嚴重的一種，是一種致命的皮膚藥物過敏反應，又稱為「毒性表皮溶解症」。

放下口中一塊肉勝
讀千遍大悲咒

以前都覺得藥是救命的，現在才知道藥也會害命。

然後我又得到一張「藥物過敏卡」。

33

綜合醫院 Patient Safety

用藥過敏記錄卡

姓名：蕭靜雯

出生日期： 年 月 日

慢性病史：Sjogren's syndrome

我對下列藥物過敏！

藥物種類	填卡日期	主治醫師
Tegretol	95.9.29	
磺胺類藥物	95.9.29	

您

從美變成醜要多久的時
間？一夕之間，我深深
體會到什麼是人生無常！



住院二十天是我一生中
最痛苦的日子。因為
發燒，排出來的尿也是
火燙的，整個尿道是破
皮的，所以排尿時，像
被用火燒過的針，不停
地刺痛傷口，那是很難
形容的痛。

35



換藥的時候，雖然皮膚貼了一層油的紗布，但是水泡破了，會流濃，皮膚還是會黏在紗布上一起被撕下來，像被凌遲的酷刑，是皮肉的折磨。



那時也沒辦法穿衣服，我的衣服是醫師用最大的紗布對折，中間挖個洞，套在我的脖子上，兩邊用膠帶貼起來，每天換藥時，醫師都會剪一件紗布衣給我穿。



病苦，失去的不只是外表的美，連尊嚴也是盪然無存的。以前同事會相約去泡溫泉，我的個性非常保守，我沒辦法什麼都不穿，和大家坐在大眾池裡面，邊泡溫泉邊聊天，那是不可能的事。

時時抱著
造福人群的人，
就是在救自己。

證嚴法師靜思語



但是在醫師護士的面前
卻每天要坦誠相對，完
全無法選擇，一點尊嚴
都沒有，比生孩子還痛
苦。

人生是否有價值 不在於他人眼光
而在於善用
生命良能

Nilai kehidupan bukan terletak pada pendapat orang lain
melainkan bagaimana kita bisa menggunakan
kehidupan dengan sebaik mungkin

摘錄自 證嚴上人靜思語
Kata Perenungan Master Cheng Yen

住院第二天，視力剩下
零點二、零點三，眼睛
非常地模糊，手機上的
字我完全看不清楚，可
以說完全看不見，沒辦
法接電話，也沒辦法撥
號碼。

40



嘴巴裡面長滿水泡，吃東西會痛、會流血，醫師要我擦口內膏來止痛，加了口內膏的食物，倒盡了胃口。



我的食物從稀飯變成了
全流質食物，稀飯再去
打成泥，每到吃飯時間
看到那一碗泥，就開始
哭，因為我的人生就要
完了。

我們不是食物
我們是一個家

討厭啦！你們
人類都把我們
當食物吃掉！

MERCY FOR
ANIMALS

除了沒辦法吃，也沒辦法刷牙，每天只能用嗽口水，嗽嗽口，但是舌苔很厚看了很難過，我只用食指輕輕地想把舌苔摳下來，血卻從舌頭表皮滲出來；咳痰時血出現在痰裡，排便後看到整個馬桶也都是鮮紅的血。

