

病苦，讓我重新體驗佛法

編按：

面對來勢洶洶的癌細胞，佛教學者杜正民平常心以對，將住院治療當作「病禪十」，之後開始閱讀、整理「病相應」群經，從佛陀和弟子的一問一答中，重新省思學佛路，並依教勤修「病禪法」，在病苦中體會柳暗花明又一村的法喜，期許餘生努力實踐「病願行」。

檢查出肝癌，對我來說，是個意外的禮物。

2005年底，我陪著母親到醫院做檢查，因為待診時間很長，就順便做了檢查，結果一照超音波，發現肝臟有問題，醫師立刻安排做MRI、住院等事宜。記得被告知罹癌那天，我還是像往常一樣去陽明山走走、賞賞花、吃野菜，心情起伏不大，享受了一個平靜的午後；不過我很快就寫好遺囑，同時也把手邊可完成的事先告一段落，如暫時無法完成的就交辦清楚，請妥十天的假後，就像是要去參加禪修一般，安心地到醫院打一場「病禪十」。

病痛引發的話頭

在打包行李的時候，我打算帶本書，結果徘徊於上萬冊的藏書中，竟然找不到一本可以隨身攜帶、閱讀。這反而是讓我最震撼的地方，沒想到，這一生讀了那麼多的書，卻沒有一本可以陪我面對病痛和生死！

住院期間，感到最辛苦的是「痛」。那種痛真是無法言喻，後來從《美好的晚年》讀到聖嚴師父住院（洗腎），身體極度不適的「那種痛，痛得讓我想打滾」，我當時的感受，不遑多讓！

痛，就像《雜阿含經》第 103 經，差摩 (Kehma) 比丘的深刻描述，「譬如多力士夫。取羸劣人。以繩繫頭。兩手急絞。極大苦痛。我今苦痛有過於彼。譬如屠牛，以利刀生割其腹，取其內藏，其牛腹痛當何可堪！我今腹痛甚於彼牛。」

我今苦痛有過於彼、我今腹痛甚於彼……，病禪十期間，我不斷地問著：佛陀到底是如何教導病危或臨終的人面對病痛與生死？

那十天，「面對生死的教導為何？」像參話頭般，不斷地在腦海中盤桓不去。

出院後，開始搜尋經典，試圖從中找到一般人可以依循的教導，以及病中可以實踐的方法。後來在《雜阿含經》讀到一群經，印順長老會編名為「病相應」，這些經文，翔實地記錄了佛陀探病、指導弟子的經過。

病相應經的啟發

病相應群經對我相當受用，直覺應該好好推廣，於是參照西醫寫病歷的模式 SOAP (Subjective-Objective-Assessment-Plan) 對照《大醫王經》(雜阿含 389 經) 的「苦集滅道」四諦，重新整理、排序、分析經文，將一部部的古經文歸納成一張張有趣易懂的現代「經文病歷表」，包括佛陀探病的對象、時間、地點、症狀與對治方法等，不僅有修行方法，也可看出修行次第。

從佛陀和弟子的對話中，也發現，病危或臨終的人比較關心：命終之後，往生何處？佛陀會根據瞻病對象的身分、徵狀，提出相應的教法，同時也會說明依此方法練習後，可能產生的結果，即使沒有禪修基礎的人也



《雜阿含經》高麗藏本 (局部)

引自美國大學佛教記載文化遺產檔案檔: <http://cdlib.org/uc/ucpress/10161/10161.pdf>

有方法可循，這對多數人來說是很大的鼓舞。

印象最深刻的是給孤獨長者的故事，當時長者病得很嚴重，舍利弗和阿難去探病，問起長者身體如何？長者回答：身諸苦患轉增無減。接著舍利弗便為長者開示，長者聽了悲歎流淚，那是聽聞甚深妙法而有的悸動，給孤獨長者學佛二十多年了，在病痛有增無減的情況下，不曾生起怯劣之心。我自己讀到這一段時相當感動，也開始反思：我學佛多年，到底學了什麼？

學佛二、三十年，我研究的主題一直是圍繞在佛教文獻研究與資料建構等方面，但這次生病，讓我回頭重新思考佛陀教法的核心是什麼？悉達多太子四出城門，看見老、病、死苦，他正是因這三件事而出家修道，從中尋求解脫的方法與途徑。也因此我才能深刻體會《無常經》的「由此三事，如來應正等覺出現於世，為諸眾生說所證法及調伏事」，可說因為這場病讓我重新體驗佛法。

