

# 面對生命的苦

釋悟因

苦，是生命的真實，人間到處有苦。苦，可以把你吞噬，也可以藉苦來用功。感受生滅，或感受心境的起伏，感受它們的真象，這是佛法安心用功的方法。然而所有方法的運用，都要先建立在——無常、緣起——正確的知見上。

## 苦是生命的真實

2004年我在佛教衛視慈悲電視台講「生活中的緣起」，講到人生八苦時，有居士問我：「師父！人生有那麼多苦，我們要如何面對？師父您有苦嗎？可否請師父談談苦的經歷？」人生很多的苦，倒不是要知道人生之苦的百態，我聽到的是：「師父，您有苦嗎？」不妨我先來談談師父到底有沒有苦。

是的，一定很多人有疑問：「出家的師父有苦嗎？」出家師父得協助人們消災解厄，還會有苦嗎？其實出家師父一樣有苦。我個人感受的苦，更是很難數算。不說別的，單說病苦吧。2002年春，我無意中摔了一跤，左手折斷了，很痛，怎麼面對呢？當然是找醫生。手術了兩次，每週跑復健，復健一次、二次……到第十次時，感覺耐心在磨損。問醫師：「復健要多少次？再十次可以嗎？」他笑笑說：「曠日費時。」因此我常自嘲：「醫院就像修車工廠，身體修理換零件，既費錢又費時間。」不但考驗耐心，而且手一有問題，身體其他部分，像骨骼、肌肉、神經也跟著起變化。佛法怎麼解釋這些情況？——緣起。還是不離緣起。到現在，我的右手還能自在使用，卻老覺得少了什麼。我想是因為我總會做比較，比較現在的手跟已經不存在的手。「曠日費時」成了我的公案，大家不妨參一參。

生病當然是苦，也有人說可以身苦心不苦，然而光是身體的病

痛，痛起來可是哇拉哇拉的，無法作主，也不能拒絕，這是病的苦。生病會引起身的苦、心的苦，或身心二者的苦同時存在。

「吾之大患，唯吾有身。」身體不但會有病苦，也會有老苦。中國有一句成語——老驥伏櫪，把老苦形容得極為貼切。「驥」是駿馬，曾經馳騁沙場、叱吒風雲，如今只能伏在木欄上遠眺，心遨遊於遼闊的藍天，身體卻不聽使喚。如果牠還盡在懊惱抱怨，你說怎麼幫助牠？

除了上述的個人、生理、心理的病和老，人也是社會性的。環境的快速變遷，牽引我們面臨各種挑戰、抉擇，或種種生離死別、愛恨情仇。現在社會上有更多心理、精神方面的問題，還有對真實的錯解的苦，所謂認妄為真，這才是佛法要不斷提撕導正的。

生命之旅是不斷考驗的歷程，苦是生命之旅的真實寫照。

## 親友的支持

我曾聽過，有位居士得了帶狀泡疹，那回他才知道生命是這麼脆弱。生命能量突然降得很低，很煩躁、乏力。親戚朋友勸他念佛，就念幾聲佛，好像什麼事都提不起勁。我問他：「你怎麼克服這段歷程？」他說：「是太太的鼓舞。太太說了一句話：『好的會過去，不好的一樣也會過去。』就是這句話，使我有信心面對病苦和煩躁的歷程。」真是好同修！

生病、挫折，有親友陪伴、鼓勵，在溫暖的氛圍裡，一起面對，是人生最大的福報，也是面對苦的方法——尋求資源，如親友、團體的支持。但仍是要主角本人安頓，才有可能超越。

## 直接面對苦：你一直在痛嗎？

病或苦最無助的情況是，脆弱到連最親的親人都束手無策，不知所措。自己也是百般無奈。這時只有直接面對它，再沒有轉圜的餘地

了。或者跟它和好、和平共處，看清它的真實，不再害怕恐懼。

曾經有位癌症末期的居士，他來看我時，全身扭曲，縮成一團。說是一團，絕不過份，雙手抱著膝蓋，頭靠在膝蓋，捲縮著坐在沙發上。他沒辦法吃東西，一吃就痛，不吃更痛。一個180多公分的男生，瘦到只剩下30幾公斤，簡直不成人形。眼看著病情惡化，痛苦難忍，家裡的人希望我為他說皈依，希望透過皈依，能讓他的身心安定下來。

剛開始時，他跟我抱怨，說他日夜不停地痛，痛得全身都扭曲一團，雙手抱著膝蓋，整天都是這個樣子。

我問他：「你現在跟我講話，痛不痛？」

他愣了一下，感覺自己的身體，說：「師父！我不痛耶！」

我說：「哦！你現在不痛？真的？」

他說：「真的，我現在不痛。」

我說：「你現在不痛？你不是一直都在痛嗎？」他猶豫了，左右看看自己的身體，最後篤定地說：「師父！我現在不痛。我真的不痛耶。」他頓了一下，歎了口氣：「原來我一直恐懼著痛，擔心痛會再度出現。我是在等待著痛的出現！」我點點頭，告訴他：「你說的沒錯！我們常常都在等待痛，並非一直都在痛。」他笑了。