43



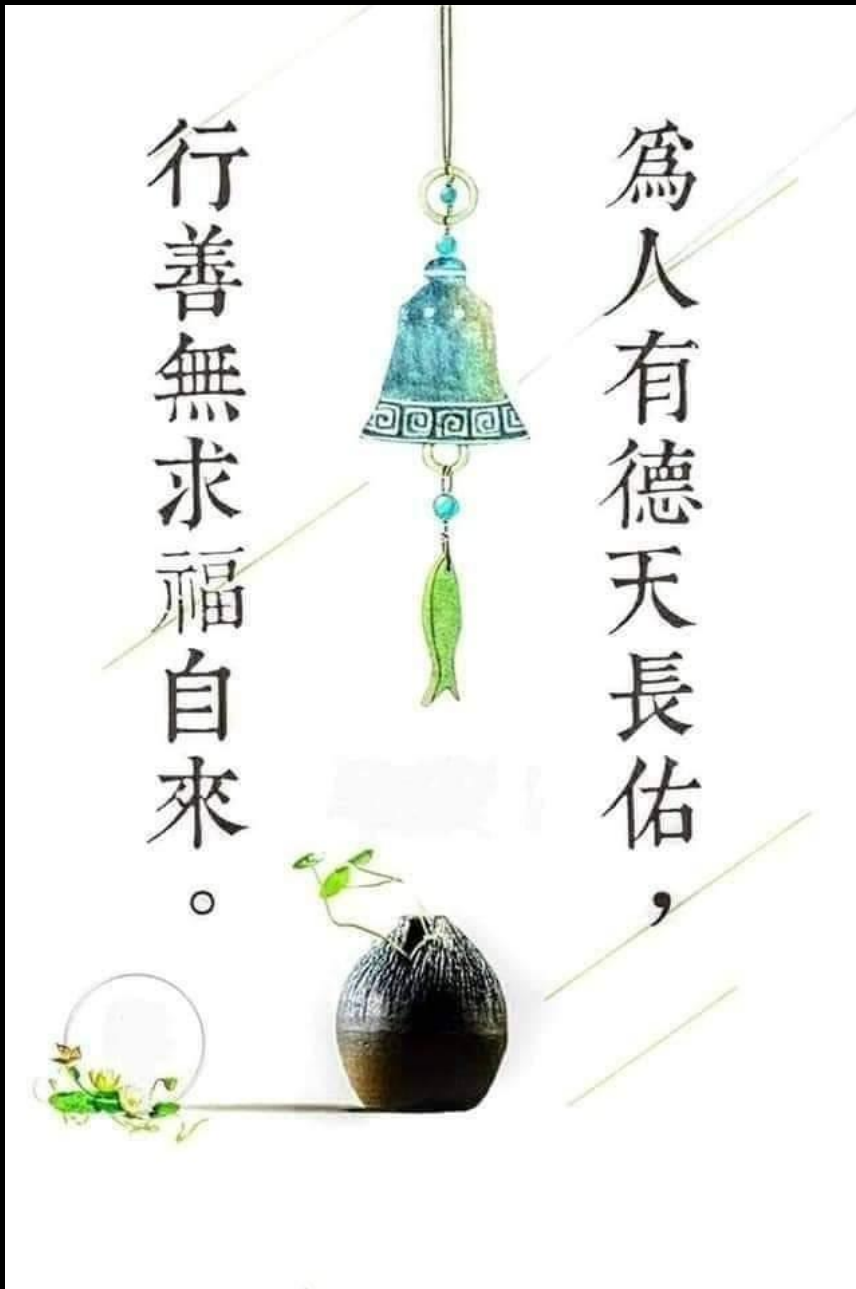
2006 9 15

尤其是臉，覺得自己完全不能見人，我非常痛苦，有一段時間我很自閉，不喜歡和人講話，很怕別人注意我的臉。



拍攝者：蕭秀珍

因為臉上擦很多油性的藥，眼睫毛都黏在一起，像一坨坨小黑點，我只輕輕地想把小黑點撥開，眼睫毛居然整排掉下來！



行善無求福自來。

爲人有德天長佑，

夜晚經常產生幻視、
幻聽，退燒藥使身體
大量的排汗、排尿，
有時一滴尿也排不出
來，體重減輕，每天
要打五次抗生素和類
固醇，讓我的頭髮掉
了大半，看著滿地的
頭髮，和一張醜陋的
臉，我對人生非常的
絕望。

隨波逐流都因不能
力爭上游

恭錄聖嚴法師靜思語

如果人間有地獄，我
正在地獄裡，每天只
想怎麼樣，才能又
快、又不受苦的脫離
這個病痛。
不希望同事看到我這
麼醜的臉，我拒絕所
有同事來看我。
每天除了哭，我還是
哭！

