

金蘭觀修身講義 — 如何度苦厄 《般若心經》淺解之十五

■ 苦集滅道

人生有四種真理，稱為「四聖諦」，就是「苦、集、滅、道」。其中的「苦諦」，即教人認清苦的實相。

對各種的苦，人不應怨天尤人，或者自怨自艾，而應先認清問題的所在(苦)，然後找出問題的根源(集)，才能克服它(滅)，並循正確的方法付諸實行(道)。

■ 知苦才有解脫之道

解脫之道，有「出世間法」與「在世間法」。我們修真，性命雙修，期望超凡成聖，超脫生死，不墮輪迴苦海，「永不投東」(乩文多次勉勵)，這是「出世間」的方面。而在現實環境(「在世間」或稱「入世」)，研究「八苦」的具體情況，有助於我們面對自己與別人的苦厄。

人生有八苦，而「生老病死」，更是幾乎人人免不了的最直接的身心痛苦。《涅槃經》將「生老病死」這四苦說得很詳細，可供參考。

「知苦」是尋求解脫的第一步。這裡要將四苦中對人影響最近切的、常見的、最嚴酷的、但很多人未必認識及注意的「病苦」問題，詳細談論一下，希望有助我們修真的進步。

《涅槃經》云：

生苦：生苦有五種：一者受胎。謂識託母胎之時，在母腹中窄隘不淨。二者種子。謂識託父母遺體，其識種子，隨母氣息出入，不得自在。三者增長。謂在母腹中，經十月日，內熱煎煮，身形漸成，住在生臟之下，熟臟之上，間夾如獄。四者出胎。謂初生下，有冷風熱風吹身及衣服等物觸體，肌膚柔嫩，如被物刺。五者種類。謂人品有富貴貧賤，相貌有殘缺妍醜，是名生苦。

老苦：老苦有二種：一者增長。謂從少至壯，從壯至衰，氣力羸少，動止不寧。二者滅壞。謂盛去衰來，精神耗減，其命日促，慚至朽壞，是名老苦。

病苦：病苦有二種：一者身病。謂四大不調，眾病交攻。若地大不調，舉身沉重；水大不調，舉身臃腫；火大不調，舉身蒸熱；風大不調，舉身倔強。二者心病。謂心懷苦惱，憂切悲哀，是名病苦。

死苦：死苦有二種：一者病死。謂因疾病壽盡而死。二者外緣。謂或遇害緣，或遭水火等難而死。是名死苦。

《般若波羅蜜多心經》

序分之細說病苦

病苦有兩大類，一是**心病**，另一是**身病**。龔中成壇主曰：「**病由心生，病由心滅，三分疾病，七分精神**」，「心病」因人的煩惱妄想執著，因喜怒哀樂思恐驚七情造成，關於「心病」，大家耳熟能詳，暫時不論。

至於**身病**，可以側重講一講，這大概分以下三種。

1. **生理病：**飲食起居不小心，俗話說病從口入，飲食不乾淨、暴飲暴食，得病了；不注意休息睡眠，精神不足；或者衣服穿得少，著涼了。這些都是生理的病，這一類的病可以由醫療來解決，找醫生以藥物來治療，是很有效的。
2. **冤業病：**也即是「**因果病**」。有些病按照正常的醫治方法，始終沒有辦法，也不是沒有看過名醫，中西醫都看過了，病還是時好時壞，所謂奇難雜症，這種情況便是「**業病**」了。一般而言是過去世結下的恩怨，也有機會是今世的因果，(要知道是前生抑今生的理由，只需看今生有沒有恰當的解釋，否則便是過去世的問題)，現在有機會，冤家找上門來了。這一類的病，醫生沒有辦法。必須要還清因果，方能解決；如果這邊因果未解決，那邊繼續增加恩怨，情況就更要加重。

過去結下的恩怨中，最嚴重的便是殺業。別人的生命、其他的生物，因為什麼原因被你所殺，那種仇恨與冤屈，是很難清理的，也是很難放下那口氣的，於是因而要

重病索命，或者生出嚴重疾病，或者發生意外，危在旦夕。

有些人求仙佛、求高僧道長，誦經拜懺，給冤家債主調解，他要是接受調解，他就離開了，病就好了。他要是接受，那也沒有辦法。這種調解大概70~80%有效，因為冤冤相報沒完沒了，糾纏下去不是好的解決辦法。誦經拜懺是勸導他，他願意放你一馬，原諒你，或者覺悟了，就解決了。但也有不願和解的，那也沒有辦法。

