

## 即使生病，也不痛苦

在醫學領域裡，無論是傳統中醫或現代西醫，在面對人類各種痛苦時，仍然有很多無法突破的瓶頸。所以，我們常常會聽到很多被疾病纏身的例子，即使嘗試過各種醫療方式、受盡折磨，卻依然無法解脫病痛。

疾病大約可分為生理與心理兩種。所謂「病從口入」，生理上的疾病經常是由於吃了不潔的東西所引起的，有時病媒也會由耳朵、眼睛或身體任何一個部位侵入感染。換句話說，只要我們的衛生常識不夠，不懂得保養、保健，就很容易使身體生病。

心理疾病的產生，則是由於人的六根受到污染，導致心靈、頭腦發生問題。所謂「六根」，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，亦即眼睛、耳朵、鼻子等五官加上身體及腦神經的反射、反應作用。心理的疾病是從我們的六根進去的，這類疾病要找心理醫生用心理學的方式進行治療。

然而，身心是互相影響的，生理疾病會影響一個人的情緒，同樣的，心理疾病也會引發身體不適。目前一般的中、西醫大多僅以藥物治療，或是用針灸、推拿、穴道按摩等物理方式來幫助病人，但這只能治標而無法治本。在預防疾病方面，也僅限於宣導維護環境衛生、提倡個人生活規律、飲食均衡、養成良好的運動習慣等，還是無法照顧到我們的內心。

即使心理醫生也是如此，他們往往只是問問病人過去的成長背景、生活經驗，有無任何創傷經驗或心理不平衡之處，然後再加以疏導、化解。這種治療方式表面上可以達到某種程度的效果，暫時緩和病人的症狀，但仍然無法徹底治療。

在跟我學禪的西方弟子之中，有許多都是心理醫生、心理治療師，或是心理學家，例如在英國的一班學生之中，就有幾十位都是心理醫師。他們平常為病患解惑療傷，結果自己卻有頗為嚴重的心理問題，即使用心理治療的方法也解決不了，因而前來找我，希望我以禪的方法幫助他們。

我們常把「病、苦」連在一起說，但疾病所引起的痛苦究竟屬於生理的？還是心理的？乍看之下，好像是生理的，因為是身體有病、感覺疼痛，所以才覺得苦。其實，痛不一定是苦，苦是一連串的不甘願、無奈、沒有希望、不知如何是好的心理感受。如果心理健全、有所寄託，觀念也非常通達，那麼身體的病只是單純的痛而已，並不會成為問題，內心也不會覺得苦。

例如，有位老人家長期受癌症的折磨，他所面對的生理上的疼痛，是常人難以體會的。但是由於佛法觀念的幫助，雖然痛卻不苦，臨終時，還有阿彌陀佛前

來接引，老人家覺得前途無限光明，不但走得很歡喜、也很安詳，可見佛法的確有治療病苦的效果。

在眾多形容佛的名號當中，有一種名稱是「大醫王」，因為他是世界上最好的醫生、醫生之中的醫生，尤其專門醫治人們的心病。所以，只要對佛法有信心，任何患病的人都可以少受一點苦，只要心理上的苦沒有了，病情就會跟著減輕，這也是佛法救苦救難的功能之一。

— 法鼓文化 《真正的快樂》