「你現在不痛，你想做些什麼？」他就把腳放下來，身體坐直。他的家人看了都非常驚訝！

他自己也很訝異，一直感謝師父的幫忙。

我微笑著：「我只是讓你回過頭來，去看你自己痛不痛。」

他點點頭：「哦！我現在懂了。」

於是我就教他觀「身受」。觀察身體的感受，看自己什麼時候痛，什麼時候不痛。結果那天坐了三個多小時，他都沒有喊一聲痛。

回去前，那位居士跟我告假：「師父！我要走了。」

我應了一句：「你準備怎麼走？」

他驚了一下，瞪著眼看看我，看看他的家人，許久才慢慢吐出一句話：「其實，我的身體一直燥熱著，我很害怕，我感覺到死亡好像逼近了，但是我不敢想像『我會死，我就要死了。』」

我問他：「那你現在準備怎麼辦？」

剛好那天，他的媽媽、姐姐、太太，還有兩個兒子都在，他看著他們，開始談自己死亡的準備。回去時，他說他不要打嗎啡了，我說：「可以適度地打。」

他回答：「好，真的需要，我再打。我要好好準備這個階段！」

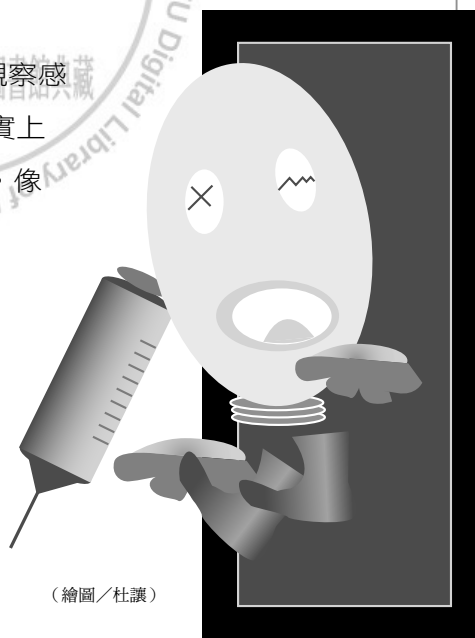
而當他了解到，原來自己並不是一直都在痛時，竟有了碰觸死亡這一課的勇氣。

## 佛法面對苦的方法

佛法有很多教導我們面對苦的方法。如受念處觀、緣起觀、無常觀等。

### 受念處觀

佛法的受念處觀就是教導我們觀察感受，是直接面對苦的方法之一。事實上「痛」的覺受，並不是一直持續著。像方才所提到的癌末病人，本來一直痛，怎麼一下子痛都不見了？當我們靜下心來，觀看這些感受時，你會發現它這一剎那存在，下一剎可能並不存在。感受是如此生滅變化，這就是我們的身心真實的情況。如實體驗它，知道什麼是真實，什麼



(繪圖/杜讓)

是幻覺，就會安定下來。

有痛苦不要迴避，一病就算命、問神卜卦，或病急亂投醫，都不是良策。最好先靜下來，看看自己身心的感受。苦有很多層次，看清它的真實，才是面對生命苦迫的解決之道。

## 緣起觀

有二種感受我們也常常混淆。一是身的感受，一是心的感受。身體的感受，你可以從身上感覺到冷、暖、熱、燥，或者癢、痛、麻、硬……，這是身體的感受。心的感受如煩躁、不安、鬱悶、挫折、哀傷、孤獨、沮喪。身受和心受二者會互相影響，但不是必然。有些老人家身體一不舒服，就變得很哀怨，覺得所有的人都遺棄他。而心理健康的人則不如此。因此最好能分辨兩者，不要混淆。如果是心苦，最好維持正常作息，不要影響了身；如果是身體的毛病，身體會苦，心不要苦。這就是智慧。

緣起觀，就是看相互的因果關係。當然，看到了身受、心受的相互影響，你也會啞然。只有找到真正痛苦的根源，才能找到對症下藥的方法，但至少先學會分辨。

## 無常觀

有人說，大限來時手忙腳亂。為什麼手忙腳亂，因為不在自己的預期之內。事實上，生命中有很多事情，都發生得很突然，不在我們預期之內，也很難預作準備，這就是無常。無常並不只在說死亡的大限，死亡的大限叫一期生死，而事事物物的新陳代謝也是無常，怎麼有停下來不動的事物呢？要勇敢面對自己所遭遇的變化。有病就接受病，去面對它；人事變化或突然的變故，就冷靜沈著的面對它；社會變遷就面對它；身心生起變化，就回到身心上，觀察自己身心的變化，面對它。