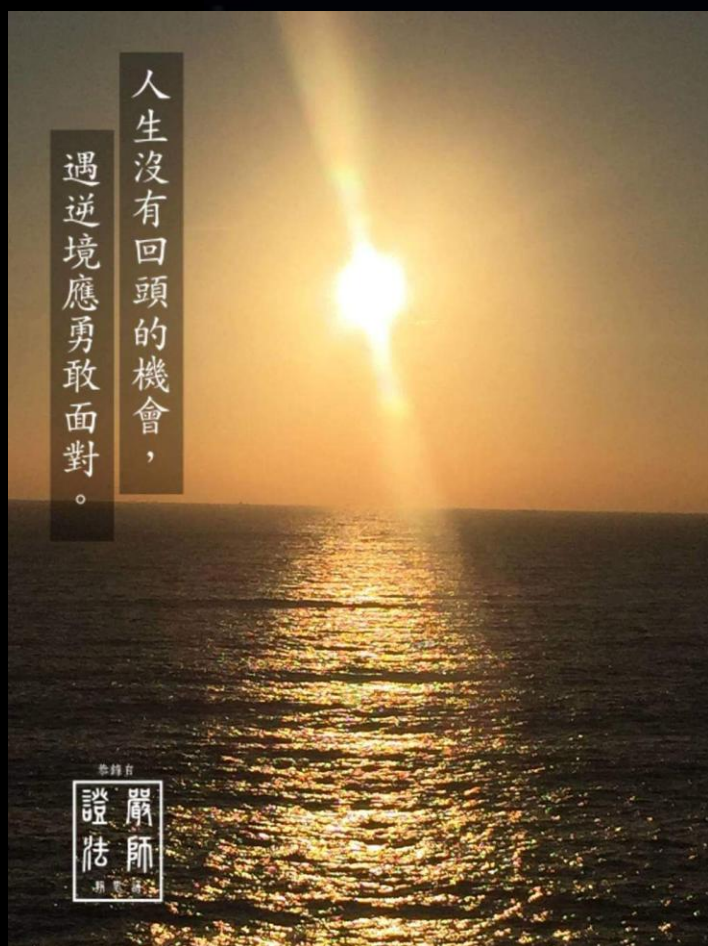




一個人，眼睛看不見、嘴巴不能吃、又不能出去見人，我不知道我的人生，活著還有什麼意義？我躺在醫院做什麼？

妹妹要我發願，我問
她：
「發什麼願？」
「吃素！」
「吃素很麻煩，很多
菜都不能吃，我不
會！」
「不要管那麼多，只
要不吃肉就可以
了！」

51



不想發做不到的願，
如果只是不吃動物的
肉，我想我應該可以
做到，在醫院病房
內，面對著窗外的藍
天，發下大願——從
此不吃眾生肉，也會
多做善事來消除自己
的業障，只希望身體
可以早日好起來。

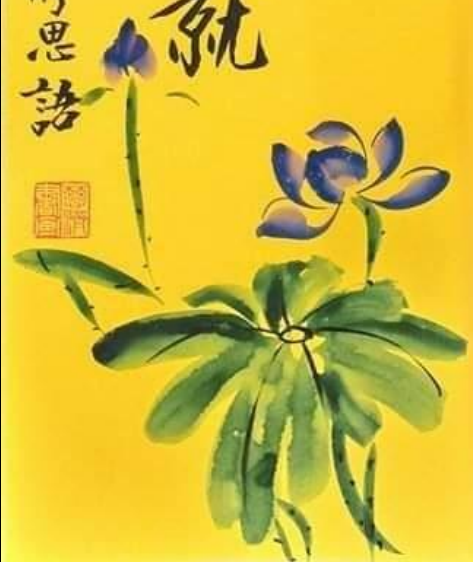
52



吃了四十幾年的葷
食，要我吃素，談何
容易，但是，這是眼
前我唯一的希望，
「大悲咒」每天從七
遍唸到一百零八遍，
或許上天真的聽到我
的祈求，給我重生的
機會。

付出無所求
是最大的成就

恭錄聖嚴法師靜思語



出院後，臉上結痂還在，色差很大，為了出門，每天花一個多小時化妝，雖然以前也化妝，但是心情完全不一樣，一再違背醫師的交待，不能上妝、不能擦粉。

54



有一次在海山聯絡處
上課，抽到一張靜思
語：「心美看什麼都
美！」

這句靜思語點醒我，
不要執著外表的美，
我掙扎一段很長的時
間，總是想著，我有
勇氣出門不上妝嗎？

心美看什麼
都美

證嚴法師
靜思語



有一天，我下定很大的決心，要以真實面目出門，把粉底放在口袋裡，等沒自信的時候拿出來擦，勇敢地跨出家門。



好風水不在祖墳
也不在住宅裡
而在自己的

人品與德行

心中無缺叫 **富**

被人需要叫 **貴**

快樂不是一種性格
而是一種能力



當我走在人來人往的
捷運站裡，發覺沒有
人會注意自己，漸漸
地不化妝也能很自在
的出門。我的自信，
不再來自外表，是我
自己的「心」。

到現在不吃肉已經十
幾年的時間，不再讓
自己的胃成為眾生的
墳墓。



從醜到莊嚴要多久的時
間？很長、很虔誠的時
間。提早覺悟，蔬食才
是救命的飲食。



人不吃動物，人還是活的好好的！
人吃動物，誰會死？
動物一定會死。
我們珍惜自己的生命，也要愛護動物的生命。



以前眼睛每天都要點
拋棄式的人工淚液，
現在不用點了，最重
要的是臉恢復正常，
我不用化妝，也能很
自在的走出家門，治
療乾燥症的藥，也已
經十幾年沒吃了，只
固定回醫院做血液檢
查。

