

## 病苦的觀修 寂慧

「原來走路那麼艱巨，原來嚥食那麼困難」。當病苦來臨，簡單如走路等平常動作竟是那艱難，很多日常不以為意的活動竟那樣不容易。整個人會很辛苦，不自在，活著不只不能付出貢獻，且需人照顧，虛耗資源。縱使很多機會放在眼前，也沒有自信去把握，什麼也提不起勁來，容易挫敗，倒下。

傳統對病苦的觀修認為是過去作了壞事導至，如今果熟才受此報應，應該甘然接受，趁此機會消業，業力過後一切將會好轉，恢復自在。唯一能做的是修安忍，更可反省健康時有否利用色身去修行。

生、老、病、死是人生必經的過程。快樂與痛苦也是人生裡必然的，因此，只祈求快樂，接受快樂，抗拒痛苦，排斥痛苦是無意義的，也不會成功的。既然如此，不管快樂、痛苦。來了，啊！就來了。不必歡喜，也不必悲傷。快樂，我們容易接受，沒有困難。痛苦（病苦），毋須抗拒，亦不要視為我們的敵人，既然來了就一起走吧！抗拒令我們的分別心加重，不單妨礙修行，且煩惱更重，我們要平等視一切。

此外，我們要慶幸這病苦發生在自己身上，非其他眾生身上，眾生已苦不堪言，何忍他們還要承受這些病苦！他們那麼無力，無助，如

何吃得了這些病苦呢？我們得聞佛法，瞭解因果，法喜充滿，看破了苦的虛幻性，認識苦，知道去除苦的方法。此外，我們已發菩提心，能克服一切逆境，內心極富足。佛法與菩提心如珍寶，我們皆擁有，已是世間最幸運最富有的人了。再不知足，欣然承受逆境，是否貪心太重呢？

基於視病苦為朋友及我們已擁有珍寶，該為眾生受苦的觀念，我們該欣然接受，並觀想此苦是為眾生受，觀想眾生的疾病已去除，轉移至自己身上，呼吁疾病不要再往其他眾生去，可降臨自己身上。代眾生受苦，快快樂樂的受，這裡多痛苦不管，只要外面世界不再痛苦，不幸慢慢脫離，我心自安。

疾病來了又去，去了又來，擾擾攘攘，歸於平靜。生命如此，快樂如此，一切感受如此，來來去去，虛幻不實，好與不好，轉瞬即逝，留也留不住。就像車外的風景，晃眼飄過，未分好與不好，已然過站。

病苦算得了什麼！病苦究竟是什麼？它如何形成？如何結構？原來疾病本無，皆因眾生執我才幻現。我執愈重，疾病愈實在，如果沒有了我，何來疾病！我由五蘊組成，五蘊本身已不真實，我又何來實在，我又如何有呢？我既然不真實，存在也成疑，疾病又如何依附？