從個人的病苦，體驗了知佛法的真義，是很珍貴的學習。於是除了與幾位外籍學者編譯《阿含經》教導面對生病與死亡的經文外，也想進一步從「佛教醫學」了解佛教的生死觀，因此結合多年從事電子佛典的經驗，著手建構「佛教醫藥」資料庫，希望未來可藉「法的醫療」，將如何導向解脫的研究與實踐的佛教生命觀，分享給更多人知道。

死隨念：畫一張生命甘特圖

通常，做研究計畫專案都會透過甘特圖（Gantt Chart）來規畫資源、掌握進度，我曾執行了那麼多專案，心想：為什麼不也為自己的生命畫一張甘特圖呢？於是就開始起草時程圖和餘生計畫（My deadline plan），依據醫學的存活率，從一個月、三個月、六個月、一年、二年等，根據事件的輕重緩急，重新排序。

有趣的是，在這張甘特圖上，所有需要做且該做的事情，排到第三年之後幾乎也沒剩多少必須辦的事了。當所有的待辦事項列出來後，突然有一種「所作皆辦」的輕鬆自在，這麼一想，似乎也就沒什麼好難過或捨不得了。（事實也證明，後來這幾年完成的研究計畫，遠超過於之前的工作量呢！）

處理事情大多有截止日期，我很喜歡 deadline 這個字，依字面可解為「死亡線」，意味著一旦跨過這條線之後就重生了，所以這些年來，每完成一件事或一個計畫，對我來說，就是新生命的開始。

「Today is the last day of my life」（今天是我生命的最後一天），從發病至今，我總是用這段話提醒自己，每一堂課、每一次會議、每一個聚會、每一次的交談，我都把它當成一場「告別式」，用這樣的方式過日子，心存感恩自然懂得珍惜每一刻，也更能清楚放鬆地享受當下。



太子出城見病人倒臥在外

I have a dream= 我今發願

有一次到馬丁路德金恩 (Martin Luther King, Jr) 家鄉的艾默理大學 (Emory University) 開會，再次被他的「I have a dream」觸動，因此將之譯為「我今發願」，期許自己餘生能有更多為大眾服務的願與行。

2014 年驗出腫瘤復發後，雖然醫生要我多休息，但還是依既定行程到京都大學開會，會後在奈良的新藥師寺買了一本朱印帳，裡面有十三佛的法像，以及每尊佛的大願，於是在每天的茶禪時刻，我都會以藥師佛為起點，觀想、發願，在十方三世諸佛的空間與時間裡，提醒自己當發無窮願、實踐菩薩行，希望每一天都能像〈三皈依〉所說：體解大道、深入經藏，同時還要能「服務大眾」，落實個人的「病願行」。

簡言之，把住院當作參加「病禪十」，定課讀誦「病相應」，依教勤修「病禪法」，餘生努力實踐「病願行」，這就是我面對病與死的四法行。

前陣子去華山文創園區看小王子特展，若重新以佛法的觀點來解讀，小王子所遊歷的六顆星球，代表眾生需就身、口、意「調伏」的六種事：有營利者的貪、國王的瞋、點燈人的癡、戴高帽的慢、學者的疑，以及嗜酒者的悔。而小王子的降落與離開地球，則可喻為人們在娑婆世界從出生到死亡的短暫旅程。

這讓我想起書中最後一段對話，是小王子準備回去他的星球時，送給作者的一個禮物。那段話也許正呼應著我現在的心情吧：

夜晚，當你望著天空的時候，我就在其中一顆星星上笑著，對你來說，就好像所有的星星都在笑！



日本14世紀鎌倉時代涅槃圖，現藏於美國大都會藝術博物館

當你有機會仰望星空，請不要匆匆而過，悉達多太子不就是在這樣的星空下開悟成佛，而為眾生說「所證法」嗎？

祝福大家早日成佛，解脫生死苦。（許翠谷採訪整理）

本文作者生前曾任法鼓文理學院教授及前法鼓佛教學院副校長

※ 本文原刊登於《人生雜誌》第 380 期，法鼓文化出版。經財團法人法鼓山文教基金會同意授權轉載，謹致謝忱。