

# 採藥

◆ 香率法師

臺灣大學中國文學系碩士班四年級

「你很可能被小鬱亂人了！」

電腦螢幕上跳出測驗的結果，那個象徵「我」的小人圖像旁邊，代表憂鬱症的黑色小怪獸很是可愛，可是看著牠，還是覺得微笑好難。時間已近午夜，晚餐後說是準備課業才打開電腦的，幾個小時過去了卻發現無法準備。明早還得工作啊，先休息吧。雖然最近即使睡著也總是作夢。

研究所最後一年，第一次知道什麼是身心交病。起初只是在課業、工作和家事同時忙碌之際得了感冒，掛心著各種未

完的責任，始終沒有徹底休息，反覆了幾個月沒有全好，反而是疏於照料的心也跟著感冒了。長久以來，總覺得靠意志力可以度過一切難關的我，一旦內心的力量衰弱下去，身體便也跟著惡化，那些原本就有的小毛病——偶爾的心悸、胸悶、頭暈，提高了強度和頻率，竟能嚴重障礙每天的工作和生活。

為什麼會到這裡？一切事務只能暫停的那幾日，我反覆自問著。一直認為自己是個陽光的人，身邊的人也說，你看起來總是那麼開心，沒事時也帶著微笑。甚至到了病

中，日常應對間微笑的慣性還在，只是不是真的快樂了，生活中遇到什麼都想掉淚，一獨處時就會哭。努力想要讀書或工作，但一下子便覺得力氣耗盡，處事旋過旋忘，久站或久坐都不舒服。每次睡去便聽不見鬧鐘，也不知道何時會醒。開始害怕連日的兩天。

那時候，唯一能稍稍安慰自己「沒有太糟」的，大概只有幾次非常想要放棄之際，還有微薄的佛學知識能告訴自己，人身難得。可是身為向佛學習的弟子，應該要能開解煩惱、幫助人們走向光明的啊，

為什麼反而是每個星期的門診，醫生語帶關心地和我說：「壓力很大吧？」

找到素來信任的師父，說了幾句又忍不住眼淚。師父也看出我的異常，問是怎麼了？擦去淚水的雙手還遮著臉，從指縫間小小聲問一句：

「如果真的有憂鬱……，是不是很丟臉？」

擔心地設想過各種不解和疑問（不是人生勝利組嗎？是不是想太多了？），但師父的回應意外地平靜。什麼病都沒關係，都不丟臉，重要的是，要慢慢找到藥，治好自己以後，更能幫助別人。「其實我們都是病人啊。」

以前從來不覺得「病」是常態。仗著年紀尚輕的恢復力，身體不適多半過幾天就能好，根本不曾想像，與疾病朝夕相處的生活是什麼樣子。記得那年，最初想要認真學習佛法，是因為發現愛別離、求不得等煩惱原來不

是偶然的不幸，而是生命中因緣聚散的必然；此刻，逐漸習慣谷底的身心狀態，才有些明白，或許病苦也一樣，是無所逃遁的生命真實。

就像師父說的，生而為人，我們都是病人。只是有些病癥明顯，有些讓人不知不覺，就像《藥師寶懺》裡面說的：貪瞋嫉妬之病、僞慢自傲之病、不識善惡之病、不信罪福之病……帶著無始以來的罪業和習氣，又總是「以三毒根，自相觸惱」的我們，大多時候都是不能自在的，只是因為早就習以為常，更相信自己的所見、所感真實無誤，便甘心被習性牽引而無法出離。那麼，這些太過「有感」的病苦，像是無所不在的提示，時時提醒自己在修行上不應得少為足，是否反而也是學佛路上的助緣？

知易行難，自覺十分痛苦的當下仍舊難免怨

歎。後來想起曾翻閱蓮池大師的《竹窗隨筆》，讀到大師晚年經歷失足墮入沸湯的劫難，有感而作〈湯厄〉四篇，自言備歷諸苦「踰兩月而後愈」，卻也在痛苦當中「照見平日過咎，生大慚愧，發菩提心」，反省平日「起坐如意」便忘了眾生之苦，於是發願「自今以後，得一餉安樂，即當思念六道苦惱眾生，攝心正意，願早成道果」；聖嚴法師在暮年的病中，也依然平安和地將著作命名為《美好的晚年》，書中說道：「我所遇到的人，我所經歷的事，都是那麼可愛，如果有些不甚可愛的人、不甚可愛的事讓我遇上了，還是覺得可愛。」稍稍經歷那些病苦的萬分之一，我才知道那樣的觀照是多麼困難，甚至在苦中仍然時時發菩提心，保有心繫一切眾生的慈悲。雖然當下還是意志劣弱的我難以望其項背，但那才是

