

健康修煉

《健康的修煉——在病苦中生起智慧》書評

釋自衍

病苦是每個人都會經歷的過程，也是生命中難以避免的苦。

我們藉由陳琴富先生的著作，看看佛法如何帶領我們學習與病相處，在病中生起智慧，讓我們身苦，心不苦。

佛陀在菩提樹下證悟，初轉法輪宣說「四聖諦」的道理，讓我們得知「苦」是世間的真相。若要離苦則要知道苦的內容、苦的根源、苦的止息、滅苦的方法。而「病苦」是每個人都會經歷的過程，也是生命中難以避免的苦。尤其最近天氣變化多端、環境污染嚴重下，稍一不慎，誤闖「四大不調，病魔纏身」的禁區。因此更需學習如何與「病」相處，在病中生起智慧，讓我們身苦，心不苦，這是生命教育很重要的課程。

陳琴富先生撰寫《健康的修煉——在病苦中生起智慧》一書緣起，是因為見到2003年台灣地區受到「SARS」威脅時，人心惶惶，於是他從佛理的角度探討病苦的成因與意義；以及面對病苦時，如何在病痛中學習轉念，與病和平共處，求得身心的安頓。此書雖然出版至今已有一段時間，不過書中融合南傳、北傳與藏傳的觀點，提出面對「病苦」的種種看法，仍是值得推薦大家閱讀。



內容概介

本書於2003年9月由時報文化出版，全書共245頁。作者分五個篇章論述主題，內容包括「修行在瘟疫蔓延時」、「面對生命中的煩惱」、「病苦的旅程與轉化」、「面對病苦的方法」、「在病苦中生

起智慧」。以下分別概介全書內容。

修行在瘟疫蔓延時

本書提到SARS的出現，如同瘟疫，它的形成有它的業因，個人會感染有其業緣，天災與人禍都是共業衍生的結果。眾生致病的根源是貪瞋癡三毒，一切身心疾病的業因都是源於對「我」的執著。因此作者提出：每一個行為、念頭都會有相應的果報。在舉心動念之間，意業是最重要的修行，唯行十善業可令諸惡轉圓。

面對生命中的煩惱

作者以自己生病的經驗，說明病苦除了帶來身體的傷痛，也帶給親人心理煎熬。書中說明佛陀開示我們：調御一般病苦，首重預防與禪觀。病不只身體的病，還有身心組合的根本大病，更重要是佛指引我們超越輪迴的痛苦。因此在病中深觀因緣起滅，可以見法、見佛。

病苦之旅程與轉化

書中提到生病時，應當覺知真正苦因才能對症下藥。勇於面對病苦，坦然接受並爭取復原，才能減輕病苦。醫病不能求速成，能對症下藥才是關鍵。另外本書提到：人的根本大病在於心病，最有效的藥就是學會轉念。明白疾病是轉化惡業的契機，能及早看到人生苦處，探求生命真相，才能及早解脫。

面對病苦的方法

作者提供面對病苦的方法有七：分別是身心放鬆、懺悔罪業、放下執著、聚集能量、念佛持咒、誦經消災、止觀雙運等。

在病苦中生起智慧

作者在書中闡述：有智慧的人，能藉病苦諦觀生死，更能興起「無緣大慈、同體大悲」的精神幫助別人。因此，生病時可藉機觀照病徵，和自己的身體對話。放下積怨積怒，學會與大自然，與六道眾生共生共存。作者也進一步說明：若能如實覺知五蘊特質，心就不會被矇蔽束縛，對苦就不會生起憂悲苦惱，對樂不被貪欲牽引。只要明白心能轉境，就能觀照痛起痛滅的過程，體會身苦心不苦的道理。若能捨離我執與法執，即可調伏病心，生起智慧。