別人怎麼對你
那是因果

你怎麼對別人
那就是修行！

62



從每天注重外表，愛
打扮的人，到無常現
前，對人生絕望，發
願吃素，因為認識慈
濟，而了解人生的真
實方向！



二〇一一年的冬天，
那時候我在工作，每
天早上我要走二十分
鐘到捷運站搭捷運上
班，突然我的髖關節
痛，痛到幾乎不能走
路，我忍著痛想走到
附近的醫院檢查。



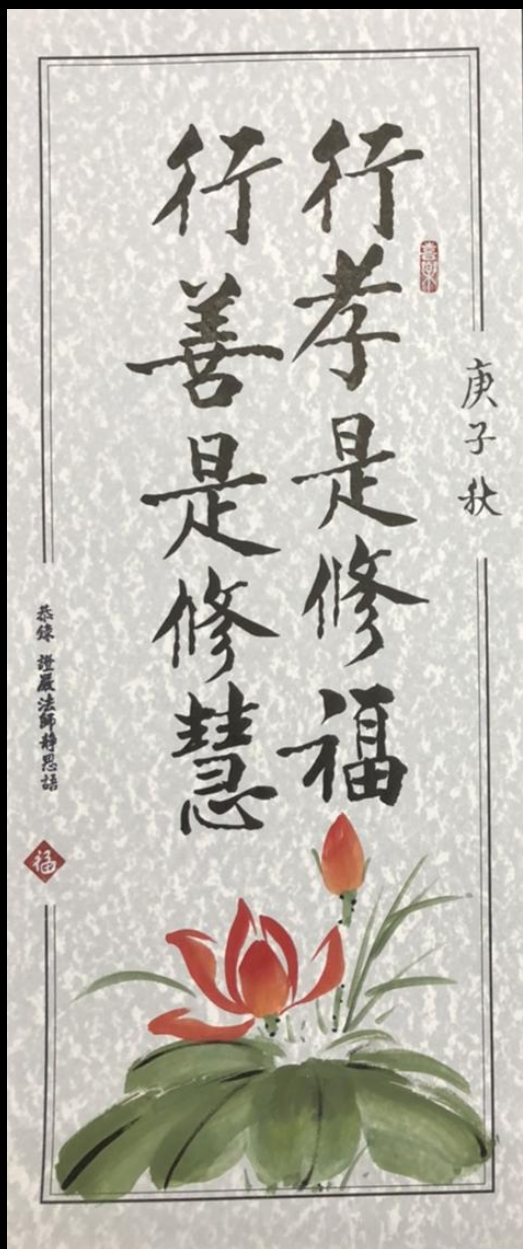
醫院就在眼前，站在十字路口上，等待綠燈，已經過了好幾次綠燈，我想過去，我的腳卻動不了，我深怕會卡在路中央，我體會到什麼是寸步難行、什麼是舉步維艱。

布施
有形的幫助別人
無形的幫助自己

咬著牙，撐過紅綠
燈，在醫院照了X光
片，醫生要我轉到大
醫院，之後檢查出患
有「骨股頭缺血性壞
死」。



自那時開始我每天都
拿著一把雨傘當拐
杖，我覺得很丟臉，
因為我還那麼年輕，
卻要拿著拐杖一拐一
拐地走在路上，為了
面子，很多時間我將
傘掛在我的手腕上，
忍著痛假裝沒事。



那段時間除了做環
保，也承擔土城慈少
班的文書工作，同時
參與人文真善美的文
字課程。



但是，我只要參加慈
濟活動，我的腳就沒
那麼痛，時好時壞，
所以我也沒那麼積極
去開刀。

不要去拒絕忙碌
因為它是一種充實
不要去抱怨挫折
因為它是一種堅強
不要去拒絕微笑
因為它是你最大的魅力



二〇一二年水懺演繹
那一年，我向上人發
願，腳能走，我就要
走慈濟路。

二〇一三年培訓受證
後，我的腳沒有開刀，
忙上班工作、忙慈濟，
沒時間去復健，但是腳
漸漸不痛了，到現在走
路還算正常。



常常聽人說，退休以後
再來做慈濟。
做好事不能等，有時
間、有因緣就要做，因
為無常不知道什麼時候
會來，上人說：行孝行
善不能等。

人生只有一個目標，
**就是改變自己，
而不是改變別人。**



人生的轉變，最重要的是，多行善造福。俗語說：「行善轉命運！」「功德做呵厚厚，業力現前就有倘找」這是我聽過最實在的一句話。

當你在為別人行善時
也是在為自己
儲蓄幸福



福報也是有有用盡的時候，歡迎大家一起加入蔬食救地球的行例，為自己行善積德，造福人群。

善的存摺

福報，也是需要儲存；
只有提款，
沒有把錢存進存摺，
錢也有用盡時。

感恩上人創造慈濟四大
志業八大法印，做慈濟
讓我忘記病痛，覺得人
生因為有慈濟，生活變
得精彩有意義，希望生
生世世都能跟著上人，
永遠做慈濟，感恩上人
感恩大家！

74

證嚴法師靜思語

只要甘願、樂觀，
人生沒有過不去的苦。



感恩聆聽