這時候亦有很多調解是附有條件，比如你要立誓持齋守戒，或者多做功德，迴向於他(迴向是我們所做的功德不據為己有，與眾生分享，稱為迴向。注意功德必須已經做了，才可稱為迴向)，他接受這附帶的條件，暫時就沒有事了。那麼你就要堅守誓言，千萬不要放棄承諾，否則他去而復返，問題就大得多了。我們看見過很多人，開始時還能依照誓言，立一些功德，病就好像好起來，但慢慢因為各種原因又鬆懈起來，不再堅持當時的決心，結果冤親債主不信你，再來追債，這是值得吸取的經驗教訓。

【因果：持齋的問題。有些人功德不夠，更要堅持持齋守戒】

【西貢某小學的胡老師，懂飲食養生，卻生癌，因病而食龜，死前形態竟肖龜型】

【唐朝悟達國師人面瘡的故事。漢袁盎、晁錯十世的恩怨】

- 3. **業障病**：第三類的病，既不是生理上的傷風感冒，也不是冤家債主，但又可以與生理病，或者跟冤家債主有關係，這主要是自己造的罪業，即是自己的妄想執著。較輕微的，比如與生理病有關的，明知吃食生冷食物不好，暴飲暴食不好，某些食物不應吃，甚至明知要持齋守戒才能好的，但偏偏要反其道而行。這就是知道一些道理，但偏偏不做，是個人妄想執著太重的人，固執己見，處處以自己為中心，以自己認為的東西作為準則，而不是依從正理。

所謂「萬般帶不去，唯有孽隨身」。其實我們很多人都有這種業障病，甚至是孽障病，救世大士曰：「孽障人人有，多寡不自知」(2004/5/16)這種人嚴重的，會因為極度自私自利，而有很多冤家債主，特別是那些經過無量劫以來都是非常執著的人，冤親債主更是無量無邊，於是他的一舉一動，便都有很多人事上的障礙，這些障礙是他的果報。但他不同於冤業病的地方，冤業病始終是外面來追討的，而業障病首先是自己堅持的，因為妄想執著而成的，他不肯懺悔不肯改過，不肯認錯。有這種病醫生醫不好，求神求菩薩、誦經拜懺也不會好，因為問題是在自己身上，是最麻煩的一種。如果他能懺悔改過，能放下執著，問題不是沒法解決，冤家債主也多會放他一馬的。對這類業障病，龔壇主曾說：「時積怨氣者多，怨天尤人，非是上法。懺其過去惡業，三世業障一生還，還清債項心輕鬆。」(2004/2/22)

【如某女歌手，生活放縱，唱歌教壞女孩，令多少父母悲痛於兒女學壞，但她竟對自己各種不當行為說不悔，患癌而死】

濟佛：

齋口素食人之本
修真煉道斷輪轉
無病無礙身心鬆

弱肉強食人食人
三世因果一世消
天堂大道仁義通

四生六道輪迴轉
消除前世冤孽障
廣積陰德行善舉

前生作惡變禽獸
活在世上免病煎
地獄抽名上太空

龔壇主：

科學昌明，日新月異，眾生多病，古靈精怪，群醫束手，活獄現形，坐以待斃，苦不堪言。上天慈憫，絕不責怪。懺悔改過，自新原人。人誰無過，知過能改，善莫大焉。飛鸞顯化，修真行道，創造新路，回家有道，持齋守戒，誠心懺悔。仙佛作主，因果冤孽，日還日清。清洗前非…消冤解業，積功積德，消除病魔。(以上為 1999/5/16 乩文)

自古神仙不負人，只有凡人負神仙。三皈五戒明明說生知，半信半疑自呆痴，立善改過無別法，天津森嚴生豈知！(1999/6/13)

艱難時期，夙夜匪懈，克勤克儉，朝乾夕惕，磨勵揣摩，鬥志毅力，潛修密煉，謹言慎行，虛懷若谷，包涵一股清新脫俗之氣，百鳳朝陽，品行道德，煥然一新。(2007/10/28)