特色

綜觀本書的特色，有以下五點：

引經據典，資料豐富

本書收集了佛教經論中有關「病」的看法，包括引用藏傳資料，如《入菩薩行》、《密集金剛密續》、《時輪金剛密續》、《輪戒密續》等；原始佛教經典，如《雜阿含經》、《長阿含十報法經》；以及大乘經論如《楞嚴經》、《維摩詰經》、《地藏經》、《藥師經》、《大智度論》、《坐禪三昧經》、《禪秘要法》等。由此可知，作者閱讀視野寬廣，引用佛教經論資料的豐富，亦可窺見佛教有關「病」的經論闡述，資料相當豐富。

介紹北傳、藏傳、南傳及當代大師面對苦的修持法門

作者介紹面對病苦的簡易修行方法。提供了南傳禪修的方法、北傳大乘誦經懺悔法、藏傳持咒觀想法。還有當代大師，如佛使比丘、一行禪師面對病苦的修行經驗。另外，來自於作者本人的實際體驗分享，也是本書難能可貴之處。作者不排除任何一法的修持，羅列各種修行法門，讀者可以從中選擇合適的修行法門。

簡易的修行法，日常生活可實踐

由於作者有南傳實修的經驗，所以對於某些法門的介紹詳細。如花了六頁的篇幅詳細介紹「身心放鬆」的方法，這對有心修行放鬆法門的讀者，提供很大的助益。

閱讀本書可瞭解佛教的生死觀

雖然本書以「病」為緣，撰述健康的修煉，不過，作者在書中所要表達的意旨，卻是：如何由病苦走向身心的解脫。作者精闢分析佛法義理，讓人瞭解去除病苦，先從去除我執下手。所以，閱讀本書更可以瞭解佛教的生死解脫觀。

文字表達深入淺出，閱讀容易

本書以白話方式將佛教名相，如五蘊、五濁、自他交換法（作者喻為「角色互換」），以當今熟悉的語言表達，讓人閱讀本書倍感親切。且由於全書文詞通順，因此利於閱讀，容易理解。

建議

引經據典，出處當詳細

作者引用了很多佛教的經論來佐證病苦的修行，可惜引註資料並未詳細說明資料的出處，僅撰寫某一經或某一論所提到的概念。對於藏經、卷數的出處，並無註解。如此對有心要閱讀原典者，不易找到原文資料。如書中提到《雜部經》（頁148），讀者很難瞭解是指哪一部經。若能提供該經的卷品、內容出處，將可方便讀者作延伸閱讀。

佛教專門術語，可以多加說明

閱讀本書，可以感覺作者完全以佛教觀點來論述「健康的修煉」，如此對於非佛教信仰者而言，書中有些名詞，如「阿僧祇劫」、

「涅槃寂靜」，若未加說明，是不易瞭解的。假若文末增加專門術語的註解，相信能使讀者更易明瞭，並吸引更多的讀者。

病苦的種類，相當多元，應不侷限於色身的病苦

作者一再強調：可以「身受苦，但心不要受苦」。然而當今世間很多的苦，如憂鬱症、精神官能症等都是一種「心」的病。作者概述應不侷限於色身的病苦，若能針對更多元的心病之苦來論述，相信本書一定可以滿足更多眾生的需求。

結語

「病苦」只是世間苦的一部分，它可以讓我們身心俱苦，也可以是身苦心不苦。閱讀本書，幫助我們面對身體的病苦，並看待病與我的關係，瞭解造業的因緣，以及如何離苦得樂。因為「身病」是讓我們覺察目前身體狀況的因緣，讓我們有彌補修正的機會。況且「身病」不可怕，可怕的是「心病」——累世的業習。若無法察覺到這個心病，將造成生生世世的輪迴。所以，修行與信仰當從「知苦」下手，才能「了苦」，得到真正身心的健康、自在與解脫。

【延伸閱讀】

病得很健康——病魔亂舞 Stop! / 釋聖嚴著（法鼓文化）

如何解脫人生病苦——教養生學 / 胡秀卿（佛光文化）

白衣與大士 / 佛教醫事人員聯合會合著（圓神）

身心靈整體健康 / 雷久南著（琉璃光）

坐禪健康法 / 方明道編譯（常春樹）