你將逐漸體會到：世間沒有什麼是固定不變的。從自己的身心  
中，真正驗證到無常，生命觀也產生深刻的變化。病，可以面對；  
苦，可以面對；死亡，可以面對。當下的情境，當然面對；追憶過  
去，過去不再回來；期望未來，未來還在計畫書中。生命的彈性，就  
在遇事能夠面對，處之泰然。

## 破除幻象

平時自己可以做一個自我學習，遇到生病、痛苦，不妨回過頭  
來，看看自己整個心念的起伏，是不是一直處在焦慮、恐懼或者莫名  
的悲傷中？仔細瞧瞧，這些心念或感受，它是不斷地生滅、生滅著，  
你可能會發現到：痛，儘管當時那麼真實，現在已轉變了；苦，仍然  
相同；而內心的幻象，才是我們堅持苦的主因。

看到自己執取的是幻象，幻象會生滅。沒有覺察這是幻象，幻象  
會變得愈來愈真實。苦，致使你顛倒夢想，夢想也是真實的。

## 建立正知見

苦，是生命的真實，人間到處有苦。苦，可以把你吞噬，也可以  
藉苦來用功。有很多方法可以運用。感受生滅，或是感受心境的起  
伏，感受它們的真象，這是佛法安心用功的方法。然而所有方法的運  
用，都要先建立在正確的知見上。

佛法的正確知見，說世間是無常、是緣起的，是條件的相互關  
係。條件可以改變，但所有改變中，應從觀念先改變。觀念改變，行  
為就改變。苦或樂，甚至命運，都會改變。你的內心充滿各種可能，  
有悠遊的空間可以轉圜，如此不管現在如何，未來都是充滿著無限的  
希望。

## 2005年新年心計畫：每週與法的約會

——悟因法師電視弘法：生活中的緣起 每週在空中與你相會

【節目名稱】生活中的緣起

【主講法師】悟因法師

【播出時間】94年4月2日起至94年6月26日止

每週六、日上午9：00至10：00

【播出頻道】佛衛電視慈悲台

### 【每週播出單元】

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ◎94/04/02 (六) 第一講 緣起的重要性(上)       | ◎94/04/03 (日) 第二講 緣起的重要性(下)       |
| ◎94/04/09 (六) 第三講 佛法關懷的對象—有情(上)   | ◎94/04/10 (日) 第四講 佛法關懷的對象—有情(下)   |
| ◎94/04/16 (六) 第五講 甚麼是緣起(上)        | ◎94/04/17 (日) 第六講 甚麼是緣起(下)        |
| ◎94/04/23 (六) 第七講 存在的現象(上)        | ◎94/04/24 (日) 第八講 存在的現象(下)        |
| ◎94/04/30 (六) 第九講 流轉的動力—業(上)      | ◎94/05/01 (日) 第十講 流轉的動力—業(下)      |
| ◎94/05/07 (六) 第十一講 十二支緣起(上)       | ◎94/05/08 (日) 第十二講 十二支緣起(下)       |
| ◎94/05/14 (六) 第十三講 緣起的各支(上)       | ◎94/05/15 (日) 第十四講 緣起的各支(下)       |
| ◎94/05/21 (六) 第十五講 緣起與四諦(上)       | ◎94/05/22 (日) 第十六講 緣起與四諦(下)       |
| ◎94/05/28 (六) 第十七講 生命自由的契機(上)     | ◎94/05/29 (日) 第十八講 生命自由的契機(上)     |
| ◎94/06/04 (六) 第十九講 解脫的道路1—三學(上)   | ◎94/06/05 (日) 第二十講 解脫的道路2—三學(下)   |
| ◎94/06/11 (六) 第二十一講 解脫的道路3—八正道(上) | ◎94/06/12 (日) 第二十二講 解脫的道路4—八正道(下) |
| ◎94/06/18 (六) 第二十三講 三法印(上)        | ◎94/06/19 (日) 第二十四講 三法印(下)        |
| ◎94/06/25 (六) 第二十五講 佛法的踐行(上)      | ◎94/06/26 (日) 第二十六講 佛法的踐行(下)      |

### 【心計畫資訊】

◎本節目已製作成DVD及VCD，流通工本費一套2000元，佛法的基本要義與生命對話盡在於此，值得您聆賞、珍藏。

◎請DVD及VCD者，請洽香光山：03-3873108。

或郵政劃撥-19131030 戶名：伽耶山基金會(註明電視弘法)

◎E-mail：service@gaya.org.tw

◎頻道：佛衛慈悲台(<http://www.bts.com.tw/catv.htm>)。