應當學習的目標啊。

病中的記憶和思考也大為衰退，昔日熟悉的道理，遇事卻往往提不起來。休息一段時間，稍微好些的時候，首先試著重讀簡短的《八大人覺經》，發現以前平淡念過的簡潔內容原來遍地珍寶。「世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主」，是雖然常見，卻因太過熟悉反而容易遺忘的世間真相；又如逢遇逆緣時，可以觀察：「貧苦多怨，橫結惡緣。菩薩布施，等念冤親，不念舊惡，不憎惡人。」那是由於深信因緣業果，自然而生的廣大心量，就像曾聽一位法師開示：要善觀因緣，而後更要善良。若能如此，面對種種不如意的人、事，都能更快放下自我的想法與情緒，以無我的智慧妥善地處理吧？而全經當中讓我最為受用的，則是一句最簡單的

話：「多欲為苦。」

多欲為苦，仔細一想，我想要的其實非常的多。雖然表面上看來，物質欲望並不強烈，但是捫心自問，從對外在成果、自身表現、他人肯定的在意，到隱然期望著安適無憂、順遂己意的生活，都是一個又一個的「想要」，而非面對生命時真正的需要。因此，才會將盡力的過程棄置一旁，只因結果的不如預期而沮喪；才會忘記緣起的真實道理，帶著哪些是好、哪些是壞的主觀認定，順著外境的變遷讓情緒起起伏伏。

明白道理之後，向上走的路途還是走走停停，常常才正因為稍微進步而欣喜，忽然又倒退幾步，甚至跌回谷底。日往月來，「都這麼久了還沒好」的歉疚感也逐漸累積。知道自己已經非常幸運，有正確的道理作為指引、充足的空間和條件可以休息，身邊人們也總是

不吝關心。但是仍總不免妄想，如果能夠跳過整個過程，當下便能身心健康的安穩生活，該有多好。

一日，師父提醒可以禮佛懺悔。起初不解其中深意，只在下次陷入泥淖時懵懂地實行看看。在禮拜的過程中，先是逐漸平復了情緒，稍微能夠跳脫原本的感受。從一點距離之外看見自己，終於不得不承認那些過不去的，很大部分是因為還有「太愛惜自己」的自我中心。即使已經按時看診了幾個月，心中還是隱隱有著「為什麼是我」的不平，自認長久以來在各方面都很努力，為什麼卻沒有好的結果？

可是本來就沒有什麼是應該的吧，或者說，現在的一切本來就是我應得的。《水懺》早已說過：「現見世間，行善之人觸向轆軻，為惡之者是事諧偶，謂言天下善惡無分。如此計者，皆是不能



深達業理。何以故爾？經中說言，有三種業。何等為三？一者現報，二者生報，三者後報。」一切善惡業行皆有果報，只是遲速不同，凡夫但見眼前，不知過去、未來，才會產生疑惑。但因果是絕對公平的啊，「若不作因，云何得果」，過去一定有相應的因，現在才会有這些煩惱和痛苦。廣利群生如蓮池大師，在垂暮之年遭遇湯厄時，是否旁觀者也會有「善惡無分」的質疑？但大師自身，仍是毫無怨尤地如實接受：

「予見屠酤之肆，生置鱉鱔蝦蟹之屬於釜中，而以百沸湯烹之，則諭之曰：彼眾生力弗汝敵，又微劣不能作聲耳。若力敵，則當如虎豹噉汝……汝試以一臂納沸湯中，少頃而出，則知之矣。因思自少至老雖不作此業，而無量生來，既宿命未通，安保其不作也。乃不怨不尤，安意忍受，而益勤修



其所未至。」

所以總說應該懺悔。生病以來，一直努力地認識和理解自己，試圖找出情緒和煩惱的真正原因，可是竟然完全忘了要懺悔。從以前就喜歡參加大大小小的禮懺法會，念過無數句的「自從無始以來」，原來還是很虛妄的、有口無心的啊，我還比較相信，自己是個沒有做過太多壞事的人，應該要有順遂的境遇。慚愧懺悔這麼重要而基本的功課，我卻一直沒有真心去做。重讀《藥師寶懺》再熟悉不過的文字，終於有一點明白其中深意：

「是知懺悔之功，諸病心瘳之靈劑，了生脫死之奇方。有大醫王，應病設藥，所謂慈悲喜捨是藥；忍辱柔和是藥；正信三寶是藥；勤修福慧是藥；六波羅蜜是藥……」

如實接受了當下的因緣，才能真心懺悔、改過不造新，才真正有了改變的能力。雖然身心之病是苦，但我還是非常幸運的，在這樣的狀態中更深刻的了解自己，從不同的角度重新認識了佛陀教法，也才明白經典中開出的種種藥方，原來都是那麼切要、那麼真實。🕉