

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>)。